

Uwaga na upały! Jak uchronić organizm przed żarem słonecznym i udarem

W dzisiejszej audycji dowiemy się jak chronić się przed udarem słonecznym i jak radzić sobie gdy on wystąpi. Chcesz czuć się bezpiecznie latem? Nasza ekspertka Małgorzata Biłska, pracująca w Szpitalu w Świebodzicach – służy radą!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Jak-uchronic-siebie-przed-zarem-slonecznym-GOTOWE.mp3>

Jak odróżnić wyczerpanie cieplne od udaru słonecznego?
Pierwsza pomoc w trakcie upału:

<https://www.gov.pl/web/psse-krakow/wyczerpanie-cieplne-a-udar-sloneczny>

Ilustracja: GIS

Skąd się wzięły wakacje

Wakacje to przerwa, dni odpoczynku i rekreacji, kiedy nie trzeba ciągle spoglądać na zegarek ani wciąż się spieszyć. Można codzienne czynności wykonywać wolniej i z większą uważnością, cieszyć się otaczającą przyrodą, odłączyć się od urządzeń elektronicznych, spędzać czas z rodziną i najbliższymi. Wakacje to okres, który powinniśmy wykorzystać do robienia czegoś innego niż na codzień.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/wakacje.mp3>

https://www.logo24.pl/Logo24/56,125389,14095204,Thomas_Cook__c_zlowiek_ktory_wymyslil_wakacje.html?disableRedirects=truehttps://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/dlaczego-warto-jezdzic-na-wakacje-korzysci-dla-ciala-i-umyslu/r7ytr15&disableRedirects=true

Żeglarstwo Osób Niepełnosprawnych – ruszają zapisy na bezpłatne turnusy

Żeglarstwo to sport posiadający wieloletnią tradycję. To pasja i pomysł na atrakcyjne spędzenie wolnego czasu, także dla osób z niepełnosprawnościami. Zapraszamy do wysłuchania naszej audycji, z której dowiemy się szczegółów jak zdobyć patent i móc bezpiecznie pływać . O „wakacyjnej przygodzie na Mazurach” opowie Andrzej Szocik wiceprezes Polskiego Związku Żeglarzy Niepełnosprawnych.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/GOTOWE-DO-WYDANIA-ZEGLARSTWO.mp3>

Audycję przygotowały Grażyna Pelc i Jola Brzuszkiewicz, szantę śpiewa Zbigniew Murawski

www.PZZN.pl Polski Związek Żeglarzy Niepełnosprawnych

www.msz.org.pl Mazurska Szkoła Żeglarstwa



W porcie



Żeglowanie



Nagrody po zakończonych regatach



■ Śpiewanie szant przy gitarze



■ Wspólna zabawa



Grill



Na wykładzie



Nauka wiązania węzłów żeglarskich

Bzzzzzz... jak uchronić się przed ukąszeniami owadów

Czy coś może bardziej zepsuć letni wypoczynek niż...bzzzzzzyczące i gryzące owady? Chcesz uniknąć ich ukąszeń w lasach, nad jeziorem, nad morzem... ? Ewa Rymśa, pielęgniarka pracująca w Środowiskowym Domu Samopomocy w Świdnicy, powie w jaki sposób chronić się przed kąsającymi owadami.

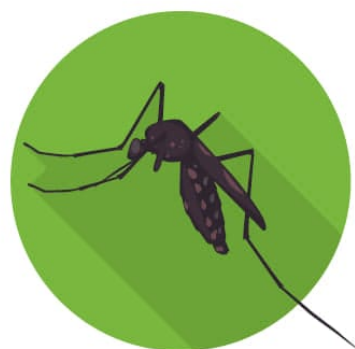
<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Ukaszenia-owad-ow-GOTOWE.mp3>

W ilustracji wykorzystano elementy grafiki z plakatu przygotowanego przez MZ i GIS:

Czy komary mogą przenosić nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)?



Nie. Stawonogi, jak komary lub kleszcze mogą przenosić tylko takie wirusy, które mają zdolność przetrwania w ich organizmie, znaleźć się w aparacie kłująco-ssącym zwierzęcia i zostać przeniesione do organizmu człowieka. Nie dotyczy to koronawirusów.



Podczas nagrywania audycji, grupa słuchaczy z ŚDS – PSONI Koło w Świdnicy, przyglądała się naszej pracy.

