



Dnia 7 lipca br. podczas półkolonii zorganizowanych przez Ostrowski Klub Sportowy 1926 w Szkole Podstawowej nr 14 im. Powstańców Wielkopolskich w Ostrowie Wielkopolskim, odbyła się pogadanka dla 28 uczestników półkolonii w wieku od 8 do 11 lat.

Tematami poruszonymi podczas spotkania była profilaktyka zdrowotna, aktywność fizyczna, zachowanie bezpieczeństwa podczas wakacji.

Pamiętaj !

Wysoka temperatura latem i wysiłek fizyczny powodują szybką utratę płynów i utrudniają oddawanie ciepła. Ryzyko wzrasta podczas:

- biegania
- jazdy na rowerze
- treningów plenerowych
- sportów plażowych
- górskich wycieczek

Przerwij aktywność natychmiast jeśli pojawi się osłabienie, nudności, zawroty głowy, brak koncentracji i dreszcze.

Dziękuję za aktywny udział w zajęciach.

