

Dodatkowe obostrzenia dla mieszkańców powiatu w związku z wprowadzeniem „żółtej strefy”

Od piątku 14 sierpnia br. Powiat Limanowski oznaczony będzie żółtym kolorem na mapie Polski zakazań, co będzie wiązać się z większymi restrykcjami:

Wprowadzona „żółta strefa” oznacza, że:

- w przestrzeni publicznej nie trzeba nosić maseczek lub przyłbic, należy natomiast zachowywać 1,5 metrowy dystans społeczny
- wesela i inne imprezy rodzinne mogą odbywać się do 100 osób
- w restauracjach i gastronomii należy zakrywać usta i nos, jest też limit maks. 1 osoba na 4 mkw
- w kinach obowiązuje limit 25 proc. zajętych miejsc
- przy organizacji targów i kongresów obowiązuje limit 1 osoba na 4 mkw (obowiązek zakrywania ust i nosa)
- w parkach rozrywki i wesołych miasteczkach może przebywać 1 osoba na 5 mkw
- limity w siłowniach i centrach fitness to 1 osoba na 7 mkw
- wydarzenia sportowe mogą odbywać się przy 25 proc. widowni (obowiązek zakrywania ust i nosa)
- wydarzenia kulturalne do 100 osób (obowiązek zakrywania ust i nosa)

W kościołach pozostaje obowiązek zakrywania ust i nosa, z wyłączeniem osób sprawujących kult religijny.

Więcej informacji [pod adresem.](#)

Rząd wprowadził nowe zasady bezpieczeństwa dla 19 powiatów

Od soboty 8 sierpnia w 19 powiatach obowiązują nowe obostrzenia. Dotyczy to tych terenów, w których zanotowano wzrost liczby zachorowań na COVID-19 w ostatnich dwóch tygodniach. Zmiany dotyczą m.in. zasad zasłaniania ust i nosa, a także zmniejszeni

Wprowadzono nowe zasady bezpieczeństwa, ale tylko w rejonach, w których wzrost zakażeń jest większy niż w pozostałych częściach Polski. Taka sytuacja dotyczy obecnie 19 powiatów z województw śląskiego, małopolskiego, wielkopolskiego, łódzkiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego.

Dodatkowo wyróżniono dwie strefy: żółtą i czerwoną – z różnym zakresem obostrzeń. Pozostałe powiaty, które oznaczone są kolorem zielonym, obowiązują dotychczasowe zasady bezpieczeństwa.

Dzisiaj do konsultacji publicznych ma trafić projekt rozporządzenia wprowadzający regionalne obostrzenia w wybranych powiatach. Przepisy mają obowiązywać od soboty 8 sierpnia.

9 powiatów zakwalifikowane jest obecnie do strefy czerwonej, w której zasady bezpieczeństwa są najbardziej rygorystyczne. Są to powiaty:

- ostrzeszowski (woj. wielkopolskie)
- nowosądecki (woj. małopolskie)
- Nowy Sącz (woj. małopolskie)

- wieluński (woj. łódzkie)
- pszczyński (woj. śląskie)
- Ruda Śląska (woj. śląskie)
- rybnicki (woj. śląskie)
- Rybnik (woj. śląskie)
- wodzisławski (woj. śląskie)

Do strefy żółtej, w której obostrzenia będą mniejsze, zaliczono 10 powiatów. Są wśród nich powiaty:

- wieruszowski (woj. łódzkie)
- Jastrzębie Zdrój (woj. śląskie)
- jarosławski (woj. podkarpackie)
- Żory (woj. śląskie)
- kępiński (woj. wielkopolskie)
- przemyski (woj. podkarpackie)
- cieszyński (woj. śląskie)
- pińczowski (woj. świętokrzyskie)
- oświęcimski (woj. małopolskie)
- Przemyśl (woj. podkarpackie)

W wyznaczonych powiatach zostaną wprowadzone obostrzenia, które dotyczą m.in.: obowiązku noszenia maseczek, a także organizacji targów i kongresów, wydarzeń sportowych i kulturalnych, gastronomii, sanatoriów, wesel, transportu.

Szczegóły dotyczące nowych zasad znaleźć można [na stronach Ministerstwa Zdrowia](#).

Nowe reguły dotyczą jedynie wybranych powiatów. W pozostałych miejscach nadal obowiązują dotychczasowe zasady bezpieczeństwa. Pamiętajmy – epidemia wciąż trwa, dlatego wciąż musimy być ostrożni.

O czym warto pamiętać?

- Zachowuj 1,5-metrowy dystans społeczny.
- Zastaniaj usta i nos, kiedy nie możesz utrzymać odpowiedniej odległości od innych, kiedy jesteś w

sklepie lub komunikacji miejskiej.

- Często myj ręce i unikaj dotykania twarzy.
- Pobierz aplikację ProteGO Safe.

ProteGo Safe pomaga minimalizować rozprzestrzenianie się koronawirusa. Mówi nam, czy mieliśmy kontakt z osobą zarażoną. Więcej informacji o działaniu aplikacji znajdziesz na: <https://www.gov.pl/web/protegosafe>.

Materiały

[Konsultacje robocze rozporządzenia – link do strony MZ](#)
[Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 sierpnia 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii](#)
[Regionalne obostrzenia związane ze wzrostem zakażeń dla wybranych powiatów 8.08.2020](#)
[Regionalne obostrzenia związane ze wzrostem zakażeń dla wybranych powiatów 8.08.2020.pdf 0.43MB](#)

źr.: gov.pl

**Komunikat Państwowego
Powiatowego Inspektora
Sanitarnego w Limanowej
dotyczący koronawirusa SARS-
CoV-2 z dnia 10 sierpnia 2020**

roku



K O M U N I K A T

Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Limanowej dotyczący koronawirusa SARS-CoV-2

z dnia 10 sierpnia 2020 roku, godzina 09:00

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej informuje, że do dnia 10 sierpnia 2020 roku, godz. 09:00 wśród mieszkańców powiatu limanowskiego:

- 1. Potwierdzono 7 przypadki wystąpienia choroby COVID-19 – zgon z powodu COVID-19**
- 2. Potwierdzono 276 przypadków zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 w tym :**
 - ogółem 25 osób hospitalizowanych na oddziale zakaźnym – z tego aktualnie hospitalizowanych – 11 osób**
 - 251 osób z wynikiem dodatnim w kierunku SARS-CoV-2, w tym 131 osób w izolacji domowej :**
 - Miasto Limanowa – 18**
 - Miasto Mszana Dolna – 10**
 - Gmina Dobra – 4**
 - Gmina Jodłownik – 0**
 - Gmina Kamienica – 2**
 - Gmina Laskowa – 4**

- Gmina Limanowa – 26
- Gmina Łukowica – 24
- Gmina Mszana Dolna – 8
- Gmina Niedźwieź – 33
- Gmina Słopnice – 1
- Gmina Tymbark – 12

– 134 osób wyleczonych

3. Poddano kwarantannie 467 osób :

– kwarantanna domowa na podstawie decyzji PPIS – 417

– kwarantanna instytucjonalna – 0

– kwarantanna domowa – graniczna – 50

4. Liczba zleconych badań – 1631

5. Liczba osób z wynikiem dodatnim – 283

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej zwraca się z prośbą o zachowanie spokoju, odpowiedzialność i przestrzeganie wszystkich higienicznych zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia

INFORMACJA O NIEBEZPIECZNYM ZJAWISKU – gwałtowne wzrosty stanów wody

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego INFORMUJE O NIEBEZPIECZNYM ZJAWISKU Nr I:68

Data i godzina wydania: 17.07.2020 – godz. 14:25

Nazwa biura prognoz hydrologicznych: Biuro Prognoz Hydrologicznych w Krakowie, Wydział Prognoz i Opracowań Hydrologicznych w Krakowie

Zjawisko: **gwałtowne wzrosty stanów wody**

Stopień zagrożenia: **1**

Ważność: od godz. 15:00 dnia 17.07.2020 do godz. 07:00 dnia 18.07.2020

Obszar: Rejon hydrologiczny Wisła Górna małopolskie.

Przebieg: W obszarach występowania prognozowanych opadów burzowych, na mniejszych rzekach oraz w zlewniach zurbanizowanych, mogą wystąpić gwałtowne wzrosty poziomu wody i podtopienia. W zlewniach kontrolowanych, w przypadku wystąpienia szczególnie intensywnych opadów, istnieje możliwość krótkotrwałego przekroczenia stanów ostrzegawczych.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska: 40%

Uwagi: Informacja wydana w związku z prognozowanymi opadami o charakterze burzowym, które występują lokalnie. Ze względu na swój charakter, intensywny, punktowy opad, w miejscu jego wystąpienia może spowodować potencjalne zagrożenie hydrologiczne ze strony mniejszych rzek, jak i lokalne podtopienia (głównie na obszarach miejskich).

! UWAGA! Silny deszcz z burzami!

IMGW – ostrzeżenie pierwszego stopnia o intensywnych opadach deszczu z burzami.

IMGW ostrzega o wystąpieniu burz i opadów deszczu o natężeniu umiarkowanym okresami silnym, miejscami od 25 mm do 35 mm oraz porywami wiatru do 60 km/h.

Ostrzeżenie pierwszego stopnia jest ważne również dla powiatu limanowskiego i obowiązuje od godz. 09:00 dnia 17.07.2020 r. do godz. 07:00 dnia 18.07.2020 r.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zjawiska wynosi 80 %.

PSSE w Limanowej przypomina o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa w związku z epidemią COVID-19

W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2 na terenie powiatu limanowskiego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny apeluje do mieszkańców o przestrzeganiu nakazów i zakazów zawartych w aktualnie obowiązujących przepisach prawnych oraz wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego.

Mając na uwadze ochronę życia i zdrowia własnego i innych należy zachowywać podstawowe zasady zapobiegawcze, które istotnie ograniczają ryzyka zakażenia:

- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (1,5 – 2 metry), jeśli nie ma możliwości zachowania zalecanego dystansu należy zasłaniać usta i nos (szczególnie w obiektach użyteczności publicznej, sklepach i komunikacji publicznej)

- regularne i dokładne myć ręce wodą z mydłem lub dezynfekować dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%), częste mycie rąk ww. metodami skutecznie eliminuje wirusa;
- zwracać szczególną uwagę , aby podczas pracy, czy wizyty w miejscu publicznym **NIE** dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu, wirus ma zdolność do krótkotrwałego przebywania na powierzchniach i przedmiotach jeśli skażone zostały wydzieliną oddechową osób chorych (w trakcie kaszlu, czy kichania). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach np. dotykając twarzy lub pocierając oczy;
- powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze i inne przedmioty (np. telefony, klawiatury) muszą być regularnie wycierane środkiem dezynfekującym;
- podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić różne przedmioty i powierzchnie;
- osoby mające objawy takie jak : gorączka, kaszel złe samopoczucie powinny jak najszybciej skontaktować się telefonicznie z lekarzem, powiadomić stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłosić się bezpośrednio do oddziału zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego. Należy unikać korzystania z transportu publicznego.

Źródło: psselimanowa.wsse.krakow.pl

Wsparcie dla kadry małopolskich domów pomocy społecznej w związku z zagrożeniem COVID-19 . Ruszył nabór wniosków w programie „Bezpieczny Dom”

Celem głównym projektu jest ochrona zdrowia i życia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, zamieszkujących w domach pomocy społecznej na terenie województwa małopolskiego, tj. osób najbardziej zagrożonych skutkami epidemii COVID-19, poprzez zapewnienie odpowiedniej do potrzeb liczby personelu domów pomocy społecznej.

Projekt wdrażany jest w formule projektu grantowego, o którym mowa w art. 35 ustawy z dnia 11 lipca 2014 r. o zasadach realizacji programów w zakresie polityki spójności finansowanych w perspektywie finansowej 2014-2020. Wsparcie w formie grantów kierowane jest do podmiotów prowadzących domy pomocy społecznej na terenie województwa małopolskiego.

Podmioty uprawnione do składania wniosków

Wnioskodawcą mogą być publiczne oraz niepubliczne podmioty prowadzące domy pomocy społecznej ujęte w rejestrze domów pomocy społecznej prowadzonym przez Wojewodę Małopolskiego.

Zakres przedmiotowy grantu

Granty mogą być przeznaczone na:

1) dodatki do wynagrodzeń, premie, nagrody dla pracowników mających bezpośredni kontakt z mieszkańcami, świadczących usługi bytowe, opiekuńcze, edukacyjne i wspomagające (z

wyłączeniem lekarzy, pielęgniarek oraz ratowników medycznych) przez okres do 3 miesięcy,

2) zatrudnienie dodatkowych pracowników świadczących usługi opiekuńcze, edukacyjne i wspomagające (z wyłączeniem lekarzy, pielęgniarek oraz ratowników medycznych) na okres do 3 miesięcy,

3) dofinansowanie ubezpieczenia wolontariuszy przez okres do 3 miesięcy,

4) dofinansowanie w zakresie wykonania testów dotyczących zakażenia wirusem dla całego personelu DPS.

Termin składania wniosków o grant: od dnia 8 lipca 2020 r. do dnia 24 lipca 2020 r. do godz. 16:00 (decyduje data wpływu wniosku – pocztą elektroniczną do ROPS w Krakowie).

Sposób aplikowania:

Wypełniony Wniosek o grant powinien zostać przesłany w formie elektronicznej na adres: bezpieczny.dom2@rops.krakow.pl

Wnioski, które wpłyną po terminie nie będą rozpatrywane.

Wnioski o grant powinny być wysłane w wersji nieedytowalnej (skan w formacie pdf, tiff lub analogicznym), wraz ze skanami oświadczeń i zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz wersji edytowalnej (odpowiednio w formacie doc, docx, odt).

Przed wypełnieniem wniosku o przyznanie grantu należy zapoznać się z Procedurami realizacji projektu grantowego „Bezpieczny dom- wsparcie dla kadry małopolskich domów pomocy społecznej w związku z zagrożeniem COVID-19”, które zawierają szczegółowe informacje dot. zasad przyznawania grantów, kryteriów oceny wniosków oraz wzór Umowy o powierzenie Grantu.

Szczegółowe informacje można uzyskać pisząc na adres e-mail: bezpieczny.dom2@rops.krakow.pl lub dzwoniąc pod nr tel. (12) 422 06 36 w. 21.

Wszelkie informacje o projekcie oraz dokumentacja naboru dostępne są na stronie internetowej: www.rops.krakow.pl w zakładce „Bezpieczny Dom – Moduł 2 PO WER”.

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w dokumentacji naboru.

źr.: PCPR Limanowa

Bezpiecznie na górskim szlaku - niezbędny odpowiedzialnego turysty

Lato to czas aktywności i wypoczynku wśród natury. Spędzając wakacje w górach warto pamiętać o kilku podstawowych, a jednocześnie niezwykle ważnych zasadach, których przestrzeganie sprawi, że wędrówki góorskimi będą bezpieczne oraz pozostawią tylko dobre wspomnienia.

Turystyka górska to dyscyplina związana z aktywnością na łonie natury, trenująca całe ciało i umożliwiająca cieszenie się ruchem na świeżym powietrzu. Dużą zaletą turystyki pieszej jest to, że wymaga ona znacznie mniej wyposażenia niż na przykład wspinaczka i niepotrzebna jest tu jakaś specjalna wiedza techniczna. Dlatego wędrówki górskie są znakomitym uzupełnieniem innych sportów górskich, takich jak [wspinaczka górska](#), [wspinaczka skałkowa](#) czy [bouldering](#).

Żeby pewnie czuć się na wysokogórskich wędrówkach należy posiadać następujące predyspozycje fizyczne:

- Brak lęku wysokości. Szlaki górskie na dużych wysokościach są często wąskimi ścieżkami przebiegającymi nad urwiskami. Aby nie stracić równowagi lub doznać paraliżującego strachu, nie powinno się mieć lęku wysokości.
- Pewny krok. Ścieżki w górach są pokryte kamieniami i usypiskami, tak więc wyposażeni w solidne buty trekkingowe powinniście mieć pewny krok, aby szybko reagować na zagrożenie poślizgiem.
- Dobra kondycja. Strome podejścia i zejścia wymagają silnych nóg i dużej wytrzymałości. Dlatego postaraj się oceniać realistycznie swoją kondycję. W przypadku wątpliwości, zdecyduj się na nieco łatwiejszą trasę.
- Orientacja w terenie i umiejętność czytania mapy. W górach telefony komórkowe nie mają zasięgu lub jest on bardzo słaby. Żeby się nie zgubić i w razie potrzeby wyszukać trasę alternatywną, trzeba mieć dobrą orientację w terenie i umieć czytać mapy.

Ważne! Aby pierwsze kroki na górskich szlakach były udane, należy rozpocząć swoją przygodę od łatwych tras i powoli przechodzić do coraz trudniejszych. Na początek warto iść na kurs turystyki górskiej organizowany przez miejscowe szkoły, kluby turystyczne i sportowe, Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (PTTK) lub Uniwersytety Trzeciego Wieku. Jest to świetny sposób na zdobycie podstawowej wiedzy i możliwość skorzystania z praktycznych doświadczeń innych osób.

Sprzęt trekkingowy

Tak jak we wszystkich dyscyplinach outdoorowych, również do wędrówek górskich trzeba być dobrze przygotowanym, żeby spokojnie poradzić sobie w różnych sytuacjach. Należy zawsze zasięgnąć informacji o warunkach pogodowych i o trasie. Przydatne może być też przyswojenie sobie podstaw udzielania pierwszej pomocy.

Aby bezproblemowo spakować wyposażenie trekkingowe potrzebujesz dużego, wygodnego plecaka z pasem biodrowym i piersiowym, dzięki którym odciążysz swój kręgosłup i nie nadwyrężysz go ciężarem ekwipunku. Na dłuższą wędrówkę górską potrzebne będzie także następujące wyposażenie:

- Stabilne buty trekkingowe/górskie z wodoodpornego materiału, posiadające cholewkę, antypoślizgową podeszwę i głęboki bieżnik
- Ubranie odporne na działanie czynników atmosferycznych; najlepiej ubierać się na cebulkę: przewiewna koszula, cienka bluza z polaru i kurtka przeciwdeszczowa
- Lekka bielizna na zmianę w przypadku dłuższych tras
- Skarpety ze wzmocnioną podeszwą
- Odpowiednia ilość prowiantu i wody (co najmniej 2 l dziennie na osobę)
- Zestaw pierwszej pomocy zawierający folię NRC i nr telefonu ratunkowego
- Krem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym
- Latarka i scyzoryk
- Śpiwór na dłuższe trasy

Przy pakowaniu plecaka należy zachować odpowiednią kolejność. Wyposażenie trekkingowe, którego będzie używane rzadziej, kładamy na samym spodzie, a prowiant oraz zestaw pierwszej pomocy na samej górze, żeby mieć do nich szybki dostęp. Ciężkie rzeczy najlepiej pakować do plecaka od jego wewnętrznej strony (od strony pleców).

Staranne zaplanowanie trasy z przerwami i noclegami

W przypadku wędrówek wielodniowych – pozwoli zaoszczędzić wielu niepotrzebnych stresów i przykrych niespodzianek po drodze. Żeby ustalić, czy dana trasa jest odpowiednia dla ciebie, warto najpierw przyjrzeć się profilowi wysokościowemu szlaku, obliczyć jego długość i wyszukać możliwości noclegu po drodze (schroniska, zajazdy, mieszkania wakacyjne itd.). Do czasu wędrówki należy zawsze wliczać czas na przerwy oraz

zaplanować godziny wymarszu i powrotu, żeby nie iść w ciemnościach.

Informacji o odpowiednich trasach turystycznych i szlakach górskich można zasięgnąć na miejscowych stronach informacji turystycznej lub na portalach poświęconych tematyce outdoorowej, jak również sięgnąć po klasyczny, papierowy przewodnik turystyczny lub zapytać miejscowych o odpowiednie trasy i wskazówki dotyczące tych szlaków, znane tylko wtajemniczonym.

Bezpieczeństwo w górach

Górskie szlaki w Polsce są znakowane zgodnie ze standardami Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Znaki składają się z trzech pasów. Dwa zewnętrzne są białe, natomiast ten środkowy jest koloru czerwonego, niebieskiego, zielonego, żółtego lub czarnego. Kolory te nie oznaczają stopnia trudności szlaku.

Szlak czerwony to tzw. szlak główny. Na nim odnajdziemy najbardziej widowiskowe i najciekawsze miejsca regionu. Szlaki długodystansowe oznaczane są kolorem niebieskim. Natomiast zielony oraz żółty to szlaki krótkie. Czarna barwa na znaku informuje zaś o tym, że pójdziemy tzw. szlakiem dojściowym, najkrótszym z pozostałych dostępnych na danej trasie.

W Polsce kolory niebieski, czerwony i czarny służą również do oznaczania stopnia trudności, ale **wyłącznie** narciarskich tras zjazdowych. Jeżeli wybierasz się na wędrówki górskie za granicę, powinieneś wcześniej zasięgnąć informacji o spotykanych tam oznaczeniach stopni trudności tras.

Dalsze wskazówki bezpieczeństwa:

- Wyruszaj na wędrówkę górską tylko wtedy, gdy czujesz, że jesteś zdrowy i w dobrej formie.
- Zawsze zabieraj aktualną mapę regionu. Nawet jeżeli używasz mapy cyfrowej, dobrze jest zabrać ze sobą

również wersję papierową. Mapy nie są ciężkie i pomogą ci, jeśli zgubisz swojego smartfona, a będziesz musiał wyszukać nową trasę.

- Poinformuj o wycieczce swoją rodzinę lub osobę odpowiedzialną za twój nocleg. Powiedz im, dokąd idziesz i kiedy mniej więcej zamierzasz wrócić. Poinformuj też o ewentualnych zmianach trasy. W ten sposób, w razie potrzeby osoby te będą mogły zareagować na dłuższy brak kontaktu z tobą i poinformują służby ratownicze, gdzie mniej więcej jesteś. Służby ratownictwa górskiego są dostępne pod europejskim telefonem alarmowym 112.
- Skoncentruj się na drodze, szczególnie gdy ścieżka jest bardzo wąska, i nie schodź ze szlaku.
- [Jeżeli natkniesz się na dzikie zwierzę](#), zachowaj spokój i wycofaj się powoli.

Na wędrownicy górskiej może zdarzyć się, że będziesz musiał przejść przez ogrodzone pastwiska. Zamknij za sobą ogrodzenie, żeby wypasane zwierzęta nie mogły wydostać się poza nie.

Wędrownica górska z dziećmi

Żeby rodzinna wyprawa w góry udała się, powinieneś oczywiście dobrze zaplanować trasę i pamiętać o kilku rzeczach, aby dzieci podołały trudom wędrownicy i czerpały z niej radość.

W zależności od wieku swoich podopiecznych, zaplanuj zawsze odpowiednią ilość przerw na odpoczynek i na relaksującą zabawę. Wybierz trasę dostosowaną do kondycji najsłabszego dziecka, którą w razie potrzeby możesz przedłużyć lub skrócić. Jeżeli nie masz pewności, z jaką trasą twoje dziecko sobie poradzi, rozważ następujące zalecenia

1 – 3 lata: Możesz zabrać nosidełko dla dzieci i zaplanować przerwy na relaksującą zabawę

3 – 6 lat: spacer przez 3 do 4 godzin, należy wybierać łatwe szlaki

6 – 10 lat: trasa do pięciu godzin marszu, dopuszczalne są

strome podejścia i łatwa wspinaczka

10 – 14 lat: 6 do 7 godzin marszu

Te zalecenia mają charakter tylko orientacyjny, ponieważ to rodzic najlepiej zna swoje dziecko i potrafi najtrafniej ocenić jego kondycję. Również w tym przypadku dobrze jest zaczynać od łatwych tras i powoli zwiększać ich trudność i długość. Jeżeli chcesz wyruszyć z podopiecznymi na średnio trudne lub trudne trasy górskie, to musisz zaznajomić je z właściwym zabezpieczeniem podczas wspinania się na skały, żeby samodzielnie i przede wszystkim bezpiecznie mogli sobie poradzić z krótkimi odcinkami wspinaczkowymi.

Aby wędrowka z dzieckiem przebiegała bezpiecznie, należy stosować się do następujących wskazówek:

Przed wyruszeniem w drogę należy wyjaśnić zasady właściwego zachowywania i przypominać o tym podczas przerw, jeżeli to konieczne.

Pozwalać dzieciom na oddalanie się tylko na bezpieczną odległość i tylko w bezpiecznym terenie

Na podejściach idź za swoją pociechą, żeby ją asekurować

Na zejściach trzymaj malucha za rękę

Trudne przeszkody pokonuj samodzielnie i potem pomagaj swojemu podopiecznemu przy ich przechodzeniu

Na trudnych szlakach górskich należy zabezpieczyć dzieci liną (długość około 10 m)

Zatrzymując się od czasu do czasu i obserwując przyrodę z dziećmi sprawiasz, że nie męczą się tak szybko, i dajesz im okazję do niecodziennych przeżyć. Zwróć uwagę podopiecznych na ciekawą florę i faunę. Ale zachowujcie się spokojnie, żeby nie płoszyć zwierząt, starając się również nie szkodzić naturze.

Podczas górskich wycieczek bądźmy odpowiedzialni i pamiętajmy o bezpieczeństwie, ciesząc się wypoczynkiem i podziwiając piękno przyrody!

źr: <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/trekking/>; fot. Paweł

Komunikat Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Limanowej dotyczący koronawirusa SARS- CoV-2 z dnia 10 lipca 2020 roku



K O M U N I K A T

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej informuje, że do dnia 10 lipca 2020 roku, godz. 09:00 wśród mieszkańców powiatu limanowskiego:

- 1. Potwierdzono 4 przypadki wystąpienia choroby COVID-19 – zgon z powodu COVID-19**
- 2. Potwierdzono 163 przypadków zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2 w tym :**

– ogółem 22 osób hospitalizowanych na oddziale zakaźnym – z tego aktualnie hospitalizowanych – 10 osób

– 141 osób z wynikiem dodatnim w kierunku SARS-CoV-2, w tym 37 osób w izolacji domowej

– 105 osób wyleczonych

3. Poddano kwarantannie 254 osób :

– kwarantanna domowa na podstawie decyzji PPIS – 216

– kwarantanna instytucjonalna – 0

– kwarantanna domowa – graniczna – 38

4. Liczba zleconych badań – 986

5. Liczba osób z wynikiem dodatnim – 167

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Limanowej zwraca się z prośbą o zachowanie spokoju, odpowiedzialność i przestrzeganie wszystkich higienicznych zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia

Oszustwa wakacyjne i jak się przed nimi ustrzec. Porady policji

Rozpoczął się czas wakacji. Planując letni wypoczynek trzeba zwrócić uwagę nie

tylko na bezpieczeństwo w związku z zagrożeniem COVID-19. Oszuści nie próżnują, a nieprawdziwe oferty i „super okazje” mogą okazać się bardzo kosztowne. Biuro dw. z Cyberprzestępczością Komendy Głównej Policji oraz NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa) we współpracy z Europol, ostrzegają przed nieuczciwymi ofertami internetowymi w przygotowanej kolejnej kampanii prewencyjnej.

Oszustwo wakacyjne występuje, gdy płacisz biuru podróży, agencji lub podmiotowi prywatnemu za usługi wynajmu oferowane przez Internet, takie jak:

- bilety transportu (samolot, pociąg, łódź itp.);
- zakwaterowanie;
- wynajem samochodów;
- kompletne pakiety wakacyjne, zawierające wszystkie lub niektóre z powyższych;

i dowiadujesz się, że zarezerwowana usługa nie istnieje lub została opłacona nie z Twoich pieniędzy, ale ze skradzionej karty innej ofiary, co powoduje, że zakup jest nieważny.

Często przestępcy chcą Twoich pieniędzy. Jednak w wielu przypadkach oszustwo jest tylko częścią większego planu – przestępcy wykorzystują skradzione dane karty kredytowej jednej osoby do zakupu legalnych usług turystycznych, które następnie oferują innym osobom po niższej cenie (zarabiają na

powtórnej sprzedaży tej samej usługi).

Jakie są sygnały ostrzegawcze?

Kontaktuje się z Tobą agent biura podróży lub firma, z którą nigdy wcześniej nie rozmawiałeś, oferując Ci wakacje po bardzo niskiej cenie.

Oszuści używają fałszywych reklam internetowych, fikcyjnych rozmów dotyczących sprzedaży, e-maili, SMS-ów i komunikatorów, oferując niewiarygodnie niskie stawki, aby skusić Cię do rezerwacji wakacji lub zakupu usługi. Jeśli cena jest zbyt dobra, aby mogła być prawdziwa, prawdopodobnie taka nie jest.

Strona wygląda podejrzanie jeśli:

- Jest tylko kilka szczegółów i zdjęć nieruchomości lub hotelu;
- Recenzje online nie są korzystne lub wcale nie istnieją.
- Jesteś proszony o zapłatę gotówką, przelewem bankowym, np. MoneyWise lub Western Union, a nawet wirtualną walutą, taką jak Bitcoiny. Te metody płatności są trudne do wyśledzenia i nie podlegają zwrotowi (pamiętaj: przestępcy zarabiają na danych ze skradzionych kart innych ofiar i możesz być częścią tego planu).
- Jesteś namawiany do szybkiej zapłaty czyli oszust ostrzega Cię, że nieruchomość zostanie wynajęta komuś innemu lub umowa nie zostanie zawarta, o ile nie zapłacisz natychmiast. Przestępcy mogą również twierdzić, że możesz skorzystać ze zniżki za szybką płatność.

Jak się zabezpieczyć?

Nie odpowiadaj na niespodziewane e-maile, SMS-y, wiadomości w komunikatorach, mediach społecznościowych lub telefony z ofertami wakacyjnymi.

Linki i załączniki w wiadomościach e-mail mogą prowadzić do złośliwych stron internetowych lub zawierać wirusy zarażające

urządzenie.

Zarezerwuj wakacje bezpośrednio w linii lotniczej, hotelu, lub przez renomowanego agenta / organizatora wycieczek.

Przeprowadź dokładne rozeznanie w Internecie aby upewnić się, że firma jest legalna

- Poszukaj logo IATA na stronie internetowej firmy;
- Sprawdź, czy strona internetowa korzysta z bezpiecznego systemu płatności i bezpiecznego protokołu komunikacyjnego (https) do procedury rezerwacji;
- Sprawdź opinie. Ludzie mogli zamieszczać swoje doświadczenia, ostrzegając innych;
- Zwróć szczególną uwagę na nazwę i domenę witryny. Niewielkie zmiany w nazwie lub domenie przypominającej znaną markę mogą skierować Cię do zupełnie innej firmy;
- Sprawdź, czy strona internetowa oferuje pełne dane kontaktowe. Numer telefonu stacjonarnego, adres pocztowy i wszelkie inne informacje, które ułatwiłyby Ci kontakt, gdyby coś poszło nie tak;
- Sprawdź, czy strona internetowa oferuje regulamin, zasady zwrotu pieniędzy i politykę prywatności. Przed udostępnieniem jakichkolwiek danych osobom trzecim upewnij się, że uzyskano Twoją zgodę.

Zachowaj ostrożność przy zakupie biletów lotniczych ze stron internetowych, które sprzedają inne usługi, takie jak samochody i domy wakacyjne.

Możesz sprawdzić, czy lot istnieje, odwiedzając stronę internetową danej linii lotniczej.

Masz do czynienia bezpośrednio z właścicielem nieruchomości lub agentem prywatnym? Bądź czujny!

- Poproś o dodatkowe zdjęcia i zadaj pytania dotyczące rezerwacji, pokoju, połączenia Wi-Fi, lokalizacji i obszaru;
- Nie rezerwuj w witrynach, które nie mają ikony kłódki

(https) na pasku adresu;

- Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli zostaniesz poproszony o dokonanie płatności przelewem bankowym lub gotówką; zawsze płać kartą, aby zakup był chroniony, lub skorzystaj z bezpiecznej strony płatniczej, takiej jak PayPal.

Po zakupie,

- sprawdź, czy otrzymałeś niezbędne bilety elektroniczne lub dokumenty rezerwacji;
- przejrzyj swoje dane osobowe, daty, dane hotelu oraz numery i godziny lotów;
- spróbuj potwierdzić bezpośrednio z linią lotniczą, wypożyczalnią samochodów lub hotelem, że rezerwacja została dokonana.

JEŚLI...

- Płacisz za bilety, ale ich nie dostajesz;
- Dzwonisz do firmy, w której kupiłeś bilety, ale Twoje połączenia nie są odbierane lub otrzymujesz informację, że firma nie zapewnia zwrotów;
- Powiedziano ci, że przedstawiciel klienta spotka się z Tobą na miejscu, aby przekazać Ci bilet, ale nikt się nie pojawia;
- Otrzymujesz bilety pocztą lub e-mailem jako e-bilety, ale kiedy przyjeżdżasz na miejsce, system bezpieczeństwa Cię nie wpuszcza, ponieważ bilet jest fałszywy lub skradziony.

To jesteś ofiarą oszustwa biletowego online. Zachowaj wszystkie dowody, złóż zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa w najbliższej jednostce Policji.

Oszustwo biletowe ma miejsce wtedy, kiedy kupujesz bilety online ze strony internetowej lub od agenta na dowolne wydarzenie, na które wymagany jest biletu wstępu, na koncert muzyczny lub festiwal, wydarzenie sportowe, takie jak mecz

piłki nożnej lub występ na żywo, ale bilety albo nie docierają, albo okazują się fałszywe lub skradzione.

Jakie są znaki ostrzegawcze?

- Reklamowane bilety są albo wyprzedane na stronie oficjalnych sprzedawców, albo oficjalnie jeszcze nie trafiły do sprzedaży, ale znajdujesz witrynę, która twierdzi, że bilety są dostępne.
- W niektórych przypadkach promowane wydarzenie nawet nie istnieje.
- Adres strony internetowej jest bardzo podobny do legalnej strony internetowej sprzedaży biletów.
- Oszuści tworzą własne fałszywe firmy zajmujące się sprzedażą biletów; ich strony internetowe są łatwe do wykonania i wyglądają autentycznie. Jednak zdradzają je: adres internetowy zaczynający się od http (zamiast https) oraz brak zamkniętej kłódki w pasku adresu. Przy czym obecność kłódki i skrótu „https” nie gwarantują autentyczności strony.
- Witryna jest reklamowana za pośrednictwem poczty e-mail lub mediów społecznościowych, oferując możliwość zakupu biletów na popularne wydarzenie.
- Może to być forma phishingu; oszuści wykorzystują ogromne zapotrzebowanie na najpopularniejsze wydarzenia.
- Ograniczone dane kontaktowe wyświetlane w witrynie, z której kupujesz bilety. Powinien znajdować się tam numer telefonu stacjonarnego i dokładny adres pocztowy.

Jak się chronić?

Zastanów się dwa razy, zanim klikniesz w link przesłany w e-mailu, komunikatorze lub mediach społecznościowych, w którym oferowane są bilety, ponieważ mogą przekierować Cię na fałszywą stronę lub zainfekować urządzenie złośliwym oprogramowaniem.

Kupuj bilety tylko w kasie klubu, u organizatora, u




oficjalnego agenta lub w znanej i renomowanej witrynie wymiany biletów. Sprzedawcy zwykle informują Cię o innych legalnych punktach sprzedaży. Zawsze kontaktuj się z nimi osobiście lub sprawdź w Internecie, czy masz do czynienia z autoryzowanym sprzedawcą.

Sprawdź politykę zwrotów sprzedawcy i zawsze zachowaj paragon do czasu wydarzenia.

Przeprowadź rozeznanie, aby upewnić się, że firma jest legalna:

- Sprawdź, czy strona korzysta z bezpiecznego systemu płatności i bezpiecznego protokołu komunikacyjnego (https);
- Sprawdź recenzje. Ludzie mogli opisywać swoje doświadczenia, ostrzegając innych. Lub może nie być w ogóle recenzji;
- Zwróć szczególną uwagę na nazwę i domenę witryny. Niewielkie zmiany w nazwie lub domenie przypominającej znaną markę mogą skierować Cię do zupełnie innej firmy;
- Sprawdź, czy witryna ma pełne dane kontaktowe. Numer telefonu stacjonarnego, adres pocztowy i wszelkie inne informacje, które ułatwiłyby Ci kontakt, gdyby coś poszło nie tak. Jeśli witryna ma stronę „Skontaktuj się z nami”, ale oferuje tylko formularz do wypełnienia, może to wskazywać na fałszywą stronę internetową;
- Sprawdź, czy strona internetowa oferuje regulamin, zasady zwrotu pieniędzy i politykę prywatności. Przed udostępnieniem jakichkolwiek danych osobom trzecim upewnij się, że uzyskano Twoją zgodę.

1 SKORZYSTAJ Z TEJ NIEWIARYGODNEJ OFERTY

-  Hotel
-  Bilety (samoloty, pociąg, autobus, itp.)
-  Wypożyczalnia samochodów
-  Pakiety wakacji wakacyjne (z opcjami noclegów lub wycieczkami z przewodnikiem)

Skorzystaj z tej oferty

TYLKO WYKUPUJ

19€

Lot + Hotel + Samochód + Mapa

WYKUPUJ

2 ZAPŁAĆ ZANIM ZNIKNIĘ



Akceptujemy

-  Karta kredytowa/debetowa
-  Aplikacja płatności mobilnych
-  Wniosek walutowy

3 PRZYGOTUJ SIĘ NA NAJGORSZE

Albo nie ma rezerwacji...



...albo rezerwacja została anulowana



Rezerwa została opłacona czynnikiem elektronicznym



Turysta S.A. jest zapłacony kartą kredytową/debetową, wypłacony gotówką lub z bankiem. W przeciwnym razie przeliczenia będą mogli opłacić swoją datą w przyszłości.

