

Rusza ogólnopolska akcja prewencyjna policji pn. TRUCK & BUS

Od dziś policjanci ruchu drogowego prowadzą ogólnopolskie działania kontrolno-prewencyjne pn. „TRUCK & BUS”. Mimo iż nadrzędnym celem działań jest ujawnianie i eliminowanie nieprawidłowości związanych z wykonywaniem transportu drogowego osób i rzeczy, funkcjonariusze będą zwracać uwagę na każde zachowanie niezgodne z prawem.

W ramach działań będą sprawdzane w szczególności:

- stan techniczny i wyposażenie pojazdów oraz sposób mocowania ładunków,
- czas pracy kierowców,
- sposób przewożenia osób i rzeczy.

Działania te koordynowane są przez Europejską Organizację Policji Ruchu Drogowego ROADPOL (d. TISPOL) – międzynarodowe stowarzyszenie zrzeszające policje ruchu drogowego.

Pamiętajmy!

Partnerstwo na drodze, stosowanie się do przepisów ruchu drogowego, prowadzi do zwiększenia także naszego bezpieczeństwa.

źródło: KPP Limanowa

Uczniowie klasy policyjnej Zespołu Szkół w Tymbarku na obozie szkoleniowym w Katowicach

Uczniowie klasy II a policyjnej Zespołu Szkół im. KEN w Tymbarku w dniach od 20 do 24 stycznia br. odbyli specjalistyczne szkolenie w Katowicach.

W pierwszym dniu odbyły się zajęcia na terenie Szkoły Policji w Katowicach, utworzonej na mocy Zarządzenia nr 1 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 stycznia 1999 roku. Jej uroczyste otwarcie miało miejsce

8 lutego 1999 r. Szkoła powstała w wyniku starań środowiska policyjnego, które miały na celu ograniczenie wzrostu liczby przestępstw pospolitych, a także w związku z wyraźną potrzebą utworzenia policyjnej placówki dydaktycznej na południu Polski, gdzie służbę pełni 1/3 policjantów naszego kraju.

Decyzja o umiejscowieniu szkoły w Katowicach zapadła dzięki staraniom władz administracyjnych oraz samorządowych, poparciu kierownictwa służbowego Policji województwa śląskiego oraz przychylności Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, a także Komendy Głównej Policji.

Uczniowie po zapoznaniu się ze strukturą szkoły, uczestniczyli w zajęciach z zakresu ruchu drogowego, kryminalistycznego badania miejsca zdarzenia, przeprowadzania interwencji policyjnych w tzw. symulatorniach, jak również z wyszkolenia strzeleckiego.

Kolejne dni szkolenia upłynęły na zajęciach z zakresu taktyk i technik interwencji, środków przymusu bezpośredniego, warunków ich użycia, ćwiczenia z samoobrony i wyszkolenia

strzeleckiego, połączone z trenerem strzeleckim.

Szkolenie miało na celu zobrazowanie wymaganych umiejętności współdziałania interweniujących policjantów, w razie szeroko rozumianego zakłócenia ładu i porządku publicznego, w pododdziałach zwartych. Pododdziały policji mobilizowane są w sytuacjach zagrożeń wymagających szczególnego wzmocnienia sił porządkowych.

Uczniowie wzięli udział także w innych specjalistycznych zajęciach, które miały na celu przybliżenie problematyki związanej z doborem i służbą w Policji.

W czasie trwania obozu przewidziano także coś dla "ducha", w tym zwiedzanie miasta Wadowice, Pszczyny i Katowic, jak również seanse kinowe.

Wszyscy uczestnicy obozu po trudach szkolenia udali się na zasłużone ferie zimowe.

[Galeria zdjęć.](#)



źródło: www.zstymbark.pl

Szkolenie w zakresie rejestracji podmiotów i paszportowania roślin

Wojewódzki Inspektorat Ochrony Roślin i Nasiennictwa Kraków Oddział Limanowa uprzejmie informuje, że z dniem 14 grudnia 2019 r. weszły w życie nowe przepisy w zakresie rejestracji podmiotów i paszportowania roślin, wynikające z rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/2031 w sprawie środków ochronnych przeciwko agrofagom roślin /.../.

W dniu 28 lutego 2020 r. o godz. 10.00 w siedzibie Oddziału WIORiN w Limanowej, ul. Matki Boskiej Bolesnej 87 odbędzie się szkolenie w zakresie przepisów wynikających z powyższego rozporządzenia UE, na które zapraszamy podmioty zajmujące się produkcją i obrotem materiałem roślinnym przeznaczonym do sadzenia, a także osoby planujące prowadzenie tego typu działalności w przyszłości.

Zainteresowanych szkoleniem prosimy o kontakt: osobisty w siedzibie oddziału, bądź telefoniczny, pod nr tel. 18 337 11 91, kom. 660 440 826, w terminie do dnia 26 lutego br. (ilość miejsc ograniczona, liczy się kolejność zgłoszeń).

Kierownik Oddziału
Tomasz Wilczek

Uczniowie Limanowskiego „Ekonoma” zachęcają do podjęcia specjalnego wyzwania z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu.

11 luty od kilkunastu lat obchodzony jako „Dzień Bezpiecznego Internetu”, w którym szczególną uwagę kierujemy na kwestie szeroko pojętego bezpieczeństwa użytkowników sieci online. Uczniowie Zespołu Szkół nr 1 im. Józefa Piłsudskiego w Limanowej postanowili skupić się w tym roku na problemie uzależnieniu od Internetu. Możemy o nim mówić, gdy tracimy kontrolę nad czasem spędzonym online, czyli na przykład korzystamy z sieci coraz dłużej i coraz częściej, bezmyślnie otwieramy te same aplikacje lub gdy po kilku godzinach orientujemy się, że np. szukanie tylko jakiejś informacji do zadania domowego skończyliśmy scrollując kolejne newsfeedy.

Kolejnym sygnałem, że możemy mieć problem, jest to, że korzystanie z sieci negatywnie wpływa na inne obszary naszego życia. Na przykład, kiedy zamiast spać lub podejmować codzienne obowiązki, siedzimy w Internecie lub gdy uciekamy z lekcji i rezygnujemy ze spotkań ze znajomymi, żeby spędzić więcej czasu online. Następnym przykładem jest rezygnowanie z pasji i zainteresowań na rzecz kolejnych godzin w sieci.

Pomocą w odkryciu własnych nawyków związanych z korzystaniem z sieci może być wyzwanie #offlinechallenge, do udziału w którym zachęcają uczniowie ZS nr 1. Polega ono na odłączeniu się od sieci na 48 h. Ten nietypowy projekt pozwoli sprawdzić czy dotyczy nas problem uzależnienia od internetu. W wyzwaniu #offlinechallenge można zmierzyć się samemu lub z najbliższymi, przyjaciółmi i znajomymi. Więcej praktycznych informacji na : <https://offlinechallenge.pl/>

Warto też rozwiązać test i przekonać się, jak korzystamy z sieci. Wynik NIE jest diagnozą, ale pomoże ci zorientować się, czy twoja relacja z nowymi technologiami wymaga większej uwagi lub zmiany. Test dostępny tutaj: <https://offlinechallenge.pl/test/rozwarz-test/>

Szukajmy nowych możliwości!

Zamiast kolejnej rundki po wszystkich portalach społecznościowych, zrób rundkę np. po swojej szkole.

Zamiast patrzeć wtedy w telefon, rozejrzyj się i sprawdź co ostatnio się zmieniło, poczytaj gazetki w szkolnych gablotach, pooglądaj zdjęcia i dyplomy.

Zamiast wpatrywać się w najnowsze update'y na profilu przyjaciela, umów się z nim na kawę.

Zamiast wpatrywania się w teledyski przez kolejną godzinę, sprawdź, kiedy w okolicy odbędzie się fajny koncert i zaplanuj wyjście.

Zamiast zastanawiać się, czy masz jakieś szanse u tej osoby, która wydaje się taka fajna w sieci, zagadaj do niej na żywo.

Zamiast wzdychania nad zdjęciami z wakacji, powzdychaj nad ich wydrukami i powieś je sobie na ścianie.

Zamiast sześciu godzin gry, postaw przed sobą jakieś wyzwanie i nie poddawaj się, dopóki go nie wypełnisz. (np. znajdź najlepszą kawiarnię w mieście, napraw półkę, która od wieków się przekrzywia, poskacz całą godzinę w parku trampolin)

Zamiast lektury trzeciego fanfiction pod rząd, napisz własne. Wrzucenie go potem do sieci jest dozwolone.

Zamiast nieustannego odświeżania Tumblra, rozejrzyj się po swojej okolicy i zastanów się czy możesz zrobić czemuś tumbrowe zdjęcie.

#offlinechallenge:

Wypisz 3 wyzwania, których zamierzasz się podjąć (możesz skorzystać z podpowiedzi powyżej) i datę, do kiedy to zrobisz.

Do _____ zamiast _____ zrobię

Do _____ zamiast _____ zrobię

Do _____ zamiast _____ zrobię

Gdy uda ci się to zrobić, podziel się tym z nami w sieci pod hashtagiem #offlinechallenge.

Jeżeli nie jesteście pewni, czy macie problem z nadużywaniem Internetu, niepokoić się tym, ile czasu spędzacie online, albo już wiecie, że macie problem i potrzebujecie wsparcia – pamiętajcie: nie jesteście sami! Możecie skorzystać z pomocy **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**

Konsultanci pod tym numerem telefonu nie oceniają, ale pomagają w różnych trudnych sytuacjach. Możesz się z nimi

skontaktować pod bezpłatnym numerem 116 111 (codziennie od 12 w południe do 2 w nocy), napisać do nich na czacie dostępnym na stronie 116111.pl/czat (od poniedziałku do piątku w godzinach 12–15) albo wysłać wiadomość z anonimowego konta, które założysz na stronie 116111.pl/napisz

Porozmawiaj z kimś dorosłym o swoich obawach. Razem możecie zastanowić się, jaki rodzaj wsparcia będzie dla Ciebie najlepszy. Jeżeli rodzic/dorosły nie wie, jak Ci pomóc, może skorzystać z pomocy konsultantów bezpłatnego telefonu **800 100 100 dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.**

Porozmawiaj z nauczycielem, psychologiem albo pedagogiem szkolnym o swoich obawach. Powinien Cię wesprzeć, podpowiedzieć, co zrobić.

Nad organizacją Szkolnego Dnia Bezpiecznego Internetu czuwała pani Elżbieta Rokita z Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Limanowej, poprowadziła również warsztatów dla uczniów klas drugich na temat bezpieczeństwa w sieci oraz racjonalnego użytkowania telefonów komórkowych. ZS nr 1 w Limanowej już czwarty rok z rzędu zgłasza podejmowane działania w Polskim Centrum Programu Safer Internet jako lokalny organizator DBI. Projekt realizowany jest przez FDDS i NASK we współpracy z Fundacją Orange.

Większość z nas sięga po telefon kilkadziesiąt razy w ciągu doby, nawet w nocy. Często nie zauważamy nawet, że to robimy. Telefon mamy na wyciągnięcie ręki, towarzyszy nam w podróży, przy posiłkach, podczas spotkań ze znajomymi, a nawet... w toalecie. Czy ktoś jest nam bliższy niż nasz smartfon?

Wiesz, co jest najcenniejszą rzeczą, którą posiadasz? Nie, to wcale nie są pieniądze. To czas i uwaga, Twoja umiejętność skupienia. Bez nich niczego nie dokonasz. Pieniądze chcemy mieć, oszczędzać, przeznaczamy je na coś, czego potrzebujemy albo co sprawi nam przyjemność. Dlaczego nie myślimy podobnie

o naszym czasie? Przecież nie jest nieograniczony – przekonują uczniowie i organizatorzy projektu #offlinechallenge zachęcając do podjęcia wyzwania.

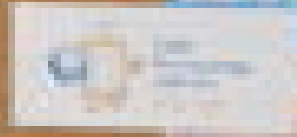
DZIEĆ BEZPIECZNEGO internetu:)

WYKORZYSTAJ
WŁASNE
WYOBRAZNIENIE
WYKORZYSTAJ
WŁASNE
WYOBRAZNIENIE



WYKORZYSTAJ
WŁASNE
WYOBRAZNIENIE

WYKORZYSTAJ
WŁASNE
WYOBRAZNIENIE



WYKORZYSTAJ
WŁASNE
WYOBRAZNIENIE



WYKORZYSTAJ
WŁASNE
WYOBRAZNIENIE



Fundacja „Solidarni” udziela wsparcia dla strażaków i ich rodzinom w całym kraju

Fundacja „Solidarni” objęła opieką kilkuset podopiecznych z terenu całego kraju. Z każdym rokiem liczba ta stale wzrasta. Są to strażacy w służbie czynnej, pracownicy cywilni PSP oraz członkowie ich rodzin, a także emeryci, którzy ulegli wypadkom lub ciężkim chorobom np.: nowotworom, zawałom, udarom z porażeniem mózgowym, autyzmowi, epilepsji, ciężkim urazom wielonarządowym, zespołowi Downa. Fundacja ofiaruje również pomoc osobom dotkniętym szczególnym zdarzeniem losowym. Fundacja umożliwia swoim podopiecznym systematyczną rehabilitację, organizuje zakup sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego oraz leki ratujące życie.

Cele fundacji:

- Prowadzenie działalności społecznie użytecznej dla dobra funkcjonariuszy pożarnictwa, pracowników, emerytów i rencistów Państwowej Straży Pożarnej oraz członków ich rodzin, a w szczególności niesienie pomocy materialnej i finansowej:

- poszkodowanym w wyniku zdarzenia losowego,
- poszkodowanym, którzy doznali trwałej lub częściowej utraty zdrowia w wyniku choroby lub wypadku,
- wdowom (wdowcom) i dzieciom osieroconym przez strażaków, którzy zginęli w czasie pełnienia służby, a ich rodziny pozostają w trudnych warunkach materialnych i życiowych,
- osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w służbie.

Uprawnieni do korzystania z pomocy są Funkcjonariusze, pracownicy, emeryci i renciści Państwowej Straży Pożarnej oraz członkowie ich rodzin oraz wdowy (wdowcy) i dzieci osierocone przez strażaków, którzy zginęli w czasie pełnienia służby w Państwowej Straży Pożarnej.

Więcej informacji na stronie internetowej <http://www.fundacjapsp.pl>

źródło: KP PSP w Limanowej

Pomaganie na sportowo w Gminie Łukowica

Tegoroczne VIII mistrzostwa Gminy Łukowica w tenisie stołowym miały wyjątkowy charakter. W sobotę 8 lutego zmagania przy stołach tenisowych toczyły się pod hasłem „Zamiast płacić dziś

wpisowe, wspomóż płuca Marcinowe”. Sportowa rywalizacja w której udział wzięło ponad 70 zawodników z południowej Polski połączona była bowiem ze zbiórką pieniędzy dla Marcina Owsianki, mieszkańca gminy chorego na mukowiscydozę.

Wśród zwycięzców dominowali zawodnicy z Młyńczysk. W grupie do lat 15 zwyciężył Józef Wielocha, a w grupie Oponeon – Krzysztof Opoka, natomiast Grupę Open zdominował Krzysztof Pietrzak z Dobrej.



Również uczestnicy turnieju sołectw, tym razem piłki halowej, pamiętali o walczącym z ciężką chorobą Marcinie, organizując na jego rzecz zbiórkę podczas zawodów. W zmaganiach sołectw i OPEN zwyciężyli TS Patroni pokonując w finale reprezentację Młyńczysk. Wysoki poziom, wyrównana rywalizacja i gra fair

play. Następne weekendy to rywalizacja w kolejnych kategoriach.

Gratulujemy zwycięzcom i uczestnikom obu turniejów. Trzeba jednak podkreślić, że najważniejszą wartość ma okazane serce oraz pomoc, która wspomogła Marcina Owsiankę w walce z mukowiscydozą.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim uczestnikom turnieju oraz sponsorom.



źródło: UG Łukowica

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet w marcu – Słopnice

Wraz z nastaniem 2020 roku LUX MED kontynuuje akcję bezpłatnych badań mammograficznych dla Pań w wieku 50-69 lat. Badania wykonywane są w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ i nie wymagają skierowania lekarskiego.

Słopnice – 27 marca 2020 w godzinach od 8.00 do 15.00 za Urzędem Gminy, przy Amfiteatrze, Słopnice 911

W tym roku uprawnienia do skorzystania z bezpłatnej mammografii nabywają Panie z rocznika 1970. Zapraszamy je gorąco do rejestracji na badania i zachęcamy do ich regularnego przeprowadzania. Tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby.

W badaniu mogą wziąć udział Panie w wieku 50-69 lat, które są ubezpieczone, nie są leczone z powodu raka piersi a także:

- nie miały wykonanej mammografii w ramach Programu w ciągu ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie oczekiwała na Panie w miejscowości:

Uprzejmie prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 58 666 24 44 lub na <http://www.mammo.pl/formularz>. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

LUXMED
DIAGNOSTYKA



Zbadaj się i zyskaj spokój

Zapraszamy Panie w wieku 50-69 lat na **bezpłatną mammografię** (prześwietlenie piersi) **w technice cyfrowej** w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Słupnice

27 marca 2020

za Urzędem Gminy, przy Amfiteatrze

Słupnice 911

Zarejestruj się:
58 666 24 44
www.mammo.pl

MAMMOGRAFIA

Program Dofinansowania mikroinstalacji fotowoltaicznych „Mój prąd” – trwa przyjmowanie wniosków

Od 13 stycznia br. osoby fizyczne mogą składać wnioski o dofinansowanie mikroinstalacji fotowoltaicznych w programie „Mój prąd” Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Program skierowany jest do osób wytwarzających energię elektryczną na własne potrzeby, które mają zawartą umowę kompleksową (z Operatorem Sieci Dystrybucyjnej – OSD, zakładem energetycznym) regulującą kwestie związane z wprowadzeniem do sieci energii elektrycznej wytworzonej w mikroinstalacji.

Składając wniosek można się starać o dotacje w wysokości nawet 50 proc. kosztów kwalifikowanych, ale nie więcej niż 5 tys. zł na jedno przedsięwzięcie, czyli zakup i montaż PV od 2 do 10 kW. Dofinansowanie można łączyć z ulgą termomodernizacyjną, o ile koszty przedstawione do rozliczenia zostały pomniejszone o otrzymaną dotację.

O dotacje w programie „Mój prąd” można się ubiegać jeżeli:

- instalacja jest już wykonana i podłączona do sieci elektroenergetycznej (m.in. posiadasz licznik dwukierunkowy);
- instalacja fotowoltaiczna jest o mocy **2-10 kW** i jest przeznaczona na cele mieszkaniowe;
- wydatki poniesione są **od 23 lipca 2019 r.** i instalacja nie została zakończona przed tą datą;

- inwestycja **nie jest** rozbudową już istniejącej instalacji;

Nabór wniosków potrwa do 18 grudnia 2020 r.



źródło: UG Limanowa

Wyniki zawodów w narciarstwie biegowym dla dzieci i dorosłych o Puchar Proboszcza parafii Zalesie

Na oficjalnym fanpage'u serwisu informacyjnego Tras Narciarskich „Aktywna Mogielica” oraz UKS „Wierchy” Zalesie pojawiły się już zdjęcia z sobotnich zawodów w biegach

narciarskich „0 Puchar Proboszcza Parafii Zalesie”

Przypomnijmy, że rozgrywki miały miejsce 8.02. br. na terenie tras rekreacyjnych „Aktywna Mogielica” w Zalesiu. Mogli w niej wziąć udział zarówno dzieci jak i dorośli. Głównym organizatorem sportowego wydarzenia był UKS „Wierchy”, a sponsorami: Powiat Limanowski, Samopomoc Chłopska. Gminna Spółdzielnia im. F. Wąchały, Sklep spożywczo – przemysłowy Elżbieta Migacz, Firma „Zibud” Grzegorz Zając, Sklep spożywczo – przemysłowy, Stanisława Wójciak, Sklep sportowy „GOL” z Limanowej, Sklep narciarski CARVER -SKI” Paweł Stanisław oraz Urząd Gminy Kamienica. Organizatorzy dziękują za wsparcie również jednostce OSP z Zalesia.

Powiat Limanowski reprezentowany był przez Wicestarostę Agatę Ziębę, która wzięła udział we wręczeniu nagród laureatom.



W trakcie zawodów przeprowadzona została zbiórka pieniężna na

zakup sprzętu dla dzieci trenujących w klubie UKS „Wierchy”. Dzięki sponsorom każda osoba startująca w zawodach mogła wziąć udział w loterii z atrakcyjnymi nagrodami t.j. bony pieniężne, buty narciarskie, czapki, rękawice i wiele innych upominków. Nagrodą główną w loterii był komplet nart biegowych. Dodatkowo na każdego zawodnika czekał ciepły posiłek.

Tabela wyników biegu przedstawiają się następująco:

Kat. dziewcząt ur 2005-2006 - dystans 3000m					
M-ce	Nr start	Nazwisko i imie	rok ur	Klub/ miejscowość	czas
1	62	Wierzycka Magdalena	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:16,33
2	63	Marcisz Weronika	2005	UKS Wierchy Zalesie	00:22,44
3	61	Opoka Klaudia	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:25,52
4	64	Cepielik Dominika	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:28,10
Kat. chłopców ur 2005-2006 - dystans 3000m					
M-ce	Nr start	Nazwisko i imie	rok ur	Klub/ miejscowość	czas
1	73	Florek Jakub	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:13,58
2	71	Opyd Arkadiusz	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:14,13
3	72	Wierzycki Michał	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:14,53
4	74	Karabin Konrad	2006	UKS Wierchy Zalesie	00:15,02

Kat. dziewcząt ur 2007-2008 - dystans 2000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	46	Wierzycka Jolanta	2007	UKS Wierchy Zalesie	00:10,43
2	43	Opoka Justyna	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:15,27
3	48	Wojtas Lucja	2007	Kamienica	00:16,36
4	44	Duda Julia	2007	UKS Wierchy Zalesie	00:16,53
5	47	Gierczyk Marta	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:17,22
6	42	Kęska Emilia	2007	Śkopnice	00:17,26
7	41	Banach Klaudia	2007	Śkopnice	00:17,33
	45	Opoka Sylwia	2007	UKS Wierchy Zalesie	DSQ

Kat. chłopców ur 2007-2008 - dystans 2000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	52	Wierzycki Oskar	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:12,33
2	53	Wierzycki Piotr	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:13,29
3	55	Wierzycki Sylwester	2007	UKS Wierchy Zalesie	00:14,29
4	51	Bieniok Andrzej	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:15,04
5	54	Kuzar Paweł	2008	UKS Wierchy Zalesie	00:16,19

Kat. dziewcząt ur 2009-2010 - dystans 1000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	25	Franczyk Wiktoria	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:08,18
2	24	Michura Weronika	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:08,35
3	29	Majchczak Karolina	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:08,54
4	30	Ruchala Wiktoria	2010	UKS Kłodne	00:09,08
5	28	Augustyn Maria	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:09,18
6	26	Mandisz Magda	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:09,22
7	21	Kęska Weronika	2009	Stąpnice	00:10,25
8	22	Duda Emilia	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:10,30
9	27	Rusnaczyk Anna	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:10,51
	23	Franczyk Milena	2010	UKS Wierchy Zalesie	DNS

Kat. chłopców ur 2009-2010 - dystans 1000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	37	Opoka Dawid	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:06,18
2	35	Wierzycki Paweł	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:06,33
3	36	Faron Szymon	2009	UKS Wierchy Zalesie	00:06,41
4	32	Faron Tomasz	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:07,29
5	34	Wierzycki Michał	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:07,34
6	40	Bubula Antoni	2010	Wiśnowa	00:07,45
7	31	Bieniak Grzegorz	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:08,41
8	33	Florek Kacper	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:08,47
9	38	Opoka Michał	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:09,36
10	39	Wierzycki Karol	2010	UKS Wierchy Zalesie	00:11,39

Zalesie, 08.02.2020r.

Kat. dziewcząt ur 2011 i mł - dystans 500m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	1	Biedroń Celina	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:03,57
2	2	Faron Helena	2011	UKS Zalesie Wierchy	01:34,39

Kat. chłopców ur 2011 i mł - dystans 500m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	15	Franczyk Karol	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:03,17
2	16	Wierzycki Emanuel	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:03,38
3	12	Groń Konrad	2013	UKS Zalesie Wierchy	00:03,52
4	14	Bieniek Karol	2011	UKS Zalesie Wierchy	00:04,08
5	19	Mikołajczyk Filip	2011	Szczawa	00:04,14
6	13	Smoter Marcel	2013	UKS Zalesie Wierchy	00:04,41
7	11	Florek Krzysztof	2013	UKS Zalesie Wierchy	00:04,50
8	17	Wierzycki Maciej	2012	Zalesie	00:08,14
9	18	Bieniek Wojciech	2014	Zalesie	00:09,12

Kat. Kobiet ur 2004 i starsze - dystans 5000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	105	Ruchala Małgorzata	1991	Limanowa	00:35,30
2	101	Syjuś Józefa	1996	Zalesie	00:40,44
3	102	Faron Agnieszka	1992	Beskid Wyspowy	00:44,36
4	104	Garback Maja	2000	Kamienica	00:47,42
5	103	Garback Katarzyna	1972	Kraków	00:50,12

Kat. Mężczyzn ur 2004 i starsze - dystans 5000m

M-ce	Nr start	Nazwisko i imię	rok ur.	Klub/ miejscowość	czas
1	109	Bubuła Paweł	1980	Wiąrnowa/ SKI POL	00:21,44
2	116	Skalski Adam	1994	UKS Hańcowa/ SKI POL	00:23,00
3	119	Syjuś Jan	1973	UKS Wierchy Zalesie	00:23,58
4	112	Mucha Edward	1954	UKS Zalesie	00:24,48
5	110	Bieda Radosław	1970	Limanowa	00:27,15
6	118	Wajda Daniel	1988	UKS Hańcowa/ SKI POL	00:27,30
7	120	Siwak Ryszard	1975	Kraków	00:28,04
8	111	Malinowski Arkadiusz	1988	Kraków	00:28,59
9	117	Ferenc Mateusz	2003	UKS Hańcowa/ SKI POL	00:29,25
10	107	ks. Olszewski Michał	1992	Stadniki	00:32,21
11	113	Śmieszek Franciszek	2001	KS Limanowa Forest	00:34,07
12	114	Ubik Paweł	2001	Śtopnice	00:34,23
13	106	Garback Wojciech	1971	Kraków	00:43,42
14	108	Nowicki Michael	1978	Beskid Wyspowy	00:53,35
15	115	Zęga Damian	1986	Kraków	00:55,38

Gratulujemy laureatom raz wszystkim zawodnikom!

Zapraszamy również do obejrzenia [FOTORELACJI](#)



źródło/ fot.: www.facebook.com/trasymogielica/ oraz www.facebook.com/UKS-Wierchy-Zalesie

Trwa przyjmowanie wniosków o dotację z PROW na nawadnianie

dla gospodarstw rolnych

Od 21 lutego do 20 kwietnia 2020 r. rolnicy, którzy chcą zabezpieczyć swoje uprawy przed skutkami suszy, mogą ubiegać się w ARiMR o dotację na inwestycje w nawadnianie gospodarstwa rolnego.

O pomoc, która realizowana jest w ramach działania „Modernizacja gospodarstw rolnych” z PROW 2014-2020, może wystąpić rolnik posiadający gospodarstwo o powierzchni co najmniej 1 ha i nie większe niż 300 ha. Wnioskodawca powinien zarabiać na produkcji zwierzęcej lub roślinnej, o czym ma świadczyć wykazany przychód w wysokości co najmniej 5 tys. zł, odnotowany w okresie 12 miesięcy poprzedzających miesiąc złożenia wniosku. Konieczna jest także obecność w krajowym systemie ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności. Co istotne, przyznanie pomocy w tym obszarze wsparcia nie jest uzależnione od wielkości ekonomicznej gospodarstwa i nie trzeba wykazywać wzrostu wartości dodanej brutto (GVA).

Wsparciem z ARiMR mogą zostać objęte trzy kategorie inwestycji: ulepszające już istniejące instalacje nawadniające; powiększające obszar nawadniania; jednocześnie powiększające obszar nawadniania oraz ulepszające już istniejące instalacje.

Ubiegając się o dotację na nawadnianie należy: w przypadku ulepszenia istniejących instalacji – doprowadzić do oszczędności wody na poziomie co najmniej 10 proc.; w przypadku powiększenia obszaru nawadniania – wykazać brak znaczącego negatywnego oddziaływania inwestycji na środowisko; w przypadku inwestycji wpływających na jednolite części wód powierzchniowych lub podziemnych, których stan ze względu na ilość wody został w planie gospodarowania wodami w dorzeczu określony jako mniej niż dobry – wykazać ponadto faktyczną (efektywną) oszczędność wody. Stąd też każda z inwestycji w

nawadnianie musi mieć zainstalowane urządzenie do pomiaru zużycia wody.

Pomoc finansowa na jednego beneficjenta i jedno gospodarstwo wynosi maksymalnie 100 tys. zł, przy czym refundacji podlega 50 proc. kosztów poniesionych na realizację inwestycji (60 proc. w przypadku młodego rolnika). Minimalny poziom kosztów inwestycji musi być wyższy niż 15 tys. zł. Planowane operacje mogą być realizowane tylko jednoetapowo. Zakończenie realizacji operacji i złożenie wniosku o płatność powinno nastąpić przed upływem 24 miesięcy od dnia zawarcia umowy o przyznaniu pomocy, lecz nie później niż do 30 czerwca 2023 r.

Rolnicy mogą sfinansować z tego programu m.in. budowę studni i zbiorników; zakup maszyn i urządzeń do poboru, magazynowania, uzdatniania, odzyskiwania lub rozprowadzania wody, instalacji nawadniających i systemów do sterowania nawadnianiem.

Wnioski przyjmują oddziały regionalne ARiMR, można je także składać za pośrednictwem biur powiatowych.

źródło: www.arimr.gov.pl