

BMX és kerékpár – sikerek és egészség két keréken

Szép eredményekkel tértek haza a Fekete István Általános Iskola tanulói a BMX Diákolimpia országos döntőjéről. A verseny Veszprémben zajlott június 6-án, rendezője a Magyar Diáksport Szövetséggel kötött védjegyhaznát alapján a Magyar Kerékpársportok Szövetségével együttműködve a Magyar BMX Cross-Trial Szövetség.

Iskolánkból a területi versenyről 9 tanuló jutott tovább az országos döntőre. Az eredmények alapján reménykedtünk a tisztas helytállásban, esetlegesen a dobogós eredményekben. Az utazásban szülők és a KSI- Csepel SE Kerékpár Szakosztály volt a segítségünkre, melyet ezúton is szeretnénk megköszönni! Így egy csapatbusszal, és két személyautóval tudtuk elvinni a versenyzőket és a szükséges felszerelést. Maga a verseny csodálatosan szép környezetben, szakzerű szervezésben zajlott a mountain bike versennyel egy helyen. Nagyon jó hangulatban, a „menők” versenyéhez hasonló formában mérték össze tudásukat a gyerekek.

A versenykiírás megfogalmazása szerint a döntő egyik célja az volt, hogy a kerékpározás, mint az egészséges életmód kialakításának egyik eleme része legyen a diákok mindennapos mozgáskultúrájának. Ezzel iskolánk is teljes mértékben egyetért, amit az elmúlt hóna-



Fotó: Szerző

Díjazottak: I. hely: Kovács Dániel Tibor 8.a, Orsai Dominik 5.a, II hely: Szekeres Nikolett 4.a, III. hely: Deneş Bence Péter 8.a, Tircsi Andrea 6.a., IV. hely: Habel Kristóf 7.b, Csikya Bianka Zsanett 5.a.

pokban szervezett számos kerékpáros programunk is igazol. Idén pedig első alkalommal szerveztünk kerékpáros napközis tábort. Az eseményre június 22-25. között került sor. Négy napon keresztül önállósággal, otthonalvással, napközbeni kerékpár-kirándulást, előadást tartottunk az érdeklődő diákoknak. Budapesti, illetve közeli utakat tervezünk minden napra: Kopaszigát, Dunaharaszti, Millenáris velodrom, Tordas kalandpark.

Táborunk nagyon jó hangulatban telt, reméljük, ezzel is sikerült kialakítani vagy elmélyíteni diákjainkban az egészséges életmódot, a sport, a mozgás szeretetét.

Kármán Pál

Tanácsok nyárra

Bárkinék okozhat panaszokat, kellemetlen tüneteket, rosszullétet a kánikula, de vannak különösen veszélyeztetett csoportok. Ilyenek például a kisgyerekek, idősek, szívbetegségekben és magas vérnyomásban szenvedők.

Az idősek körében a tartósan magas hőmérséklet szív-, érrendszeri panaszokat, okozhat. Ezek jelentkezésekor haladéktalanul keressék fel kezelőorvosukat. Szívgyógyszereket szedő betegek kérjék ki ezzel kapcsolatban kezelőorvosuk tanácsát. Az idősek kánikula idején tartózkodjanak hűvös helyen, kerüljék a szervezetüket terhelő fizikai munkát.

Aki teheti, töltsön több órát légkondicionált helyiségben. Zuhanyozzunk naponta többször langyos vízzel. A kánikula idején ügyeljünk a fokozott folyadékbevitelre, szükség szerint a szokásos mennyiség többszörösére is szükség lehet. Fontos a só pótlása is!

Kerüljük a tűző napon való tartózkodást 11 és 15 óra között, mivel ilyenkor fokozódik a napszúrás veszélye. A káros UV-B sugárzás ellen védjük bőrünket napvédő krémmel és megfelelő, világos színű, természetes alapanyagú ruházattal, széles karimájú vagy ellenzős sapkát, kalapot viseljünk a szemünk védelmére. A szabadban végzett sportolást is korlátozzuk a reggeli vagy kora esti órákra. Lehetőleg éjjel szellőztessünk.

Ne feledkezzünk meg állatainkról sem. Adjunk nekik több vizet, ne kössük ki a kutyákat a napra, és semmiképp ne hagyjuk parkoló autóban.