Wf VIIIA 22.06. – 25.06.2020r.

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!

Dziś na jednej z ostatnich naszych lekcji zdalnych zajmiemy się **piłką nożną plażową**. To bardzo popularna dyscyplina  sportu w sezonie wakacyjnym, który właśnie nadchodzi. Możecie ją uprawiać nad jeziorami oraz na plażach, nad morzem.

Czy znasz jednak podstawowe przepisy tzw. beach soccera ?  Poniżej garść przepisów w pigułce, które z pewnością mogą się Wam przydać podczas wakacyjnych gier.

**Podstawowe zasady:**

Gra rozgrywana jest pomiędzy dwiema drużynami, każda z nich jest złożona z czterech zawodników w polu i bramkarza. **Liczba zmian jest nieograniczona, zmiany są lotne.** Stroje zawodników składają się ze spodenek oraz koszulki. **Zawodnicy nie mogą nosić butów**, ale dozwolone jest użycie miękkich ochraniaczy na kostki, ściągaczy, skarpetek lub bandaży. Bramkarz nie musi mieć obowiązku noszenia rękawic

**Czas gry:**

Gra trwa **36 minut** i składa się z **3 tercji**, z których każda ma **12 minut**. Przerwa między tercjami wynosi 3 minuty. Widzicie tu znaczną różnicę w stosunku do klasycznej wersji gry (2x45min)

**W razie remisu po 3 tercjach jest zarządzana trzyminutowa dogrywka**.

**Boisko do piłki plażowej:**

Boisko jest pokryte piaskiem i ma **35-37 metrów długości** i **26-28 metrów szerokości**, a **bramki mają 2,2 metra wysokości** i **5,5 metra szerokości**. Bramki są umieszczone pośrodku końcowych linii boiska. Do jej poprzeczki i słupków zamontowana jest siatka.

Na boisku **nie ma linii wyznaczających pole karne i środek boiska**, są tylko linie ograniczające boisko.

**Kartki:**

**Sędzia może pokazać zawodnikowi żółtą lub czerwoną kartkę.**

Tu sytuacja wygląda tak samo jak w przypadku klasycznej piłki nożnej.

TEMAT: JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z LETNIEGO WYPOCZYNKU?

Odpowiedzialne zachowanie podczas podróży:

-unikaj pustych przedziałów lub tych, w których przebywają osoby

nietrzeźwe;

-nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru;

-w trakcie wsiadania i wysiadania z pociągu zwróć szczególna uwagę na

otaczające Cię osoby – najczęściej w takich sytuacjach dochodzi do

kradzieży kieszonkowych;

-unikaj przyjmowania od nieznajomych jakichkolwiek poczęstunków

(napoje, alkohol).

Odpowiedzialne zachowanie podczas wypoczynku nad wodą:

-korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych;

-nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu;

-nigdy nie skacz do płytkiej wody o nieznanym dnie – taki skok może

zakończyć się nieodwracalnym kalectwem;

-po długim leżeniu na słońcu nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie –

stopniowe schładzanie organizmu pozwoli Ci uniknąć szoku termicznego;

-zwracaj szczególna uwagę na osoby będące pod Twoją opieką.

Odpowiedzialne zachowanie w górach:

-planując jakąkolwiek wycieczkę w góry, korzystaj z map turystycznych

i/lub przewodników;

-sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz na wyprawę

odpowiednią odzież;

-staraj się tak zaplanować wyjście, żeby zdążyć wrócić przed zmrokiem;

-w czasie burzy postaraj się opuścić najbardziej zagrożone miejsca:

szczyty, otwarte przestrzenie, pojedyncze wysokie drzewa.

Odpowiedzialne zachowanie w miejscowości, w której spędzasz

wakacje:

-pamiętaj, że posiadanie nawet najmniejszej ilości narkotyku jest prawnie

zakazane;

-o pojawieniu się narkotyków powiadamiaj opiekuna lub osobę dorosłą, w

razie potrzeby policję;

-zdecydowanie odmawiaj każdorazowej propozycji spożycia napoju

alkoholowego;

-miej świadomość, że każdy rodzaj alkoholu działa na organizm tak samo,

opóźnia reakcję;

-będąc pod wpływem alkoholu narażasz się na ryzyko stania się ofiarą

przestępstwa lub jego sprawcą;

-będąc na dyskotece nigdy nie przyjmuj poczęstunku od nieznajomych —

własny napój miej stale w zasięgu wzroku, aby uniknąć przykrej

niespodzianki (np. dosypanie substancji psychoaktywnych, w różnym

stopniu ograniczających świadomość).

Pamiętajcie o zasadach powiadamiania odpowiednich służb w

sytuacji zagrożenia. Gdy wzywasz pomoc:

podaj adres i opis miejsca zdarzenia (punkt odniesienia – most,

przystań itp.);

opisz stan ofiary wypadku;

z telefonu komórkowego wybierz numer 112

numer pogotowia ratunkowego 999

WOPR 601 100 100;

GOPR 985 lub 601 100 300

Policja 997

Straż Pożarna 998

Udanych i bezpiecznych wakacji☺

Serdecznie pozdrawiam

Małgorzata Zawada

