

Впервые в НТГО

8 НОЯБРЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ ПОСЕЛКА ИС ПРОШЕЛ ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ НИЖНЕТУРИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, ПОСВЯЩЕННЫЙ ЛЕТНИМ ОЛИМПИСКИМ ИГРАМ.

На фестиваль приехало 45 детей из 3 поселков: Платины, Сигнального и Косьи. В спортивном мероприятии участвовали и 30 детей поселка Ис, но в качестве волонтеров.

Я попросил одного из организаторов фестиваля, тренера-преподавателя ФОКа п. Ис **Светлану Джежелий** рассказать, как пришла идея проведения фестиваля и почему был выбран именно фестиваль формат. И вот что она ответила: «Несколько лет назад у нас был опыт приглашения на территорию ФОКа юных сельчан из поселковых школ Сигнального, Косьи и Иса на обыкновенные новогодние „Весёлые старты“. Ныне наш руководитель **Юрий Иванович Попов** предложил провести на базе нашего ФОКа Спартакиаду. Но провести ее в формате именно Спартакиады, когда дети находятся в неравных условиях по обеспечению спортзалами, спортоборудованием, тренерами было бы как-то некорректно. Поэтому и был выбран формат фестиваля. То есть основная задача состояла в том, чтобы показать детям, что они могут попробовать себя в различной физической деятельности, чтобы дети не чувствовали в этом какую-то свою ущербность, а имели возможность познакомиться с чем-то новым, испытать свои силы да и просто получить заряд положительных эмоций в каникулярное время. Приехали на фестиваль обычные дети, не спортсмены. В Платине всего 15 детей, в Косье — 18. И почти все они прибыли на соревнова-



Труд, устремление, рывок — и успех! ФОТО АВТОРА

«Ноги наши быстрые!..»

Спортивный фестиваль сельских школ Нижнетурунского городского округа

Исовские ребята в этом фестивале принимали участие как волонтеры и оказали большую помощь в его проведении, получив тот опыт волонтерской работы, который им пригодится в будущем. Мы не стали останавливаться на каких-то отдельных видах спорта, таких, как футбол, волейбол, скалолазание, так как ясно, что исовские дети имеют в этом неоспоримое преимущество, потому что у них благодаря НТ ЛПУ МГ есть физкультурно-оздоровительный комплекс, хорошая лыжная база и т.д. Идею очень хорошо финансово и организационно поддержал профком в лице его председателя **Александра Козлова**, ну а нам оставалось на основе своего опыта воплотить её в жизнь. Раз формат спор-

тивного праздника был выбран как фестиваль, мы подключили сюда и работников культуры, без культурных мероприятий в таком деле не обойтись. Весь этот опыт поможет нам вырасти, мы учтём положительные моменты и, конечно же, отрицательные. Будем развиваться и постараемся сделать подобные фестивали в будущем традиционными».

Как пояснил главный судья соревнований, один из организаторов фестиваля, инструктор-методист исовского ФОКа **Филсон Ахтямов**, программа фестиваля была разбита на 3 этапа: «Весёлые старты», «Спортивные упражнения» и участие в культурной программе, проходив-

шей в Доме культуры «Факел». Спортивные упражнения проводились в личном зачёте и включали в себя следующие этапы:

для мальчиков — броски мяча в баскетбольное кольцо, удары в футбольные ворота на точность, подтягивание на перекладине, подъём гири или гантели (16, 12, 9 или 7 кг в зависимости от возраста), вис на время на вращающейся перекладине, упражнение на пресс, дартс и скалолазание;

для девочек — броски мяча в баскетбольное кольцо, прыжки на скакалке, вис на время на вращающейся перекладине, упражнение на пресс, дартс и скалолазание.

На всех этапах было очень весело и очень шумно от поддержки зрителей. Приятно и забавно было наблюдать за эмоциями участников и болельщиков. Всё было как у взрослых на Олимпийских играх — и радость побед, и горечь поражений. Хотя после окончания соревновательной части абсолютно все дети, и победители и побеждённые, выглядели весёлыми и счастливыми. Это и стало главной наградой для организаторов фестиваля.

Хочется отметить и волонтеров, без них этот праздник едва ли бы получился. Отработали они на «отлично»!

Все дети — участники фестиваля получили подарки, а победителям в своих возрастных категориях вручили дипломы.

Первый блин не оказался комом. Глядя на детей, было заметно, что фестиваль им очень понравился, и по окончании его они наперебой спрашивали организаторов, состоится ли он в следующем году. И получив утвердительный ответ, с радостными взглядами подняли вверх руки. Продолжение следует!

С. ЧИКИШЕВ
п. Ис

Акция

«День правовой помощи детям»

ЗАВТРА, 18 ноября, пройдет все-российская акция «День правовой помощи детям». В рамках акции в Лесном будет организована работа пункта юридической консультации для несовершеннолетних.

Подростки, а также их родители и законные представители могут обратиться за бесплатной правовой поддержкой в 66-й кабинет городской администрации.

ПО ИНФ. СМИ

К сведению родителей

Подарки к празднику

С 10 ДЕКАБРЯ начнется выдача новогодних подарков за счет средств городского бюджета для детей, не посещающих дошкольные группы и общеобразовательные учреждения, в возрасте от 3 до 10 лет.

Подарки для детей смогут получить родители (при себе иметь свидетельство о рождении ребенка) в Центре правовой и социальной поддержки населения с 11:00 до 17:00 с понедельника по пятницу по адресу: **г. Лесной, ул. Мамина-Сибиряка, 47 (2 этаж, кабинеты № 1, 3)**. Телефон для справок 6-78-93.

ПО ИНФ. СМИ

По просьбе читателей

Зимний ликбез: как не пострадать от мороза

НЕСМОТЯ НА ТО, ЧТО НА КАЛЕНДАРЕ ЕЩЕ ОСЕНЬ, НА УРАЛ УЖЕ ПРИШЛИ СИЛЬНЫЕ ХОЛОДА.

По данным управления здравоохранения Екатеринбурга, на днях в больницу попал пациент с обморожением. Судя по прогнозам синоптиков, в ближайшее время расслабляться не стоит.

О простых и важных правилах, которые нужно соблюдать в холода пешеходам и автомобилистам, рассказывает заместитель главврача городской станции скорой медпомощи **Алексей НИКОЛАЕВ** и организатор движения «Взаимопомощь на дорогах» **Дмитрий КИЗЕНКО**.

ЧТО УПОТРЕБЛЯТЬ ВНУТРИ

Разумеется, самый лучший способ не замерзнуть — ограничить пребывание на открытом воздухе. А если все-таки приходится выходить на улицу, то делать это нужно на сытый желудок.

«С утра очень желательно позавтракать. И не стаканом апельсинового сока с таблеткой аскорбинки. Завтрак должен включать в себя углеводы и жиры, с помощью которых организм будет сам себя греть», — советует **Алексей Николаев**.

Пить алкоголь врачи категорически не советуют. Дело в том, что он расширяет сосуды, что способствует потере тепла. При этом человек может неадекватно реагировать на ситуацию.

По словам **Алексея Николаева**, серьезные случаи переохлаждения происходят именно с людьми, употреблявшими алкоголь. Им сначала кажется, что на улице вовсе не холод-

но, потом в расслабленном состоянии они перестают двигаться и устраиваются где-нибудь прикорнуть.

Никотин тоже лучше исключить — он, наоборот, способствует сужению сосудов, что провоцирует переохлаждение дистальных (то есть удаленных от сердца) участков тела. А вот горячий чай поможет согреться, поэтому при желании можно брать его с собой в термосе.

ЧТО НОСИТЬ

Одеваться необходимо так, чтобы максимально исключить контакт незащищенных участков тела с открытым воздухом, особенно наиболее удаленных от сердца, — кистей рук, стоп. Эти участки хуже всего кровоснабжаются, особенно при определенных заболеваниях, связанных с атеросклерозом и диабетом, и остывают они гораздо быстрее.

Очень важно обеспечить теплое, поскольку там проходят достаточно близко к поверхности крупные кровеносные сосуды. Голову не нужно держать в холоде: считается, что через непокрытую голову человек теряет порядка 15% тепла.

Лицо и уши тоже хорошо было бы каким-то образом закутать. А вот неправильно прикрывая нос рукой, можно, наоборот, заработать его обморожение.

«Дело в том, что вы прикрываете и дышите туда, а дыхание — это влага. И если вы его в какой-то момент открыли, то тут же переохладили. Поэтому закрыли нос рукой и пошли вперед, в мороз, не отпуская его, пока не придете в теплое помещение. Если вы его закрыли, то уже не открывайте. А если не уверены, то лучше вообще не закрывать», — говорит замглавврача.

Одеваться нужно многослойно. «Желательно, чтобы был нижний слой не из хлопка, а из современных синтетических материалов, отводящих влагу. Надо руководствоваться тем, чем руководствуются спортсмены. Принцип трехслойности. Первый слой — современные синтетические материалы, например, термобелье. Второе — впитывающий слой, флисочки. Третий — хорошая пуховая куртка. Надевать кучу шерстяных свитеров, а сверху шубу — не лучший вариант. Когда человек потеет и у него намокают нижние слои одежды, он рискует получить переохлаждение. Это то же самое, что вернуться в мокрую простынь и пойти на улицу», — поясняет эксперт.

Обувь должна быть, прежде всего, просторной, чтобы можно было свободно двигать пальцами, свободно чувствовать стопу, ничего не должно быть пережато. Поэтому все модельные варианты с узкими носками и высокими каблуками, когда пережимаются сосуды, для морозов не подходят. Желательно, чтобы у обуви была трековая подошва. При этом надевать кучу носков смысла нет.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА УЛИЦЕ

Самый лучший способ согреться на морозе — двигаться. Если есть возможность идти, лучше идти, если нет возможности, то стоять на месте и прыгать, советует **Алексей Николаев**.

Тревожным сигналом должен послужить озноб.

«Это говорит о том, что терморегуляция уже на пределе. Озноб — это спазм сосудов, который происходит из-за того, что организм старается как

можно больше тепла сохранить внутри. В этой ситуации ни в коем случае нельзя пить алкоголь, потому что спазм прекратится, сосуды расширятся, и организм отдаст последнее тепло», — предупреждает эксперт.

Второй признак переохлаждения — позывы на мочеиспускание, при том, что арбуз вы не ели. Если вы все это почувствовали, то нужно срочно укрыться в какое-то теплое место.

Неприятным последствием пребывания на холоде могут стать обморожения. В основном от них страдают открытые участки: кончики ушей, носа, щеки. Признаком является то, что кожа там белеет, участок становится плотным и твердым, характерно

также онемение. В этом случае категорически запрещено растирать кожу снегом — нужно делать это сухим теплым материалом. Если при нахождении в теплом помещении чувствительность участка долго не восстанавливается, будет не лишним обратиться в травмпункт.

Важно заботиться и о других людях — если вы заметили человека, лежащего на улице в мороз, необходимо позвонить в «скорую». Главврач станции обещает на 100 процентов, что медики должны принять такой вызов.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ АВТОМОБИЛИСТАМ

Организатор «Взаимопомощи на дорогах» советует в первую очередь менять масло. Также полезно поменять свечи — они могут вырваться и дать хороший заряд аккумулятора. Нужно обратить внимание и на сами аккумуляторы.

«Если они старые (больше 3-4 лет), то их желательно заменить, потому что при морозах вода, которая есть в аккумуляторах, в дальнейшем превращается в щелочь и может потерять свои свойства передачи электричества», — поясняет **Дмитрий Кизенко**.

При себе желательно иметь проволочку.

«Самая распространенная проблема автомобилистов — они не следят за аккумуляторами, поэтому у нас много просьб „прикурить“. Машину желательно ставить на канализационных люках, чтобы двигатель был над люком, потому что оттуда все равно идет тепло. Но если масло будет нормальное, то это не понадобится», — делится основатель движения.

В машине полезно держать лопату на тот случай, если она вдруг вылетит в кювет. Также следует запастись стальным тросом.

По словам **Дмитрия Кизенко**, сейчас чаще всего в организацию «Взаимопомощь на дорогах» обращаются автомобилисты, которые не успели подготовить машину к зиме, в большинстве случаев они просят «прикурить».

ЕАН

