

ROPA - KLIMKÓWKA - ŁOSIE

Razem



BIULETYN INFORMACYJNY GMINA ROPA

ISSN 2658-2449

WYDAWNICTWO BEZPŁATNE NR 2/2020 (5)





URZĄD GMINY W ROPIE

38-312 Ropa 733
Tel. 18 353-40-17, 18 353-40-14, 18 353-41-82, 18 35-06-30, fax. wewnętrzny 55

GODZINY PRACY URZĘDU:
poniedziałek - piątek - 7²⁰-15²⁰

WÓJT GMINY – Karol Górski,

SEKRETARZ – Janusz Konior

SKARBNIK – Renata Lisowicz

SEKRETARIAT– Agnieszka Kruczek – wew. 21

Referat Spraw Organizacyjnych i Obywatelskich – kierownik – Janusz Konior – wew. 33

Referat Rozwoju Lokalnego, Inwestycji, Infrastruktury Komunalnej i Ochrony Środowiska – kierownik – Andrzej Passoń – wew. 32
Roman Gruca - wew. 57
Tomasz Zajac - wew. 57
Jadwiga Kiełbasa - wew. 57
Ewelina Wierchanowska - wew. 14

Ewidencja Ludności – Janina Sitar-Smołkiewicz – kierownik - wew. 24

Działalność gospodarcza, dodatki mieszkaniowe – Dorota Kłapacz – wew. 44

Zarządzanie kryzysowe – Andrzej Dynda - wew. 25

Gospodarka odpadami – Elżbieta Jantas – wew. 44

Obsługa Rady – Małgorzata Dąbrowska – wew. 31

Kadry – Ewa Wantuch – wew. 31

Referat Finansowo-Budżetowy – kierownik – Renata Lisowicz – wew. 27

Podatki i opłaty lokalne – Krystyna Sitar, Krystyna Świerczek – wew. 20

Kasa – Zofia Prorok – wew. 26

Księgowość – Małgorzata Morańda, Anna Zagórska – wew. 29

Urząd Stanu Cywilnego – kierownik – Janina Sitar-Smołkiewicz – wew. 24

Ośrodek Pomocy Społecznej – kierownik – Ewa Domańska – Tel. 18 353-46-33 lub 18 353-40-14 – wew. 17

Pracownicy Socjalni – Renata Lisiak, Wiesława Passoń – Tel. 18 353-40-14 – wew. 13

Świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny – Anna Barna, Ewa Jantas – Tel. 18 353-40-17 lub 18 353-41-82 – wew. 16

Księgowość – Agnieszka Cygnar – Tel. 18 353- 46-33 – wew. 14 lub 18 353-40-14 – wew. 35

Gminny Ośrodek Kultury – dyrektor – Zdzisław Niezgoda – Tel. 18 353-06-11

Centrum Usług Oświatowych – dyrektor – Stefan Kłapyk – Tel. 18 353-41-84

Gminna Biblioteka Publiczna w Ropie – dyrektor – Barbara Radzik – Tel. 18 353-41-50

DYŻURY:

Wójt oraz sekretarz przyjmują zainteresowanych codziennie w godzinach pracy urzędu.

Przewodniczący lub Wiceprzewodniczący Rady Gminy – poniedziałki - w godz. 13²⁰-15²⁰



Gmina Ropa



Wróciłeś z zagranicy? To może być dobry czas na zmianę! Nie masz pomysłu na siebie lub masz pomysł, a nie wiesz, jak go zrealizować lub szukasz pieniędzy na jego realizację?

Rozwiązaniem jest udział w projektach realizowanych przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie:

- **Nowy start w Małopolsce** – dla osób 30+
- **Wróć z POWERem!** – dla osób 30-

Z doradcą zawodowym zapanujesz swoją ścieżkę rozwoju i ustalisz plan dalszego działania, a konsultant pomoże Ci w znalezieniu funduszy na realizację tego planu. Wszystkie usługi realizowane są bezpłatnie!

Szczegółowe informacje na stronie internetowej:

www.pociagdokariery.pl/powroty



WYDAWCA:

- Gminny Ośrodek Kultury w Ropie, 38-312 Ropa 780, tel. 18 353 06 11, e-mail: razemropa@wp.pl

WSPÓŁPRACUJĄ:

- Ks. Marcin Bukowiec, Stefan Kłapyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

- Karolina Niezgoda - GOK Ropa

KOREKTOR:

- Paweł Żegleń

DRUK:

- FLEXERGIS Sp. z o.o. w Nowym Sączu

- Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo skracania materiałów i nadeśtanych tekstów oraz używania własnych tytułów.



Obrady Sesji Rady Gminy Ropa

Fot. Archiwum UG w Ropie



W okresie od maja do września br. Rada Gminy w Ropie odbyła 5 sesji, podczas których omówiono wiele istotnych dla gminy i mieszkańców gminy spraw. Na posiedzeniu w maju radni wysłuchali raportu o stanie Gminy Ropa za rok 2019, zawierającego podsumowanie działalności wójta gminy, w szczególności realizację polityki, programów i strategii, uchwał i budżetu obywatelskiego. Dokument ten był podstawą do udzielenia bądź nieudzielenia wotum zaufania i absolutorium dla wójta gminy. Debata nad raportem odbyła się podczas obrad sesji w dniu 30 czerwca. Rada Gminy

po pozytywnym rozpatrzeniu tego dokumentu w drodze uchwały jednogłośnie udzieliła wójtowi wotum zaufania. Po zatwierdzeniu sprawozdania finansowego i sprawozdania z wykonania budżetu gminy za rok 2019 udzieliła mu również absolutorium.

Na poszczególnych posiedzeniach Rady Gminy wśród wielu omawianych spraw i podejmowanych uchwał, istotnych dla nas mieszkańców, należy podkreślić wsparcie działań gminy w tak ważnym obecnie temacie, związanym z ekologią i ochroną środowiska. Dowodem tego są stosowne uchwały

w sprawach zasad udzielania osobom fizycznym dotacji celowej na modernizację systemów ogrzewania w budynkach i lokalach mieszkalnych, sposobu i zakresu świadczenia usług w zakresie odbierania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości i zagospodarowania tych odpadów na terenie gminy, jak również uchwały w sprawie przekazania projektu regulaminu dostarczania wody i odprowadzania ścieków na terenie gminy do organu regulacyjnego.

W związku z panującą epidemią i ponoszeniem z tego powodu negatywnych konsekwencji ekonomicznych, Rada Gminy w drodze uchwały przedłużyła terminy płatności rat podatku od nieruchomości przedsięwzięciom będącym podatnikami podatku od nieruchomości na terenie Gminy Ropa, których płynność finansowa uległa pogorszeniu.

Rada Gminy w Ropie pomimo tak trudnego okresu pracowała zgodnie z przyjętym harmonogramem posiedzeń, podejmując w trakcie obrad szereg różnych i ważnych tematów. Wszystkie sesje były transmitowane na żywo i są w dalszym ciągu dostępne na stronie internetowej gminy.

*Zdzisław Niezgoda,
dyrektor GOK w Ropie*

Powszechny Spis Rolny w Gminie Ropa

Na dzień 4 listopada br. spis zakończono w 465 gospodarstwach rolnych z 602 zobowiązanych do spisu, co stanowi 77,2 %.

Spośród gospodarstw, w których zakończono spis:

- 69,07% gospodarstw spisali rachmistrzowie,
- 17,21 % gospodarstw stanowi samospis,
- 13,72 % spisanych zostało za pośrednictwem wywiadu telefonicznego, prowadzonego przez pracowników GUS.

Uprzejmie prosimy pozostałe gospodarstwa o dokonanie spisu do **30 listopada br.**

*Janusz Konior,
Sekretarz Gminy Ropa*



#liczysięrolnictwo



Fot. pixabay.com



Powszechny Spis Rolny 2020 - w jaki sposób można się spisać?

lub ograniczone kontakty bezpośrednie z interesantami.

Przed wizytą proponujemy skontaktować się z najbliższym urzędem gminy/urzędem statystycznym w celu umówienia wizyty. W urzędzie gminy/urzędzie statystycznym można się spisać od 1 września do 30 listopada 2020 r.

W ramach metod uzupełniających spisu z rolnikami będą kontaktować się rachmistrzowie spisowi. Jeżeli z użytkownikiem gospodarstwa skontaktuje się rachmistrz spisowy, rolnik ma obowiązek udzielić rachmistrzowi odpowiedzi na pytania z formularza spisowego.

Od 16 września do 30 listopada br. rachmistrzowie będą realizowali spis rolny poprzez wywiad telefoniczny.

Realizacja wywiadów bezpośrednich przez rachmistrzów w terenie jest możliwa od 10 października br. Przeprowadzanie spisu rolnego tą metodą będzie realizowane z zachowaniem wszystkich zaleceń sanitarnych. Jeżeli respondent ze względu na sytuację epidemiczną wyraża obawę przed bezpośrednim kontaktem, rachmistrz poinformuje go o obowiązku udziału w spisie, który może być zrealizowany w formie wywiadu telefonicznego. W przypadku, gdy rachmistrz pozyska informację, że użytkownik gospodarstwa rolnego jest objęty kwarantanną lub izolacją domową, wywiad będzie przeprowadzony przez telefon.

PSR realizowany jest jako badanie **pełne**, skierowane do **gospodarstw rolnych, osób fizycznych oraz osób prawnych i jednostek organizacyjnych niemających osobowości prawnej**. Zakres, formę i tryb przeprowadzenia spisu, tryb prac związanych z przygotowaniem i opracowaniem wyników spisu reguluje ustawa o powszechnym spisie rolnym w 2020r., przyjęta przez Prezydenta RP. Udział w spisie jest **obowiązkowy**. Brak udziału w spisie rolnym może skutkować nałożeniem kary grzywny, określonej w ustawie o statystyce publicznej.

W ramach popularyzacji spisu rolnego został rozesłany list od Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego, który osobiście zachęca wszystkich objętych obowiązkiem spisowym rolników do wzięcia udziału w tym najważniejszym badaniu rolniczym w Polsce.

Uruchomiliśmy również **infolinię spisową o numerze 22 279 99 99** (koszt połączenia zgodny z cennikiem operatora), z którą można się kontaktować w przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości dotyczących spisu rolnego. Uzyskać tam będzie można pomoc w wypełnieniu formularza spisowego, zweryfikować tożsamość rachmistrza terenowego, upewnić się, czy nasze gospodarstwo jest objęte obowiązkiem spisowym czy zgłosić fakt, że już nie prowadzimy gospodarstwa rolnego.



Modernizacja ewidencji gruntów i budynków obrębów ewidencyjnych Ropa, Łosie i Klimkówka w jednostce ewidencyjnej Ropa

Na terenie Gminy Ropa dla obrębów ewidencyjnych Ropa, Łosie i Klimkówka rozpoczęte zostały prace związane z modernizacją ewidencji gruntów i budynków w ramach projektu: „E - usługi w informacji przestrzennej powiatu gorlickiego” prowadzonego przez Starostę Gorlickiego. Modernizacja wykonana zostanie w oparciu o dane i materiały zgromadzone w państwowym zasobie geodezyjnym i kartograficznym oraz pomiary uzupełniające w terenie. Opracowany w ramach modernizacji projekt operatu opisowo - kartograficznego zostanie wyłożony do publicznego wglądu w siedzibie Starostwa Powiatowego w Gorlicach. Projekt operatu zawierać będzie między innymi informacje dotyczące: granic działek ewidencyjnych (poła powierzchni tych działek oraz użytków gruntowych i klas gleboznawczych), konturów budynków (funkcji użytkowej budynków oraz pola powierzchni zabudowy

tych budynków). Każdy zainteresowany będzie mógł zgłaszać uwagi do danych zawartych w projekcie operatu w okresie jego wyłożenia. Informacja o terminie wyłożenia projektu zostanie podana do publicznej wiadomości na co najmniej 14 dni przed dniem wyłożenia poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Gorlicach i Urzędzie Gminy w Ropie.

Obowiązująca mapa ewidencji gruntów dla obrębu Klimkówka prowadzona jest w formie analogowej w skali 1:2880, natomiast dla obrębów ewidencyjnych Ropa i Łosie w formie analogowej w skali 1:2000. W wyniku modernizacji powstanie zintegrowana baza danych ewidencji gruntów i budynków EGIB pozwalająca na prowadzenie i udostępnianie danych w technologii cyfrowej.

Ewelina Wierzchanowska, pracownik UG w Ropie

Zadania zrealizowane przez Gminę Ropa na drogach gminnych

Dbałość o stan dróg to jedno z priorytetowych zadań realizowanych przez gminę w ramach własnego budżetu, ale również z pozyskiwanych na ten cel środków zewnętrznych. W bieżącym roku do chwili obecnej, przy współudziale środków z budżetu województwa małopolskiego, związanych z wyłączeniem gruntów z produkcji rolnej, wykonana została modernizacja 2 dróg dojazdowych do gruntów rolnych w Ropie. Były to: droga nr 3452/1 „POD ZAGÓRZEM” o długości 310 m i droga nr 3453 „POD ZAGÓRZEM” o długości 143 m. Łączna wartość wykonanych zadań to ponad 84tys. zł, w tym dofinansowanie z "Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych" - 38 tys. zł. W ramach budżetu gminy wykonano remonty na drogach gminnych: drodze wewnętrznej w przysiółku „BUKOWA” w Ropie o długości 290 m oraz drogi w Łosiu (Nad Kusym), na odcinku o długości 190 m. Wyremontowano również pięć najbardziej zniszczonych odcinków dróg gminnych o nawierzchni asfaltowej w Ropie, likwidując przełomy. Łączny koszt remontów to kwota 107,5 tys. zł.

W ramach działań na rzecz poprawy infrastruktury drogowej w gminie opracowana została dokumentacja projektowo - kosztorysowa dla zadania pn: „Przebudowa drogi gminnej 271215K Księżę, w km 0+007,19 - 0+378,00 wraz z budową chodnika i parkingu w miejscowości Ropa, Gmina Ropa”. Koszt opracowania dokumentacji to 32.000,00 zł. Na realizację przedmiotowego zadania złożony został wniosek o dofinansowanie projektu do Funduszu Dróg Samorządowych. Wartość zadania określona na podstawie kosztorysu inwestorskiego wynosi: 1.217.773 zł.

Zadanie przewidziano do realizacji w 2021 roku, pod warunkiem uzyskania dofinansowania.

W bieżącym roku uregulowano stany prawne nieruchomości zajętych pod drogi publiczne, polegające na wydzieleniu pasa gruntu przylegającego do drogi gminnej, niezbędnego dla prawidłowego urządzenia drogi. Regulację przeprowadzono dla następujących dróg: droga nr 715 (Nad Kusym) w miejscowości Łosie – przekazano przez mieszkańca nieodpłatnie grunt o powierzchni: 438 m² (na fotografii) i droga na działkach nr 526/1, 527/2, 527/3, 528/2, 530/1, 531/4 i 531/6 w przysiółku Bukowa w Ropie - przekazano przez mieszkańców nieodpłatnie grunt o powierzchni 2262 m². Ponadto Proboszcz Parafii ks. Stanisław Porębski przekazał część gruntu parafialnego na poszerzenie drogi gminnej (przysiółek Księżę) i budowę przydrożnego parkingu.

Zdzisław Niezgoda, dyrektor GOK w Ropie



Fot. Zdzisław Niezgoda



Prace nad Ośrodkiem Działań Twórczych "Hyblówka"

Trwają prace budowlane związane z przebudową budynku mieszkalnego po Antonim Hyblu - naszym miejscowym artyście: rzeźbiarzu, malarzu, twórcy polskich, jedynych w swoim rodzaju, skrzypiec - na Ośrodek Działań Twórczych „HYBLÓWKA” w miejscowości Ropa. Zadanie realizowane jest w ramach projektu „Karpackie Bramy: Między Ropą a Zborovem – ochrona i rozwój wspólnego dziedzictwa kulturowego na pograniczu polsko-słowackim”, który uzyskał dofinansowanie z programu Interreg V-A Polska-Słowacja, współfinansowanego przez Unię Europejską. Inwestycja rozpoczęta została w czerwcu bieżącego roku. Do tej pory wykonano piwnice i parter budynku. Zakończenie stanu surowego budowy planowane jest jeszcze w tym roku, natomiast całej inwestycji - do końca czerwca 2021 roku. Wartość zadania to ok. 1 720 tys. zł, przy dofinansowaniu z programu Interreg na poziomie 85 %. Budynek po przebudowie częściowo zachowa dotychczasowy charakter architektoniczny, zmianie ule-



Fot. Zdzisław Niezgoda

gnie natomiast funkcja - pełnił on będzie rolę ośrodka pracy twórczej, w którym odbywać się będą m.in. szkolenia, warsztaty plastyczne i rękodzielnicze, ekspozycje sztuki regionalnej, spotkania edukacyjne. Będzie służył rozwijaniu pasji i uzdolnień w różnych dziedzinach sztuki.

Andrzej Passoń, Zdzisław Niezgoda

Siłownia pod chmurką zaprasza

Pomysł wybudowania siłowni plenerowej we wsi Ropa został zgłoszony przez grupę seniorów na spotkaniu z wójtem gminy latem 2019 roku. Temat został podjęty przez Stowarzyszenie Pogranicza, które we współpracy z Gminą przygotowało i złożyło z sukce-

sem wniosek aplikacyjny do Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich za pośrednictwem LGD „Beskid Gorlicki”. W sierpniu 2020 r. firma „BUD MAT” z Krynicy – Zdroju wybudowała siłownię plenerową. Wartość zadania to 58 425,00 zł, obiekt obejmuje 7 urządzeń siłowni oraz stół do tenisa stołowego, a korzystać z nich mogą osoby w różnym wieku, nie tylko dzieci i dorośli, ale także seniorzy. Siłownia plenerowa umożliwi mieszkańcom dostęp do infrastruktury rekreacyjnej służącej zachowaniu zdrowia i rozwijaniu sprawności fizycznej. Zapraszamy mieszkańców gminy do korzystania z obiektu.

Tomasz Zając, pracownik UG w Ropie



Fot. Zdzisław Niezgoda

Projekty stałej zmiany organizacji ruchu na terenie Gminy Ropa

Mając na uwadze bezpieczeństwo użytkowników dróg i pieszych, opracowane zostały projekty stałej zmiany organizacji ruchu dla następujących miejsc na terenie gminy: oznakowanie drogi gminnej do Stacji Wodnej i drogi gminnej do zjazdu Słoneczna Przystań w Klimkówce, wprowadzenie zakazu ruchu na drodze gminnej do Zapory w Łosiu. Dbając o szczególne

bezpieczeństwo dzieci, przywożonych przez rodziców do szkoły, wprowadzone zostanie oznakowanie wjazdu i wyjazdu na teren Szkoły Podstawowej nr 2 oraz wprowadzenie zakazu postoju przy drodze powiatowej w rejonie Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie. Projekty zostały sfinansowane z budżetu gminy.

Zdzisław Niezgoda, dyrektor GOK w Ropie

Nauka pływania dla dzieci z terenu Gminy Ropa

Głównym celem projektu pn. „Nauka pływania dla dzieci z terenu Gminy Ropa”, realizowanego przez Stowarzyszenie Pogranicza, we współpracy z placówkami oświatowymi z terenu gminy, jest stworzenie warunków sprzyjających rozwojowi aktywności sportowej dzieci, wdrażanie do systematycznej dbałości o zdrowie i zachęcanie do uprawiania sportu, w szczególności nauki i doskonalenia pływania, a także powstrzymanie niekorzystnych tendencji w społeczeństwie – brak ru-

chu, niezdrowa dieta. Projekt polega na organizacji pozalekcyjnych zajęć rekreacyjno – sportowych na krytej pływalni w Stróżach, w których bierze udział łącznie 60 uczniów szkół podstawowych. Projekt uzyskał wsparcie finansowe ze środków Ministerstwa Sportu oraz Gminy Ropa. Aktualnie zajęcia są zawieszane, niemniej jednak planowane jest wznowienie wyjazdów na basen po poprawie sytuacji epidemiologicznej w kraju.

Jolanta Halina Jabłczyk, Prezes Stow. Pogranicza

Drugi etap inwestycji na terenie Stacji Wodnej w Klimkówce

Teren Stacji Wodnej w Klimkówce stopniowo zmienia swoje oblicze. Inwestycje w ramach zadania realizowanego w partnerstwie z gminą Uście Gorlickie, dotyczącego zagospodarowania otoczenia zbiornika wodnego, zbliżają się ku końcowi, choć deszczowa aura w czerwcu i w okresach późniejszych znacznie spowalniały, a czasami wręcz uniemożliwiały prace. Realizacja zadania zaplanowana została na okres 2 lat i podzielona była na dwa etapy. W pierwszym, zrealizowanym w 2019 roku, powstało 3-stopniowe nabrzeże o długości 145 metrów. W bieżącym roku, w ramach drugiego etapu do chwili obecnej wykonane zostały plaże kompaktowe, ścieżka pieszo-rowerowa oraz oświetlenie ścieżki i nabrzeża. Obecnie trwają roboty wykończeniowe przy

budowie wiaty grillowej z zapleczem sanitarnym oraz pomostu cumowniczego wraz z miejscem do wodowania łodzi. Pozostało jeszcze dokończenie prac przy aranżacji terenu. Wykonana ścieżka pieszo - rowerowa ma połączenie z budowaną wielofunkcyjną ścieżką wzdłuż linii brzegowej jeziora od Klimkówki do Uścia Gorlickiego wraz z małą architekturą turystyczną (ławki, wiaty rowerowe, tablice informacyjne, itp.) - zadanie realizowane przez Starostwo Powiatowe. Mamy nadzieję, że przy sprzyjających warunkach atmosferycznych wszystkie inwestycje zakończone zostaną jeszcze w tym roku.

Zdzisław Niezgoda, dyrektor GOK w Ropie



Fot. Zdzisław Niezgoda

Dzienny Ośrodek Wsparcia w Klimkówce

Trwają przygotowania do uruchomienia Dziennego Ośrodka Wsparcia w Klimkówce. Opieką obejmie on 14 osób w wieku 60+ z terenu Gminy Ropa, w szczególności te, które wymagają jej ze względu na wiek, zły stan zdrowia lub niepełnosprawność i są zagrożone wykluczeniem społecznym z wyżej wymienionych powodów.

Ośrodek będzie funkcjonował od poniedziałku do piątku. W ramach 8-godzinnego pobytu uczestnicy będą mieli zapewnione wyżywienie, transport, usługi opiekuńcze – pielęgnacyjne oraz usługi aktywizujące - usprawniające, w tym: muzykoterapię, arteterapię, choreoterapię, ćwiczenia psychoruchowe oraz terapię informatyczną.

Ponadto uczestnikom zapewniona będzie opieka psychologa, rehabilitanta, terapeuty, pracownika

społecznego, pielęgniarki, opiekuna medycznego i animatora. W placówce realizowane będą zajęcia indywidualne i grupowe. Pobyt będzie nieodpłatny.

Ostateczny termin uruchomienia ośrodka jest uzależniony od sytuacji epidemiologicznej w gminie.

Ewa Domańska, kierownik GOPS w Ropie



Fot. Zdzisław Niezgoda

Zakup nowy samochodu ratowniczo-gaśniczego dla jednostki OSP Łosie



Źródło: P.P.H.U. Marona

W wyniku rozstrzygniętego przetargu wybrano samochód - IVECO DAILY 70 C 180. To lekki samochód ratownictwa technicznego z funkcją gaśniczą. Nowoczesny pojazd szybkiego reagowania ma silnik 3.0 o mocy 180KM oraz ergonomiczną zabudowę kontenerową z pięcioma skrytkami żaluzjowymi, umożliwiającymi szybki i przemyślany dostęp do wyposażenia. Posiada zbiornik wody o wymaganej pojemności min. 1000l i wyposażony jest w nowoczesny moduł gaśniczy z zestawem zamglawiającym. Na wyposażeniu znajduje się również wyciągarka oraz pneumatyczny maszt oświetleniowy ułatwiający prowadzenie akcji ratowniczych w porze nocnej.

Wartość samochodu to 344 000 zł. Pozyskane środki z Funduszu Sprawiedliwości wynoszą 250 000 zł. Do zakupu pojazdu Gmina Ropa z budżetu gminy dołożyła 94 000 zł. Zakup pojazdu w znacznym stopniu podniesie poziom bezpieczeństwa mieszkańców Gminy Ropa.

Andrzej Dynka, pracownik UG w Ropie

Gmina Ropa realizuje zadanie pn. "Nabycie wyposażenia i sprzętu ratownictwa w imieniu własnym na rzecz Ochotniczej Straży Pożarnej Łosie – lekkiego samochodu ratownictwa technicznego z funkcją gaśniczą". Zadanie współfinansowane jest ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

Chodnik w Łosiu

Gmina Ropa wykonała dokumentację projektową do budowy chodnika oraz przebudowy odwodnienia w obrębie istniejącego pasa drogowego przy drodze powiatowej 1499K Bielanka- Łosie- Ropa, wraz z uzyskaniem prawomocnych decyzji/uzgodnień w przedmiotowym zakresie. Jednocześnie zobowiązała się do protokolarnego przekazania dokumentacji oraz sfinansowania robót budowlanych do wysokości

kwoty 46 000,00 zł.

Powiat gorlicki - zarządca drogi powiatowej 1499K Bielanka- Łosie- Ropa - w ramach tego zadania wykona chodnik w km 2+308-2+384, przebuduje odwodnienie, wykona doświetlenie przejścia dla pieszych w miejscowości Łosie oraz projekt docelowej organizacji ruchu.

Renata Lisowicz, Skarbnik Gminy Ropa

Zaczarowany las w Ropie

Z wielką radością pragniemy poinformować, że we wrześniu zaczęło funkcjonować w Ropie przedszkole „Zaczarowany las”.

Naszą dewizą jest ekologia i miłość do przyrody. Mamy mnóstwo planów i marzeń, które konsekwentnie, z pomocą naszych przedszkolaków, będziemy realizować w roku przedszkolnym 2020/2021.

Mamy miejsca dla 50 podopiecznych. Propagujemy zdrowy styl życia, sport oraz posiłki oparte tylko na naturalnych, ekologicznych produktach. Chcemy kształtować wśród najmłodszych poszanowanie natury oraz wspólnie dbać o środowisko.

Nasze przedszkole oferuje:

- najnowsze pomoce dydaktyczne,
- bezpieczne, ekologiczne zabawki edukacyjne,
- zajęcia dodatkowe (robotyka, kodowanie, zajęcia matematyczne, język angielski, zajęcia rozwijające inteligencję oraz kształtujące kreatywność i sprawność manualną),
- współpracę z wykwalifikowaną kadrą pedagogiczną,
- kąci przyrodnicze i zajęcia ogrodnicze,

- bezpieczny i atrakcyjny dla dzieci plac zabaw,
- pomoc psychologa dziecięcego i logopedy,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- mnóstwo atrakcji, miłą i przyjazną atmosferę.

Z nami Twoje dziecko zacznie odkrywać i poznawać świat!

Dyrekcja i Grono Pedagogiczne przedszkola „Zaczarowany las”



Fot. Anna Poręba-Kriviak

Świetlica Opiekuńcza w Ropie

Mija trzeci rok działalności Świetlicy Opiekuńczej w Ropie. Nikt nie spodziewał się sytuacji, z jaką przyszło nam się zmierzyć w marcu br. Nasze dotychczasowe działania musieliśmy przekształcić w pracę zdalną. Początki nie były łatwe, ponieważ nie zdążyliśmy przygotować wcześniej odpowiednich narzędzi do pracy ani opracować wspólnego systemu, jednak dość szybko odnaleźliśmy się w nowej rzeczywistości, przenosząc swoje działania głównie do sieci. Dzięki różnym komunikatorom internetowym i telefonicznym mogliśmy być w stałym kontakcie z naszymi podopiecznymi i ich rodzicami. Udzielaliśmy im wsparcia z zakresu form organizacji czasu wolnego, odrabiania prac domowych oraz pomocy w nauce zdalnej. Nieprzerwanie realizowaliśmy w formie on-line cele projektu i zadania, jakie z nich wynikały, min. zajęcia z ekspresji kultury, kompetencji kluczowych i „Odysei Umysłu”.

Kiedy tylko wytyczne MZ na to pozwoliły, wznowiliśmy pracę stacjonarną. Zgodnie z wszelkimi zaleceniami dostosowaliśmy warunki do wymogów sanitarno-epidemiologicznych.

Po zakończeniu roku szkolnego większość podopiecznych wróciło na świetlicę. Dla osób, które pozostały w domach, kontynuowaliśmy zajęcia on-line.

Wakacje spędziliśmy bardzo aktywnie. Podczas codziennych zajęć dzieci odkrywały i doskonaliły swoje talenty.

Na zajęciach muzycznych kontynuowały naukę gry na instru-

mentach oraz uczyły się śpiewać, na zajęciach plastycznych – uczyły poznawały nowe techniki plastyczne, tworzyły wszelkiego rodzaju ozdoby w recyklingu, wyrabiały masy plastyczne, szyły zabawki, robiły biżuterię, malowały na kamieniach, szkicowały w plenerze, tworzyły plakaty tematyczne i wiele innych.

Na zajęciach kulinarnych zamieniały się w „mistrzów”, robiąc pizzę z ulubionych składników czy piekąc ciasto truskawkowe, jakiego nie powstydziliby się żadna gospodyni. Na zajęciach sportowo-rekreacyjnych uczestnicy grali w tenisa stołowego, piłkarzyki, badminton, piłkę nożną, a także kontynuowali naukę pływania podczas wyjazdów na basen do Stróż. Dzięki tym wyjazdom spora grupa dzieci i młodzieży nauczyła się pływać kilkoma stylami oraz dowiedziała się, jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą.

Zajęcia tak często, jak tylko pogoda pozwalała, odbywały się na świeżym powietrzu na stadionie oraz w otoczeniu Świetlicy.

W czasie zajęć przyrodniczych uczestnicy świetlicy pielęgowali różne rośliny, które udało się posiać jeszcze wczesną wiosną i dzięki temu wyhodować kwiatki doniczkowe, pomidory, paprykę oraz ziemniaki.

Największymi atrakcjami jednak okazały się wycieczki, które udało nam się zorganizować. Na pierwszej z nich odwiedziliśmy dwie pobliskie miejscowości w myśl ”cudze chwalcie-swego nie znacie”. Najpierw pojechaliśmy do Nowicy do Państwa Małgorzaty i Piotra Michniaków, gdzie dzieci i młodzież uczestniczyli w warsztatach łyżkarstwa, tworzenia zabawek z siana i malowania łyżek. Potem udaliśmy się do Wysowej Zdroju, aby zwiedzić urokliwy park z fontanną, Pijalnię Wód Mineralnych oraz zjeść smaczną pizzę i lody na świeżym powietrzu.

Na drugą wycieczkę pojechaliśmy do Muzeum Lizaka w Jaśle, gdzie oprócz odkrywania tajemnicy powstawania lizaków i poznania histo-



rii muzeum każdy z nas mógł samodzielnie wykonać lizaka. Następnie pojechaliśmy do Krzemiennej. Tam czekało na nas Muzeum Złotej Rybki, a wraz z nim mnóstwo atrakcji i niespodzianek. Najpierw zjedliśmy smaczny obiad, zwiedziliśmy Muzeum, poznając tajemnice ekosystemów wodnych Podkarpacia, rekordowych replik oraz wędkowania. Dzieci mogły przenieść się do podwodnego królestwa ryb, przeżywając fantastyczne przygody, tj. przejście przez grotę z glonami, łowienie ryb z rybackiej łodzi, poszukiwanie złota, zjeżdżanie na tyrolce, warsztaty marzeń, wyścigi na rowerkach wodnych, przejazd ciuchcią, labirynt, czy wreszcie kulą marzeń, którą każdy mógł wystrzelić z procy, przesyła-



Fot. Archiwum Świetlicy

jąc swoje marzenia Złotej Rybce.

Jesteśmy przekonani, że wakacje ze Świetlicą były udane, a dzieci wypoczęły i nabrały nowej energii do dalszej pracy.

Przypominamy, że Projekt Świetlica Opiekuńcza kończy się w listopadzie br. Do końca tego okresu realizowane będą dalsze zadania.

Projekt „Świetlica opiekuńcza w Ropie” współfinansowany jest z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 Oś IX Region spójny społecznie.

*Barbara Sarnecka,
Fundacja "Szlachetne Zdrowie"*

Rozmowa z Reginą Kulką-Mnich



Fot. Archiwum prywatne

Czy trenując, myśleliście już wtedy o karierze sportowców czy była to bardziej pasja?

Na początku na pewno w głowie dliły się takie myśli o karierze sportowej. Na etapie, gdzie wybierało się szkoły czy, jak w moim przypadku, uczelnie, patrzyliśmy, aby była możliwość pogodzenia treningów i udziału w zawodach z nauką. Mamy to szczęście, że w obu przypadkach zawodowe trenowanie/bieganie jest równocześnie naszą pasją, dzięki czemu łatwiej nam jest połączyć z nim życie rodzinne i wykonywaną pracę zawodową.

Pamiętacie swoje debiuty na zawodach?

Ja zadebiutowałam dokładnie dzień przed moją maturą z języka polskiego, dlatego ten moment zapamiętam do końca życia. Był to start na krótkim jak dla mnie teraz dystansie 1000 m na mityngu lekkoatletycznym w Rzeszowie, natomiast Szymek swój debiut miał w Gorlicach na biegu Naftowym, w III klasie szkoły podstawowej na dystansie 2000m.

Jakie były Wasze największe dotychczasowe sukcesy biegowe?

Szymon to multimedalista mistrzostw Polski, Mistrz Europy w biegach przełajowych juniorów z Budapesztu, kilkukrotny uczestnik Mistrzostw Świata i Europy, ponadto osiąga wiele sukcesów w biegach ulicznych w Polsce i za granicą. W zeszłym roku w październiku zadebiutował w maratonie we Frankfurcie, osiągając bardzo dobry wynik, jeden z najlepszych w historii debiutujących Polaków. Ma ogromną ilość osiągnięć, dlatego opisałam je w wielkim skrócie, gdyż brakło by stron na wymienienie wszystkich. Ja natomiast uczestniczyłam kilkakrotnie w Mistrzostwach Polski Juniorów i Młodzieżowców, startowałam w wielu mityngach lekkoatletycznych, zdobyłam wraz z klubem AZS AWF Kraków drużynowe Akademickie Mistrzostwo i wicemistrzostwo Polski, a po skończeniu studiów przeszłam do biegów ulicznych w różnych zakątkach Polski, w których osiągam bardzo dobre wyniki, zajmując czołowe miejsca.

Ile godzin tygodniowo poświęcacie na treningi?

Wszystko zależy od tego, w jakim okresie jesteśmy (roztrenowanie, okres przygotowawczy, itp.) i jakie mamy plany startowe. Oczywiście brat jako zawodowy biegacz wykonuje znacznie mocniejsze jednostki treningowe ode mnie i trenuje 6-7 razy w tygodniu. Ponadto często wychodzi na trening dwa razy dziennie, a jego tygodniowy wymiar to średnio 30 h. On ma tę możliwość, że bardzo często przebywa na zgrupowaniach, dzięki czemu może spokojnie i dobrze przygotować się do startów.

Ja trenuję podobnie - 6 czasem 7 razy w tygodniu i średnio na jeden trening przeznaczam od 1,15h do 2h, wszystko zależy od rodzaju treningu. Mam ten problem,

Dzień dobry, Pani Regino. Dziękuję, że zechciała Pani poświęcić swój czas i odpowiedzieć na pytania w imieniu własnym oraz Pani brata Szymona, który obecnie przebywa na zgrupowaniu. Pani oraz Pani brat jesteście biegaczami. Jak to się zaczęło? Czy ktoś w rodzinie zaszczerpił w Was pasję do biegania?

Od najmłodszych lat byliśmy bardzo ruchliwymi dziećmi. Razem z rodzeństwem graliśmy w piłkę nożną, siatkówkę, jeździliśmy na nartach i rowerze. Natomiast nasza historia z bieganiem zaczęła się podobnie, ale w różnym czasie (Szymon zaczął biegać kilka lat przede mną). Brat zaczął przygodę z bieganiem już w szkole podstawowej, gdzie odnosił liczne sukcesy w biegach na szczeblu szkolnym, powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim, natomiast ja zaczęłam biegać czynnie w liceum, gdzie też poprzez zawody szkolne zaczęłam osiągać fajne wyniki. W związku z tym, zarówno bratu jak i mnie, Pan Tomasz Świerżowski – trener klubu ULKS Lipinki - zaproponował współpracę i tak powoli zaszczerpił w nas tę pasję, która trwa do dziś.

Jak wyglądały Wasze początkowe treningi? Czy były one bardzo wyczerpujące?

Początkowe treningi miały na celu zaadaptować organizm do wysiłku wytrzymałościowego. Nie były one mocno obciążające. Były to truchty, biegi ciągłe, które stopniowo były zastępowane już określonymi jednostkami treningowymi, czyli siłą biegową, treningiem tempowym, dłuższym rozbieganiem.

że przez moją pracę ciężko jest wyjechać w miejsce, gdzie mogłabym spokojnie potrenować.

Jak to jest z treningami – tylko bieganie czy jeszcze jakieś inne dodatkowe ćwiczenia?

Samo bieganie niestety nie wystarczy. Trzeba wzmacniać całe ciało, aby miało mocny korpus, ponieważ przy bieganiu oprócz nóg pracują ręce, brzuch i inne części ciała. Dlatego oboje kładziemy nacisk na ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ja dodatkowo w okresie zimowym (kiedy jest roztrenowanie) chodzę na basen. Ponadto towarzyszą temu zabiegi odnowy biologicznej. Brat często korzysta także z masażów i sauny.

Czy sami wymyślacie sobie plany treningowe?

Szymon od początku prowadzony jest przez renomowanych trenerów już klasy mistrzowskiej, dlatego jego plany treningowe są usystematyzowane i ukierunkowane. Ja również na początku miałam trenera, który pisał mi plany, potem po studiach nie miałam, więc sama je sobie tworzyłam. Obecnie w treningach pomaga mi Pan Franciszek, który w przeszłości był dobrym biegaczem, a obecnie przebywa w Kanadzie. Jednak zmierzam powoli do tego, aby zacząć trenować u wykwalifikowanego trenera i ku temu idą moje starania.

Czy stosujecie jakąś specjalną dietę żywieniową?

Przede wszystkim staramy się jeść zdrowo i różnorodnie. Zapotrzebowanie przy treningach wytrzymałościowych jest bardzo duże i dlatego musi zostać ono uzupełnione. Często musimy sięgać po suplementy, gdyż jedzeniem nie jesteśmy w stanie uzupełnić niedoborów witamin i minerałów. Wiadome jest, że inaczej wygląda dieta przed zawodami, a inaczej w okresie treningów.

Lepiej biega się samemu czy z kimś?

Zdecydowanie lepiej biega się z kimś. Jest wtedy większa motywacja i jakoś ten trening "idzie". Brat, będąc na zgrupowaniach, często biega w grupach, natomiast w domu na dłuższe "wybiegania" bierze ze sobą żonę,



Fot. Archiwum prywatne

która jedzie rowerem (gdy mieszkał w Ropie, często to ja jeździłam). Natomiast jeśli chodzi o mnie to większość treningów biegam sama, bo nie ma w okolicy kogoś, kto by mi potowarzyszył. Czasem też ciągnę męża (oczywiście na rowerze!).

Czy ostatnio zdobyliście jakieś większe sukcesy, którymi chcielibyście się pochwalić?

W tym sezonie, zwłaszcza w pierwszej jego części, ze względu na panującą pandemię mieliśmy odwołane wszystkie zawody. To był cios, ponieważ Szymon miał robić minimum w maratonie na Igrzyska Olimpijskie, a ja miałam biegać półmaraton w Rzeszowie. Powoli wszystko wraca do normy i kilka tygodni temu Szymon został Mistrzem Polski na dystansie 5000 m we Włocławku. Mnie w zeszłym sezonie udało się zdobyć Grand Prix Małopolski.

Co daje Wam bieganie oprócz osiągnięć sportowych?

Oprócz osiągnięć bieganie na co dzień pozwala odebrać się od problemów, codziennej rzeczywistości, odświeżyć myślenie. Ile pomysłów mi przychodzi przy bieganiu to nie jestem w stanie wymienić. Tutaj występuje taki paradoks, że im bardziej się zmęczymy na treningu, tym więcej mamy energii po nim (przynajmniej ja tak mam). Dla Szymka to też między innymi praca zawodowa. Poza tym dzięki bieganiu możemy zwiedzać ciekawe miejsca, poznawać fajnych ludzi i nawiązywać nowe znajomości.

Jak zachęcalibyście innych do uprawiania tej dyscypliny sportu?

Po prostu trzeba spróbować samemu, tylko od razu mówię aby na początku się nie zrażać, bo bywa ciężko. Ta dyscyplina, jak również każda inna, daje wiele korzyści zdrowotnych, a kilka zalet przedstawiłam w pytaniu wcześniejszym.

Bardzo dziękuję za rozmowę.

Karolina Niezgoda, pracownik GOK w Ropie

Renowacja Kościoła św. Michała Archanioła w Ropie

Kościół św. Michała Archanioła w Ropie, stary zabytkowy obiekt – świadek historii kilku wieków naszej „Małej Ojczyzny”, wymaga generalnego remontu. To wiadomo od dawna, ale jak to zrobić? Czy własnym wysiłkiem parafian? Czy szukać pomocy w instytucjach, które mają do tego możliwości i narzędzia? Bo koszty renowacji kościoła św. Michała Archanioła są ogromne i przekraczają możliwości naszej parafii. Wybraliśmy drogę poszukiwania dotacji w Urzędzie Marszałkowskim w Krakowie i żeby łatwiej uzyskać finansową pomoc, utworzyliśmy grupę 4 parafii: Parafia św. Michała Archanioła w Ropie – lider grupy, Parafia św. Małgorzaty w Nowym Sączu, Parafia Najświętszej Maryi Panny w Wielogłowych oraz Parafia św. Marii Magdaleny w Szczucinie, dlatego tytuł projektu nosi nazwę „Z architekturą przez wieki - renowacja 4 zabytkowych kościołów diecezji tarnowskiej”. Po wielu latach starań udało się nam uzyskać dotację z Urzędu Marszałkowskiego w Krakowie,

w ramach Funduszy Europejskich. Projekt ten będzie realizowany przez trzy lata.

Parafia św. Michała Archanioła w Ropie, uzyskała dotacje w wysokości 1.901.068,60 zł., ale musimy dołożyć wkład własny wynoszący około 1.000.000 zł. Po uzyskaniu dotacji, przeprowadziliśmy przetarg na wykonawcę projektu, zgodnie ze wszystkimi wymaganiami prawnymi. Przetarg wyłonił generalnego wykonawcę: firmę Consiste Sp.c. Agnieszka Kosakowska, Ewa Zielińska oraz firmę AC Konserwacja Zabytków Piotrowski, Kosakowski Sp.j. W następnym przetargu wyłoniony został Inspektor Nadzoru: mgr inż. Tomasz Suchoński. Kierownikiem Budowy będzie mgr inż. Wojciech Wachowicz.

Kościół św. Michała Archanioła w Ropie wybudowany został w 1761 r. jako jednonawowy, barokowy, z elementami klasycystycznymi, drewniany, o konstrukcji zrębowej, pobity gontem. Poświęcony w 1762 r. Kościół jest pokryty blachą malowaną na kolor brązowy.

Kościół ma polichromię figuralną z 2 poł. XIX w., która została odnowiona w 1956 r. przez P. Mitkę. Budynek świątyni jest ogrodzony zabytkowym murem z miejscowego kamienia. Obok kościoła znajduje się murowana dzwonnica z 3 dzwonami, bez napędu elektrycznego, pokryta blachą, malowaną na kolor brązowy.

W listopadzie 2020 roku rozpoczęła się gruntowna renowacja kościoła św. Michała Archanioła. Kolejno wykonane zostaną prace: odwodnienie fundamentów i ścian, remont dachu (ze względu na występowanie na strychu kościoła chronionego gatunku nietoperza - podkowca małego - listopad to dobry moment na remont, gdyż o tej porze roku nietoperze zapadają w sen zimowy), renowacja ścian kościoła, okien i drzwi. Poprawiona zostanie również instalacja elektryczna i odgromowa, następnie chodnik procesyjny i mur wokół kościoła.

Ks. Stanisław Porębski



Zdalne nauczanie w jednostkach oświatowych gminy Ropa



Fot. pixabay.com

W związku z ogłoszeniem przez Prezesa Rady Ministrów stanu zagrożenia epidemicznego, a potem stanu epidemii na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2 oraz zgodnie z rozporządzeniami Ministra Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego i resortowymi Ministra Edukacji Narodowej od 12 marca do końca roku szkolnego, czyli do 26 czerwca odwołane zostały zajęcia w szkołach.

12 i 13 marca szkoły i placówki oświatowe prowadziły wyłącznie zajęcia opiekuńcze dla dzieci i młodzieży, którym rodzice nie mogli zapewnić opieki; od 16 marca do 24 marca - zajęcia dydaktyczne służące poszerzaniu wiadomości i umiejętności już przekazanych, powtarzanie materiału, uzupełnianie wiedzy o różnego rodzaju ciekawostki. Nauczyciele oraz bibliotekarze szkolni w ramach zdalnego nauczania polecali uczniom bezpieczne, darmowe strony internetowe, na których mogli rozwiązywać samosprawdzające quizy i ćwiczenia, oglądać ciekawe filmy przedmiotowe, ekranizacje obowiązkowych lektur szkolnych, sięgnąć do lektur w formie pisanej lub e-booków.

Od 25 marca nauczyciele rozpoczęli realizację podstawy programowej z poszczególnych zajęć edukacyjnych, wykorzystując w tym celu bezpieczne narzędzia technologii informacyjno-komunikacyjnej. W swojej pracy korzystali z materiałów do samodzielnej pracy

przygotowanych przez wydawnictwa oraz Ministerstwo Edukacji Narodowej (np. epodreczniki.pl). Z uczniami komunikowali się za pomocą strony internetowej szkoły, innych bezpiecznych komunikatorów, platformy edukacyjnej MOODLE, na której można umieszczać ćwiczenia, testy, notatki lekcyjne, linki do filmów. Szkoły zakupiły również licencję pakietu Microsoft Office 365 A1 dla uczniów oraz nauczycieli. Program umożliwiał bezpośredni kontakt z nauczycielem, zadawanie pytań, na które uczniowie natychmiast otrzymywali odpowiedź, prowadzili dialog dydaktyczny, bezpośredni nadzór nad skupieniem uwagi ucznia i pewność, że zrozumiał dane zagadnienie. Program ułatwiał również możliwość bezpiecznej równoczesnej pracy z dużą grupą. Pozwalał też na planowanie działań, pracę w „chmurze”, prowadzenie lekcji on-line w trybie audio-wideo i wykorzystanie, szczególnie na zajęciach z przedmiotów przyrodniczych, tabletu graficznego.

Nauczyciele specjaliści konsultowali się ze sobą w związku z realizacją podstawy programowej. Udzielali wsparcia rodzicom i byli z nimi w stałym kontakcie. Wychowawcy udzielali porad i konsultacji drogą mailową oraz prowadzili godziny z wychowawcą w swoich klasach. Dzięki współpracy wszystkich uczących i monitorowaniu zdalnego nauczania przez dyrekcję szkoły problemy zgłaszane przez rodziców były na bieżąco rozwiązywane. Ósmoklasiści wzięli udział w zdalnym próbnym i właściwym egzaminie z języka polskiego, matematyki oraz języka angielskiego, co świadczy o dorosłości ich samych, zrozumieniu rodziców oraz zaangażowaniu nauczycieli poszczególnych przedmiotów i wychowawców. Na stronie internetowej szkoły, na bieżąco aktualizowanej, pedagog szkolny zamieszczała materiały dla rodziców i uczniów na temat: „Jak radzić sobie ze stresem i emocjami?”, „Jak bezpiecznie poruszać się w sieci?”, „Jak motywować dzieci i organizować im naukę w domu?”. Uruchomiony też został numer telefonu do pilnego kontaktu oraz podany wykaz instytucji wspierających dzieci i rodziców.

Paweł Żegleń, wicedyrektor SP nr 1 w Ropie

Szczęśliwa trzynastka

Uczniowie klasy VIII z Łosia, rocznik 2005 to prawdziwi szczęściarze. Pomimo trudów zdalnego uczenia się, stresów i niepewności „śpiewająco” zdali egzamin ósmoklasisty, uzyskując imponujące wyniki:

- z języka polskiego 80%,
- z matematyki 70%,
- z języka angielskiego 62%.

Zdobyte punkty zapewniły im pomyślną rekrutację do wymarzonych szkół średnich. Gratulujemy im wspaniałych wyników i życzymy wielu sukcesów w nowych szkołach!

Dorota Fudala, ZSzP w Łosiu



Projekty unijne w szkołach

Gmina Ropa złożyła dwa wnioski do Centrum Projektów Polska Cyfrowa w celu pozyskania środków na zakup sprzętu komputerowego dla uczniów uczęszczających do szkół podstawowych.

W ramach programu "Zdalna szkoła" pozyskaliśmy 59 976,00 zł na zakup 28 laptopów. Wniosek złożony do programu "Zdalna szkoła+" również został pozytywnie rozpatrzony, dzięki czemu pozyskaliśmy kolejne 94 300,00 zł na zakup 37 laptopów i 16 szt. oprogramowania Office19.

Zakupiony sprzęt przekazany został do szkół, aby doposażyć nim pracownie informatyczne oraz używać potrzebującym uczniom w przypadku zaistnienia konieczności prowadzenia zdalnego nauczania.

Obydwa programy w 100% finansowane są ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020.

Kolejnym ciekawym przedsięwzięciem, do którego nasza gmina przystąpiła (wspólnie z siedmioma innymi gminami), jest projekt o nazwie „Edukacja w szkołach prowadzących kształcenie ogólne na terenie Gmin Ziemi Gorlickiej”, którego liderem jest, jak sama nazwa wskazuje, Związek Gmin Ziemi Gorlickiej. Projekt ten przez dwa lata będzie realizowany w szkołach podstawowych poszczególnych gmin, a jego główne cele to: rozwój kompetencji kluczowych uczniów, wsparcie uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, wsparcie rozwoju zawodowego nauczycieli oraz doposażenie szkół w sprzęt i pomoce naukowe. Obecnie trwają niezbędne działania organizacyjne w celu wdrożenia go do realizacji.

Wniosek o dofinansowanie tego zadania został złożony w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020

Stefan Kłapyk, dyrektor CUO w Ropie

Dodatkowe komputery dla szkół

2 czerwca 2020 r. pan Karol Górski - wójt Gminy Ropa - przekazał dyrektorom szkół podstawowych z terenu Gminy komputery, zakupione w ramach zakończonego projektu „eu-ROPA - szkolenia w zakresie umiejętności i kompetencji cyfrowych dla mieszkańców gminy Ropa”. Gmina zrealizowała ten projekt w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Pogranicza. Ze wsparcia w ramach projektu skorzystało 150 uczestników, a dodatkowym efektem był zakup sprzętu komputerowego. Przekazane laptopy przydadzą się zarówno uczniom, jak i nauczycielom, szczególnie teraz, kiedy nauka odbywa się w trybie zdalnym.

Tomasz Zajac, pracownik UG w Ropie



Fot. Archiwum Stow. Pogranicza

Przedszkole dla maluszków z "Dwójeczki"

Od września w naszej szkole realizujemy projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego pod nazwą „Przyjazne przedszkole dla dzieciaków z Ropy”.

W ramach tych działań znacznie wydłużył się czas pracy oddziałów przedszkolnych, bo funkcjonują one od 7.30 do 16.15. Ponadto maluszki mogą korzystać z wielu ciekawych zajęć np. logopedycznych, gimnastyki korekcyjnej, zajęć rozwijających zainteresowania przyrodnicze, matematyczne, kompetencje społeczno - emocjonalne i innych. Otrzymaliśmy także bardzo dużo przepięknych pomocy, które z pewnością uatrakcyjnią pracę i zabawę dzieci. Nasze maluszki chętnie chodzą do przedszkola, są uśmiechnięte i radosne, a to najwspanialsze podziękowanie dla wszystkich, którzy włożyli wiele trudu, aby ten projekt powstał i mógł być realizowany. Janusz Korczak powiedział, że „Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”, mamy nadzieję, że uśmiechy naszych maluszków dotrą do wszystkich mieszkańców gminy i rozjaśnią pochmurne dni, bo przecież „Wszystkie dzieci nasze są...”

Jolanta Grzegorzek, dyrektor SP nr 2 w Ropie



Fot. Jolanta Grzegorzek

Szkolne osiągnięcia uczniów SP nr 1 w Ropie

Rok szkolny 2019/2020 był dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie czasem wyjątkowej pracy. Klasy młodsze wzięły udział w projektach „Uniwersytet Dzieci”, „Al Schools&Academy”, „Wielka mapa Polski”, „Lekcje z klasą” i „Czytam, bo lubię”. Wszyscy uczniowie szkoły realizowali również zadania związane z tematyką innowacji pedagogicznej „Jestem Polakiem, Europejczykiem i Obywatelom Świata”. Oprócz udziału w konkursach szkolnych brali udział także w konkursach przedmiotowych na szczeblu krajowym i międzynarodowym. Oto najważniejsze osiągnięcia:

Laureaci Ogólnopolskiego Konkursu „Galileo 2020” z języka polskiego: Magdalena Urban (Vc), Błażej Miśtak (Va), Kamil Hotłoś (VIa). Wyróżnienia: Sebastian Leśniak (IV), Martyna Masztafiak (IV), Wiktoria Szymańska (Vc), Szymon Wojtas (Va), Tymoteusz Kawa (Va), Emilia Korzeń (Va), Filip Karp (Vb), Jarosław Gucwa (Va), Aneta Poręba (VIb), Kacper Deć (VIa), Oliwia Sitar (VIc), Jan Obrzut (VIa), Oliwia Kukuła (VIb), Jakub Stach (VIa), Kinga Wzorek (VIIb), Wiktor Pękała (VIIb), Dawid Kasprzyk (VIIa), Magdalena Maczuga (VIIb).

Wyróżnienia w Międzynarodowym Konkursie Matematycznym „Kangur 2020”: Piotr Hryc (Va), Filip Karp (Vb), Piotr Karpl (VIa), Karolina Karp (VIc), Michał Sztuczka (VIIIa).

Finalista Małopolskiego Konkursu Języka Niemieckiego 2020: Patrycja Trojanowicz (VIIb).

Finalista Małopolskiego Konkursu Geograficznego

2020: Magdalena Maczuga (VIIIb).

Na matematyczny sukces w roku szkolnym 2019/2020 zapracowali ósmoklasiści. Egzamin z matematyki napisany przez 37 uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie umieścił szkołę na wysokim podium. Osiągnęliśmy wynik wyższy o ponad 11 punktów procentowych od krajowego i o ponad 6 punktów procentowych od wyniku wojewódzkiego, a Małopolska ma najwyższy wynik w kraju. W odniesieniu do wyniku uzyskanego przez szkoły wiejskie w Polsce jest wyższy aż o ponad 14 punktów procentowych. **Ropa uzyskała najwyższy wynik z matematyki spośród wszystkich gmin powiatu gorlickiego, znacznie wyprzedzając pozostałe gminy, a szkoła uplasowała się z matematyki na 6 pozycji na 55 szkół powiatu gorlickiego**, przy czym w pięciu szkołach z wynikiem wyższym egzamin pisało od 7 do 13 uczniów. Wynik z matematyki uplasował się w staninie 7, czyli wysokim.

Wszystkim ósmoklasistom, laureatom, wyróżnionym i uczestnikom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Iwona Jabłońska, SP nr 1 w Ropie



Fot. Archiwum SP nr 1

Niezwykli przyrodnicy i artyści...

Uczniowie Zespołu Szkolno – Przedszkolnego w Łosiu już od wielu lat systematycznie biorą udział w ciekawych konkursach z zakresu ochrony środowiska. Są to zazwyczaj przedsięwzięcia bardzo czasochłonne i wymagające od uczestników ogromnej wiedzy przyrodniczej. Udział w nich jest przede wszystkim pretekstem do poszerzania wiedzy ekologicznej – leśnej, jak i promowania walorów przyrodniczych polskich lasów. W ogólnopolskim konkursie „Mój las” - I miejsce uzyskała **Anna Gryboś**, a III miejsce - **Antonina Lisowiec** (Wyróżnienia: Weronika Gryboś i Norbert Górski). Cztery osoby otrzymały dyplomy za bardzo dobry wy-

nik w konkursie ekologicznym „Eko-planeta”.

Uczniowie rozwijali się także w innych dziedzinach. Przygotowali między innymi prace plastyczne, które zostały zaprezentowane na konkursach organizowanych w powiecie i regionie. W rejonowym plastycznym konkursie „Bezpieczeństwo na wsi” wyróżnienie zdobyła **Barbara Buchman**. Trzy osoby zajęły II miejsce w plastycznym konkursie ph. „Portret Jana Pawła II”.

Życzymy zwycięzcom sukcesów w kolejnych edycjach zmagania artystyczno - przyrodniczych.

Wiesława Wagowska, ZSzP w Łosiu



Fot. Archiwum ZSzP w Łosiu

Projekty realizowane w GOK

PROJEKT
"WARSZTATY W SIECI
DLA DOROSŁYCH I DZIECI"
REALIZOWANY PRZEZ
GMINNY OŚRODEK KULTURY W ROPIE,
W RAMACH PROGRAMU "KULTURA W SIECI"

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu „Kultura w sieci”

OGLĄDAJ NA KANAŁE

YouTube

Co w Ropie piszczy, czyli... CAŁA PRAWDA O ORGANACH PISZCZĄKOWYCH

Gminny Ośrodek Kultury w Ropie znalazł się wśród instytucji, których pomysł na projekt „Warsztaty w sieci dla dorosłych i dzieci” zyskał aprobatę i otrzymał dofinansowanie w ramach programu „Kultura w sieci”. Konkurencja była ogromna. Do NCK spłynęło prawie 6 tys. wniosków z całej Polski. Nasz pomysł zyskał uznanie i znalazł się wśród zwycięskich projektów.

Program „Kultura w sieci” to program wsparcia, realizowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowe Centrum Kultury, przeznaczony dla artystów, twórców oraz instytucji, których działalność ze względu na trwającą epidemię w znaczący sposób została ograniczona.

Pozyskane środki przeznaczone zostały na doskonalenie umiejętności z narzędzi i skutecznego przekazu kultury w Internecie dla kadry ośrodka i współpracują-



HAFT I KORONKI WSI BESKIDU NISKIEGO Z MISTRZEM TRADYCJI

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

cych z GOK twórców oraz realizację warsztatów on-line dotyczących lokalnych tradycji.

Zdobyte umiejętności, związane z nagrywaniem materiału filmowego, jak i jego obróbką, montażem, a także promocją w Internecie, przetrwały się w realizacji 8 filmów, dostępnych na kanale YouTube. We współpracy z lokalnymi twórcami powstały materiały filmowe dotyczące historii i kultury naszych terenów, związane z tradycjami muzycznymi, zielarskimi, kulinarnymi i rękodzielniczymi.

Zapraszamy do oglądania na kanale YouTube Gminnego Ośrodka Kultury w Ropie.

Wraz z nastaniem wiosny rozpoczęliśmy realizację warsztatów w ramach projektu „Haft i koronki wsi Beskidu Niskiego z Mistrzem Tradycji”. Został on dofinansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Kultura Ludowa i Tradycyjna. Realizacja projektu to wiele miesięcy spotkań, których celem jest ożywienie dziedzictwa związanego z haftem i koronką oraz popularyzacja i promocja tej dziedziny tradycji.

Pierwsze kroki w nabywaniu nowych umiejętności to nauka podstawowych ściegów w hafcie stosowanych przez nasze babcie i prababcie oraz podstaw szydełka. Dawnych technik i wzorów, także w nowoczesnym wydaniu, uczy Pani Lucyna Domek.

Na początek naszym celem stało się wykonanie makatek. Praca nad makatką była okazją do powrotu z lamusa tych nieco zapomnianych ozdób. Umiejętności uczestniczek w zakresie haftu i szydełka coraz bardziej się rozwijają. A inspiracji nie brakuje. Czerpiemy je z wizyt studyjnych w lokalnych skansenach i muzeach. Dzięki wizycie w Skansenie Wsi Pogórzańskiej w Szymbarku powstał pomysł na odtworzenie wzoru na zazdrostkę, która liczy sobie ok. 125 lat. Letnia przyroda zainspirowała niektóre uczestniczki do podpatrzenia i odwzorowania jej piękna. Powstają tak jak kiedyś, kiedy to na naszych terenach dominowały wzory roślinne, zarówno w strojach, jak i przedmiotach użytkowych, haftowane dzieła inspirowane naturą w nowoczesnym wydaniu. Mierzmy się także z obrusami, które na wzór naszych babć ręcznie obrabiamy, a potem dorabiamy szydełkowe zakończenia.

Powrót do dawnego wzornictwa jest teraz w modzie i na czasie. Tym bardziej cieszy fakt, że tego typu warsztaty możemy realizować w Gminnym Ośrodku Kultury w Ropie.

Sabina Laskoś, GOK w Ropie

Narodowe Czytanie "Balladyny" Juliusza Słowackiego

Balladyna - jeden z najbardziej znanych dramatów Juliusza Słowackiego - jest tegoroczną lekturą dziewiątej odsłony Narodowego Czytania.

Tematem utworu jest walka o władzę ukazana na przykładzie postaci władcy Popiela IV oraz okrutnej Balladyny. Poprzez wprowadzenie elementów fantastycznych i baśniowych ukazane zostały odwieczne prawa moralne, według których dobro zawsze zwycięża nad złem, a zło zostaje ukarane.

Z uwagi na sytuację epidemiczną tegoroczna edycja

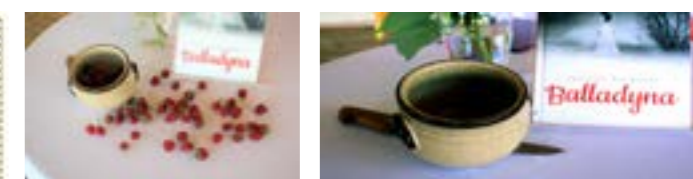


Fot. Katarzyna Szczepanik

Narodowego Czytania w Gminie Ropa odbyła się w plenerze. Wybrany fragment dramatu przeczytali: w roli wdowy dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 w Ropie pani Jolanta Grzegorzek, w roli Aliny uczennica klasy 7 Szkoły Podstawowej nr 2 w Ropie Amelia Margraf, w roli Balladyny uczennica klasy 8 Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie Angelika Deć, w roli Kirkora przewodniczący Rady Gminy w Ropie pan Bogusław Łukaszyk, w podwójnej roli Skierki i Sługi wójt gminy Ropa, pan Karol Górski.

Zapraszamy do obejrzenia i wysłuchania fragmentu „Balladyny” Juliusza Słowackiego w interpretacji zaproszonych przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Ropie gości. Transmisja dostępna na kanale YouTube pod linkiem: https://www.youtube.com/watch?v=ZwT3_1h2ov8

Mariola Zagórska, GBP w Ropie



Mała książka - wielki człowiek



Kolejna edycja projektu „Mała książka - wielki człowiek” dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Projekt dla dzieci w wieku przedszkolnym realizowany jest w ramach ogólnopolskiej kampanii „Mała książka - wielki człowiek” we współpracy z bibliotekami publicznymi. Akcja ma zachęcić rodziców do odwiedzania bibliotek i codziennego czytania z dzieckiem. Każde dziecko w wieku przedszkolnym, które przyjdzie do biblioteki biorącej udział w projekcie, otrzyma w prezencie wyjątkową Wyprawkę Czytelniczą na dobry czytelniczy start.

W Wyprawce dzieci znajdą wyjątkową książkę

„Pierwsze czytanki dla...”, dostosowaną pod względem formy i treści do potrzeb przedszkolaka i spełniającą najwyższe standardy w projektowaniu pięknych i mądrych książek dla najmłodszych, a także **Kartę Małego Czytelnika**. Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego Mały Czytelnik otrzyma **naklejkę**, a po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany **imiennym dyplomem** potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania. Dzięki akcji dziecko pozna ważne miejsce na czytelniczej mapie dzieciństwa (bibliotekę) i zostanie pełnoprawnym uczestnikiem życia kulturalnego.

Serdecznie zapraszamy małych czytelników do GBP w Ropie oraz do Filii w Łosiu.

Mariola Zagórska, GBP w Ropie

Zakup nowości wydawniczych

Gminna Biblioteka Publiczna w Ropie w ramach Programu Biblioteki Narodowej - Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa: „Zakup nowości wydawniczych do bibliotek publicznych” Priorytet 1 - otrzymała w 2020 r. dofinansowanie w wysokości 16 000,00 zł.



Serdecznie zapraszamy naszych czytelników do dokonywania rezerwacji online w katalogu biblioteki: <https://www.ropa-gbp.sowwwa.pl/> lub telefonicznie: biblioteka w Ropie - tel. 18 353 41 50, filia w Łosiu - tel. 18 353 44 50.



Tancerze z Ropy na Krajowych Mistrzostwach IDO OSSA 2020

Pora na oficjalne podsumowanie wyników osiągniętych podczas Krajowych Mistrzostw IDO Ossa 2020, które odbyły się 31 sierpnia i trwały trzy dni. My jesteśmy zachwyceni! Nasi tancerze ciężko pracowali, aby dumnie reprezentować nasze Studio Tańca Destino i udało się. Oto nasze sukcesy:

- Karolina Deć i Barbara Drag - duety caribbean show adults - 2 miejsce,
- Magdalena Konieczny i Wiktoria Konieczny - duety caribbean show junior - 2 miejsce,
- Magdalena Konieczny i Wiktor Święs - bachata pary junior - 2 miejsce,
- Julia Trojanowicz i Barbara Drag - duet salsa adults - 3 miejsce,
- Explosion Dance Team - caribbean small group adults - 3 miejsce,
- Magdalena Pękala i Julia Trojanowicz - duety

- caribbean show adults - 3 miejsce,
- Oliwia Sitar i Patryk Sarnecki - bachata pary junior - 3 miejsce,
- Destino Dance Team - caribbean small group junior - 4 miejsce,
- Weronika Jantas - solo salsa show junior - 8 miejsce,
- Barbara Drag - solo salsa adults - 12miejsce,
- Weronika Jantas - solo salsa junior - 15 miejsce,
- Karolina Deć - solo salsa adults - 17 miejsce,
- Julia Trojanowicz - solo salsa adults - 18 miejsce,
- Magdalena Pękala - solo salsa adults - 22 miejsce,
- Oliwia Sitar - solo salsa junior - 24 miejsce,
- Magdalena Konieczny - solo salsa junior - 24 miejsce.

Gratulujemy!

Katarzyna Święs-Siuta, Studio Tańca Destino w Ropie



Fot. Katarzyna Święs-Siuta

Gminny Turniej "Małego Pola"



Fot. Janusz Różycki

8 sierpnia na stadionie sportowym w Ropie odbył się gminny turniej w piłkę nożną drużyn sześcioosobowych mężczyzn, którego organizatorem był Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Tytan” Ropa i Klub Sportowy Ropa. W rozgrywkach brało udział 6 drużyn z terenu gminy Ropa. Pierwsze miejsce zajęła

drużyna Czarne Wilki z Rodowodem, drugie Game Over, trzecie Łajciory. Najwięcej bramek w turnieju strzelił Kamil Trojanowicz, najlepszym zawodnikiem wybrano Dawida Brońskiego, a najlepszym bramkarzem został Daniel Korzeń.

Wiesław Szarowicz, SP nr 1 w Ropie

Gminne Indywidualne Biegi Przełajowe

18 września na stadionie sportowym w Ropie odbyły się Gminne Indywidualne Biegi Przełajowe, których organizatorem w ramach wsparcia finansowego z Urzędu Gminy Ropa na realizację zadania z zakresu rozwoju sportu był Ludowy Uczniowski Klub Sportowy „Tytan” Ropa. W zawodach tych udział wzięli uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie i Zespołu Szkolno Przedszkolnego w Łosiu. Wyniki w poszczególnych kategoriach przedstawiają się następująco: rocznik 2006 – 2007 dziewczęta: 1 msc. Beata Rówińska, 2 msc. Karolina Lichoń, 3 msc. Julia



Masztafiak; chłopcy: 1 msc. Michał Maczuga, 2 msc. Bartosz Drag, 3 msc. Wiktor Przybylski; rocznik 2008 – 2009 dziewczęta: 1 msc. Aleksandra Drag, 2 msc. Klara Kuklicz, 3 msc. Julia Worytko; chłopcy: 1 msc. Antoni Koszyk, 2 msc. Szymon Wojtas, 3 msc. Łukasz Czochoń; rocznik 2010 i młodsi - dziewczęta: 1 msc. Nikola Wajda, 2 msc. Katarzyna Kmak, 3 msc. Anna Wagowska; chłopcy: 1 msc. Jakub Siuta, 2 msc. Filip Roszak, 3 msc. Jakub Niemiec.

Wiesław Szarowicz, SP nr 1 w Ropie



Fot. Janusz Różycki

Powiatowe Sztafetowe Biegi Przełajowe

23 września w Gorlicach odbyły się Powiatowe Sztafetowe Biegi Przełajowe. W zawodach tych startowali uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie i Zespołu Szkolno Przedszkolnego w Łosiu. Uczniowie z Gminy Ropa osiągnęli następujące wyniki: w kategorii wiekowej klas VI i młodszych: dziewczęta ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie - 1 miejsce, z Zespołu Szkolno Przedszkolnego w Łosiu - 3 miejsce, chłopcy ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie -

1 miejsce, z Zespołu Szkolno Przedszkolnego w Łosiu - 5 miejsce; w kategorii klas VII, VIII: dziewczęta ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie - 4 miejsce, chłopcy - 3 miejsce. Do zawodów wojewódzkich, które odbędą się w Nowym Targu, zakwalifikowała się drużyna dziewcząt i chłopców ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ropie w kategorii wiekowej klas VI i młodszych.

Wiesław Szarowicz, SP nr 1 w Ropie



Fot. Mariusz Wrażeń



Szansa dla LUKS Tytan

Przed Ludowym Uczniowskim Klubem Sportowym „Tytan” Ropa otworzyła się szansa na zgłoszenie sekcji lekkoatletycznej w struktury Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Zarząd Klubu poczynił już pierwsze kroki i wysłał zgłoszenie do Małopolskiego Związku Lekkiej Atletyki. Istnieje duża szansa na powodzenie tego projektu.

Andrzej Górski, SP nr 1 w Ropie



COVID-19

KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNODOSTĘPNYCH PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH

W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZADBAJ O PRAWIDŁOWĄ HIGIENĘ SPOŻYWANIA POSIŁKÓW

Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Postępuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

