



Zadnji KRajec

Odhod MČjev na tabor

Starši MČjev!

Par opomnikov:

Zbor za odhod MČjev na tabor je v **soboto, 11.7.**, ob **7.40** pred OŠ Franceta Prešerna Kranj. Ker je vožnja dolga naj imajo otroci s seboj vodo in malico. Na avtobus naj vzamejo tudi **osebni in zdravstveni dokument**.

Do kmalu! 🌲

Mi smo že pridni

Za vodstvo se je taborjenje že začelo. Pridno pripravljamo, premikamo opremo z enega konca na drugega in postavljamo šotore. Pojutrišnjem se nam pridružijo še GGji s hajkov, v soboto pa še MČji.



Slike s hajkov



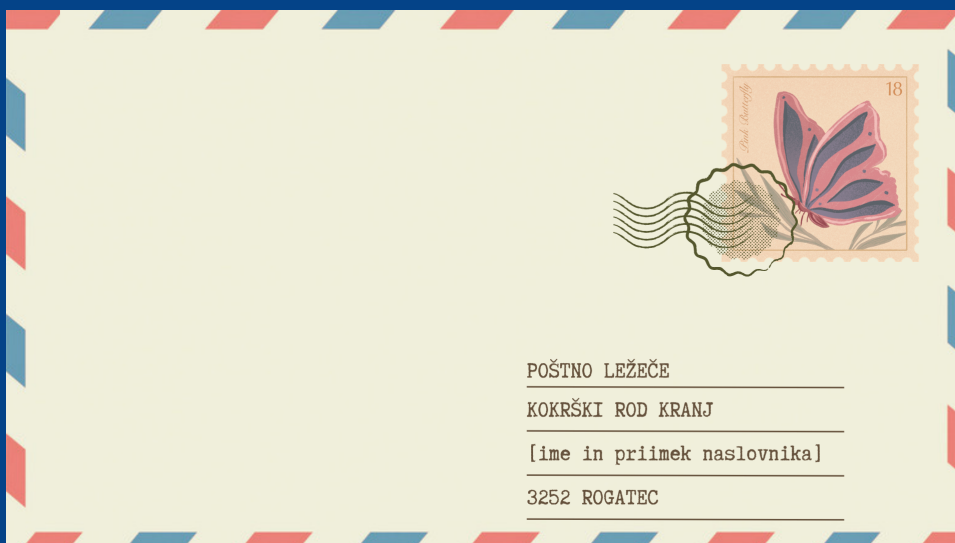
Ker smo zelo zasedeni, vam s hajka pošiljamo le par slikic 😊





Pisma na tabor

Ker bodo telefoni počakali, da pridemo nazaj s taborjenja, lahko taborečim kaj sporočite v pismu. Tega pošljete na pošto v Rogatec - nam najbližjo pošto, ki je odprta zgolj med tednom.



V nujnih primerih lahko pokličete starešino Mha na 068/629-875, je pa signal na tabornem prostoru izmuzljiv - klic vam bo vrnil.

Pohod na Storžič

V **nedeljo, 9. avgusta**, se bo v znamenju praznovanja rodove 60-letnice odvijal **pohod na Storžič**, z vmesno postajo na Kališču.

Kdaj: **ob 7:00**

Kje: na parkirišču **Bašelj** (46.3229674, 14.3967515)

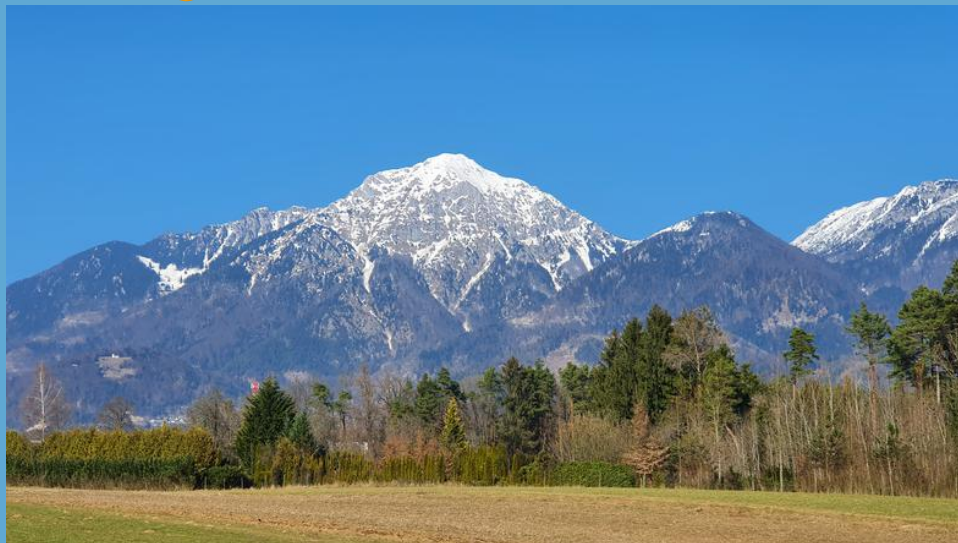
Oprema, ki jo potrebujete s sabo:

- Malica
- Veliko pijače
- Gojzarji
- Pokrivalo
- Sončna krema
- Rutka
- KR majčka (če jo imate)
- Veliko dobre volje 😊

Na pohod se lahko prijavite z SMSom na številko 070 878 332 (Šoja). Zraven napišite imena in število udeležencev. Prijave so odprte do 5.8.

Markirana pot iz Bašlja do Kališča traja približno 2 uri in pol, do Storžiča pa 4 ure v eno smer. Pohod je na lastno odgovornost!

Se vidimo 😊



ŽULJI? ZNAŠ POMAGAT?



Julij je čas taborov, pohodov, raziskovanja narave in dolgih dni na nogah. Ob vseh dogodivščinah se hitro zgodi, da nas začnejo ožuliti čevlji ali nogavice. Čeprav so žulji običajno manjša poškodba, lahko hitro postanejo zelo boleči in nam pokvarijo pohod ali celo tabor. Z nekaj preprostimi ukrepi jih lahko preprečimo ali pravilno oskrbimo.

Kako prepoznamo žulj?

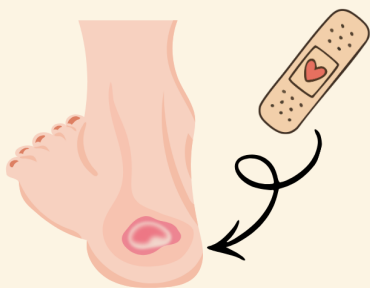
Nastajajoči žulj

- Pordela in občutljiva koža.
- Pekoč občutek pri hoji.
- Drgnjenje na istem mestu.

→ Takrat lahko žulj še preprečimo.

Nastal žulj

- Mehur, napolnjen s tekočino.
- Bolečina pri hoji.
- Koža je napeta in občutljiva.



Prva pomoč pri žuljih

- Prekinemo hojo, če je mogoče.
- Mesto očistimo.
- Žulj zaščitimo z obližem za žulje ali mehko gazo.
- Obujemo suhe nogavice in udobne čevlje.

Kdaj k zdravniku?

- Če se žulj zagnoji.
- Če se okoli njega pojavi močna rdečina ali oteklina.
- Če se bolečina stopnjuje.
- Če ima oseba sladkorno bolezen ali druge bolezni, ki vplivajo na celjenje.



Česa nikoli ne smemo narediti

Ne prebadamo majhnih žuljev.
Ne trgamo kože, ki prekriva žulj.
Ne nadaljujemo dolge hoje, če nas žulj močno boli.
Ne nosimo mokrih nogavic.



Domača naloga - če boš pridno opravljal/a naloge, ti to lahko pomaga pri pridobivanju veččin prve pomoči
Pripravi svoj "antižulj komplet"!

Pred naslednjim pohodom ali odhodom na tabor preveri, ali imaš v nahrbtniku:

- rezervne nogavice
- obliže za žulje ali navadne obliže
- plastenko vode
- udobne in razhojene čevlje





Ujame te nas tudi tukaj:



Designed
with
Beefree