



Atenció !

Notícies

Vuitena edició de la gimcana

Com cada 29 de novembre i des de fa set anys,

ja sigui dissabte, diumenge o qualsevol altre dia de la setmana,
ja nevi o un sol radiant ens il·lumini,

el pròxim 29 de novembre se celebrarà pels carrers del nostre barri la popular gimcana.

☞ L'inici de la gimcana serà a les 9 a la porta d'entrada del centre.

☞ El final està previst a les 12 al pati del centre.

✍ Per participar-hi heu d'emplenar el  d'inscripció; el trobareu a la biblioteca.

👉 ja sabeu que només tres de vosaltres aconseguireu guanyar-la, però...

😊 Riure i divertir-se, TOTS.



Atenció

El consell del dia

Què fer davant de cops i torçades?

L'any passat vàrem dedicar aquest apartat a la preparació física convenient per fer una gimcana; aquest any el volem dedicar als cops i les torçades.

Què són?

- Un cop i/o una torçada és una lesió poc intensa, produïda per un traumatisme, sense esquinçament de la pell.

Què podeu fer-hi?

- ☒ comprimi la zona amb alguna cosa freda, com ara roba mullada amb aigua freda.
- ☒ Si la lesió és en una extremitat, eviteu-ne el moviment.
- ☒ Doneu un analgèsic a l'accidentat.
- ☒ Aviseu els professors

Què no s'ha de fer mai?

- ☒ No hi apliqueu escalfor.
- ☒ No submergeu l'extremitat en aigua calenta.