

Informacja z działalności Ośrodka Sportu i Rekreacji w 2020 roku

Ośrodek Sportu i Rekreacji zgodnie z postanowieniami statutu przyjętego Uchwałą Nr XXII/144/11 z dnia 28.12.2011 r., prowadzi działalność w dziale sportu i rekreacji poprzez:

- a) prowadzenie pływalni „Delfin” w Połańcu – kompleksu sportowo-rekreacyjnego basenów wewnętrznych i zewnętrznych,
 - organizacja zajęć nauki pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych,
 - aqua aerobic,
 - gimnastyka w wodzie dla seniorów,
- b) prowadzenie Stadionu Miejskiego przy ul. Sportowej 1,
 - organizacja zajęć z piłki nożnej w ramach programu „Aktywny Junior”,
- c) prowadzenie siłowni przy ul. Głowackiego 4a,
- d) obsługa kortu tenisowego i fontanny w rynku,
- e) zajęcia rekreacyjne dla osób dorosłych zgodnie z programem profilaktycznym: zdrowy kręgosłup, joga oraz Nordic Walking,
- f) udostępnienie kajaków na spływy kajakowe,
- g) przygotowanie i organizacja imprez sportowych oraz rekreacyjnych, promujących aktywny tryb życia.

Miniony rok 2020 był szczególny i dość trudny ze względu na wystąpienie pandemii SARS-CoV-2 w naszym kraju. W myśl obowiązujących przepisów organizacja różnego rodzaju wydarzeń, imprez, wyjazdów, zawodów czy prowadzenie zajęć zostało znacznie ograniczone. Administrowane obiekty i prowadzone w nich zajęcia funkcjonowały zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami i wytycznymi służb sanitarnych.

Poniżej przedstawiono tabelę, w której ukazano sklasyfikowaną działalność OSiR w Połańcu ze względu na rodzaj aktywności sportowej na danym obiekcie lub w terenie .

L.p.	Pływalnia „Delfin” w Połańcu	Stadion Miejski w Połańcu	Wydarzenia związane z wyjazdem	Wydarzenia na świeżym powietrzu poza obiektami OSiR w Połańcu	Programy profilaktyczne
1	Zima w mieście – wodne atrakcje	Program pod nazwą „Aktywny Junior”	Ferie zimowe na stoku w Bałtowie	Spływy kajakowe	Zdrowy kręgosłup – Połaniec 2020
2	Lato w mieście – wodne atrakcje	Wakacyjne treningi z piłką nożną – „Aktywny Junior”		II Bieg Uniwersалу Połanieckiego 2020	Warsztaty JOGA - Połaniec 2020
3	Nauka pływania dla dzieci i młodzieży				
4	Nauka pływania dla dorosłych				
5	Gimnastyka w wodzie dla seniorów				
6	Aqua aerobic				
7	Wieczory saunowe				
8	Treningi z Mikołajem				

Wydarzenia na Pływalni „Delfin” w Połańcu w 2020 roku

- **„Zima w mieście”** – pod takim hasłem odbyły się ferie zimowe w 2020 r. Na basen przychodziły dzieci i młodzież z terenu Miasta i Gminy Połaniec w każdy poniedziałek i środę w godzinach 9.00-10.00 lub 11.00-12.00. Uczestnicy doskonalili swoje umiejętności z pływania pod czujnym okiem instruktorów i ratowników. Nie zabrakło również zabaw w wodzie z użyciem sprzętu typu deski, makarony i zabawki do nurkowania. Największym jednak zainteresowaniem cieszyły się atrakcje wodne, gdzie szaleństwom nie było końca.

Liczba uczestników „Zima w mieście” - 200 osób

- **„Lato w mieście”** – pod takim hasłem odbyły się wakacje w 2020 r. Z pływalni korzystały dzieci i młodzież z terenu Miasta i Gminy Połaniec we wtorki i czwartki w godzinach 9.00-10.00 lub 10.00-11.00. Pobyt na basenie odbywał się pod okiem ratowników, instruktorów i opiekunów, dzięki którym uczestnicy doskonalili swoje umiejętności pływackie. Największym jednak zainteresowaniem cieszyły się atrakcje wodne zarówno na basenie wewnętrznym jak i ze zewnętrznym, gdzie szaleństwom nie było końca.

Liczba uczestników „Lato w mieście” - 1 300 osób

- **Nauka pływania dla dzieci i młodzieży**

Istotnym jest, że w minionym roku zajęcia nauki pływania dla dzieci odbywały się także w czasie miesięcy wakacyjnych; nie podjęliśmy przerwy wakacyjnej. Działania te były odpowiedzią na duże zainteresowanie rodziców i dorosłych uczestników zajęć.

Jesienią wystartowaliśmy z kolejnym sezonem nauki pływania dla dzieci i młodzieży. Zajęcia te każdego roku cieszą się ogromną popularnością. Uczestnicy zajęć pod opieką instruktorów, podnoszą swoje umiejętności w pływaniu, a także koordynację ruchową, dzięki czemu możemy pochwalić się pierwszymi sukcesami „młodych pływaków”. W działaniach tych skupiamy uwagę na edukacji w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci i młodzieży, poprzez promocję zasad efektywnego stylu życia w oparciu o zajęcia sportowe. W zależności od wieku danej grupy, lekcje odbywały się dwa lub trzy razy w tygodniu. Wyjątkiem była grupa wiekowa 5 latków dla których zajęcia odbywały się raz w tygodniu, gdyż dla nich był to pierwszy etap nauki prowadzony poprzez zabawę i osvajanie się z wodą na brodziku. Kolejne grupy wiekowe 6-7 lat naukę pływania kontynuowały dwa razy w tygodniu na małej niecce. Dzieci uczyły się nurkowania i właściwego oddychania pod wodą oraz zapoznawały się z podstawowymi stylami pływackimi

- kraulem oraz grzbietem. Kolejne grupy: 7-8 lat, 8-9 lat oraz 10 lat i starsi, naukę kontynuowały dwa/trzy razy w tygodniu. Swoje umiejętności w stylach klasycznym, motylkowym i grzbiecie doskonalili na dużym basenie, pokonując jednocześnie długie dystanse. W minionym roku trzy najmłodsze grupy wiekowe, wzięły udział w grudniowych Treningach z Mikołajem, gdzie uczestnicy rywalizowali między sobą w pływaniu na czas różnymi stylami. Nie zabrakło miłych wrażeń, dyplomów oraz niespodzianek od Mikołaja. W 2020 roku zawodnicy startujący w zawodach mogą się pochwalić sukcesami w zawodach Dużej Ligi Świętokrzyskiej (5 osób) oraz Małej Ligi Świętokrzyskiej (3 osoby), w miesiącach - marzec, czerwiec, październik, listopad, grudzień. Brali również udział w Letnich Mistrzostwach Okręgu Świętokrzyskiego w czerwcu oraz w Zimowych Mistrzostwach Okręgu Świętokrzyskiego w grudniu. W styczniu 11 osób wzięło udział w zawodach pływackich – Puchar Sprintu – Otwarte Mistrzostwa Staszowa, na których nasi podopieczni wywalczyli 3 złote medale, 4 srebrne oraz 2 brązowe. We wrześniu odbyły się V Otwarte Mistrzostwa Staszowa – Ogólnopolskie Zawody, w których zawodnicy (14 osób) również byli wysoko w czołówce, co napawa nas ogromnym optymizmem na kolejne lata.

Liczba uczestników - 210 osób

- **Nauka pływania dla dorosłych**

Zajęcia nauki pływania dla dorosłych rok rocznie cieszą się coraz większą popularnością, co jest dla nas dowodem, iż nie tylko dzieci są spragnione ruchu i dobrej kondycji. Dorośli na basenie również mogą czuć się bezpiecznie. Zostały utworzone dwie grupy dla początkujących i dwie grupy dla zaawansowanych, liczące po 12 osób każda. Zajęcia dla każdej grupy odbywały się dwa razy w tygodniu. Nauka pływania oraz doskonalenie pływania dostępne były dla wszystkich niezależnie od wieku i umiejętności pływackich. Nie od dziś wiadomo, że ruch w wodzie zwiększa odporność, poprawia kondycję i elastyczność mięśni. Pływanie jest pożądaną formą aktywności sportowej, likwiduje stres i poprawia samopoczucie. Uczestnicy zajęć początkowo uczyli się pływania kraulem i grzbietem, w późniejszym etapie instruktorzy wprowadzali kolejne elementy do nauki tj. skoki do wody, nawroty oraz nurkowanie.

Liczba uczestników: 48 osób

- **Gimnastyka w wodzie dla seniorów**

Forma aktywności w wodzie przeznaczona dla osób starszych, ciesząca się również dużym zainteresowaniem. To rodzaj łagodnej rehabilitacji dla częstych bóli pleców, mięśni, stawów. Podczas zajęć uczestnicy wykonują proste ćwiczenia, które odciążają kręgosłup, poprawiają balans i koordynację. Gimnastyka w wodzie świetnie odpręża i relaksuje. Zajęcia odbywają się jeden raz w tygodniu, w godzinach od 9.00-11.00 i są prowadzone przez instruktorów z wykorzystaniem atrakcyjnych i zróżnicowanych zestawów ćwiczeń przy muzyce, które w ciekawy i bezpieczny sposób zachęcają do ruchu. Podczas spotkań seniorzy mają również okazję, pod opieką saunamistrzyni, skorzystać ze strefy saun, gdzie zapoznają się z poprawnymi i bezpiecznymi zasadami saunowania. Udowodniono, iż dla osób po 55 roku życia, saunowanie, korzystnie wpływa na pracę serca, poprawia ruchomość stawów, a także jest pomocne w leczeniu zaburzeń krążenia.

Liczba uczestników: 20 osób

- **Aqua aerobik**

Zajęcia grupowe przeznaczone dla wszystkich, którzy lubią aktywnie spędzać czas w wodzie. Łączą one ze sobą zalety wysiłku siłowego i kardio. Ćwiczenia rozwijają kondycję, wytrzymałość, a także wzmacniają mięśnie i ujędrniają kluczowe partie ciała: nogi, ramiona, brzuch, pośladki. Podczas aqua aerobiku są również wykorzystywane makarony, ciężarki oraz gumy do ćwiczeń, a wszystko odbywa się przy specjalnie dobranej muzyce, tak aby wykonywane ćwiczenia przyniosły oczekiwany rezultat. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu dla 15 osobowej grupy. Efekty jakie dają ćwiczenia w wodzie można porównać do tych, które możemy zyskać u fizjoterapeuty lub masażysty.

Liczba uczestników: 30 osób

- **Wieczory saunowe**

Wieczory saunowe w strefie saun na Pływalni „Delfin” w Połańcu, przyciągnęły dużą rzeszę fanów poprawnego saunownia. Okazało się, że jest to bardzo wyczekiwane wydarzenie dla osób z Połania i nie tylko. W 2020 roku, w miesiącach styczeń, luty, marzec oraz październik, wieczory wraz z seansami saunowymi odbywały dwa razy w miesiącu w godzinach 19.00 do 22.00 i każde miało inną tematykę. Seanse odbywały się w saunach fińskich, gdzie temperatura wynosi od 80 do 110 stopni Celsjusza. Cały rytuał saunowy był prowadzony przez dwoje wykwalifikowanych saunomistrzów. Uczestnikami seansów były

osoby pełnoletnie, które chętnie zapoznawały się z nowymi tajnikami poprawnego saunowania. Pielęgnacja, relaks, oczyszczanie organizmu z toksyn jak i dopieszczenie zmysłów olejkami, a w przerwach zdrowe i smaczne przekąski, przynosiły harmonię ciała i duszy.

Liczba uczestników: 30 osób na wieczorze saunowym

Wydarzenia na Stadionie Miejskim w Połańcu w 2020 roku**• Program AKTYWNY JUNIOR**

W 2020 roku program Aktywny Junior prowadzony przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu objął swoimi działaniami osiem grup wiekowych:

I grupa	2014/2015	-30 dzieci
II grupa	2013	-15 dzieci
III grupa	2012	-15 dzieci
IV grupa	2011	- 27 dzieci
V grupa	2010	-18 dzieci
VI grupa	2009	- 11 chłopców
VII grupa	2008/2007	- 18 chłopców
VIII grupa	Dziewcząt	-12 zawodniczek

W programie aktywnie uczestniczyło około 150 dziewcząt i chłopców z terenu Miasta i Gminy Połaniec i nie tylko. Swoją działalność skupiliśmy na prowadzeniu treningów piłkarskich, udziału w sparingach, turniejach, obozach sportowych z tą jakże popularną dyscypliną sportu.

Poniżej krótka charakterystyka poszczególnych grup piłkarskich

1. Skrzat

rocznik 2014/2015

Nasza najmłodsza grupa z programu Aktywny Junior realizowanego przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu liczy 30 uczestników. Zajęcia w tej kategorii wiekowej odbywają się dwa razy w tygodniu. Trenerzy w przypadku naszych najmłodszych podopiecznych skupiają się na kształtowaniu zdolności koordynacyjnych chłopców, zabawach z piłką. W miesiącu lipcu zawodnicy z tej grupy wiekowej brali również udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia sportowo-edukacyjne odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Dzieci w trakcie zgrupowania korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu. Mieli także okazję zagrać w Mikołajkowym Turnieju Piłki Nożnej organizowanym w Staszowie.

2. Żak Młodszy

rocznik 2013

Grupa liczy 15 uczestników. Zajęcia odbywają się dwa/ trzy razy w tygodniu na obiekcie Stadionu Miejskiego w Połańcu, natomiast w okresie zimowym na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. Żak Młodszy rozpoczął rok 2020 rozgrywając w miesiącu styczniu i lutym sparingi z drużyną Stali Mielec,

natomiast w marcu rozegrali turniej Siarka Cup w Tarnobrzegu. Latem chłopcy z tej grupy wiekowej brali udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia sportowo-edukacyjne odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Dzieci w trakcie zgrupowania korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu. Pod koniec sierpnia nasi młodzi adepci futbolu wzięli udział w turnieju organizowanym na obiektach Rado Resort w Chorzelowie. Jesienią tak jak w przypadku starszych grup rozgrywali mecze w ramach Ligi Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej.

3. Żak Starszy rocznik 2012

Grupa liczy 15 zawodników i trenuje dwa/ trzy razy w tygodniu, głównie na Stadionie Miejskim w Połańcu, natomiast w sezonie zimowym na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. Początek roku 2020 był bardzo udany dla naszych podopiecznych. Udział w zawodach i świetna gra podczas meczu ostatecznie dało drużynie zwycięstwo w mocno obsadzonym turnieju Termalica Cup. Znakomite występy również w Pucharze Prezesa Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. W czasie między rozgrywkami pucharowymi zawodnicy wzięli udział w cyklicznym turnieju Siarka Cup rozegranym w Tarnobrzegu. Czerwiec, lipiec, sierpień to czas w którym piłkarze rozgrywali wiele sparingów m.in. z CKM Mielec, Piastem Osiek, Basztą Rytwiany. Wzięli również udział w turnieju w Dębicy. Latem chłopcy z tej grupy wiekowej brali udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia sportowo-edukacyjne odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Dzieci w trakcie zgrupowania korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu.

4. Orlik Młodszy rocznik 2011

Grupa liczy 27 zawodniczek i zawodników. Zajęcia w tej kategorii wiekowej odbywają się dwa/trzy razy w tygodniu dla każdej z drużyn, głównie na Stadionie Miejskim w Połańcu, a w sezonie zimowym na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. Ze względu na dużą ilość uczestników zajęć, grupa została podzielona na dwie drużyny treningowe. Ma to na celu zwiększenie efektywności treningowej, a także możliwość gry dla każdego zawodnika. Drużyna Orlik Młodszy w roku 2020 w miesiącu styczniu i lutym wzięła udział w sparingach z drużyną Stali Mielec, a także turnieju organizowanym w Mielcu. Nie mogło ich zabraknąć na turnieju Termalica Cup, organizowanym przez Bruk-Bet Termalica Nieciecza. Nasi młodzi adepci futbolu z powodzeniem brali również udział w rozgrywkach Pucharu Prezesa Wojewódzkiego Związku Piłki Nożnej. W czerwcu wzięli udział w turnieju Orlika Młodszego w Dębicy. Czerwiec i lipiec to seria sparingów

z drużynami Stali Mielec, Dap Kielce, Baszta Rytwiany, Pogoń Staszów, CKM Mielec. W lipcu dziewczęta i chłopcy z tej grupy wiekowej brali również udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia sportowo-edukacyjne odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Dzieci w trakcie zgrupowania korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu.

5. Orlik Starszy Rocznik 2010

Grupa liczy 18 zawodników. Treningi odbywają się dwa /trzy razy w tygodniu głównie na Stadionie Miejskim w Połańcu natomiast w sezonie zimowym na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. Drużyna Orlik Starszy z początkiem roku 2020 w miesiącu styczniu i lutym wzięła udział w sparingach rozgrywanych z drużynami Piasta Osiek, Pogoni Staszów i Baszty Rytwiany. W lipcu i sierpniu odbywały się sparingi z drużynami Baszta Rytwiany i Pogoń Staszów. Chłopcy z tej grupy wiekowej brali również udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia w formie treningów a także zajęć edukacyjnych odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Podczas zgrupowania dzieci korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu. Wrzesień i październik to rozgrywki ligowe Orlika Starszego pod egidą Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Brały w nich udział dwie drużyny. Rywalizacja była z reprezentantami Ożarowa, Sandomierza, Obrazowa, Ostrowca Świętokrzyskiego, Rytwian i Staszowa.

6. Młodzik D2 rocznik 2009

Drużyna liczy 11 zawodników, a zajęcia odbywają się dwa/trzy razy w tygodniu, głównie na Stadionie Miejskim w Połańcu, natomiast w sezonie zimowym na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. Początek 2020 roku był bardzo udany, gdyż drużyna otrzymała awans co dało jej możliwość udziału w ścisłym finale województwa świętokrzyskiego w rozgrywkach Pucharu Prezesa. W lipcu chłopcy z tej grupy wiekowej brali również udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia w formie treningów a także zajęć edukacyjnych odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Podczas zgrupowania dzieci korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu.

7. Młodzik D1/Trampkarz U14
roczniki 2008/2007

Drużyna liczy 18 zawodników. Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu głównie na Stadionie Miejskim w Połańcu, a w okresie zimowym trenujemy na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. W lipcu chłopcy z tej grupy wiekowej brali również udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia w formie treningów, a także zajęć edukacyjnych odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Podczas zgrupowania dzieci korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu. Drużyna rywalizowała w lidze Trampkarza Młodszego U14. Jej rywalami były drużyny z Ostrowca, Rytwian, Bodzentyna i Kunowa. Zawodnicy rozegrali również liczne sparingi z drużynami z Rytwian i Staszowa.

8. Drużyna Dziewcząt

Drużyna liczy 12 zawodniczek. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, głównie na Stadionie Miejskim w Połańcu, natomiast w sezonie zimowym treningi odbywają się na hali Szkoły Podstawowej w Połańcu. Rok 2020 dziewczęta rozpoczęły turniejem pod balonem w Mielcu. Miały okazję rywalizować z żeńskimi drużynami z Łańcuta, Mielca i Tarnowa, zajmując ostatecznie drugie miejsce. Świetne występy naszych zawodniczek nie uszły uwadze Trenerów Kadry Województwa Świętokrzyskiego. Powołania na zgrupowania kadry otrzymały trzy z naszych podopiecznych. W lipcu dziewczęta brały również udział w "Wakacyjnych treningach" organizowanych przez OSiR w Połańcu. Były to kilkudniowe zajęcia sportowo-edukacyjne odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Dzieci w trakcie zgrupowania korzystały także z Pływalni „Delfin” w Połańcu.

Należy zaznaczyć, iż rok 2020 w związku z pandemią był bardzo trudny. Odwołano wiele rozgrywek, w których w normalnych okolicznościach z pewnością wszystkie nasze drużyny wzięłyby udział i odniosłyby sukces.

• Wakacyjne treningi z piłką nożną AKTYWNU JUNIOR

W lipcu wszystkie grupy Aktywnego Juniora brały udział w *Wakacyjnych treningach z piłką nożną*. Były to kilkudniowe zajęcia sportowo-edukacyjne odbywające się na Stadionie Miejskim w Połańcu. Drużyny podczas tego zgrupowania w świetny sposób zintegrowały się rozgrywając mecze, a także spędzając ze sobą mile czas. Korzystały również w tym czasie z kompleksu basenowego na Pływalni „Delfin” w Połańcu oraz odbyły wycieczkę rowerową do Pustelni Złotego Lasu w Rytwianach, podczas której towarzyszyli im trenerzy i rodzice.

Wydarzenia związane z wyjazdem w 2020 roku

- **Ferie zimowe na stoku w Bałtowie**

W dniach 30 stycznia i 6 lutego 2020 r., dzieci i młodzież z terenu Gminy Połaniec mogły spędzić czas w ośrodku narciarskim Szwajcaria Bałtowska. W dwóch wyjazdach udział wzięło w sumie 80 dzieci. Wszyscy spędzili czas ucząc się i doskonaląc swoje umiejętności narciarskie. Instruktorzy przekazali uczestnikom wyjazdu wiele cennych informacji o bezpieczeństwie na stoku i w górach, jak miło można na sportowo spędzić wolny czas na świeżym powietrzu. Grupa mniej zaawansowana zaczęła naukę w tzw. przedszkolu narciarskim, natomiast bardziej doświadczone dzieci doskonalili swoje umiejętności na większym stoku. Na terenie obiektu czekały na dzieci również inne atrakcje m.in. zwiedzanie mini ZOO, a na koniec ciepły poczęstunek w Bałtowskim zapiecku.

Wyjazd został zorganizowany przez Miasto i Gminie Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu.

Wydarzenia na świeżym powietrzu poza obiektami OSiR**• Spływy kajakowe na rzece Czarnej**

Sezon kajakowy zwykle zaczyna się w maju, jednak przez obostrzenia związane z pandemią, w ubiegłym roku zaczęły się w czerwcu. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu udostępnia kajaki osobom pełnoletnim, które chcą aktywnie spędzić wolny czas i przeżyć dreszczyk emocji na nie zawsze spokojnej rzece Czarnej. Spływ indywidualny, po podpisaniu umowy, organizują sobie sami zainteresowani. Maksymalna liczba uczestników każdego spływu to 20 osób.

*Poniżej tabela przedstawiająca ilość spływów w sezonie wraz z liczą udostępnionych kajaków.

Miesiąc	Ilość spływów	Liczba kajaków
Czerwiec	1	6
Lipiec	7	60
Sierpień	11	78
Wrzesień	7	42
Październik	1	3
RAZEM	27	189

• II Bieg Uniwersału Połanieckiego 2020

W dniu 23 sierpnia 2020 r., odbył się II Bieg Uniwersału Połanieckiego dla dorosłych. Wzięło w nim udział 150 zawodników pokonując dystans 10 km. Taki sam dystans do pokonania był również podczas marszu Nordick Walking. Wydarzenie było skierowane do osób z całej Polski, a zainteresowanie było ogromne. Uroczyste podsumowanie oraz wręczenie medali i pucharów dla zwycięzców biegu oraz marszu miało miejsce w parku w Ruszczy.

Organizatorzy:

Miasto i Gmina Połaniec

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu

Centrum kultury i Sztuki w Połańcu

Running Połaniec

Programy profilaktyczne w 2020 roku**• Program „Zdrowy Kręgosłup 2020”**

Program "Zdrowy Kręgosłup 2020" był organizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Zajęcia prowadzone były od marca do czerwca oraz od października do grudnia.

Uczestniczyło w nich 80 osób, które ćwiczyły w czterech grupach na sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej w Połańcu. Ćwiczenia skierowane były do wszystkich bez względu na wiek czy poziom aktywności fizycznej. Zajęcia pomagały w zmniejszeniu nacisku na kręgi, redukcji bólu, rozluźnieniu poszczególnych grup mięśniowych. Ćwiczenia rozpoczynały się rozgrzewką później przechodziły w sesję główną, a kończyły rozciąganiem połączonym z relaksem. Poprawiały pracę mięśni głębokich odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa, wzmacniane były również mięśnie brzucha, pośladków, kolan, barków i bioder. Poprawiało to utrzymanie prawidłowej postawy ciała oraz wzmocnienie szkieletu mięśniowego.

Dodatkowo prowadzone były zajęcia z Nordic Walking oraz trening poprawy wydolności organizmu i spalania tkanki tłuszczowej – popularna Tabata. Urozmaiceniem zajęć był specjalistyczny sprzęt – piłki GymDonut, soft ball, taśmy Thera Band, maty do ćwiczeń.

Liczba uczestników: 160 osób

• Warsztaty - JOGA, Połaniec 2020

Program „Warsztaty Joga, Połaniec 2020” był organizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Zajęcia przeznaczone były zarówno dla osób początkujących jak i zaawansowanych prowadzonych na sali na Stadionie Miejskim w Połańcu. Podczas ćwiczeń uczestnicy opanowywali pozycję stojącą, skrętną, brzuszna, balansową oraz siad. Pozycje te pozwalały na zachowanie równowagi statycznej, poprawiały zakres ruchu stawów biodrowych, kolanowych i skokowych. Wszyscy osiąkali wewnętrzną harmonię, która wzmacniała i wyciszała ciało. Dzięki wykonywanym ćwiczeniom zwiększała się elastyczność, siła i wewnętrzna równowaga eliminująca stres. Joga wpływa na poprawę metabolizmu, pracy serca i układu krążenia. Do ćwiczeń wykorzystywano sprzęt tj. piankowe bloczki, drewniane klocki, paski do jogi oraz maty.

Liczba uczestników: 80 osób

**Podsumowanie Projektów
realizowanych przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu w 2020 r**

- ✓ „Zdrowy Kręgosłup – Połaniec 2020” – projekt finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Realizacja projektu 01.03.2020 – 28.06.2020.
oraz 01.10. 2020– 20.12.2020r.

Liczba uczestników: 160 osób

- ✓ „Warsztaty JOGA, Połaniec 2020” - projekt finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Realizacja projektu 01.03.2020 – 28.06.2020.
oraz 01.10. 2020– 20.12.2020r.

Liczba uczestników: 80 osób

Dyrektor
Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Połańcu
Karolina Kozłowska-Adamczak