

AD.032.5.2022

Informacja z działalności Ośrodka Sportu i Rekreacji w 2021 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.

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu w 2021 roku funkcjonował i organizował przedsięwzięcia statutowe zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami i wytycznymi krajowymi dotyczącymi pandemii.

* 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 na świeżym powietrzu poza obiektami OSiR w Połańcu	Programy profilaktyczne
1	Aktywny Dzień Dziecka na Pływalni Delfin w Połańcu	Program pod nazwą „Aktywny Junior”	Spływy kajakowe	Zdrowy kręgosłup – Połaniec 2021
2	Lato w mieście – wodne atrakcje	Wakacyjne treningi z piłką nożną – „Aktywny Junior”		Warsztaty JOGA - Połaniec 2021
3	Wakacyjne Treningi dla dzieci			
4	Nauka pływania dla dzieci i młodzieży			
5	Nauka pływania dla dorosłych			
6	Gimnastyka w wodzie dla seniorów			
7	Aqua aerobic			
8	Wieczory saunowe			
9	Mała Liga Świętokrzyska – zawody pływackie			
10	„Połanieckie zawody pływackie z energią”: - zawody pływackie – 09.10.2021 r., - szkolenie z udzielania pierwszej pomocy dla dzieci – 18.11.2021 r., - zawody pływackie – 20.11.2021r .,			
11	Morsowanie			

Wydarzenia na Pływalni „Delfin” w Połańcu w 2021 roku

- **„Aktywny Dzień Dziecka na Pływalni Delfin w Połańcu”** – pod taką nazwą, OSiR w Połańcu zorganizował dla dzieci uczęszczających na sekcję pływacką, naukę pływania oraz doskonalenie nauki pływania - Dzień Dziecka. W dniach od 31 maja do 4 czerwca, w trakcie swoich zajęć, mali pływacy mogli uczestniczyć w treningu poprzez zabawę w wodzie z trenerem, pływanie na czas, granie w piłkę na brodziku oraz inne zabawy wodne z użyciem sprzętu typu deski, makarony i zabawki do nurkowania. Największym jednak zainteresowaniem cieszyły się atrakcje wodne na basenie zewnętrznym.

Liczba uczestników „Aktywny Dzień Dziecka na Pływalni Delfin w Połańcu” - 360 osób

- **„Lato w mieście”** – pod takim hasłem odbyły się wakacje w 2021 r. Z pływalni korzystały dzieci i młodzież z terenu Miasta i Gminy Połaniec we wtorki i środy 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.

Liczba uczestników „Lato w mieście” – 559 osób

- **Wakacyjne Treningi dla dzieci** – w dniach od 05.07. do 09.07.2021 r., na Pływalni „Delfin” w Połańcu odbywały się Wakacyjne Treningi dla dzieci. Zajęcia miały charakter sportowo-rekreacyjny. Na uczestników czekało wiele zabaw i atrakcji, choć oczywiście nie zabrakło czasu na doskonalenie techniki pływania. Jednak największą frajdę dzieciom sprawiła zabawa typu „bitwa wodna”, podczas której drużyny broniły swoich trenerów przed zmożeniem. W jednym wybranym dniu dzieci miały okazję pójść do kina.

Liczba uczestników „Wakacyjne Treningi dla dzieci” – 36 osób

- **Nauka pływania dla dzieci i młodzieży**

Jesienią wystartowaliśmy z kolejnym sezonem nauki pływania dla dzieci i młodzieży. Zajęcia te każdego roku cieszą się ogromną popularnością, co niezmiernie nas cieszy i napawa optymizmem. Uczestnicy zajęć pod opieką instruktorów, podnoszą swoje umiejętności w pływaniu, a także koordynację ruchową, dzięki czemu możemy pochwalić się wieloma sukcesami „młodych pływaków”. Jednak my zawsze stawiamy na ciągłą edukację w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci i młodzieży, poprzez promocję zasad efektywnego stylu życia w oparciu o zajęcia sportowe ze szczególnym uwzględnieniem podnoszenia sprawności oraz doskonalenia techniki pływackiej. W zależności od wieku danej grupy, lekcje

obywały się dwa lub trzy razy w tygodniu i trwały 45 minut. 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 oswojenie 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 2021 roku zawodnicy startujący w zawodach, mogą się pochwalić sukcesami w zawodach Dużej Ligi Świętokrzyskiej (5 osób) oraz Małej Ligi Świętokrzyskiej (9 osoby), w miesiącach - od stycznia do grudnia. Brali oni również udział w wielu innych zawodach jak np. w Letnich Mistrzostwach Okręgu Świętokrzyskiego w czerwcu oraz w Zimowych Mistrzostwach Okręgu Świętokrzyskiego w grudniu. Za każdym razem nasi pływacy poprawiają swoje rekordy życiowe i plasują się naprawdę na wysokich pozycjach. We wrześniu 30 zawodników wzięło udział w Ogólnopolskich Zawodach Pływackich w Staszowie, na których nasi podopieczni wywalczyli 10 krążków w startach indywidualnych oraz jeden w sztafecie, co napawa nas ogromnym optymizmem i radością na kolejne lata wspólnej pracy i daje poczucie, że nie zmarnowaliśmy tego roku, bo każdy nawet najmniejszy sukces jest ważny, a my wykonywaliśmy swoje zadanie najlepiej jak to jest możliwe.

Liczba uczestników – 360 osób

- **Nauka pływania dla dorosłych**

Dorośli na basenie również mogą czuć się bezpiecznie. Zostały utworzone w sumie dwie grupy: jedna dla początkujących i jedna dla zaawansowanych, liczące po 12 osób każda. Zajęcia 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 - 20 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 bólów 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 dwa razy w tygodniu, w godzinach od 9.30-11.00 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 naszych saunamistrzów, 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. W roku 2021 zajęcia dla seniorów odbywały się również w miesiącach wakacyjnych.

Liczba uczestników - 20 osób podczas jednych zajęć

- **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, hantle, obciążniki na kostki nóg oraz gumy do ćwiczeń, a wszystko odbywa się przy specjalnie dobranej muzyce, tak aby wykonywane ćwiczenia przyniosły oczekiwany rezultat. Zajęcia odbywają się raz 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 - 15 osób podczas jednych zajęć

- **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 2021 roku, w miesiącach styczeń, luty, marzec oraz październik, listopad, grudzień, 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

- **Mała Liga Świętokrzyska – zawody pływackie** – w dniu 02.10.2021 r wraz ze Świętokrzyskim Związkiem Pływackim, mieliśmy przyjemność zorganizowania zawodów Małej Świętokrzyskiej Ligi Pływackiej. W wydarzeniu wzięło udział 7 klubów z okręgu świętokrzyskiego, których reprezentowało w sumie 83 zawodników i zawodniczek. Towarzystwo Sportowe w Połańcu wystawiło do rywalizacji 12 zawodników w wieku 9 i 11 lat. Nasi reprezentanci niejednokrotnie bili swoje rekordy życiowe i stawali na podium.. Zawodnikom życzymy dalszych sukcesów.

Liczba uczestników – 83 osoby

- **Połanieckie zawody pływackie z energią**

Były to zawody, które odbyły w ramach wspólnego projektu w dwóch edycjach. Pierwsza w dniu 09.10.2021 r., a druga 20.11.2021 r. W każdej wzięło udział 60 zawodników i zawodniczek w wieku od 6 do 14 lat. Dzieci pływały różnymi stylami pływackimi. Dzięki częstym treningom, ich rywalizacja odbywała się na wysokim poziomie, co zaowocowało nowymi rekordami uczestników. Młodszy zawodnicy startowali na dystansie 25 metrów stylem grzbietowym, natomiast starsze dzieci rywalizowały na dystansie 50 metrów stylem dowolnym i grzbietowym.

Wszystkie dzieci otrzymały koszulki oraz dyplomy gratulacyjne, a najlepsi zawodnicy oczywiście stanęli na podium. Również w ramach tego projektu 18.11.2021 r., na Pływalni „Delfin” w Połańcu odbyło się szkolenie na temat podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy. Uczestnikom przedstawione zostały zasady jak zadbać o bezpieczeństwo własne i innych, a także jak prawidłowo reagować i wezwać pomoc. Dzieci chętnie uczestniczyły w akcji ratunkowej przeprowadzonej na fantomie. Dzięki tym ćwiczeniom poznały jak zachować się w obliczu zagrożenia. Po udanym szkoleniu na naszych podopiecznych czekały upominki oraz słodki poczęstunek. Cały projekt został zrealizowany dzięki współpracy: Miasta i Gminy Połaniec, Towarzystwa Sportowego w Połańcu oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji w Połańcu. Sponsorem projektu była Enea Elektrownia Połaniec,

Liczba uczestników na zawodach pływackich – 60 osób

Liczba uczestników podczas szkolenia z zasad udzielania pierwszej pomocy – 20 osób.

- **Morsowanie**

Jest to wydarzenie rekreacyjne, które ma formę cykliczną. Odbywa się w okresie miesięcy zimowych w każdą niedzielę o wyznaczonej godzinie. Morsowanie na Pływalni „Delfin” w Połańcu cieszy się coraz większą popularnością. To nic innego jak zanurzanie ciała w zimnej wodzie. Takie kąpiele zwiększają odporność organizmu, hartują ciało, poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego, krążenie, lepsze ukrwienie

skóry oraz pomagają przy chorobach dermatologicznych i alergicznych. Morsowanie bardzo często porównywane jest do krioterapii, ponieważ ma podobne działanie. Należy jednak pamiętać, iż zanim rozpocznie się pierwsze morsowanie należy skonsultować się z lekarzem, który przedstawi możliwe przeciwwskazania.

Liczba uczestników – 25 osób podczas jednego dnia.

Wydarzenia na Stadionie Miejskim w Połańcu w 2021 roku

• Program AKTYWNY JUNIOR

W 2021 roku program Aktywny Junior prowadzony przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu objął swoimi działaniami osiem grup wiekowych:

Grupa	Rocznik	Ilość zawodników
I	2016/2017	20
II	2015/2014	20
III	2013	18
IV	2012	15
V	2011	27
VI	2010	18
VII – dz.	2011-2008	10
VIII – dz.	2015-2012	8

Program Aktywny Junior, realizowany przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu, obejmuje swoim działaniem osiem grup młodzieżowych, liczących na obecną chwilę 136 dzieci, regularnie uprawiających tę najpopularniejszą w Polsce dyscyplinę sportu. Opiekę nad młodymi adeptami futbolu sprawuje dziewięciu trenerów, którzy dbają nie tylko o sportowy rozwój swych podopiecznych, ale także i to by potrafili w odpowiedni sposób zagospodarować swój czas, nauczyli się współpracy w grupie. Opiekunowie pomagają dzieciom stać się odpowiedzialnymi, zorganizowanymi, tak żeby w każdej życiowej sytuacji zachować się fair.

Poniżej krótka charakterystyka poszczególnych grup piłkarskich

1. Skrzaty

roczniki 2016/2017

Najmłodszą grupę stanowią nasze „Skrzaty”. Podopieczni Trenerów Marcina i Konrada, swoją przygodę z piłką rozpoczęli we wrześniu. Jest to naborowa grupa, której trenerzy poprzez zabawę pomagają stawiać pierwsze piłkarskie kroki. „Skrzaciki” z dużym zaangażowaniem, ale i radością podchodzą do zajęć.

2. Żak Młodszy

rocznik 2014/2015

Trenerzy – Grzegorz i Tomasz.

Jako najmłodsza drużyna, chłopcy reprezentują Miasto i Klub w rozgrywkach Ligowych Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Oprócz oficjalnych rozgrywek, Młodszy Żacy z powodzeniem występowali w kilku turniejach na terenie nie tylko naszego, ale i ościennych województw. Rodzice wspólnie z dziećmi i trenerami organizowali ogniska i zabawy integracyjne.

3. Żak starszy rocznik 2013

Drużyna Żaka Starszego, w której trenują chłopcy z rocznika 2013, również była aktywna przez cały ubiegły rok. Podopieczni Trenerów Damiana i Sebastiana wystąpili m.in. w turnieju organizowanym przez Stal Mielec „Biało Niebieski Turniej Dobrej Drużyny Pzu”, także „Siarka CUP” w Tarnobrzegu. Rozgrywali turnieje, sparingi i gry kontrolne w roli gości, ale na naszych obiektach również. Chłopcy reprezentowali także MKS „Czarni Połaniec” w ligowych rozgrywkach Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej.

4. Orlik młodszy rocznik 2012

W tym miejscu musimy zacząć od wspaniałego sukcesu podopiecznych Trenera Macieja. Jeszcze w połowie roku jako Żacy Starsi, uczestnicy programu Aktywny Junior, reprezentując nasze Miasto i Klub MKS Czarni Połaniec, wywalczyli mistrzostwo województwa w swojej kategorii wiekowej. Nie zabrakło świetnych wyników również w turniejach organizowanych przez Podokręg Sandomierz, Siarkę Tarnobrzeg czy Stal Mielec. Chłopcy brali udział w Turnieju Api Cup w Zakopanem, gdzie zbierali cenne doświadczenia w rozgrywkach z rówieśnikami reprezentującymi kluby z różnych części Polski. Orlicy tak jak i pozostałe nasze drużyny brali udział w wielu turniejach i sparingach na halach i trawiastych boiskach regionu.

5. Orlik Starszy rocznik 2011

To nasza kolejna drużyna - podopieczni trenera Łukasza. Z racji dużej ilości uczestników i różnego „stażu treningowego”, a przez to i poziomu zaawansowania, zostali podzieleni na dwie grupy treningowe. Miniony

rok dla „Orlików Starszych” był bardzo aktywny. Wyjazdy na turnieje Podhale Cup w Nowym Targu, Międzynarodowe zawody Api Cup w Zakopanem czy CunPack w Dębicy, to tylko niektóre ze sportowych wydarzeń, dzięki którym nasi zawodnicy zbierali cenne doświadczenia. Niewątpliwym sukcesem naszej młodej drużyny było zwycięstwo w rozgrywkach pod patronatem Ministerstwa Sportu- „Świętokrzyskie Orły” i późniejszy wyjazd na finałowe zawody w Kielcach. Orlicy z powodzeniem reprezentowali również barwy klubowe w ramach ligowych rozgrywek Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Podopieczni trenera Łukasza rozgrywali także gry kontrolne z lokalnymi akademiami piłkarskimi. m.in. z rówieśnikami na co dzień trenującymi w Stali Mielec. Dzięki uprzejmości działaczy i trenerów Stali, chwilę po rozegranym sparingu, dzieci miały okazję obejrzeć na żywo z trybun Mieleckiego stadionu ekstraklasowe spotkanie z Piastem Gliwice. Jako, że „nie samą piłką człowiek żyje”, znaleźliśmy czas na wspólne grillowanie z rodzicami, połączone z meczem *dzieci kontra rodzice*. W zimowym okresie zeszłego roku udało się nam zorganizować kulig. Latem byliśmy na wycieczce rowerowej w Baranowie Sandomierskim, a jesienią – w Kurozwękach. Nie można w tym miejscu zapomnieć o zaangażowaniu rodziców we wszystkie te przedsięwzięcia

6. Młodzik Młodszy

Rocznik 2010

Obecnie jest to nasza najstarsza grupa. Podopieczni Trenera Grzegorza w ubiegłym roku występowali w turniejach halowych, a także zawodach rozgrywanych na trawiastych boiskach. Rozegrali również kilka sparingów z zaprzyjaźnionymi drużynami regionu. Młodzicy reprezentowali także klub MKS „Czarni” Połaniec w rozgrywkach Ligowych Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej.

7. Drużyny Dziewcząt 2011-2008 i 2015-2012

W programie Aktywny Junior trenują również dziewczęta. Z racji różnicy wieku zostały podzielone na dwie drużyny. Ich podopiecznym jest trener Łukasz.

Starsza grupa z powodzeniem rywalizowała z chłopcami w Lidze Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej jako pierwsza żeńska drużyna piłkarska w historii naszego miasta. Nasze dziewczęta rywalizowały także w prestiżowym turnieju piłkarskim w Dębicy i zawodach organizowanych przez Szkołę Mistrzostwa Sportowego Resovia Rzeszów. Uczestniczyły również w wielu turniejach w drużynie mieszanej z chłopcami, m.in. Podhale Cup w Nowym Targu czy w Międzynarodowych zawodach API CUP w Zakopanem. Zebrane

ligowe i turniejowe doświadczenie, zaangażowanie na treningach zaowocowały dla trzech z naszych podopiecznych powołaniami na konsultację kadry Województwa Świętokrzyskiego, na której dziewczęta reprezentujące nasze Miasto zaprezentowały swoje nieprzeciętne umiejętności. Wypadły na tyle dobrze, iż przedstawiciele ŚZPN i PZPN planują w najbliższym czasie przeprowadzić treningi z całą naszą grupą.

Najmłodsze dziewczynki, chociaż trenują dopiero od kilku miesięcy, miały okazję zadebiutować na prestiżowych zawodach Resovia Winter Cup w Rzeszowie. A jeszcze w styczniu rozegrały serię turniejów organizowanych przez Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej. Byliśmy gospodarzem jednego z tych wydarzeń piłkarskich w naszym regionie. Mieliśmy okazję gościć sześć drużyn dziewczynek z roczników 2011 i młodsze z naszego województwa.

Mimo trudnej sytuacji epidemiologicznej udało nam się wspólnie z Towarzystwem Sportowym zorganizować „Wakacyjne Treningi”, podczas których dzieci podzielone na grupy wiekowe, spędziły aktywnie czas nie tylko na obiektach sportowych, ale i zwiedzaniu ciekawych miejsc w okolicy. Z większością grup prowadzimy 2-3 treningi tygodniowo. W sezonie zimowym na halach Szkoły Podstawowej i Zespołu Szkół w Połańcu, a także na obiektach przy ul. Sportowej. Mamy nadzieję, że program Aktywny Junior realizowany przez Ośrodek Sportu i Rekreacji, będzie wciąż tak dynamicznie się rozwijał. Zachęcamy wszystkie zainteresowane dzieci by dołączyły do nas. Gwarantujemy, że spędzony wspólnie czas nie będzie czasem straconym. Naszą misją jest wychowanie poprzez sport. Wierzymy, że kolejny rok będziemy łączyć ludzi, pomagać w rozwoju i realizacji dziecięcych pasji, a w efekcie pielęgnować potencjał wartościowych osób w dawaniu im szansy na przyszłość i wpojeniu im wiary, że nie ma rzeczy niemożliwych.

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. Mamy do dyspozycji 18 kajaków dwuosobowych oraz 2 kajaki jednoosobowe. Maksymalna liczba uczestników każdego spływu to 38 osób.

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

Miesiąc	Ilość spływów	Liczba kajaków
Czerwiec	2	8
Lipiec	11	93
Sierpień	3	21
Wrzesień	1	2
RAZEM	17	124

Programy profilaktyczne w 2021 roku

- **Program „Zdrowy Kręgosłup 2021”**

Program "Zdrowy Kręgosłup 2021" był organizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Ze względu na obostrzenia w związku z pandemią, realizacja tego projektu ruszyła dopiero w październiku. Mogło w nim uczestniczyć 60 osób (4 grupy po 15 osób), które ćwiczyły w czterech grupach na sali gimnastycznej na Stadionie Miejskim 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 - 60 osób

- **Warsztaty - JOGA, Połaniec 2021**

Program „Warsztaty Joga, Połaniec 2021” był organizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Ze względu na obostrzenia w związku z pandemią, realizacja tego projektu w 2021 roku, objęła miesiąc czerwiec, a następnie październik, listopad i grudzień. Liczba osób również została zmniejszona – dwie grupy po 15 osób. 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 - 30 osób

*Podsumowanie Projektów
realizowanych przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu w 2021 r*

- ✓ „Zdrowy Kręgosłup – Połaniec 2021” – projekt finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Realizacja projektu 05.10. 2021– 23.12.2021r.

Liczba uczestników: 60 osób

- ✓ „Warsztaty JOGA, Połaniec 2021” - projekt finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Realizacja projektu 02.06.2021 – 30.06.2021.

oraz 01.10. 2021– 22.12.2021r.

Liczba uczestników: 30 osób

OŚRODEK SPORTU I REKREACJI
W POŁAŃCU
ul. W. Witosa 1
28-230 Połaniec
NIP: 8661733695 REGON 260578329

Dyrektor
Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Połańcu
Karolina Koper-Adamczak

