Magiczny Kraków

W tym roku cały Kraków będzie w formie!

2021-03-17

Wraz z długo wyczekiwaną przez wszystkich wiosną i nadzieją na powrót do funkcjonowania w rzeczywistości bez covidu ruszamy ze specjalnie przygotowaną dla mieszkańców Krakowa kampanią promocyjną. Projekt ma zachęcać wszystkich do ruchu i aktywności fizycznej. Chodź na pole! Odkryj ile możliwości daje Ci miasto, żeby aktywnie spędzać czas - to główne hasło akcji, która potrwa od marca do września. Będziemy edukować, motywować oraz zachęcać do korzystania (gdy będzie to możliwe) z miejskiej infrastruktury sportowej.

Gdy obostrzenia przestaną obowiązywać będziemy mogli korzystać z uroków niczym nieograniczonego przebywania na świeżym powietrzu. Rozruszamy zastane długim okresem domowej izolacji kości. Rozpoczynająca się kampania miejska ma sprawić, że krakowianie będą w pełni zmotywowani do działania, otrzymają z dużą dawkę wiedzy o tym jak ćwiczyć zgodnie ze sztuką i zostaną wyposażeni w przewodnik po miejskiej infrastrukturze sportowej.

Wiele naszych kampanijnych planów uwarunkowanych jest oczywiście aktualną sytuacją epidemiologiczną w kraju, dlatego projekt rozpoczynamy od odpowiedniego przygotowania mentalnego i fizycznego naszych organizmów w domach. W pierwszej turze kampanii, która potrwa od marca do maja będziemy prezentować serie materiałów edukacyjnych poświęconych zdrowemu stylowi życia, odpowiedniej diecie, a także motywacji, o którą często jest najtrudniej. Cykl wskazówek prozdrowotnych oraz przykładowe zestawy ćwiczeń, które możemy wykonać w domowym zaciszu będą prezentowane na www.krakow.pl. Pomogą one krakowianom przygotować się do ruchu po długim okresie braku aktywności, niezależnie od wieku. Jednym słowem wiosenna rozbiegówka to „trening na sucho”, aby zdrowo ruszyć w teren.

Drugi etap kampanii rozpocznie się w czerwcu i potrwa do końca września. Zaprosimy krakowian do wyjścia z domu i udziału w wielu aktywnościach fizycznych na powietrzu. W planach mamy intensywne działania w parkach, wspólne treningi, wycieczki rowerowe oraz po prostu sportowe lato w mieście, nie tylko dla uczniów i młodzieży, ale również rodzin i seniorów. W ręce krakowian przekażemy interaktywne mapy, które pomogą wyszukać interesujące ich atrakcje sportowe i rekreacyjne. To oczywiście tylko przykładowe aktywności, które przygotowaliśmy. O wszystkich atrakcjach oraz niespodziankach będziemy informować na bieżąco.

Pamiętajmy, że w rekreacji i sporcie chodzi o to aby, najpierw zaczerpnąć fachowej wiedzy, a potem przejść do działania i czerpać z niego przyjemności nie robiąc sobie krzywdy. Odpowiednie nastawienie oraz wiedza nt. korzyści jakie niesie ze sobą uprawianie sportu i dobra kondycja fizyczna pozwolą nam „z głową” wrócić do formy i równowagi.

Warto wiedzieć, że kampania rekreacyjna to kolejny duży miejski projekt, który pod jednym szyldem skupia działania wielu Wydziałów Urzędu Miasta oraz miejskich jednostek, które realizują zadania z zakresu sportu i aktywnego wypoczynku. W kampanię rekreacyjną zaangażowane są Wydziały: Sportu, Edukacji, Gospodarki Komunalnej, Zdrowia i Polityki Społecznej, Komunikacji Społecznej oraz

Jednostki: Zarząd Zielni Miejskiej, Zarząd Infrastruktury Sportowej i Zarząd Transportu Publicznego.