Siła sportu, siła wiedzy – Kraków przeciw uzależnieniom

2026-01-01

Konferencja szkoleniowa „Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży poprzez sport i edukację”, która odbyła się 19 grudnia 2025 r., dostarczyła uczestnikom sporej dawki wiedzy o tym, jak wspierać młodych ludzi w rozwoju psychicznym i społecznym. Wzięło w niej udział 317 trenerów, instruktorów sportowych oraz nauczycieli pracujących na co dzień z dziećmi i młodzieżą.

Wydarzenie zorganizowały na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana w Krakowie Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie oraz Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa we współpracy z Krakowskim Szkolnym Ośrodkiem Sportowym im. Szarych Szeregów. To kontynuacja cyklu konferencji zapoczątkowanych w 2018 r.

Głównym celem było wyposażenie osób prowadzących systematyczne zajęcia sportowe z dziećmi i młodzieżą – finansowane z budżetu Krakowa, w tym ze środków pochodzących z opłat za zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych – w rzetelną wiedzę, praktyczne wskazówki oraz narzędzia umożliwiające rozpoznawanie zagrożeń związanych z uzależnieniami. Uczestnicy mieli okazję poszerzyć swoje kompetencje w zakresie skutecznego przeciwdziałania tym zjawiskom, a także wspierania młodych ludzi w rozwijaniu pasji, zainteresowań i zdrowego stylu życia.

Wykład inauguracyjny, poświęcony zagrożeniom rozwoju w okresie dzieciństwa i adolescencji, wygłosił dr Krzysztof Szwajca. Kolejne panele tematyczne koncentrowały się na problematyce zdrowia psychicznego młodych sportowców, zagrożeniach wynikających z używania substancji psychoaktywnych oraz odpowiedzialności prawnej osób pracujących z dziećmi i młodzieżą.

Zaproszeni eksperci położyli nacisk na uporządkowanie i pogłębienie wiedzy oraz przygotowanie pedagogiczne i psychologiczne w codziennej pracy szkoleniowej. Poruszali m.in. kwestie wpływu alkoholu, narkotyków oraz innych substancji psychoaktywnych na organizm młodego człowieka, ryzyka związanego z tzw. dopalaniem się w sporcie, a także sposobów pracy z dziećmi i młodzieżą pochodzącymi z rodzin dotkniętych problemem uzależnień lub przemocy. Istotnym elementem programu były również zagadnienia dotyczące wczesnych oznak kryzysu psychicznego u młodych sportowców oraz zasad pracy z nieletnimi w świetle obowiązujących przepisów prawa.

Podkreślono, że sport odgrywa niezwykle istotną rolę jako alternatywna i bezpieczna forma spędzania wolnego czasu. Aktywność fizyczna sprzyja profilaktyce uzależnień, promuje zdrowy styl życia, uczy samodyscypliny, zdrowego współzawodnictwa oraz radzenia sobie z emocjami i stresem.

Wszyscy uczestnicy otrzymali certyfikaty potwierdzające udział w szkoleniu oraz materiały edukacyjne w postaci broszur i poradników, które mogą być wykorzystywane w codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą.