



Zadbaj o zdrowie dzieci

2024-03-20

Nowoczesne obiekty sportowe zlokalizowane w kilku częściach miasta, a w nich bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży - to oferta Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego. Uczniowie krakowskich szkół mogą tam m.in. nauczyć się pływać, grać w tenisa, jeździć na rolkach czy skorygować wady postawy. A wszystko to pod okiem wykwalifikowanej kadry nauczycielskiej, fizjoterapeutów i dietetyków.

Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy jest jednostką, która nie zajmuje się sportem wyczynowym, ale wychowaniem do sportu. – Naszą najważniejszą misją jest to, by sport był powszechny. Stawiamy więc na rekreację, nie wyczyn. Nasza placówka uzupełnia ofertę edukacyjną dla uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych. W praktyce, u nas dzieci i młodzież mogą, być może po raz pierwszy w życiu, spotkać się ze sportem i złapać bakcyła, co później zaowocuje w wyczynowych klubach sportowych – podkreśla dyrektor KSOS, Krzysztof Augustyn. – KSOS jest jednym z ośrodków realizujących politykę Miasta w zakresie upowszechniania sportu niewyczynowego. Zawsze uważałam, że rolą Gminy nie jest łożenie na sport zawodowy, bo tym powinny zajmować się profesjonalne kluby sportowe. Jako Gmina mocno wspieramy rekreacyjne uprawianie sportu, głównie dzieci i młodzieży – tłumaczy prezydent Jacek Majchrowski.

KSOS opiera się na trzech filarach działalności: nauce i doskonaleniu pływania, gimnastyce korekcyjnej oraz rekreacji i sporcie. Z oferty ośrodka może skorzystać każdy mieszkaniec Krakowa.

Nauka pływania

Rokrocznie w KSOS ok. 6 tys. dzieci zdobywa umiejętność pływania oraz wiedzę, jak bezpiecznie, zdrowo i przyjemnie spędzić czas nad wodą. – Pracujemy na opracowanych przez KSOS autorskich programach nauczania pływania. Dziecko, które we wrześniu ma zerowe umiejętności, na koniec roku szkolnego jest świetnie oswojone z wodą i potrafi swobodnie pływać dwoma stylami (stylem grzbietowym i kraulem na piersiach). Na zajęciach nauczyciele przekazują również wiedzę, jak bezpiecznie spędzać czas nad wodą oraz jak radzić sobie w sytuacjach zagrożenia – mówi Agata Kubas, nauczyciel prowadzący zajęcia z pływania.

Program zajęć nauki i doskonalenia pływania umożliwia dzieciom z krakowskich szkół podstawowych uczestnictwo w dodatkowej formie zajęć ruchowych, dostosowanych do ich wieku i możliwości. Zajęcia na pływalni odbywają się w cyklu rocznym, jeden raz w tygodniu (łącznie w roku szkolnym przewidziano ok. 33–35 jednostek lekcyjnych). Realizacja programu zakłada adaptację do środowiska wodnego oraz naukę i doskonalenie pływania podstawowymi stylami pływackimi. Cały kurs kończy sprawdzian umożliwiający dzieciom zdobycie odznaki „Już pływam”.

Gimnastyka korekcyjna

Z zajęć gimnastyki korekcyjnej oferowanej przez KSOS każdego roku korzysta aż 2,5 tys. dzieci! – W klasie mojej Basi chyba wszyscy mają jakąś wadę postawy – przyznaje pani Izabela, którą spotkaliśmy przed salą gimnastyczną, gdy czekała na swoją córkę. – Posyłam ją na zajęcia, bo



chcę, by się poruszała, by była po prostu sprawniejsza i zdrowsza – dodaje. Statystyki rzeczywiście są przerażające. Nawet 90 proc. uczniów ma jakąś dysproporcję lub asymetrię w budowie ciała, których zaniedbanie może w przyszłości wywołać poważne problemy narządu kostno-stawowego. – Przyczyny wad postawy to głównie: zbyt mała aktywność ruchowa, nadmierne korzystanie z nowoczesnych technologii, złe nawyki higieniczne i żywieniowe. Wadami postawy najbardziej zagrożone są dzieci w wieku wczesnoszkolnym i okresie dojrzewania. W badaniu oglądowym najczęściej stwierdzamy asymetrię w budowie ciała, boczne skrzywienia kręgosłupa oraz wady kończyn dolnych. Powszechnym problemem są też zaburzenia integracji sensorycznej, równowagi mięśniowej i koordynacji nerwowo-mięśniowej – wylicza Katarzyna Lasiewicz, nauczyciel specjalizujący się w gimnastyce korekcyjnej.

Warto podkreślić, że Ośrodek oferuje nie tylko samą gimnastykę, ale także konsultacje lekarskie i dietetyczne.

Rekreacja i sport

W tej dziedzinie największym zainteresowaniem cieszy się obecnie jazda na rolkach. Jest na to prawdziwy boom. Na zajęciach brakuje miejsc, a dzieci umieszczane są na listach rezerwowych. Ale ośrodek oferuje też zajęcia z badmintonu, tenisa ziemnego i stołowego, tańca towarzyskiego, szachów, lekkoatletyki czy cross kid. – Nieczęsto można pograć w tenisa zupełnie za darmo na profesjonalnych kortach – mówi pani Anna, której syn w tym roku zaczął chodzić na zajęcia tenisowe. – Fajne jest też to, że mogłam zapisać dziecko na kilka różnych dyscyplin, aby samo zdecydowało, co mu się najbardziej podoba – dodaje.

– Dzieciaki uprawiają u nas sport rekreacyjnie, ale współpracujemy także ze Szkołami Mistrzostwa Sportowego i klubami, które wyławiają od nas największe perełki i dalej szlifują te talenty już w kierunku sportu wyczynowego. Sami także organizujemy także wydarzenia, które wprowadzają elementy rywalizacji i współzawodnictwa – tłumaczy mówi Kamila Kałużna-Turcza, instruktorka szachowa. To właśnie w tej dyscyplinie KSOS co roku współorganizuje słynny Międzynarodowy Festiwal Szachowy „Cracovia”, który odbywa się na przełomie grudnia i stycznia i jest jednym z największych tego typu wydarzeń w Polsce.

Obiekty

KSOS dysponuje kilkoma obiektami rozszanymi w różnych częściach miasta. Główny znajduje się przy al. Powstania Warszawskiego 6, a kolejne na Kurdwanowie, w Nowej Hucie i w Śródmieściu. Uczestnicy zajęć mają do dyspozycji: pływalnię (lokalizacje: al. Powstania Warszawskiego 6, ul. F. Nullo 23, , ul. Wysłouchów 34a oraz os. Kolorowe 29b), sauny, nowoczesne korty tenisowe, mniejsze i większe sale gimnastyczne, siłownię, a nawet kręgielnię! Ze wszystkich tych miejsc, już odpłatnie, mogą korzystać także dorośli krakowianie. – Regularnie wynajmujemy z kolegą kort tenisowy z akrylową nawierzchnią, gdzie naprawdę można poczuć prędkość piłki – mówi pan Michał. Swojemu synowi zorganizował także imprezę urodzinową w nowo powstałej kręgielni w KSOS. Do dyspozycji są dwa tory i stylowe pufy. Zyski z komercyjnego wynajmu obiektów ośrodek przeznacza na ciągły rozwój i zakup wyposażenia. A plany na przyszłość są bogate. Dyrektor ośrodka chce wybudować kryte lodowisko! To ma być zlokalizowane przy Powstania Warszawskiego 6. Ślizgawka byłaby czynna od jesieni do wiosny. Latem można byłoby uprawiać tam sporty halowe. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, obiekt będzie



gotowy w 2026 r.

Zielona szkoła

Nawet 500 uczniów rocznie korzysta z bezpłatnych wyjazdów na tzw. zieloną szkołę w obiekcie KSOS - Bazie Szkoleniowo-Wypoczynkowej „Lubogoszcz” w Kasince Małej, w sercu Beskidu Wyspowego.

Baza znajduje się 50 km od Krakowa, w otoczeniu 6 ha lasu bukowego i jest odseparowany od zgiełku, zanieczyszczeń oraz... technologii. – Bardzo często nie ma tu nawet zasięgu – mówią nauczyciele.

Wyjazd trwa od poniedziałku do piątku, a podczas niego uczniowie mają zwyczajne lekcje oraz warsztaty przyrodnicze, kulturalne, związane z bezpiecznym wędrowaniem po górach oraz zajęcia sportowe. – Projekt finansowany jest w stu procentach z budżetu Miasta i żaden uczeń nie płaci za wyjazd – podkreśla dyrektor KSOS Krzysztof Augustyn.

Krakowscy uczniowie ratują życie

23 tys. uczniów z krakowskich szkół weźmie udział do końca tego roku szkolnego w pionierskim programie z zakresu pierwszej pomocy, organizowanym przez KSOS.

Uczestnicy szkolenia z klas IV, VI i VIII uczą się, jak prawidłowo udzielać pierwszej pomocy, zadbać o własne bezpieczeństwo, a także jak efektywnie reagować i wzywać pomoc w sytuacji zagrożenia.

– Szkolenia odbywają się w 90-minutowych blokach w podziale na część teoretyczną i praktyczną, co zdecydowanie przekłada się na efektywność. Uczniowie korzystają z wysokiej klasy sprzętu, m.in. zintegrowanych z aplikacją fantomów, a wybrane elementy szkolenia realizowane są przy użyciu jednorazowych środków medycznych, co pozwala wiernie odwzorować sytuację zagrożenia życia lub zdrowia – opisuje koordynatorka programu Iwona Nowicka. Dodaje, że osoby szkolące to zespół wykwalifikowanych ratowników medycznych i pielęgniarek, którzy na co dzień pracują w jednostkach Systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego i mają doświadczenie w realizacji szkoleń z pierwszej pomocy dla dzieci i młodzieży.

Finał i podsumowanie projektu przewidziano na 8 czerwca.