



**SPORT
I REKREACJA
W GMINIE PRUSZCZ GDAŃSKI**



SPORT I REKREACJA W GMINIE PRUSZCZ GDAŃSKI



URZĄD GMINY PRUSZCZ GDAŃSKI

 UL. WOJSKA POLSKIEGO 30
83-000 PRUSZCZ GDAŃSKI

 pruszczgdanski.pl
oksibp.pruszczgda.pl



Magdalena Kołodziejczak,
Wójt Gminy Pruszcz Gdański

Jako władze samorządowe od lat zabiegamy o zrównoważony rozwój naszej gminy na każdej płaszczyźnie. W związku tym przywiązujemy dużą wagę nie tylko do rozbudowy infrastruktury, przeznaczając każdego roku duże nakłady na nowe sale gimnastyczne, boiska, czy siłownie zewnętrzne, ale również stawiamy na wzorową organizację sportu, ściśle współpracując z działaczami, szkołami, przedsiębiorcami i rodzicami naszych najmłodszych zawodników. Naszym znakomitym partnerem od wielu lat jest Gminne Towarzystwo Sportowe, propagator aktywnego spędzania czasu i wychowania przez sport.

Marek Kowalski,
Przewodniczący Rady Gminy Pruszcz Gdański

Sport i rekreacja to od zawsze poważna pozycja w budżecie naszej gminy. Tylko w ostatnim czasie oddaliśmy kompleks sportowy przy Zespole Szkół w Łęgowie, salę gimnastyczną w Wiślinie i kilka nowych miejsc rekreacji. Z satysfakcją obserwuję, jak liczna rzesza dzieci i młodzieży korzysta z tej infrastruktury. Szczególnie cieszą sukcesy naszych zawodników, o których głośno nie tylko w powiecie, czy województwie, ale w całej Polsce.





Paweł Kiedyk, trener: - *Od 2012 roku, kiedy gmina Pruszcz Gdański przystąpiła do programu „Biało - Zielona Przyszłości z Lotosem” poziom szkółek piłkarskich w gminie znacznie się podwyższył. Obecnie regularnie trenuje 350 młodych adeptów piłki nożnej od rocznika 2003 do 2010. Szkółki funkcjonują na terenie całej gminy: w Wiślinie, Przejazdowie, Wiślinie, Straszynie, Borkowie Rotmance, Rusocinie i Łęgowie. Nasi piłkarze z powodzeniem rywalizują w turniejach wojewódzkich.*



Dariusz Grudniewski, trener: - Aktualnie trenujemy siedem drużyn seniorskich, w skład których wchodzi 150 piłkarzy powyżej 17 lat. W rozgrywkach klasy „A” Pomorskiego Związku Piłkarskiego bierze udział drużyna GTS Rusocin, zaś w klasie „B” grają: GTS Orzeł Straszyn, GTS Mokry Dwór, GTS Juszkowo, GTS Goszyn, GTS Rotmanka i GTS Rokitnica.





Witold Chyliński, trener: - Sekcja skupia 40 zawodników wszystkich kategorii wiekowych - od 6 latków po seniorów - trenuje w hali Zespołu Szkół w Straszynie imienia Andrzeja Grubby. Nasi wychowankowie są członkami Kadry Narodowej, reprezentują Polskę podczas mistrzostw Europy oraz zdobywają medale w mistrzostwach Polski. Do największych sukcesów sekcji można zaliczyć: 250 medali podczas mistrzostw wojewódzkich, medale podczas mistrzostw Polski, zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej, a także awans do II ligi męskiej tenisa stołowego.



- Zajęcia tenisa ziemnego odbywają się na terenie Szkoły Podstawowej w Wiślince oraz na korcie ziemnym w Przejazdowie. Obecnie na treningi uczęszcza 8 zawodników. Zajęcia mają formę rekreacyjną. Ich założeniem jest popularyzacja tenisa ziemnego, propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu oraz nauka gry i rozszerzenie oferty zajęć pozalekcyjnych. Treningi prowadzi trener II klasy tenisa ziemnego, nauczyciel wychowania fizycznego Marek Kapitański.



- Wspólnie z SENSEI Centrum Przygody organizujemy treningi dla dzieci, młodzieży i dorosłych z zakresu brazylijskiego jiu-jitsu, boksu oraz samoobrony dla pań. Wśród zawodników są medaliści zmagania na szczeblu ogólnopolskim. Treningi mają miejsce w świetlicy wiejskiej w Łęgowie, a zapisy odbywają się przez cały rok.



Roman Pawłowski, trener: - Koszykówkę regularnie trenuje 75 zawodników, głównie dziewczęta. Największe sukcesy odnosi drużyna z Rotmanki. Kilka zawodniczek zostało powołanych do kadry województwa pomorskiego.



- Przy Publicznym Gimnazjum w Przejazdowie oraz przy Zespole Szkół w Rotmance działają sekcje szachowe. - *Nauka gry w szachy sprzyja wszechstronnemu rozwojowi ucznia, kształci wyobraźnię przestrzenną, pamięć i uwagę. Szachy wyrabiają umiejętność panowania nad sobą, wytrwałość, poczucie odpowiedzialności za własne decyzje* – uważa instruktor Wojciech Traczewski. Zawodnicy biorą udział w turniejach o zasięgu powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim.



- Brydżyci z gminy Pruszcz Gdański spotykają się w świetlicy w Juszkowie i zapraszają niezrzeszonych miłośników tej gry. Brydżystom przewodzi Wawrzyniec Rozenberg, a kapitanem ustalającym skład zespołu na mecze ligowe i pucharowe jest Andrzej Wojnowski.



Grzegorz Cwaliński, dyrektor Ośrodka Kultury, Sportu i Biblioteki Publicznej Gminy Pruszcz Gdański

Decyzją Rady Gminy od 2009 roku realizacja działań sportowych i rekreacyjnych na terenie gminy Pruszcz Gdański pozostaje w gestii instytucji kultury. Taka sytuacja na początku budziła wiele kontrowersji, lecz po kilku latach widać, że była to słuszna decyzja. Korzystamy ze wsparcia działaczy sportowych, którzy już w 1992 roku zrzeszyli się, tworząc stowarzyszenie sportowe. Ścisła współpraca z GTS-em owocuje tym, że sport w gminie nieustannie się rozwija. Ośrodek Kultury, Sportu i Biblioteka Publiczna administruje boiskami wiejskimi oraz współorganizuje rozmaite wydarzenia sportowe, również w salach i halach gminnych szkół. Zarządzamy bazą kajakową w Centrum Rekreacji w Juszkowie oraz przystanią jachtową w Wiślince. Stwarzamy warunki do rozwoju sportu zawodowego i amatorskiego, kładąc duży nacisk na szkolenie dzieci i młodzieży.

Z kolei mieszkańców, których nie interesują zajęcia zorganizowane, zapraszamy do korzystania z licznych w naszej gminie ścieżek rowerowych oraz urządzeń fitness.





Karol Lipski, kierownik ds. sportu i obsługi klienta w OKSiBP

Oferta fitness została skonstruowana tak, by korzystały z niej zarówno osoby młode, jak i seniorzy. W naszym grafiku można znaleźć propozycje i bardzo energetyczne i relaksacyjne. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę.

- **BODY BALL** - to zajęcia z wykorzystaniem dużych piłek. Ćwiczenia o średniej intensywności, dla osób na każdym poziomie zaawansowania. Zmuszają do ciągłego napięcia mięśni wewnętrznych. Wzmacniają i pozwalają odciążyć stawy i rozluźnić napięcie w obrębie mięśni grzbietu.
- **STEP** – gimnastyka wzmacniająca i kształtująca mięśnie ud, pośladków, prowadzona na platformie. Choreografia wpływa na poprawę pamięci i koordynacji ruchowej, kondycji oraz funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. W sam raz dla osób początkujących i średniozaawansowanych.
- **TBC** (Total Body Conditioning) - to forma prostych zajęć choreograficzno-wzmacniających. Podnosi wydolność układu krążeniowo-oddechowego i ułatwia spalanie tkanki tłuszczowej. Jednocześnie kształtuje i ujędrnia całe ciało. Trening dość intensywny, ale dla wszystkich grup zaawansowania.
- **BODY SHAPE** - zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem ciężarków lub taśm elastycznych. Wzmacniają i rzeźbią główne grupy mięśni całego ciała. Służą spalaniu tkanki tłuszczowej. Zajęcia dla początkujących i zaawansowanych.
- **ABT/BTU** - zajęcia o średniej intensywności, bez nadmiernego obciążenia stawów wzmacniająca mięśnie brzucha, pośladków i ud. Osobom początkującym zalecamy wykonywanie co drugiej serii ćwiczeń.



- **TAE-BO** – ćwiczenia są ukierunkowane na spory wydatek energetyczny. Odbywają się przy muzyce. Łączą aerobik z elementami wschodnich sztuk walki (karate, aikido, kickboxingu, itp.). Kalorie dosłownie ulatniają się w powietrze podczas intensywnych kopnięć, podskoków, wyskoków i ciosów. Zarazem prawidłowe napinanie mięśni umożliwia wzmocnienie i rzeźbienie pośladków, brzucha, ramion i ud. Na tych zajęciach nie można się nudzić, ale zarazem trzeba być przygotowanym na spory wysiłek.



■ **ZUMBA** – to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i fitnessu, oparta na latynoskich i międzynarodowych rytmach, takich jak: salsa, cumbia, reggaeton, merengue, samba, rumba, taniec brzucha, cha cha, twist i wiele innych. Ćwiczenia te rewelacyjnie poprawiają kondycję, rzeźbią wszystkie partie mięśni, głównie pośladki, nogi, ramiona, dolne partie pleców, brzuch oraz najważniejszy mięsień w naszym ciele – serce, dają szybkie rezultaty, przez co podnoszą samoocenę, wprawiają w świetny humor i dodają pewności siebie w codziennym życiu!

■ **JOGA** – są to zajęcia w których w zgodzie ze swoimi możliwościami i potrzebami mogą ćwiczyć osoby o różnych predyspozycjach. Znajdą tu miejsce osoby potrzebujące regeneracji psychofizycznej, szukające sposobu na porażenie sobie ze stresem, jak i osoby pełne energii gotowe do intensywnych ćwiczeń. Każdy sam dobiera odpowiednią dla siebie częstotliwość i intensywność ćwiczeń.

■ **STRETCHING** – to ćwiczenia polegające na rozciąganiu poszczególnych grup mięśniowych. Sprzyjają one uela-

stycznieniu mięśni, wzmacniają ścięgna, zwiększają ruchomość stawów. Wpływają też na lepsze odżywienie mięśni, bo im są one elastyczniejsze, tym więcej przyjmują substancji odżywczych dostarczanych z pożywieniem, które są niezbędne do ich rozwoju.

■ **INTERVAL** – zestaw ćwiczeń łączących aerobik typu „hi-lo” (intensywnych) z ćwiczeniami mało intensywnymi, co pozwala na szybsze spalanie tłuszczu. W fazie intensywnej tętno osiąga 85 i więcej procent tętna maksymalnego, a w fazach mało intensywnych – poniżej 55 procent tętna maksymalnego. Pozwala na poprawę kondycji i wzmocnienie układu krążenia.

Sylwetkę i kondycję możemy także poprawić w siłowni. Znajdują się tu urządzenia aerobowe (bieżnie, rowerki, orbitreki) oraz anaerobowe (maszyny dwufunkcyjne, gryfy, sztangi, ławeczki i hantle). Częścią centrum fitnessowego w OKSiBP jest także sucha sauna typu Infrar



- Atrakcją Gminy Pruszcz Gdański jest unikalny w Polsce Kajakowy Szlak Elektrowni Wodnych. Szlak rozpoczyna się w Straszynie w pobliżu Obwodnicy Trójmiejskiej. Po drodze przepływa się na zmianę przez wartkie i szybkie odcinki rzeki oraz jeziora zaporowe przy elektrowniach wodnych. Pokonanie odcinka ze Straszyna do Pruszcza Gdańskiego zajmuje dwie godziny.

Dzięki stworzonemu przez Gminę Pruszcz Gdański Centrum Rekreacji w Juszkowie potencjał szlaku został w pełni wykorzystany. Na Centrum składa się przystań kajakowa oraz wypożyczalnia sprzętu wodnego. Niezwykle malownicze miejsce wyposażone jest w infrastrukturę sportową (boiska) i rekreacyjną (siłownia zewnętrzna, plac zabaw, wiaty piknikowa). Z bazy turystycznej masowo korzystają przede wszystkim mieszkańcy. Podczas wakacji gmina organizuje bezpłatne zajęcia dla uczniów. Pod opieką instruktorów pływają oraz piknikują.



■ W Wiślince nad brzegiem Martwej Wisły powstał pomost cumowniczy dla 8 jednostek, stumetrowy hangar dla sprzętu pływającego, dźwig, a także mniejsze pomosty przeznaczone dla jachtów, łodzi motorowych i kajaków.

Gmina wyposażyła stanicę w łódki typu OPTYMIST wraz z osprzętem, łódź motorową MC-3800 oraz jachty klasy Puck – wszystko to służy edukacji żeglarskiej dzieci, młodzieży i dorosłych. Kolejne turnusy cieszą się ogromnym powodzeniem. Obecnie, w związku z bardzo dużym zainteresowaniem przystanią ze strony mieszkańców i turystów, gmina przygotowuje się do jej rozbudowy.



■ Sukcesywnie modernizowana baza sportowa pozwoliła na stworzenie bogatej oferty rekreacyjnej i kulturalnej. Kalendarz Gminy Pruszcz Gdański to wiele cyklicznych imprez, do których można zaliczyć:

- Wiosenny Bieg Żuławski
- Jesienny Bieg Doliną Raduni
- Olimpiadę Sołectw
- Sptywy kajakowe
- Rajdy rowerowe
- Regaty żeglarskie
- Turnieje piłkarskie i in.





Gmina Pruszcz
Gdański



Ośrodek Kultury, Sportu
i Biblioteka Publiczna