

Sprawozdanie z działalności Rzeszowskiego Stowarzyszenia „Ruch dla zdrowia” za 2006 rok.

Rzeszowskie Stowarzyszenie „Ruch dla Zdrowia” realizując swoje cele i zadania statutowe w 2006 roku zorganizowało i przeprowadziło niżej opisane imprezy sportowo-rekreacyjne..

Organizacja imprez sportowo- rekreacyjnych.

15 lipca 2006 na kąpielisku przy ul. Kwiatkowskiego („Żwirownia”) w Rzeszowie odbyły się III Rzeszowskie Pływanie na Otwartym Akwenu Wodnym pod patronatem Prezydenta Miasta Rzeszowa **Tadeusza Ferenc**a. Mimo niesprzyjającej pogody zawodnicy dopisali. Zawody pływackie rozegrane zostały w trzech grupach wiekowych: do 12 lat, 23-18 lat i powyżej 18 lat. Ponad 20 uczestników musiało przepłynąć stylem dowolnym 150 m (dzieci) lub 400 m (starsi) odcinek. Pierwsze miejsce wśród dzieci do 12 lat zajęli: **Marcin Baszak** i **Anna Wiktor**. W grupie od 13 do 18 lat zwyciężył **Adrian Baszak** a wśród dziewcząt najlepsza była **Joanna Leniart**. W kategorii powyżej 18 lat palmę pierszeństwa zdobył **Mateusz Szal** (brak udziału kobiet).Najmłodszym zawodnikiem była **Marlena Baran** (9 lat) a najstarszym **Marek Drabek** (55 lat).

Rzeszowskie Stowarzyszenie „Ruch dla Zdrowia” włączyło się w tym roku w Ogólnopolską Kampanię Informacyjną „**Płytką wyobraźnia to kalectwo**”, która ostrzega młodych ludzi przed konsekwencjami bezmyślnych skoków do wody i udzielania pomocy ofiarom tych skoków.W ramach tych zawodów pływackich ratownicy **ROSiR -u i WOPR-u** zaprezentowali pokaz udzielania pierwszej pomocy ofiarom wody m.in. wyciąganie na brzeg niedoszłych topielców, sztuczne oddychanie. Ratownicy mówili również czym są bezmyślne próby skoków do wody , które najczęściej kończą się uszkodzeniami kręgosłupa. Ratownicy ostrzegali także przed kąpielą w niestrzeżonych miejscach. Pokaz pierwszej pomocy na lądzie na fantomie, zaprezentowali także lekarz i ratownicy **Pogotowia Ratunkowego** w Rzeszowie zabezpieczający medycznie zawody pływackie . Po pokazie wszyscy chętni mogli spróbować udzielać takiej pomocy.

Sędzią Głównym zawodów była Pani **Ewa Furman** Przewodnicząca Kolegium Sędziów Podkarpackiego Okręgowego Związku Pływaków. Dużej pomocy organizacyjnej w przeprowadzeniu zawodów udzielił **POZP** z prezesem **Szczerbatym** na czele i **Klub Pływacki „Sokół”** z Prezesem **Arturem Baszakiem**. Tradycyjnie już od pierwszych zawodów odbył się pokaz gry „**Kajak-Polo**’ zawodników Sekcji Kajakarskiej pod przewodnictwem **Sebastiana Klaczkowskiego**.

Równolegle w trakcie trwania zawodów pływackich na plaży „Żwirowni” odbywał się turniej piłki plażowej zorganizowanej przez **Andrzeja Martyniaka z AZS URZ**.

Zwycięzcy zawodów pływackich otrzymali okolicznościowe medale, puchary, dyplomy i nagrody rzeczowe, które wręczali **Tadeusz Ferenc Prezydent Miasta Rzeszowa** i **Piotr Latawiec Prezes Stowarzyszenia „Ruch dla Zdrowia”**.

I Pielgrzymka Biegowa Rzeszów – Tarnobrzeg – Jasna Góra

4 sierpnia 2006 roku przed pieszą pielgrzymką wystartowała **I Pielgrzymka Biegowa na Jasną Górę**. Biegacze z Rzeszowa, w tym kobiety i młodzież, zmierzyła się z prawie **300-kilometrową** trasą do Częstochowy w ciągu **4 dni**. W Tarnobrzegu połączyła się z biegaczami Tarnobrzieskiego **Klubu „Witar”**, którzy są pomysłodawcami pielgrzymki pod przewodnictwem **ks. Michała Józefczyka** i którzy pobiegli już 10 raz.

Właściwie była to już **II Pielgrzymka Biegowa**, z tym że w ubiegłym roku **8** osób z Rzeszowa biegło z Klubem Witar z Tarnobrzega. W 2006 roku bieg rozpoczął się w Rzeszowie.

Długość trasy wynosiła 295,5 km i podzielona była na cztery etapy: **I etap** Rzeszów-Tarnobrzeg 76 km, **II etap** Tarnobrzeg-Chmielnik 81,9 km, **III etap** Chmielnik-Szczekociny 73,1 km, **IV etap** Szczekociny-Jasna Góra 64,5 km.

Pielgrzymowanie przebiegało sztafetowo. Ustalono jeszcze przed startem kiedy, kto i ile przebiegnie kilometrów. Biegący pielgrzymi mieli do przebiegnięcia dziennie ok. 70 – 80 km. Wśród uczestników byli zarówno wytrawni maratończycy jak **Janusz Samolewicz**, **Józef Kubik** czy **Wiesław Drozd** ale też rodziny i przyjaciele co dopiero zaczynają swoją przygodę z bieganiem.

5 sierpnia 2006 po serdecznym przyjęciu i noclegu w Tarnobrzegu już tworząc **50** osobową grupę razem z biegaczami klubu „Witar” pielgrzymi pokonali I etap- 81 km i dotarli na nocleg do Parafii w Chmielniku. **6 sierpnia 2006** pokonali trasę II etapu-73 km i dotarli do Szczekocin aby **7 sierpnia 2006** dotarli na Jasną Górę.

Najmłodszy uczestnik **Cezary Urbanek** – 7 lat (przejechał na rowerze 34 km) razem ze swoją mamą biegaczką **Joanną Mieczławską**. **Szymek Latawiec** – 11 lat na rowerze wraz z tatą **Piotrem Latawcem** (jechał na nartorolkach) pokonali prawie całą trasę ok. 280 km.

Piotr Polanowski (15 lat) wraz z mamą **Barbarą Polanowską** na rowerze też pokonali całą trasę, pełniąc także funkcję zaopatrzeniowców w napoje dla biegaczy na trasie. Pozostali biegacze **Janusz Wacnik**, **Mariusz Poreba**, **Marek Gajewski** i **Marek Jarosz** świeżo upieczeni maratończycy pokonali biegiem od 100 do 160 km.

Najbardziej cieszy, że w pielgrzymce pobiegła młodzież przyszłe kontynuatorki biegania to **Sylwia Głodek**, **Agata** i **Krzysztof Kubik** (córka i bratanek Józefa Kubika) przebiegła od 50 do 70 km. **Krystyna Kret** przebiegła 29 km, gdyż jako organizator wspólnie z wolontariuszami **Adamem Kret** i **Kazimierzem Deręgowskim** zabezpieczała przebieg pielgrzymki biegowej.

Pielgrzymka była połączeniem sportowej pasji z duchowym przeżyciem jakim był cel podróży - Jasna Góra, gdzie biegacze mogli się wyciszyć i w skupieniu rozważyć intencje z jakimi przybyli.

IV Rzeszowskie Pływanie na Otwartym Akwenie Wodnym 26 sierpnia 2006

Na zakończenie lata Rzeszowskie Stowarzyszenie „Ruch dla Zdrowia” wspólnie z Urzędem Miasta, Podkarpackim Okręgowym Związkiem Pływackim, WOPR, ROSiR, Klubem Pływackim „Sokół”, Klubu „Resowiak”, AZS URZ zorganizowało **26 sierpnia 2006 roku** kolejną imprezę sportowo-rekreacyjną „**Pożegnanie lata na wodzie**”.

W ramach imprezy odbyły się

- IV Rzeszowskie Pływanie na Otwartym Akwenie Wodnym
- Zawody gry „Kajak-Polo”
- I Amatorskie Wyścigi Kajakowe
- Turniej Siatkówki Plażowej
- Pokaz ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy medycznej

IV Rzeszowskie Pływanie na Otwartym Akwenie Wodnym rozegrane zostały tradycyjnie w 3-ch kat. wiekowych.. W kat. do 12 lat zgłosiło się 11 dzieci, do kat. od 13 do 18 lat zgłosiło się 15 osób, a do kat. powyżej 18 lat zgłosiło się 10 osób. W sumie w zawodach pływackich wzięło udział 36 osób. Mimo pochmurnej pogody ilość zawodników świadczyła o coraz większej popularności tej imprezy wśród mieszkańców Rzeszowa i samych zawodników. Uczestnicy musieli przepłynąć stylem dowolnym 100 m (dzieci) lub 300 m (starsi) odcinek. Pierwsze miejsce wśród dzieci do 12 lat zajęli: **Lidia Nowak** i **Artur Król**. W grupie od 13 do 18 lat zwyciężył **Krzysztof Mikołajczyk** a wśród dziewcząt najlepsza była **Joanna Pyra**. W kategorii powyżej 18 lat palmę pierwszeństwa zdobyła wśród dziewcząt **Alicja Korbecka** (tym razem Panie dopisały) a wśród mężczyzn **Janusz Szuwalski**. Najmłodszym zawodnikiem był **Mikołaj Baran** (9 lat) a najstarszym tradycyjnie już **Marek Drabek** (55 lat) i **Danuta Akuszewska** (55lat). Głównym sędzią, jak zawsze, była **Ewa Furman** a pomagali jej sędziowie: **Artur Baszak**, **Agnieszka Miąsik** i **Barbara Miłkowska**.

Zawody „**Kajak-Polo**” przeprowadził trener i szef Klubu „Resowiak” **Sebastian Klaczkowski**. Grały drużyny „chłopców” i „dziewcząt” w składzie 5-osobowym. Wygrała drużyna „dziewcząt”. Po meczu zawodniczki wraz ze swoim trenerem pokazywali zasady gry w „Kajak-Polo” a wszyscy chętni mogli sami spróbować.

W **I Amatorskich Wyścigach Kajakowych** wzięło udział 12 osób w tym 8 kajakarzy i 4 amatorów. Jeśli chodzi o amatorów to okazało to się bardzo trudne, wyścig ukończyło trzy osoby: **Maciej Szpecht**, **Monika Szpecht** (rodzeństwo) i **Kacper Wiśniewski**. Otrzymali pamiątkowe medale. Wyścigu nie ukończył (mimo bardzo dużej determinacji) **Andrzej Drelich** który za odwagę dostał duże brawa od publiczności a od organizatorów nagrodę pocieszenia. Wszyscy chętni, pod okiem trenera Sebastiana Klaczkowskiego mogli spróbować swoich umiejętności pływania kajakiem.

Równolegle na plaży „Zwirowni” został rozegrany **Turniej Siatkówki Plażowej** które zorganizował i przeprowadził KU AZS UR Sekcji Piłki Siatkowej mężczyzn. Sędziowali **Adam Maryniak** i **Tomasz Złamaniec**. Zwycięzcami turnieju zostali duet **Smolin/Zegar**.

W ramach Ogólnopolskiej Kampanii Informacyjnej „**Płytką wyobraźnia to kalectwo**”, która ostrzega młodych ludzi przed konsekwencjami bezmyślnych skoków do wody i udzielania pomocy ofiarom tych skoków do której „Ruch dla Zdrowia” przystąpiła ekipa medyczna **Pogotowia Ratunkowego** w Rzeszowie zaprezentowali pokaz udzielania pierwszej pomocy medycznej na fantomie. Po pokazie wszyscy chętni mogli spróbować udzielać takiej pomocy. Instruktorzy **ROSiR-u** i **WOPR-u** zaprezentowali pokaz udzielania pierwszej pomocy w wodzie.

Zwycięzcy zawodów otrzymali dyplomy, medale, puchary i nagrody rzeczowe które wręczał **Piotr Latawiec** Prezes Stowarzyszenia. Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody pocieszenia. Nad całością imprezy czuwała **Krystyna Kret** a pomagali jej wolontariusze: **Adam Kret**, **Beata Kozubal**, **Agnieszka Warska** i **Agnieszka Moskwa**

IV RZESZOWSKI RAJD ROWEROWY

W niedzielę, 24 września, przy przepięknej pogodzie odbył się **IV Rzeszowski Rajd Rowerowy**, którego uczestnicy w liczbie około 300 osób wyruszyło spod Ratusza trasą przez **Budziwój – Przylasek – do stadniny Koni w Straszylu – 19 km**. Sygnał do startu dał Prezydent Miasta Rzeszowa **Tadeusz Ferenc** i Prezes Stowarzyszenia „Ruch dla zdrowia” **Piotr Latawiec**.

Przed startem o znaczeniu ruchu w zapobieganiu chorobom układu krążenia mówił dr n. med. **Jerzy Kuźniar Ordynator oddziału kardiologicznego w Rzeszowie** Przewodniczący Towarzystwa Kardiologicznego w Rzeszowie. Prowadzący spiker **Marek Motyka** przedstawił **głównego sponsora** tej imprezy **Powszechny Zakład Ubezpieczeń S. A.**, dzięki któremu ta impreza mogła się odbyć popularyzując aktywny i bezpieczny sposób spędzania wolnego czasu szczególnie wśród dzieci i młodzieży zabezpieczając poprzez nagrody w konkursach kaski rowerowe jako realizacja akcji „Bezpieczny Rowerzysta”. Po dotarciu peletonu rowerzystów do Stadniny Koni w Straszylu uczestnicy odpoczęli, posilając się wojskowa grochówka podziwiając piękne widoki i konie Stadniny. Po odpoczynku zostały przeprowadzone 2 konkursy: „Bezpieczny Rowerzysta” i „W trosce o serce”.

Konkurs „**Bezpieczny Rowerzysta**” przeprowadził **Janusz Trzeciak z Sekcji Ruchu Drogowego KM Policji w Rzeszowie** w oparciu o testy zawierające pytania dotyczące znajomości znaków drogowych i bezpiecznego poruszania się rowerzystów w ruchu drogowym dla szkół podstawowych i gimnazjum. Zwycięzcy trzech pierwszych miejsc w kategorii SP i Gimnazjum wygrali kaski ufundowane przez sponsora głównego PZU S. A., o czym przypomniał uczestnikom prowadzący spiker. W tym samym czasie został przeprowadzony przez **Ewę Pietruchę i Beatę Kozubal** pracownicy **Powiatowej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Rzeszowie** konkurs „**W trosce o serce**” dla młodzieży ze szkół podstawowych i gimnazjum. Zwycięzcy trzech pierwszych miejsc wygrali kaski ufundowane przez PZU S. A. Peleton rowerzystów, już przez Tyczyn, wrócił do Rzeszowa na stadion „Podhalańczyka”(19 km), gdzie trwały **IV Rzeszowskie Dni Kardiologiczne**.

Zwycięzcom dwóch w/w konkursów zostały wręczone nagrody przez Prezydenta Miasta Rzeszowa Tadeusza Ferenc'a i przedstawiciela Stowarzyszenia **Krystynę Kret** oraz organizatorów Rzeszowskich Dni Kardiologicznych **prof. Andrzeja Kwolka, dr Stanisława Mazura**. Została rozlosowana główna nagroda – rower, którą wygrał **Rafał Róg** z Rzeszowa. Kaski otrzymali również najmłodszy uczestnik rajdu Gabrysia i Kacper urodzeni w 2004 roku – przejechali całą trasę ze swoimi rodzicami. Najstarszy uczestnik ma 72 lata. Po raz pierwszy wzięli udział w rajdzie rowerzyści na tandemie. Pozostałe kaski zostały rozlosowane wśród uczestników, którzy pokonali całą trasę i byli obecni podczas losowania nagród. Na zakończenie spiker i organizatorzy jeszcze raz dziękowali przede wszystkim głównemu sponsorowi PZU S. A. za popieranie poprzez sponsoring zdrowego i aktywnego wypoczynku i edukacji nt. bezpiecznego poruszania się rowerzystów po drogach.

W listopadzie 2006 Rzeszowskie Stowarzyszenie „Ruch dla Zdrowia” wspólnie z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Rzeszowie i Podkarpackim Oddziałem Wojewódzkim NFZ w Rzeszowie włączyło się w akcję Światowy Dzień Rzucania Palenia prowadzoną w Polsce przez Prof. Zatońskiego. W ramach akcji „Rzuć Palenie Razem z Nami”. Od 2 listopada prowadzona była kampania antynikotynowa w formie informacyjnej: plakaty, ulotki, prasa, a 17 listopada w siedzibie POW NFZ w Rzeszowie można było sprawdzić zawartość dwutlenku węgla w płucach, a także zbadać ciśnienie i wysłuchać porad specjalistów o sposobach walki z nałogiem.

Inna działalność Stowarzyszenia

Stowarzyszenia posiada stronę internetową, na której zamieszczane są bieżące informacje ze swojej działalności i zachęcająca do włączania się mieszkańców Podkarpacia do udziału w organizowanych imprezach sportowo- rekreacyjnych.

W każdą sobotę odbywały się „biegi śniadaniowe” trasą wzdłuż Wisłoka, start spod Hali Podpromie o godz. 8.30..

Jako Organizacja Pożytku Publicznego pozyskiwaliśmy środki pochodzące z 1 % podatku dochodowego i występowaliśmy do sponsorów z prośbą o wspomaganie działalności statutowej Stowarzyszenia.

W dniu 28 grudnia 2006 roku zebrał się zarząd Rzeszowskiego Stowarzyszenia „Ruch dla Zdrowia” i podjął uchwałę o zwołaniu Zwyczajnego Walnego Zgromadzenia Członków Stowarzyszenia na dzień 9 marca 2006 roku.

Uchwała i porządek obrad w załączeniu.

Zatwierdził Zarząd w składzie:

Prezes: Piotr Latawiec.....

Wiceprezes Zarządu: Mieczysław Duskocz.....

Sekretarz Krystyna: Kret.....

Członek Zarządu: Ryszard Winiarski.....

Członek Zarządu: Andrzej Gerlach.....

Sporządziła: Krystyna Kret.....