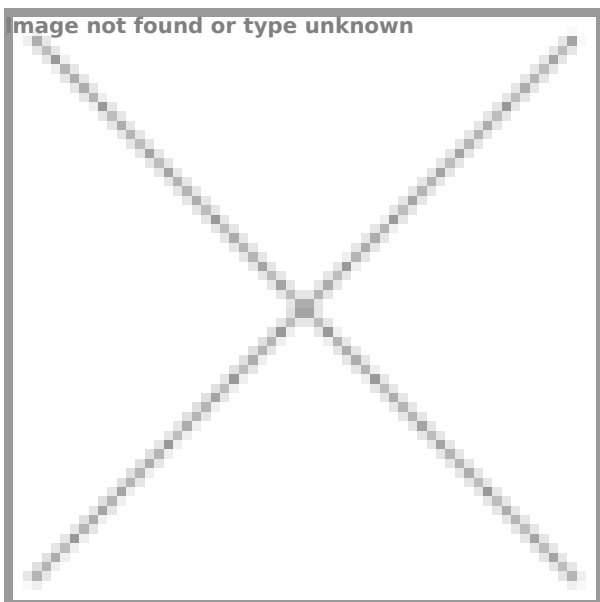


# PROMOWANIE SPORTU NA TERENIE ODDZIAŁU ZEWNĘTRZNEGO W STRZELEWIE



Funkcjonariusze Oddziału Zewnętrznego w Strzelewie każdego dnia promują wśród osadzonych zdrowy styl życia oraz aktywność fizyczną. Wskazują na znaczenie codziennej aktywności podając jednocześnie, że nawet 30 minut codziennego spaceru pomaga kształtować zdrową kondycję fizyczną i wpływa na dobre samopoczucie.

## **Dzień Olimpijski**

23 czerwca obchodzony jest Dzień Olimpijski. Organizowany jest on przez większość z 206 państw członkowskich Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Za główny cel tego ogólnoswiatowego przedsięwzięcia, prócz upamiętnienia narodzin nowożytnych Igrzysk Olimpijskich jest promowanie sportu, propagowanie zdrowego stylu życia, a także zasad fair-play.

## **Znaczenie aktywności fizycznej**

Aktywność fizyczna to jedna z najpopularniejszych form spędzania czasu wolnego przez osadzonych odbywających karę pozbawienia wolności. Niesie ona za sobą, w połączeniu z zbilansowanymi posiłkami, wiele korzyści dla zdrowia. Aktywność fizyczna daje możliwość nie tylko podniesienia sprawności fizycznej, ale także psychicznej. Poza tym ruch sprawia, iż ryzyko zachorowania na wiele chorób się zmniejsza. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia z 2002 roku każdy człowiek winien poświęcić minimum 30 minut dziennie na umiarkowaną aktywność fizyczną. Zdrowy tryb życia i prowadzenie regularnej aktywności fizycznej daje możliwość zapobiec chorobom cywilizacyjnym, m.in. chorobom serca.

## **Poszerzanie „zdrowej” świadomości**

Strzelewska kadra penitencjarna dokłada wszelkich starań, aby osoby odbywające karę pozbawienia wolności w Oddziale Zewnętrznym w Strzelewie nabyli świadomość prowadzenia zdrowego stylu życia, w tym także znaczenia sportu. Zaszczepienie tej świadomości w konsekwencji ma się przerodzić w stałą potrzebę życiową, także po opuszczeniu więziennych murów.

## **Zachęcanie do aktywności**

Z okazji Dnia Olimpijskiego na terenie strzelewskiego oddziału zewnętrznego funkcjonariusze zorganizowali turniej

tenisa stołowego. Aby przystąpić do rywalizacji o tytuł „Mistrza Rakiety Stołowej” osadzeni wzięli udział w rozgrywkach kwalifikacyjnych. Spośród zwycięzców wyłoniono 16 najlepszych graczy, którzy drogą losowania odbyli między sobą mecze w 1/8 finału, następnie 8 osadzonych, którzy wygrali rozgrywki wzięło udział w 1/4 finału. Kolejnym etapem były mecze 1/2 finału, które rozegrało 4 osadzonych. Do ścisłego finału dotarło 2 najlepszych graczy w tenisa stołowego strzelewskiej jednostki. Wygrał tylko jeden! Osadzony, który wygrał mecz finałowy otrzymał miano „Mistrza Rakiety Stołowej”, a także jako główną nagrodę zestaw rakiet do tenisa stołowego. Przeprowadzony turniej cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem, zarówno samych uczestników, jak i osób kibicujących. Kadra penitencjarna ma nadzieję na kontynuację turnieju w kolejnych latach.

Tekst/ zdjęcie: st.szer. Joanna Szadziul