

1	NAZWA PROJEKTU	Budowa otwartej siłowni zewnętrznej
2	LOKALIZACJA	Teren leśny na obszarze należącym do Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. Feliksa Michalskiego w Knurowie.
3	SZACUNKOWY KOSZT	90 000,00 zł
4	OPIS	<p>Celem projektu jest budowa otwartej siłowni zewnętrznej dla mieszkańców Krywałdu. W zamyśle pomysłodawców, będzie to miejsce aktywnego wypoczynku.</p> <p>Siłownie zewnętrzne cieszą się dużym zainteresowaniem, przyciągają zarówno młodzież jak i dorosłych odciągając ich od komputerów i zabijając nudę. Regularny rozruch mięśni i stawów w wielu przypadkach zapobiega kontuzjom i schorzeniom u osób dorosłych i seniorów. Od lat w przestrzeni publicznej obecny jest problem agresywnego zachowania się młodzieży oraz wandalizmu z tym związanego. Nuda jest jedną z przyczyn takiego zachowania.</p> <p>Siłownie komercyjne są często zbyt drogie dla młodych ludzi. Otwarta nieodpłatna siłownia pozwoli wyeliminować ten problem ukierunkowując zainteresowania młodzieży na tory rywalizacji sportowej. Regularny, nawet mało aktywny wysiłek, jest naturalnym sposobem zapobiegania wielu schorzeniom. Szczególnie teraz, gdy wielu ludzi prowadzi siedzący tryb życia, czy to w pracy przed komputerem, czy w domu przed telewizorem, elementy ruchu są tak bardzo ważne. Świadomość zbawionego wpływu ruchu na zdrowie jest coraz większa, a co za tym idzie pojawiają się oczekiwania co do dostępności odpowiedniej infrastruktury. Nie każdego stać i nie każdy ma ochotę płacić za wejście na siłownię komercyjną.</p> <p>Otwarta, nieodpłatna siłownia umożliwi swobodny i łatwy dostęp do odpowiednich urządzeń. Stworzona baza będzie również oferowała przyrządy treningowe dla dorosłych i seniorów, którzy nie mają zwykłej motywacji, ani śmiałości ku temu, aby wybrać się na płatną siłownię. Możliwość wykonywania ćwiczeń na wolnym powietrzu, to dla nich nowość, ale i szansa na poprawę swojej kondycji fizycznej. Dodatkowo znajdujący się na terenie szkoły plac zabaw zapewni rozrywkę dla najmłodszych.</p> <p>Reasumując zalety siłowni, można zauważyć, że przysłuży się ona do kształtowania postaw prozdrowotnych, integracji mieszkańców w różnym wieku oraz będzie sprzyjać organizacji spędzania czasu wolnego w sposób aktywny, skutkiem którego będzie ukształtowanie szeroko rozumianych, właściwych postaw człowieka.</p>