Magiczny Kraków

W tym roku cały Kraków będzie w formie!

2021-08-31

Wiosną ruszyła specjalnie przygotowana dla mieszkańców Krakowa kampania promocyjna. Projekt ma zachęcać wszystkich do ruchu i aktywności fizycznej. Chodź na pole! Odkryj, ile możliwości daje Ci miasto, żeby aktywnie spędzać czas – to główne hasło akcji, która trwa od marca do września. Edukujemy, bawimy i zachęcamy do korzystania z miejskiej infrastruktury sportowej.

Gdy obostrzenia przestały obowiązywać, mogliśmy korzystać z uroków niczym nieograniczonego przebywania na świeżym powietrzu. Rozruszaliśmy zastane długim okresem domowej izolacji kości. Kampania miejska sprawia, że krakowianie w pełni zmotywowani do działania, otrzymują dużą dawkę wiedzy o tym, jak ćwiczyć zgodnie ze sztuką i zostali wyposażeni w przewodnik po miejskiej infrastrukturze sportowej.

Wiele naszych kampanijnych planów uwarunkowanych było sytuacją epidemiologiczną w kraju, dlatego projekt rozpoczynamy od odpowiedniego przygotowania mentalnego i fizycznego naszych organizmów w domach. W pierwszej turze kampanii, która trwała w okresie od marca do maja, prezentowaliśmy serię materiałów edukacyjnych, poświęconych zdrowemu stylowi życia, odpowiedniej diecie, a także motywacji, o którą często jest najtrudniej. Cykl wskazówek prozdrowotnych oraz przykładowe zestawy ćwiczeń, które możemy wykonać w domowym zaciszu są prezentowane na www.krakow.pl. Pomagają one przygotować się do ruchu po długim okresie braku aktywności, niezależnie od wieku.

Drugi etap kampanii rozpoczął się w czerwcu i potrwa do końca września.
Zapraszamy krakowian do wyjścia z domu i udziału w wielu aktywnościach fizycznych na powietrzu. W planach mamy intensywne działania w parkach, wspólne treningi, wycieczki rowerowe oraz po prostu sportowe lato w mieście, nie tylko dla uczniów i młodzieży, ale również rodzin i seniorów. W ręce krakowian przekazaliśmy interaktywne mapy, które pomogą wyszukać interesujące ich atrakcje sportowe i rekreacyjne. To oczywiście tylko przykładowe aktywności, które przygotowaliśmy. O wszystkich atrakcjach oraz niespodziankach informujemy na bieżąco.

Pamiętajmy, że w rekreacji i sporcie chodzi o to, aby najpierw zaczerpnąć fachowej wiedzy, a potem przejść do działania i czerpać z niego przyjemność, nie robiąc sobie krzywdy. Odpowiednie nastawienie oraz wiedza o korzyściach, jakie niesie ze sobą uprawianie sportu i dobra kondycja fizyczna, pozwolą nam wrócić do formy i równowagi.

Warto wiedzieć, że kampania rekreacyjna to kolejny duży miejski projekt, który pod jednym szyldem skupia działania wielu Wydziałów Urzędu Miasta oraz miejskich jednostek, które realizują zadania z zakresu sportu i aktywnego wypoczynku. W kampanię rekreacyjną zaangażowane są Wydziały: Sportu, Edukacji, Gospodarki Komunalnej, Zdrowia i Polityki Społecznej, Komunikacji Społecznej oraz jednostki: Zarząd Zielni Miejskiej, Zarząd Infrastruktury Sportowej i Zarząd Transportu Publicznego.