

Rusz powietrzem z BuggyGym

Data publikacji: 21.01.2018 9:00

W sobotę (20.01) na terenie OCKiR odbyły się zajęcia dla mam z małymi dziećmi, dotyczące zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej z wózkami (przeprowadzono między innymi zawody dotyczące biegów z dziecięcym wózkiem), poruszony został również temat jakości powietrza, kobiety dowiedziały się jak się bronić, gdy jest ona zła.

□

Rusz powietrzem z BuggyGym to cykl wydarzeń, których głównym celem jest aktywizacja młodych mama. Projekt ten obejmuje kilka miast w województwie śląskim. Wybór tego rejonu nie jest przypadkowy – to tutaj w skali polski notuje się jedne z największych przekroczeń pyłu zawieszonego w powietrzu, czyli tutaj najczęściej występuje smog. W związku z tym celem projektu są nie tylko ćwiczenia, które młode mamy mogą wykonywać chodząc na przykład na codzienne spacerunki, ale również uświadomienie uczestniczek zajęć w jaki sposób powinny się zachować, gdy aktywność na zewnątrz jest odradzana, właśnie ze względu na jakość powietrza.

Zajęcia, które zostały przeprowadzone w OCKiR w Cieszynie były więc połączeniem warsztatów z aerobikiem – ***Jako młode mamy musimy być niezwykle sprawne i przygotowane praktycznie na wszystko*** – żartowała w czasie zajęć prowadząca – ***dlatego właśnie postaramy się zrobić zawody, w których każda z mam będzie miała szansę sprawdzić swój czas na torze przeszkód. Przypominam, że zawsze jedną ręką trzeba trzymać wózek z maluchem, więc na zapakowanie zakupów, ubranie się, czy też odstawienie poszczególnych rzeczy na miejsce zostaje niewiele czasu.***

Ze względu na dobrą pogodę (i zgodnie z pomiarami jakości powietrza) aktywność na świeżym powietrzu była jak najbardziej dozwolona mamy wybrały się na boisko znajdujące się niedaleko OCKiR. Tam ochoczo ćwiczyły, bawiły się, rywalizowały oraz zbierały informacje na temat zabezpieczenia siebie oraz swoich pociech przed zgubnymi skutkami smogu.

JŚ

