

Krzyżowniki-Plaża „SMOCZA” nad wschodnim brzegiem Jeziora Kierskiego



Uszczegółowienie lokalizacji- miejsce realizacji projektu:

Jezioro Kierskie - Ośrodek Krzyżowniki

ul. Nad Jeziorem 21

Poznań

współrzędne geograficzne granic kąpieliska: E 16°47'52,5" N 52°27'09,4"

Oznaczenie Mppz dla obszaru "północno-zachodniego klina zieleni" w Poznaniu część E - otoczenie Jeziora Kierskiego: Kze teren 13Kz –ZL, 15Kz-US. Projektowany obszar zawiera się w obrębie 22 z arkusza mapy 7 i obejmuje działki oznaczone geodezyjnie 5, stanowiące własność Miasta Poznania oraz Lasów komunalnych

Poniżej istniejąca plaża w Krzyżownikach:





Szczegółowy opis części Krzyżowniki projektu

Projekt zakłada rewitalizację i zagospodarowaniu plaży miejskiej ogólnodostępnej o długości 75m wzdłuż linii brzegowej, w południowo-wschodniej części Jeziora Kierskiego w Krzyżownicach.

Stan istniejący kąpieliska:

Teren jest ogólnodostępny dla mieszkańców i niezabudowany

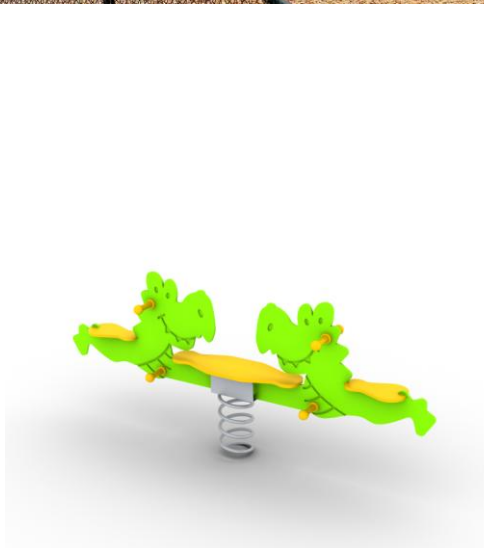
- posiada spadek w kierunku Jeziora Kierskiego
- przy plaży znajduje się przystań
- stoją liczne kosze na śmieci
- plaża trawiasta - piaszczysta
- teren jest uzbrojony w energię elektryczną oraz wodę

Projekt zakłada wykonanie przez strefowanie poszczególnych funkcji: boiska do siatkówki, siłowni zewnętrznej, placu zabaw, toaletowej, wypoczynkowej.

Budowa proponowanego kompleksu rekreacyjno – sportowego o nazwie ‘SMOCZA PLAŻA’, w części osiedla Krzyżowniki – Smochowice przewiduje:

- oczyszczenie i wyregulowanie plaży piaszczystej, nawiezieniu piasku
- oczyszczeniu terenu i uporządkowanie plaży trawiastej
- nasadzenie zieleni ozdobnej trwałej
- budowie ‘SMOCZEGO’ placu zabaw dla dzieci – z wykorzystaniem postaci smoków





- boisko do siatkówki
- wytyczenie miejsc do ćwiczeń na świeżym powietrzu – outdoor fitness, 4-5 urządzeń z tablicami, wyjaśniającymi sposób korzystania np.



- opracowanie i wykonanie dużych tablic z mapą szlaków biegowo – rowerowych przebiegających od Kiekrza do Parku Sołackiego

YTEK EKOLOGICZNY BOGDA CIEŻKA BADAWCZO - DYDAKTYC Y DLA NAJMŁODSZYCH I ŚREDNIO ZAAWANSOW



- opracowanie i wykonanie tablic informacyjnych z propozycjami ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających np.:

Tablica – rozgrzewka przed biegiem, Tablica - pierwsze kroki



ĆWICZENIA PRZED TRENINGIEM – ROZGRZEWKA

EXERCISES BEFORE TRAINING

Rozgrzewka obejmuje proste ćwiczenia fizyczne, które mają na celu rozgrzać i elastycyzować mięśnie oraz przygotować organizm do wysiłku. Dzięki rozgrzewce zwiększa się również zakres ruchów w stawach i poprawia koncentrację, co zmniejsza ryzyko urazu.

It includes simple physical exercises in order to warm up and tone your muscles and to prepare your body for physical effort. It also allows to increase the range of movements in your joints and improves concentration, which it turns decreases the risk of injury.

1. Zgięcie biodrowe i podniesienie stopy (10 powtórzeń).
2. Wypięcie na palec (10 powtórzeń).
3. Kłębienie stópami na stopach (10 powtórzeń).
4. Podciąganie na boki (10 powtórzeń).
5. Równowaga na jednej nodze (10 powtórzeń).
6. Kłębienie ramion w tył i w przód (10 powtórzeń).
7. Bieg w miejscu (10 powtórzeń).
8. Bieg w miejscu z podskokiem (10 powtórzeń).
9. Bieg w miejscu z podskokiem i rotacją (10 powtórzeń).
10. Bieg w miejscu z podskokiem i rotacją (10 powtórzeń).

TECHNIKA CHODZENIA Z KIJAMI

TECHNIQUE OF WALKING WITH POLES

Nordic Walking to forma aktywności bazująca na naturalnej formie ruchu jaką jest chód. Rozwija i uruchamia około 90% systemu mięśniowo-szkieletowego i odciąża stawy.

Nordic Pole Walking is a form of physical activity designed to imitate the natural movements done when walking. It develops and activates about 90% of the musculoskeletal system and relieves joints.

I. TECHNIKA PODSTAWOWA/BASIC TECHNIQUE

1. Krok podstawowy i ruch kija (lewy).
2. Krok podstawowy i ruch kija (prawy).
3. Ruch ramienia.
4. Ruch kija.
5. Ruch kija.
6. Ruch kija.
7. Ruch kija.
8. Ruch kija.
9. Ruch kija.
10. Ruch kija.

II. TECHNIKA SPORTOWA/SPORTS TECHNIQUE

1. Koordynacja nogami.
2. Wyprzedzenie kija.
3. Wyprzedzenie kija.
4. Wyprzedzenie kija.
5. Wyprzedzenie kija.
6. Wyprzedzenie kija.
7. Wyprzedzenie kija.
8. Wyprzedzenie kija.
9. Wyprzedzenie kija.
10. Wyprzedzenie kija.

ĆWICZENIA PODCZAS I PO TRENINGU

EXERCISES DURING AND AFTER TRAINING

Ćwiczenia po treningu zapewniają wypocinek psychiczny i fizyczny. Obniżają tętno treningowe do spoczynkowego. Etap ten składa się ze spokojnego marszu, ćwiczeń oddechowych i rozciągania.

That helps to calm down mentally and physically. It brings the training pulse back to the resting pulse. It comprises a calm walk and breathing exercises which should be followed by stretching exercises.

1. Zgięcie biodrowe i podniesienie stopy.
2. Wypięcie na palec.
3. Kłębienie stópami.
4. Podciąganie na boki.
5. Równowaga na jednej nodze.
6. Kłębienie ramion.
7. Bieg w miejscu.
8. Bieg w miejscu z podskokiem.
9. Bieg w miejscu z podskokiem i rotacją.
10. Bieg w miejscu z podskokiem i rotacją.

Regulamin korzystania z tras Nordic Walking i słowni znajduje się na stronie internetowej www.zabikraj.pl

- montażu stojaków na rowery



- montażu toalet typu TOY TOY

- zakup i montaż ławek



- budowie wiaty wraz ze stołami i ławami



- przebieralnie i kabiny natryskowe drewniane, kabinowe



- instalacji poidelka z pitna wodą



Przewidziano także doświetlenie plaży oświetleniem solarnym.

Calość działań inwestycyjnych przyczyni się do podniesienia wartości i estetyki miejsc odpoczynku poznaniaków oraz podniesienia komfortu życia.

Obecnie w Poznaniu można korzystać z czterech miejskich kąpielisk: jezioro Maltańskie, jezioro Kierskie, Rusalka i Strzeszynek. Jezioro Kierskie to największy zbiornik wodny leżący w granicach administracyjnych Poznania. Jego powierzchnia, według różnych danych, wynosi nawet 310 ha, co czyni go jednym z największych w Wielkopolsce. Jest też bardzo głębokie – miejscami dno znajduje się aż 37 metrów pod powierzchnią lustra wody.

Jednak mimo bardzo długiej linii brzegowej, wynoszącej ponad 12 kilometrów, brak nad jeziorem kąpielisk w ilości, które zaspokajałyby potrzeby poznaniaków.

Tak długa linia brzegowa zapewnia doskonale warunki turystyczne i rekreacyjne. Wśród lasów liściastych, wzdłuż wschodniego brzegu jeziora, usytuowane są drożki spacerowo - rowerowe, które zachodnim klinem zieleni prowadzą aż od Kiekrz do Parku Sołackiego. Na plażę można także dojechać autobusem linii 833, 56 i 61 z Ogrodów.

Te istniejące już ścieżki rowerowe są znanymi i cenionymi miejscami do spędzania czasu wolnego, a wzbogacenie ich o nowe możliwości, znacznie podniesie ich atrakcyjność. Otoczenie lasów, parków i jezior jest naturalnym tłem dla odpoczynku, warto wykorzystać naturalny potencjał naszego miasta i zadbać o mieszkańców uprawiających sport oraz zachęcić większą liczbę mieszkańców, aby korzystała z szansy poprawy samopoczucia, zdrowia, kondycji fizycznej. Warto promować zdrowy tryb życia. Ponadto inwestycja nie ma wpływu na środowisko naturalne, są to miejsca od lat użytkowane przez mieszkańców Poznania i okolic, a tereny, których inwestycja dotyczy przeznaczone są na rekreację. Dodatkowo projekt znakomicie wpisuje się w główne nurty strategii rozwoju Miasta Poznania, jako ośrodka sportowego i gospodarza prestiżowych międzynarodowych sportowych i masowych oraz Miasta, które dba o podniesienie poziomu jakości życia poprzez systematyczny i stały rozwój elementów infrastruktury, zróżnicowaną ofertę form spędzania czasu wolnego, warunki środowiska naturalnego. Z zaplanowanych w projekcie miejsc wypoczynku skorzystają chętnie pozostali mieszkańcy, nie uprawiający sportu – spacerowicze, dla których dużą atrakcją będą urządzenia do ćwiczeń na świeżym powietrzu lub relaks nad wodą.

Szacunkowe koszty projektu w części Krzyżownik- SMOCZA PLAŻA

Składowa projektu	Koszt [w zł]
prace ziemne podstawowe	35000,00
boisko do piłki plażowej	30000,00
Nawiezenie piasku	10000,00
Nasadzenia roślinności ozdobnej, trwałej	30000,00
Budowa placu zabaw dla dzieci	50000,00
Zakup i montaż siłowni outdoor fitness	50000,00
Opracowanie i wykonanie dużych tablic z mapą szlaków rowerowych od Kiekrza do parku Sołackiego	3000,00
Opracowanie i wykonanie dużych tablic informacyjnych z propozycjami ćwiczeń rozgrzewających, rozciągających dla biegaczy	3000,00
Zakup i montaż stojaków na rowery	3000,00
wynajem toalet typu TOI TOI	3000,00
Zakup i montaż ławek	10000,00
Zakup i instalacja poidelka z wodą pitną	3000,00
Instalacja natrysków	10000,00
Altanki typu szalas z ławkami i stołem	20000,00
Lampy solarne	20000,00
razem	280.000,00

