

2020. augusztus 02.

Kazincbarcikai Ördögök Sportegyesület

SPORTÉRTÉKEKET BEMUTATÓ KIADVÁNY

KÖZÖSSÉGBEN EGYMÁSÉRT - KAZINCBARCIKAI ÖRDÖGÖK SPORTEGYESÜLETNÉL

Kazincbarcikai Ördögök Sportegyesület, pályázatot nyújtott be A Terület- és Településfejlesztési Operatív Program keretén belül a Pénzügyminisztérium Regionális Fejlesztési Operatív Programok Irányító Hatósága, mint Támogató által 2016. május 9-én kiadott TOP- 7.1.1-16 Kulturális és közösségi terek infrastrukturális fejlesztése és helyi közösségszervezés a városi helyi fejlesztési stratégiához kapcsolódva című felhívására A megvalósítandó projekt keretein belül a tagok együttműködési megállapodás keretein belül vállalták a lenti programok megvalósítását.

A projekt célja: Közösségi programok szervezése, Ördögök szülői program-társas kapcsolatok megerősítése, egyesületi munka támogatása a családokon keresztül.

A felhívás kapcsolódó tevékenysége, ezen belül témája, amelyhez a projekt leginkább illeszkedik:

Önállóan támogatható tevékenységek

- Helyi (városrészi, szomszédsági) aktivitást, társadalmi szolidaritást elősegítő tevékenységek, valamint megújított infrastruktúra közösségi használatát biztosító megoldások kialakítása, kulturális, közösségi programok szervezése, lebonyolítása, a szabadidő-eltöltés minőségének javítása az alábbi tevékenységek révén:
- Lakóközösségek sport – mozgás lehetőségeinek ösztönzése programszervezéssel minden korosztály számára (pl. túrák, versenyek, sportágválasztó bemutató programok szervezése);

Tovább kívánjuk a jégkorong sportot népszerűsíteni városunkban. Ha sikeres utánpótlás csapota(ka)t működtetünk és a jelenlegi három hónap helyett egész évben van jég Kazincbarcikán, akkor esélyünk nyílik arra, hogy minél több embernek, fiatalnak nyújthassunk kellemes szórakozást és kikapcsolódást.

A szabadidősport személyiséget formál, hasznos időtöltést, szórakozást jelent mind felnőtteknek, mind gyermekek számára. A fiatalok már kicsi korukban megszeretik a sportot, a mozgást, így fegyelmesebbé, koncentráltabbá, egészségesebbé válhatnak. Ha ezek a tulajdonságok beléjük rögződnek, a mindennapi életben is saját és az őket körülvevő társadalmi közeg hasznára is válnak. Az utánpótlás csapatok egy olyan jellegzetességgel bírnak, hogy a sportolók fiatal életkorából adódóan szüleik körül vannak folyamatosan. Hogy gyermekeik sporttal kapcsolatos élményeit minél jobbra tegyék, sokszor közösen összefogva szervezkednek, intézkednek. Ennek hatására egy jól működő mikroközösség jön létre, melyben új emberi kapcsolatok, barátságok, ismeretségek alakulhatnak ki, pozitívan hatva és pozitív példát mutatva a helyi társadalom számára.

Jelen civil szervezet a városi sportközösségi élet motorja, aktivitásunk színessé teszi a sportéletet a sportot szerető célcsoporttagok hétköznapi életét is. Szervezetünk változatos sportolási lehetőséget kínál a sportolásra több fiatalabb korcsoport számára. A gyerekek aktív közösséggé alakultak az évek során, melyhez szervesen kapcsolódik a szülői aktivitás, mely jelenleg kimerül a gyerekek sportéletében történő támogatásban.

A sport által kialakul kis helyi közösségi szemlélet népszerűsítése szükséges, a helyi szakági sporttörténelmi érték ismerete hiányos a közösség keretein belül. A történelmi értékek megőrzése és bemutatása szükséges szélesebb körben. A sportot szerető fiatalok által az egészséges életmód, a különféle rendszeres szabadidős célú mozgások, aktivitások fejlesztése más korcsoportok számára történő elsajátítása fontos a felnőtt célcsoporttagok számára, a családokon keresztül. A fenti tények alapján olyan közösségi kezdeményezést

kívánunk megvalósítani, ahol a gyerekek és a szülők közös programjaikon a jégkorong játék és szabályismerete- sporttörténelmi értékek megismerése mellett közös mozgásformákat végezhetnek. A tervezett tevékenységet a helyi közösség aktív részvételével kívánjuk megvalósítani.

A beavatkozás újszerűsége, innovativitása: Programunk a hagyományos szabadidő-jellegű sporteseményeket ötvözi olyan modern és újszerű elemekkel, melyeket a kor és a mai társadalmi környezet feltétlenül szükségessé tesz. Ilyen például, amikor a gyermekek számára különleges sport-jellegű rendezvényeket, kiállításokat hozunk helybe; vagy amikor a szülők, hozzátartozók számára olyan tréningeket, előadásokat szervezünk, melyek a sporthoz kötődve, de attól függetlenül is nagyon fontos témákat boncolgatnak a szakmában elismert és ismert előadók segítségével.

Újszerű elemnek számít a mentális egészségfejlesztés is, melyre napjainkban kevés időt és energiát szánunk a sportközösségek, pedig legalább olyan fontos szerepe van a mindennapokban, mint a rendszeres testmozgásnak.

Innovatív tevékenység az is, hogy olyan közösségi kezdeményezést kívánunk megvalósítani, ahol a gyerekek és a szülők közös programjaikon közös mozgásformákat végezhetnek, ami tapasztalataink szerint rendkívül nagy élményt jelent gyermeknek és szülőnek egyaránt.

A projekt keretein belül tervezett programok az elsődleges célcsoport számára kiemelt közösségfejlesztő hatással bírnak.

Az általunk benyújtott támogatási kérelmet a közreműködő szervezet támogatásra alkalmasnak minősítette, és számunkra közel 3 Millió Ft vissza nem térítendő támogatásban részesítette. Az európai uniós támogatás segítségével a fent megfogalmazott célok eléréseihez kapcsolódó programelemek megvalósítása elindult.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretén belül valósul meg.

A projektről bővebb információt a www.kbordogok.hu oldalon olvashatnak



Egy kis történelmi áttekintés:

A Kazincbarcikai Ördögök Sport Egyesület 1998 -ban alakult, a jégkorong sportot szerető helyi lakosok kezdeményezésére, hogy az Egyesület által minden korosztály számára biztosítani tudják a jégkorongozás lehetőségét szervezett keretek között. Jogelődje a méltán híres BVK Polimer hoki klub volt.

Az Egyesületünk célja a 2018 és 2025 közötti időszakban, hogy a Magyar Jégkorong sport egyik erős utánpótlás bázisa legyen Kazincbarcika. Minél több gyerekkel kedveltessük meg a sportot, kialakítva egy megfelelő tömegbázist, melyből a tehetséges gyermekeket kiválasztva eredményes utánpótláskorú, majd felnőtt játékosokat neveljünk ki, a korosztályos válogatottak és a DVTK részére.

Célkitűzésünk hogy minél több korosztályban tudjunk versenyeztetni gyerekeket. Ennek érdekében fejleszteni tervezzük a szakmai képzést, javítani szeretnénk a létesítményellátottságot, és stabilizálnunk kell az utánpótlás csapataink finánciális hátterét.

Az ország utolsó, ammónia hűtőközegével működő pályáját 2017 februárjában végleg bezártuk. Ezzel egy időben a mai kor követelményeinek megfelelő technológia kiépítését végeztük.

A 2018/19 évi pályázat segítségével egy új, a kor minden követelményének megfelelő jégcsarnok beruházásra pályáztunk. Az új komplexum új palánkot és jégkészítő gépet kap. A kesztyű és korcsolya szárító berendezések, mosó és szárítógépek az új csarnokban helyet kapnak majd.

A Magyar Jégkorong Szövetség 2016 novemberében kelt hosszú távú fejlesztési stratégiájához kapcsolódóan a Kazincbarcikai Ördögök Sportegyesület vezetősége is elhivatott az utánpótlás-nevelés fejlesztése és egy olyan a jégkorongsporthoz való hozzáállás kialakítása mellett a helyi és környező települések lakosaiban, ami által a jégkorongsport elfogadottsága és szeretete növelhető. Kiemelt célunk, hogy vonzóvá tegyük a jégkorongozást a helyi és környékbeli fiúk és lányok számára és már az óvodásokat és általános iskola alsó tagozatos tanulóit is próbáljuk a jégkorong és korcsolyázás felé csábítani, ebbe a munkába tanárokat és gyermekgondozókat vontuk be.

Célunk, hogy ezt - a Magyarországon is szerencsére egyre növekvő és szerethető rajongótáborral bíró - sportágot országos szintre emeljük Kazincbarcikán. Célunk hosszú távú és úgy szeretnénk elérni, hogy minél több saját nevelésű sportolót adjunk a sportágnak, akiket már kiskoruk óta az egyesületünk nevelne. Ebből is látni, hogy milyen kiemelt hangsúlyt fektetünk a fiatal tehetséges és lelkes, sportot szerető, leendő sportolók felkutatására és folyamatos képzéseire. Maximálisan ki kívánjuk használni a Gyerekhözni.hu program segítségét a toborzásokban.

A Kazincbarcikai Jégpályán megrendezett mérkőzéseknek, tornáknak mindig jó visszhangja volt, amibe be lehetett vonni a helyi médiát is ezzel segítve a toborzást. Tovább kívánjuk a jégkorong sportot népszerűsíteni városunkban. Ha sikeres utánpótlás csapato(ka)t működtetünk és a jelenlegi három hónap helyett egész évben van jég Kazincbarcikán, akkor esélyünk nyílik arra, hogy minél több embernek, fiatalnak nyújthassunk kellemes szórakozást és kikapcsolódást. A szabadidősport személyiséget formál, hasznos időtöltést, szórakozást jelent mind felnőtteknek, mind gyermekek számára. A fiatalok már kicsi korukban megszeretik a sportot, a mozgást, így fegyelmezettebbekké, koncentráltabbakká, egészségesebbekké válhatnak. Ha ezek a tulajdonságok beléjük rögződnek, a mindennapi életben is saját és az őket körülvevő társadalmi közeg hasznára is válnak. Az utánpótlás csapatok egy olyan jellegzetességgel bírnak, hogy a sportolók fiatal életkorából adódóan szüleik körül vannak folyamatosan. Hogy gyermekeik sporttal kapcsolatos élményeit minél jobbá tegyék, sokszor közösen összefogva szervezkednek, intézkednek. Ennek hatására egy jól működő mikroközösség jön létre, melyben új emberi kapcsolatok, barátságok, ismeretségek alakulhatnak ki, pozitívan hatva és pozitív példát mutatva a helyi társadalom számára.

Ha laikusként valaki a hokira gondol, akkor valószínűleg egy olyan versenysportként él a fejében, ami remekül fejleszti a gyerekek fizikai erőnlétét. És ez igaz is. Emellett azonban számos mentális egészségügyi előnye is van, melyek legalább ugyanannyira fontosak, még békeidőben is, nem hogy egy világhírű alatti.

Javítja az agyműködést és enyhíti a szorongást

A testmozgás remek mód a hangulat javítására, hiszen endorfinokat szabadít fel, melyek segítenek leküzdeni a depressziót, a stresszt és a szorongást.

A jégkorong során az intenzív testmozgás mellett a gyors döntéshozatal is hasznos, elősegíti ugyanis az agy fejlődését. Ha ehhez hozzávesszük a csapattársakkal való összetartozás élményét, a bajtársiasságot, a versenyszellemet és a társas kapcsolatokat, megkapjuk a tökéletes receptet a fizikai és mentális egészséghez!

Segít a pozitív testkép kialakításában

Akár a felesleges testsúly leadása a cél, akár egy egészséges testkép kialakítása, a jégkorong mindkettőnek szuper, hatékony és szórakoztató módja. A gyors és lendületes mozgás maximalizálja az elégetett kalóriák mennyiségét, miközben segít izomzatot építeni, ami hosszú távú előnyöket biztosít a gyerekek számára. A kardiovaszkuláris egészségre is jó hatással van, hiszen friss oxigént juttat a vérbe, fejleszti a tüdőt, és növeli a sejtaktivitást.

Fejleszti a konstruktív kommunikációt

A hatékony kommunikáció az élet számos tényezőjének kulcsa. A produktív munkakörnyezettől a jó iskolai évekig: segít, hogy a társas kapcsolatok fenntartása kevesebb mentális stresszt jelentsen.

A gyors gondolkodás a hoki egyik legfontosabb része, a testbeszéd és a verbális kommunikáció a csapattaggal pedig elengedhetetlen ehhez.

Megtaníttatni és veszíteni

Akár a jégen, akár azon kívül, fontos feladata a szülőknek, hogy megtanítsák a gyermekeiknek azt a gondolkodásmódot, ami a győzelemhez szükséges, és arra is, hogy tudjanak méltósággal veszíteni. A jégkorong kapcsán gyakran előjönnek ezek a beszélgetések, melyek alkalmat adnak rá, hogy felkészüljenek az élet más területén is a kihívásokra.

Te is vezettél már át valamelyik gyorsétterem drive thru-ján egy edzés után, hullafáradtan, éhes gyerekekkel a hátsó ülésen? Sokan vagyunk így ezzel, és biztosan sokan érzünk büntudatot is miatta. A gyermekkori elhízás problémája folyamatosan növekszik, és a sportolás, bár nagyon fontos tényező, sajnos nem elég a megállításában. Mit tehetünk még?

„Akkor keletkezik túlsúly, amikor a kalóriabevétel meghaladja az elégetett kalóriák mennyiségét” – írta Danielle Smith, a los angelesi gyermekkorház ápolója. A gyermekkori elhízás számos veszéllyel jár, a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásától kezdve a magas koleszterinszinten és vérnyomáson át a cukorbetegségig. „Szülőként, aki kezdődő cukorbetegséggel küzdő gyermeket nevel, szeretném megosztani, hogyan segíthetsz gyerekednek biztonságosan és hatékonyan fogyni. A CHLA szakértőivel együttműködve összegyűjtöttem néhány egyszerű étrendi változtatást és más tippet az egészséges testsúly elérésére és megtartására!”

Fontos, hogy apró változtatásokat vezessünk be, lépésről lépésre haladjunk, apránként csökkentsük az ételadagokat és fokozatosan mozogjunk többet!

Kis lépésekben az egészséges testsúly felé

Ha gyermeked étkezési szokásain szeretnél javítani, a kulcs a fokozatosság! Kezdj apró változtatásokkal:

- Hígítsd vízzel a gyümölcslevet!
- Adj több zöldséget a családi étkezésekhez!
- Csökkentsd a cukros italok mennyiségét otthon!
- Készíts rostban gazdag ételleket: használj teljes kiőrlésű gabonákat, babot, gyümölcsöket és zöldségeket! Így tovább tart majd a jóllakottságérzet.
- Ügyelj rá, hogy gyermeked eleget aludjon!
- Egyetek közösen, amikor csak lehet!
- Mutass jó példát!

Aktívabb életmód

Az egyik legjobb módja annak, hogy gyermeked aktívabb életmódra ösztönözd, ha jó példát mutatsz. Általában elég a hokiedzés, hiszen elég kemény sportról van szó, ami teljesen átmozgatja a játékosokat. Ha azonban nem túl aktív az edzéseken, vagy több mozgásra van szüksége a súlyfelesleg leadására, de nincs időtök még egy különóra, keress olyan aktivitásokat, melyek nincsenek időhöz kötve! Ez akár házimunka is lehet: az ágyazás, söprés, porszívózás vagy a kerti munkák, mint például a gereblyézés remek lehetőséget nyújtanak a mozgásra! Hétfvégén pedig menjetek el kirándulni, sétálni vagy focizni a parkba!

A gyerekek sok időt töltenek a képernyő előtt, ahelyett, hogy aktívan mozognának. Próbáld meg csökkenteni ezt az inaktív időt:

- Korlátozd a kutyü-időt napi két órára
- Segíts gyermekednek olyan elfoglaltságokat találni, melyek aktívak és szórakoztatóak: ez lehet a kedvenc filmjének előadása vagy egy családi művészeti projekt is
- TV-nézés közben, a reklámok alatt keljtek fel és csináljatok valamit! Ne nasizzatok a TV előtt!

Egészséges étkezések az egész családnak

A receptek egészségesebbé tétele nem olyan nehéz, rengeteg online platform kínál különböző megoldásokat erre.

A gyermekkori elhízás egy olyan dolog, ami ellen fel lehet venni a harcot, csak a megfelelő eszközökre van szükségünk. Ne felejtse el, hogy jó példát kell mutatnod, és mindig csak apró változásokat szabad bevezetni!

Ha egy gyerekekkel teli öltözőre gondolsz, talán a te hátadon is végigfut a hideg. Csomó izzadt tinédzser egy kis helyen, néhány napos tornapólókban, mezítláb – ebben semmi higiénikus nincs. Az öltözők a baktériumok, vírusok és gombák táptalajaként szolgálhatnak, ha nincsenek megfelelően használva és takarítva. A sportoló gyerekeknek tudniuk kell, hogyan tarthatnak tisztaságot, ehhez pedig a szülőknek kell velük beszélgetni.

Ruhák és felszerelés

A gyerekek teljes hokifelszerelését ki kell mosni és meg kell tisztítani, hiába lenne kényelmesebb az öltözőben hagyni a sisakot vagy a mamutot. Még ha a gyerek azt is állítja, nem izzad bele a cuccaiba, nem árt legalább hetente mindenét kimosni. A fehérneműt pedig természetesen minden nap cserélni kell. A gombás fertőzések a mosatlan törölközőkben is gyorsan elterjednek.

Higiéniai cikkek

Győződj meg róla, hogy gyermeked tudja, hogy vannak olyan higiéniai eszközök, amiket nem oszthat meg társaival!

Különösen fontosak ebből a szempontból a borotvák, melyek vérrel terjedő betegségeket hordozhatnak, mint amilyen a hepatitis is. Emellett a borotvák a baktériumokat is jól terjesztik.

A hajkefétet szintén nem szabad kölcsönadni, a tetvek ugyanis nagyon gyorsan tudnak terjedni velük!

A legjobb, ha szappant és dezodort sem osztunk meg, hogy ne tegyük lehetővé a baktériumok átjutását egyik emberről a másikra. A folyékony szappan a leghigiénikusabb, ha biztosra akarsz menni, ilyenekkel küldd edzésekre a gyereket! Ebből adhat másoknak is.

Ha gyermeked arról számol be, hogy gyakran kérnek tőle kölcsön dezodort vagy borotvát, és nem akar nemet mondani, inkább pakolj be neki egy-egy extrát!

Papucs

Győződj meg róla, hogy van a gyerekek táskájában műanyag vagy gumipapucs, amit zuhanyzáshoz használni tudnak! Az öltözők padlója hírhedt telephelye a lábgombáknak! A HPV vírus szemölcssei szintén könnyedén felszedhetők, ha mezítláb járunk. Tanítsd meg gyermeked, hogy mindig hordjon papucsot a zuhanyzóban és az öltözőben!

Zuhanyzás

A megerőltető fizikai tevékenységek után fontos a zuhanyozás, és nem csak a jó illat miatt. A bőrön maradt izzadság táptalaja lehet a baktériumoknak és gombáknak, melyek kiütésekhez vezethetnek. A bőrön maradt baktériumok és szennyeződések könnyen bejuthatnak apró vágásokba, és fertőzést is okozhatnak. Ügyelj rá, hogy gyermeked ne hagyja ki a zuhanyzást és legyen nála mindig tiszta törölköző! Tanítsd meg rá, hogy a lábát törölje meg utoljára! Ha elkapott valamilyen gombás fertőzést, minden használat után forró vízben mosd ki a ruháit és a törölközőit! A fertőzött területet mindig utoljára kell megtörölni, hogy elkerüljük a terjedést.

Sebek

Az aktív, sportos tinik gyakran szenvednek sérüléseket és karcolásokat sportolás közben. Hívjuk fel a figyelmüket rá, hogy minden apró karcot le kell mosni, szappanos vízzel! Jó ötlet betenni a táskájukba egy antibakteriális kenőcsöt, és némi kötszert. A játék közben szerzett sebeket azonnal meg kell tisztítani, hogy elkerüljük a fertőzést!

Helyi felszerelések

Mivel az edzőtermek felszereléseit többen, többször használják, ezeket rendszeresen fertőtleníteni kell!

Kézmosás

Végül, de nem utolsó sorban: ha még nem tetted a Covid hatására, itt az ideje megtanítani gyermeked a megfelelő kézmosásra! Mielőtt elhagyja az öltözőt, feltétlenül mossa meg a kezét, hogy biztosan ne vigyen magával semmilyen kéretlen lakótársat! Ehhez a kisebb gyerekeknek mondókat is találsz, a nagyobbaknak pedig összefoglaló ábrákat.

