

Ruszajmy się zimą!

ZIMĄ WARTO BYĆ AKTYWNYM. WIEDZĄ O TYM TYSZANIE, KTÓRZY CO ROKU KORZYSTAJĄ Z LODOWISKA SEZONOWEGO, BIEGAJĄ NA NARTACH, CZY UPRAWIAJĄ ZIMOWY NORDIC WALKING. ZIMĄ, NIE PUSTOSZEJĄ RÓWNIEŻ OBIEKTY CAŁOROCZNE, NIE BRAKUJE AMATORÓW PŁYWANIA I SAUNY. NAWET NA „ORLIKU”, POMIMO ŚNIEGU I MROZU, TRENUJĄ MŁODZI PIŁKARZE...

Sporty, które najbardziej kojarzą się z zimą, to z pewnością łyżwiarstwo i narty. W Tychach, co roku można jeździć na łyżwach, na odkrytym lodowisku, w Parku Miejskim, pod „Żyrafą”. Rok temu, uruchomione zostało drugie lodowisko sezonowe, wówczas zamontowane na odnowionym placu Baczyńskiego. W tym roku, drugie lodowisko zmienia lokalizację – zostanie otwarte na terenie obiektu sportowego przy ul. Hlonda, (pomiędzy Hlonda i Brzozową). Przed laty, tyszanie korzystali tu z lodowiska naturalnego.

– Montaż drugiego lodowiska dobiega już końca – mówi Marcin Staniczek, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Tychach. –

Na dniach powinno zostać uruchomione.

Na łyżwach

Lodowisko sezonowe pod „Żyrafą”, jest czynne codziennie, w godzinach 8.00-19.30, z dwiema przerwami technicznymi: w godz. 13.00-15.00 oraz 16.30-18.00. Podobnie będzie na lodowisku przy ul. Hlonda. Z obydwu obiektów można korzystać bezpłatnie.

Poza lodowiskami w plenerze, amatorzy łyżwiarstwa mają do dyspozycji również Stadion Zimowy w Tychach.

Harmonogram ogólnodostępnych godzin na krytym lodowisku, warto sprawdzić na stronie internetowej MOSiR-u: www.mosir.tychy.pl, ponieważ godziny ślizgawek dostosowane są do ter-



ZDJĘCIA: MICHAŁ GIEL

Łyżwiarze mogą korzystać m.in. z lodowiska pod „Żyrafą”.

minarza meczów i treningów GKS Tychy. W ostatnim tygodniu grudnia, ślizgawki odbywają się we wtorek, środę i sobotę o godzinie 17.00, a w niedzielę o godzinie 15.15 oraz 17.00.

Zimowe Paprocany

Gdy przyjdą prawdziwe mrozy, tyszanie chętnie wybierają się z łyżwami również na Paprocany. – W tej chwili, lód na jeziorze ma około 16 centymetrów grubości – mówi Zbigniew Biela, kierownik OW Paprocany. – Jest to już grubość w miarę bezpieczna, jednak zawsze należy być ostrożnym. Pamiętajmy, że lód jest mocniejszy przy brzegu.

Tereny wokół jeziora świetnie nadają się na inne formy zimowej rekreacji. – Można tu spotkać wielu ludzi z kijkami do nordic walkingu – mówi Zbigniew Biela. – Ta forma jest zresztą popularna przez cały rok. Mniej jest narciarzy biegowych. Na górze, na terenie ośrodka, nie brakuje też rodziców z dziećmi na sankach.

Śnieg i mróz, wcale nie przeszkadzają w uprawianiu sportów uważanych za letnie. Na „Orliku” przy ul. Borowej, regularnie odbywają się treningi piłkarskie. Na śniegu trenują m.in. zawodnicy Uczniowskiego Klubu Sportowego Grom Tychy. – Z młodszymi grupami ćwiczymy zimą na hali, czasem tylko idziemy pobawić się na śniegu – mówi Krzysztof Chlebowski, jeden z trenerów. – Ale starsze grupy, Orły i Orły II, cały rok trenują na boisku.

Zdrowo na basenie

Jednak, nie wszyscy kochają mrozy. Na zmarzniętych cze-

ka sauna na Pływalni Miejskiej. A dla amatorów pływania, pora roku nie ma znaczenia. – Różnice frekwencji pomiędzy latem i zimą są zauważalne, chociaż minimalne – mówi Tomasz Szelec, kierownik pływalni. – Najbardziej widać to o godzinie 6.00 rano. O tej porze, zimą spada nam liczba klientów, chociaż jest taka „żelazna dwudziestka” tych, którzy przychodzą przez cały rok, niezależnie od warunków pogodowych. Trochę więcej ludzi jest zimą w saunach. Tomasz Szelec, zachęca do korzystania z sauny przez cały rok, również ze względów zdrowotnych. – Chodząc systematycznie na saunę, raz lub dwa razy w tygodniu, mniej się przeziębiamy, nie łapiemy kataru – mówi. – Oczywiście, sauna nie jest wskazana dla osób z chorobami układu krążenia, z nadciśnieniem, i dla kobiet w ciąży. Są różne teorie co do tego, czy z sauną powinny korzystać dzieci, tutaj decyzja należy do rodziców. Chociaż dzieci rzadko lubią długo przesiadywać w saunie, raczej tylko zaglądają z ciekawości.

SYLWIA ZAWADZKA



Zwolennikom nordic walking, w uprawianiu sportu, nie przeszkadza ani mróz, ani śnieg.

3+ liczna rodzina

3+ liczna rodzina

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku 2011, składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim firmom, które wspierają program „3+ liczna rodzina”. Dziękujemy za zaangażowanie i wspieranie idei wielodzietności.

Rodzinom 3+ życzymy, aby Świąta Bożego Narodzenia były spokojne, ciepłe, rodzinne, przepięknie miłością i życzliwością. Niech Nowy 2011 Rok przyniesie wiele dobrego, będzie jeszcze lepszy od poprzedniego.

„Rodzina jest bogactwem, którego się nie sprzedaje ani nie kupuje, dla której miłość i serce się ofiaruje.”

Program „3+ liczna rodzina” wspiera już 50 firm, a ze zniżek w programie korzysta ponad 700 rodzin. W przyszłym roku, już w styczniu, do programu przystąpią kolejne firmy. Zachęcamy rodziny z trójką i więcej dzieci oraz rodziny zastępcze do skorzystania z oferty programu „3+ liczna rodzina”. Zapraszamy do współpracy kolejne firmy. Informacji o programie udziela koordynator programu w Urzędzie Miasta Tychy, al. Niepodległości 49, Biuro Obsługi Klienta, tel. 32 776 30 30. Informacje również na stronie www.licznarodzina.pl

UWAGA

Przypominamy, że w Wigilię, 24 grudnia (piątek), Urząd Miasta Tychy jest nieczynny. W sylwestra, 31 grudnia (piątek), Urząd Miasta pracuje bez zmian od 7.30 do 15.30.

Dyżury aptek

Od 1 stycznia 2011 r. w Tychach nie będzie dyżurów aptek. Klientów będą obsługiwać dwie apteki całodobowe. Są to: **APTEKA TURKUS** przy ul. Turkusowej – działająca całodobowo jak dotychczas **APTEKA IM. MODRZEJEWSKIEGO** przy ul. Nałkowskiej 27. Do końca grudnia 2010 r. dyżury pełnią: 24-26 grudnia Apteka przy ul. Tolstoja 3c, 31 grudnia – 2 stycznia Apteka Aloes przy ul. Armii Krajowej 1. Więcej informacji o dyżurach aptek na stronie www.umtychy.pl w zakładce „Nasze miasto/informator/dyżury aptek”.



Górka na osiedlu K jest w ostatnim czasie oblegana przez saneczkarzy.

Pływalnia Miejska

Pływalnia Miejska dysponuje dwoma saunami; jedna na hali basenowej – wstęp w cenie biletu na basen, druga w gabinecie odnowy biologicznej, z osobnym wejściem (wstęp do sauny: 10 zł/1 godz.)

● Ceny biletów na krytą pływalnię:

Bilet ulgowy dla dzieci i młodzieży: 4,50 zł/1 godzina, 7,50 zł/2 godziny
Bilet normalny: 7 zł/1 godzina, 12, zł/2 godziny

Obowiązuje 50 proc. zniżki dla posiadaczy karty „3+liczna rodzina”.

● Godziny otwarcia pływalni w okresie świąteczno – noworocznym:

23 GRUDNIA (CZWARTEK)

Pływalnia: 6.00 – 7.00, 9.00 – 22.00

Sauna: 14.00 – 21.30 (od 16.30 kobiety)

Siłownia: 8.00 – 21.30

24 i 25 grudnia (piątek i sobota) – nieczynne

26 GRUDNIA (NIEDZIELA)

Pływalnia: 14.00 – 21.00

Sauna: 14.00 – 21.30 (koedukacyjne)

Siłownia: 14.00 – 21.30

27 GRUDNIA (PONIEDZIAŁEK)

Pływalnia: 6.00 – 7.00, 9.00 – 20.00

Sauna: 10.00 – 21.00 (od 16.15 kobiety)

Siłownia: 8.00 – 21.30

28 GRUDNIA (WTOREK)

Pływalnia: 6.00 – 7.00, 9.00 – 22.00

Sauna: 14.30 – 21.30 (od 16.15 mężczyźni)

Siłownia: 8.00 – 21.30

29 GRUDNIA (ŚRODA)

Pływalnia: 6.00 – 7.00, 9.00 – 20.00

Sauna: 10.00 – 21.30 (koedukacyjne)

Siłownia: 8.00 – 21.30

30 GRUDNIA (CZWARTEK)

Pływalnia: 6.00 – 7.00, 9.00 – 22.00

Sauna: 14.30 – 21.30 (od 16.15 kobiety)

Siłownia: 8.00 – 21.30

31 GRUDNIA (PIĄTEK), 1 STYCZNIA (SOBOTA) – nieczynne

2 STYCZNIA (NIEDZIELA)

Pływalnia: 9.00 – 21.00

Sauna: 10.00 – 21.30 (koedukacyjne)

Siłownia: 8.00 – 21.30