

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Oferte należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdka np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”

WPRACOWNIK OŚWIATY	Urząd Gminy i Miasta Lwówek Śląski	SEKRETARIAT
	30.09.2020	

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	BURMISTRZ GMINY I MIASTA LWÓWEK ŚLĄSKI
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	ZAJĘCIA SPORTOWE WŚRÓD OSÓB DOROSŁYCH - SPORT JAKO ALTERNATYWNY SPOSÓB NA SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU- PRZECIWDZIAŁANIE ALKOHOLIZMOWI

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
LWÓWECKI KLUB SPORTOWY „CZARNI” NUMER KRS 0000180900 UL. KOŚCIUSZKI 3; 59-600 LWÓWEK ŚLĄSKI	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	DARIUSZ HUZAREWICZ tel. kont.: 534-411-511 DANUTA JURGIELEWICZ tel. 501-064-594 niuniakaja@interia.eu

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	WYBIERAMY SPORT NIE ALKOHOL		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	12.10.2020r.	Data zakończenia 31.12.2020 r.
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			
Zadanie dotyczy zwalczania alkoholizmu w grupie seniorów i juniorów starszych w Gminie Lwówek Śląski i będzie realizowane od 12.10.2020 r. do 31.12.2020 r. poprzez organizację czasu wolnego, udziału w klasach rozrywkowych i turniejach oraz organizacji i meczy ligowych.			

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

Zarząd informuje, że juniorzy starsi i seniorzy mają dalekie wyjazdy na mecze dlatego, zwiększyli się opłaty na transport. Obecnie gramy z takimi drużynami jak: Kamienna Góra, Zgorzelec, Lubań, Nowogrodziec, Leśna, Bogatynia, Pieńsk, Świerzawa, Złotoryja, Jelenia Góra, Ruszów, Świętoszów itp

Przez grę w wyższych ligach wzrosły delegacje sędziowskie oraz wymagania odnośnie trenerów, gdzie muszą brać udział w treningach i meczach, gdyż niespełniając tego obowiązku na trenerów nakładane są sankcje dyscyplinarne. Przy awansie juniorów starszych zmuszeni byliśmy zatrudnić nowego trenera z odpowiednią licencją stąd te opłaty. Zależy nam aby seniorzy i juniorzy starsi utrzymali się w klasie okręgowej, gdyż jest na dzień dzisiejszy świetna atmosfera w obu grupach. Dużo osób przychodzi na treningi, bardzo dobre wyniki osiągają seniorzy, trenerzy dobrze rozumieją się z zawodnikami, panuje fair-play, na mecze przychodzi duża liczba kibiców.

Zapraszamy lekarzy współpracujących z klubem oraz współpracujemy z KPP w Lwówku Śląskim. Dlatego misją całego społeczeństwa oraz władz lokalnych jest zapobieganie alkoholizmowi a alternatywą jest uprawianie sportu.

Funkcje wychowania fizycznego dotyczą głównie takich dziedzin rozwoju jak:

- fizyczna sprawność młodzieży
- rozwój psychiczny, umysłowy, społeczno-moralny i estetyczny.

Alkohol zakłóca funkcjonowanie komórek nerwowych i mózgu, powoduje zaburzenia pamięci, utrudnia przypomnianie sobie czegoś i zapamiętywanie nowych informacji, wywołuje zakłócenia równowagi, osłabia refleks, uniemożliwia koncentrację i utrudnia podejmowanie decyzji. Po alkoholu człowiek często robi rzeczy, których normalnie by nie zrobił. Alkohol:

- zwiększa wrażliwość na infekcje i choroby – nawet do 8 godzin po intensywnym wysiłku (w granicach swojego maks.) system odpornościowy jest na cienkiej granicy, którą może przełamać nawet nawiew z klimatyzacji powodując następnego dnia ból gardła, u niektórych nie jest potrzebna nawet klima i już to mają!

- zmniejsza jakość i czas snu – bardzo częsty argument zawodników, że % pomagają im zasnąć – niestety ale to MIT! Alkohol zmniejsza jakość snu – czyli niby zasypiasz szybciej, ale faz i czasu snu, w której organizm się regeneruje jest zdecydowanie mniej, przez co budzisz się niewyspany z mniejszą ochotą do "życia" – zawsze można skorzystać z relaksu czy ziół takich jak melisa, głóg czy chmiel (bez %)

- zwiększa dotkliwość kontuzji oraz wydłuża czas powrotu po kontuzji – zwłaszcza dotyczy kontuzji w której jest wylew – czyli stłuczenia, zerwania, naderwania, zerwane torebki stawowe, więzadła krzyżowe itp... w pierwszej fazie działania % rozcieńcza krew przez co czas krzepnięcia jest dłuższy, a tym samym wylew jest większy

- zmniejsza aktywność testosteronu przez co może mieć wpływ na gęstość kości i inne funkcje związane z testosteronem – badania są różne – okazjonalne spożywanie % może zwiększać popęd/libido ale to tylko pozory, bo zwiększa się jedynie poziom nieaktywnego testosteronu natomiast ten który jest aktywny biologicznie jest zamieniany do nieaktywnego.... częste picie alkoholu w większości przypadków zmniejsza ilość jednego i drugiego testosteronu

- ogranicza funkcje poznawcze i wydłuża czas reakcji – chyba całkiem oczywiste

- w niewielkim stopniu – ale zawsze jest to jakiś czynnik – ma wpływ na gorsze nawodnienie i wolniejsze odbudowanie zapasów energetycznych (glikogenu) pomimo dużej ilości cukru (głównie maltoza) który jest w piwie – szczególnie istotne jeśli są mecze co 3-4 dni – stan zapalny – brak glikogenu -> jeszcze większe uszkodzenia w kolejnym mecz

-jest toksyczny dla komórek wątroby! bardziej niż tabletki! a trzeba dodać że mecz czy mocny trening mocno nadwyręża moc przerobową wątroby.

Wpływ alkoholu na regenerację i wyniki sportowe jest skomplikowany i zależy od wielu czynników takich jak: ilość spożytego alkoholu, czasu spożycia alkoholu po wysiłku, czasu do kolejnego treningu, rodzaju kontuzji, indywidualnych predyspozycji (np. enzymy wątrobowe odpowiedzialne za usuwanie alkoholu czy poziomu hormonów odpowiedzialnych za regenerację).

Alkohol pozostaje ciągle największym nałogiem w Polsce. Polacy piją wskutek panującej obyczajowości. Alkohol towarzyszy nam przy okazji większości imprez towarzyskich i uroczystości rodzinnych. Dla jednych to przyjemność dla innych wróg!!!

Adresatem zadania publicznego są seniorzy oraz juniorzy starsi w klubie sportowym „Czarni” Lwówek Śląski.

Miejscami realizacji w/w zadania są boiska sportowe w Lwówku Śląskim oraz hala sportowa w Lwówku Śl.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Promowanie zdrowego stylu życia- fizyczna sprawność młodzieży - profilaktyka	100 %	Lista obecności na treningach i meczach
Promocja Gminy i Miasta Lwówek Śląski- udział w zawodach i turniejach na terenie byłego województwa jeleniogórskiego	90%	Zdjęcia, filmy z meczów mistrzowskich
Popularyzacja piłki nożnej	80%	Rozmowa z trenerami po meczach

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Oferta dotyczy grup seniorów oraz juniorów starszych(łącznie 55osób). Zajęcia odbywają się w każdej grupie po 2 godziny (1,5 h zajęcia sportowe , 0,5 h teoria) 3razy w tygodniu. Klub prowadzi zajęcia nie przerwanie od 1946 roku . Zasoby kadrowe to trenerzy, zawodnicy, zarząd, komisja rozgrywek. Klub prowadzi obecnie sześć drużyn piłkarskich. Posiada stroje piłkarskie, piłki, bramki i dresy.

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Transport na mecze	5.500,00		
2.	Wynagrodzenie trenerów	3.500,00		
3.	Wyjazdy na turnieje	500,00		
4.	Przygotowanie boisk do gry	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10.000,00	10.000,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym z składaniem ofert, w tym zgromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

PREZES

LKS "CZARNI" Lwówek Śląski

Dariusz Huzarewicz

K.S.I.E.G.O.V.A.

Data

(podpis osoby upoważnionej do podpisu
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

Lwówecki Klub Sportowy
"CZARNI"
ul. Kościuszki 3
59-600 Lwówek Śląski
NIP 6161275484

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.