



Gdański
Ośrodek Sportu

Program Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych

Gdańskiego Ośrodka Sportu



Spis treści

1. Opis uwarunkowań.....	2
Wprowadzenie	2
Rozwój technologiczny i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie.....	4
Problemy związane z uzależnieniami cyfrowymi.....	4
Kontekst lokalny.....	5
Wnioski.....	6
2. Uwarunkowania prawne.....	6
Wprowadzenie	6
Przepisy krajowe.....	6
Przepisy lokalne.....	6
Wnioski.....	7
3. Cel główny i cele szczegółowe	7
4. Grupa docelowa	8
5: Program GOS jako część działań Gminy Miasta Gdańska w zakresie profilaktyki uzależnień.....	9
6: Harmonogram realizacji zadań	10
7: Model organizacyjny.....	11
8: Założenia organizacyjne.....	12
9: Model finansowy	14
10: Wskaźniki rezultatu	15
11: Ewaluacja.....	15
12: Opis działań	16
“Zaruski Analog Zone”, czyli Gdańska Szkoła pod Żaglami Offline.....	17
Akademia Zaruskiego	19
“Telefony w sieci” - zwiedzanie oraz rejsy jednodniowe na STS Generał Zaruski.....	21
Offline kajak.....	24
13: Kosztorys	25

1. Opis uwarunkowań

Wprowadzenie

Gdański Ośrodek Sportu (GOS) działa na rzecz promowania zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Gdańska. W obliczu rosnących problemów związanych z uzależnieniami cyfrowymi i potencjałem do działań profilaktycznych, GOS, we współpracy z Gdańskim Ośrodkiem Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień (GOPZiPU), wprowadza program mający na celu przeciwdziałanie uzależnieniom cyfrowym.

Niezbędną częścią zdrowego trybu życia jest aktywność fizyczna. Jednocześnie może stanowić skuteczne narzędzie profilaktyki uzależnień, zwłaszcza związanych z technologią cyfrową, z kilku kluczowych powodów.

Pierwszym aspektem są mechanizmy biologiczne zachodzące w organizmie podczas aktywności fizycznej. Badania pokazują, że prowadzi ona do wzrostu poziomu endorfin i innych neuroprzekaźników, takich jak dopamina i serotonina, które są odpowiedzialne za poprawę nastroju i ogólne poczucie szczęścia. Uzależnienia behawioralne, zwłaszcza cyfrowe, często wiążą się z zaburzeniami w układzie nagrody mózgu, gdzie technologia staje się głównym źródłem dopaminy. Aktywność fizyczna może pomóc w przywróceniu naturalnej równowagi tych neuroprzekaźników, co jest kluczowe w procesie profilaktyki uzależnień.

Regularna aktywność, szczególnie w środowisku przyrodniczym, wpływa na redukcję stresu i poprawę zdrowia psychicznego. Badania wykazały, że ruch na świeżym powietrzu może zredukować objawy depresji i lęku, które często towarzyszą uzależnieniom cyfrowym. Działa on jak naturalny antydepresant, pomagając w zmniejszeniu poziomu kortyzolu – hormonu stresu, który może prowadzić do nasilenia objawów uzależnienia.

Program profilaktyki uzależnień cyfrowych, oparty na aktywności fizycznej, kształtuje umiejętność samoregulacji i samodyscypliny, minimalizując negatywne skutki nieuporządkowanego trybu życia, braku regularności i poczucia chaosu.

Kolejnym ważnym elementem jest aspekt społeczny. Grupowe aktywności fizyczne, takie jak współpraca w załodze jachtu, promują zdrowe interakcje społeczne i budowanie

pozytywnych relacji. To może stanowić przeciwwagę dla izolacji społecznej często towarzyszącej uzależnieniom cyfrowym. Według badań, osoby biorące udział w zajęciach zespołowych doświadczają większego wsparcia społecznego, co może pomóc w redukcji poczucia izolacji.

Programy profilaktyczne oparte na aktywności fizycznej przyczyniają się również do poprawy samooceny, poczucia własnej wartości i umiejętności zarządzania swoimi emocjami. Uzależnienia cyfrowe mogą prowadzić do poczucia niskiej wartości i braku samoakceptacji. Osoby aktywne zazwyczaj mają wyższą samoocenę i poczucie własnej skuteczności, co może pomóc w budowaniu odporności na uzależnienia.

W końcu, aktywność fizyczna oferuje alternatywne źródła satysfakcji i spełnienia, które mogą zastąpić potrzebę korzystania z technologii cyfrowych jako głównego źródła przyjemności. Osoby aktywne fizycznie rzadziej angażują się w nałogowe korzystanie z internetu, ponieważ w tej aktywności znajdują zadowolenie i sens.

Podsumowując, aktywność fizyczna może być skutecznym narzędziem w walce z uzależnieniami behawioralnymi, zwłaszcza cyfrowymi, poprzez wpływ na mechanizmy biologiczne, redukcję stresu, wprowadzenie samodyscypliny, promowanie interakcji społecznych, poprawę samooceny oraz oferowanie alternatywnych źródeł satysfakcji. Wykorzystanie aktywności fizycznej w terapii uzależnień może przynieść znaczące korzyści i przyczynić się do poprawy jakości życia osób zmagających się z tym problemem.

Rozwój technologiczny i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie

Dzisiejsza technologia umożliwiła łatwe przesyłanie, przechowywanie i zarządzanie informacjami, a także szybki dostęp do wiedzy. Technologia cyfrowa poprawiła komunikację między ludźmi, instytucjami i organizacjami, umożliwiając lepsze zrozumienie świata i większą otwartość. Jednak szybki rozwój technologii wiąże się również z negatywnymi konsekwencjami, takimi jak uzależnienia cyfrowe. Nadmierne korzystanie z internetu, mediów społecznościowych i gier komputerowych prowadzi do problemów zdrowotnych, społecznych i psychicznych. W szczególności dzieci i młodzież są narażone na ryzyko uzależnienia od technologii, co wpływa na ich rozwój i relacje społeczne.

Problemy związane z uzależnieniami cyfrowymi

Uzależnienia cyfrowe prowadzą do szeregu problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych może powodować:

- Problemy ze wzrokiem
- Bóle głowy i pleców
- Problemy z koncentracją
- Zaburzenia snu
- Obniżony nastrój i depresję
- Izolację społeczną

Kontekst lokalny

W Gdańsku uzależnienia cyfrowe są coraz bardziej widoczne, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Problemy te pogłębiły się zwłaszcza podczas pandemii COVID-19, kiedy to przymusowa izolacja i zdalne nauczanie spowodowały, że młodzi ludzie spędzali więcej czasu przed ekranami.

Miasto Gdańsk aktywnie podejmuje działania mające na celu poprawę zdrowia psychicznego swoich mieszkańców poprzez różne inicjatywy i programy. Przykładem jest Gdański Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2024-2026, który zakłada promocję zdrowia psychicznego, profilaktykę oraz wsparcie w kryzysach psychicznych. Program ten skierowany jest do wszystkich grup wiekowych mieszkańców i ma na celu przeciwdziałanie problemom takim jak uzależnienia cyfrowe.

Ponadto, Gdańska Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych do roku 2030, będąca elementem całościowego programu rozwoju miasta, kładzie duży nacisk na integrację społeczną i aktywność obywatelską. Strategia ta obejmuje programy operacyjne takie jak Integracja Społeczna i Aktywność Obywatelska, które wspierają mieszkańców w przeciwdziałaniu problemom społecznym, w tym uzależnieniom cyfrowym.

Gdańsk stara się również działać na rzecz edukacji i wsparcia młodzieży poprzez inicjatywy takie jak „Jestem – wsparcie psychologiczne środowiska szkolnego”. Programy te mają na celu zwiększenie świadomości na temat uzależnień cyfrowych oraz dostarczanie narzędzi do

radzenia sobie z tym problemem. Dzięki takim działaniom miasto dąży do stworzenia bezpiecznej przestrzeni dla rozwoju oraz realizacji aspiracji swoich mieszkańców, promując zdrowy i zrównoważony styl życia.

Zaplanowane działania w ramach inicjatywy GOS doskonale wpisują się w strategię Gdańska dotyczącą rozwiązywania problemów społecznych i ochrony zdrowia psychicznego. Poprzez integrację działań sportowych i edukacyjnych, GOS wspiera cele miasta, promując aktywność fizyczną jako zdrową alternatywę dla nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych i wspomagając rozwój społeczny mieszkańców.

Wnioski

Uzależnienia cyfrowe są złożonym problemem cywilizacyjnym, który wymaga kompleksowego podejścia. Promowanie równowagi cyfrowej i zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną jest kluczowe. Gdański Ośrodek Sportu, poprzez swoje programy i inicjatywy, stara się przeciwdziałać tym negatywnym skutkom, edukując społeczność i oferując alternatywy dla nadmiernego korzystania z technologii.

2. Uwarunkowania prawne

Wprowadzenie

Program Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych realizowany przez Gdański Ośrodek Sportu (GOS) opiera się na wielu uwarunkowaniach prawnych. Wdrożenie programu wymaga zgodności z obowiązującymi przepisami prawa krajowego i lokalnego, które regulują kwestie zdrowia publicznego, edukacji, ochrony dzieci i młodzieży oraz działalności sportowej.

Przepisy krajowe

1. **Ustawa o zdrowiu publicznym:** Ustawa z dnia 11 września 2015 r. reguluje działania mające na celu ochronę zdrowia publicznego, w tym profilaktykę uzależnień i promowanie zdrowego stylu życia.
2. **Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi:** Choć skupia się głównie na alkoholizmie, ustawa z dnia 26 października 1982 r. obejmuje również profilaktykę innych uzależnień, w tym cyfrowych.

3. **Ustawa o systemie oświaty:** Ustawa z dnia 7 września 1991 r. reguluje zasady edukacji w Polsce, obejmując również programy edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień.
4. **Narodowy Program Zdrowia na lata 2021-2025**

Przepisy lokalne

1. **Gdański Program Ochrony Zdrowia Psychicznego:** Przyjęty przez Radę Miasta Gdańska program na lata 2024-2026, który zakłada działania na rzecz promocji zdrowia psychicznego i przeciwdziałania uzależnieniom, w tym cyfrowym.
2. **Gdańska Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych do roku 2030:** Strategia obejmująca działania na rzecz integracji społecznej i aktywności obywatelskiej, z naciskiem na profilaktykę uzależnień i promocję zdrowego stylu życia.
3. **Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Miasta Gdańska na lata 2024–2026:** Reguluje szczegółowe działania i finansowanie programów profilaktycznych.

Wnioski

Zgodność z uwarunkowaniami prawnymi jest kluczowa dla skutecznej realizacji Programu Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych. Gdański Ośrodek Sportu zapewnia, że wszystkie działania są zgodne z obowiązującymi przepisami prawa, aby skutecznie wspierać zdrowie psychiczne i fizyczne mieszkańców Gdańska.

3. Cel główny i cele szczegółowe

Cel główny

Umacnianie potencjału zdrowotnego Gdańszczan przez redukcję ryzyka rozwoju uzależnień cyfrowych, które polega na nadmiernym i destrukcyjnym korzystaniu z narzędzi cyfrowych i świata wirtualnego.

Cele szczegółowe

1. **Zwiększenie kompetencji osób realizujących działania w obszarze aktywności fizycznych** w zakresie zadań informacyjno-edukacyjnych dotyczących utrzymywania równowagi cyfrowej.
2. **Zwiększenie kompetencji mieszkańców miasta Gdańska**, w szczególności dzieci i młodzieży, w zakresie utrzymywania równowagi cyfrowej.
3. **Promocja poradnictwa w zakresie profilaktyki uzależnień**, skierowanego do rodzin, nauczycieli i opiekunów.

4. Grupa docelowa

Opis grupy docelowej

Program Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych skierowany jest do szerokiego spektrum odbiorców, z naciskiem na dwie główne grupy:

1. **Pracownicy i wykonawcy zadań Gdańskiego Ośrodka Sportu:** Osoby odpowiedzialne za realizację programu, które będą prowadziły działania edukacyjne i organizacyjne. W ramach programu planowane jest zwiększenie ich kompetencji w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych oraz promowania zdrowego stylu życia.
2. **Mieszkańcy Gdańska objęci Programem:** W szczególności dzieci i młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i inne osoby.

Szczegółowe cele programu wobec grupy docelowej

Zwiększenie kompetencji w zakresie profilaktyki: Szkolenia i warsztaty dla pracowników GOS, które zwiększą ich umiejętności w zakresie rozpoznawania i przeciwdziałania uzależnieniom cyfrowym.

Edukacja i promocja zdrowego stylu życia: Programy edukacyjne i kampanie informacyjne skierowane do dzieci, młodzieży i dorosłych, promujące aktywność fizyczną jako alternatywę dla spędzania czasu przed ekranami.

Budowanie świadomości społecznej: Organizacja wydarzeń społecznych, sportowych i edukacyjnych, które mają na celu zwiększenie świadomości na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii oraz promowanie zdrowego stylu życia.

Przykłady dotychczasowych działań:

Gdański Ośrodek Sportu ma już doświadczenie w realizacji programów profilaktycznych i zdrowotnych, takich jak „Akademia Zaruskiego” oraz „Ekokajak” czy liczne zawody sportowo-rekreacyjne. Te inicjatywy stanowią dobrą bazę do rozwijania nowych działań skierowanych do grup docelowych Programu Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych.

5. Program GOS jako część działań Gminy Miasta Gdańska w zakresie profilaktyki uzależnień

Program Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych realizowany przez Gdański Ośrodek Sportu (GOS) doskonale wpisuje się w cele i założenia Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Miasta Gdańska na lata 2024–2026. Dokument ten, będący podstawowym narzędziem polityki społecznej i zdrowia publicznego w Gdańsku, wytycza kierunki działań mających na celu poprawę zdrowia mieszkańców poprzez profilaktykę uzależnień i promocję zdrowego stylu życia.

Na podstawie ww. dokumentu, poniżej przedstawiono wybrane wnioski i rekomendacje, które wpisują się w działania programu GOS:

1. Wzmocnienie edukacji na temat zdrowia psychicznego i profilaktyki uzależnień:

- GOS może organizować warsztaty na temat zdrowia psychicznego, skierowane do młodzieży i ich rodzin, co wpisuje się w zalecenia dotyczące zwiększania świadomości społecznej na temat uzależnień.

2. Promocja aktywności fizycznej jako formy profilaktyki uzależnień:

- Poprzez organizację wydarzeń sportowych i zajęć rekreacyjnych, GOS promuje zdrowy styl życia jako skuteczny sposób zapobiegania uzależnieniom cyfrowym.

3. Współpraca z instytucjami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi:

- o GOS może współpracować z lokalnymi szkołami, uczelniami i organizacjami społecznymi, aby wspólnie realizować działania profilaktyczne, co jest zgodne z rekomendacjami dotyczącymi synergii i współpracy międzysektorowej.

6. Harmonogram realizacji zadań

Etapy realizacji programu

1. Przygotowanie:

- o Opracowanie lub pozyskanie materiałów edukacyjnych: broszury, plakaty, prezentacje multimedialne we współpracy z GOPZiPU.
- o Szkolenie kadry: warsztaty dla wybranych pracowników GOS w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych i zdrowego stylu życia.
- o Planowanie logistyczne: ustalenie terminów i miejsc realizacji działań, przygotowanie obiektów sportowych.

2. Realizacja:

- o Organizacja i realizacja aktywności opisanych w dziale 12.

3. Ewaluacja i monitorowanie:

- o Ocena skuteczności działań: analiza frekwencji i zaangażowania uczestników, raporty przygotowane przez edukatorów, ankiety przy dłuższych działaniach (dotyczy "Zaruski Analog Zone").
- o Zbieranie feedbacku: spotkania z uczestnikami, pracownikami i partnerami w celu identyfikacji mocnych stron oraz obszarów do poprawy.
- o Wprowadzanie korekt: na podstawie zebranych danych, dostosowanie działań programu w celu zwiększenia jego efektywności.

Harmonogram działań

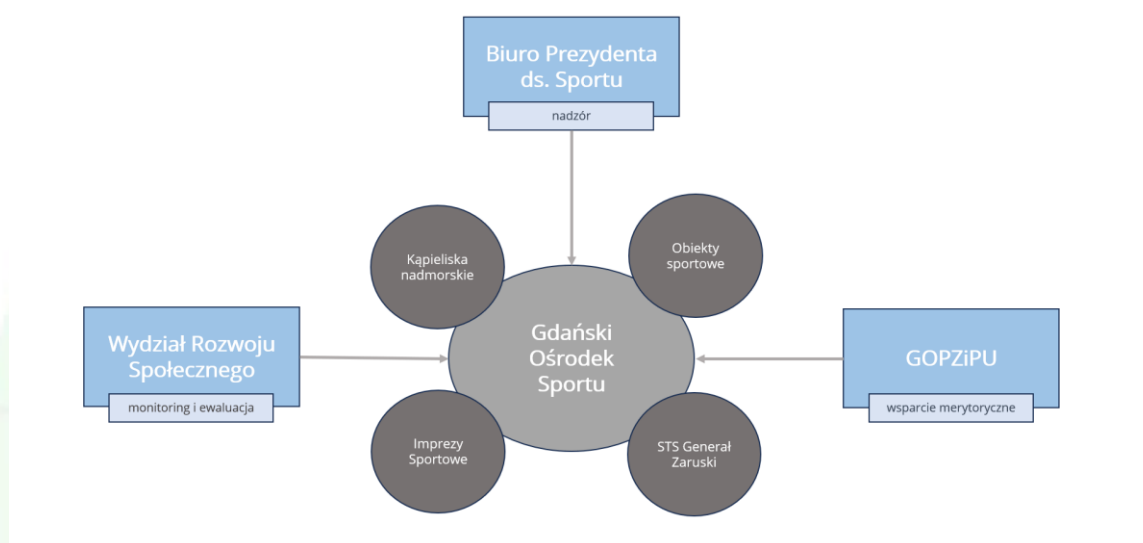
Etap	Działania	Termin realizacji
Przygotowanie	Opracowanie materiałów edukacyjnych	styczeń - luty 2025

	Szkolenie kadry	luty - kwiecień 2025
	Planowanie logistyczne	styczeń - kwiecień 2025
Realizacja	Realizacja projektów i działań	maj - październik 2025
Ewaluacja i monitorowanie	Ocena skuteczności działań	listopad 2025
	Zbieranie feedbacku	kwiecień - październik 2025
	Wprowadzanie korekt	listopad - grudzień 2025

7. Model organizacyjny

Przedstawiony poniżej model jest założeniem długofalowym i docelowym, obejmującym plan działań w ramach wszystkich obiektów i działów Gdańskiego Ośrodka Sportu. Aktywności planowane w niniejszym Programie Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych dotyczą wyłącznie obiektów infrastruktury wodnej GOS i zostały opisane w dziale 12.

Struktura organizacyjna



Role i odpowiedzialności

- **Koordinacja Programu:** Zarządzanie całością programu, raportowanie postępów.
- **Wsparcie merytoryczne:** pomoc w opracowaniu działań edukacyjnych i dostarczaniu lub tworzeniu materiałów. Udział w ewaluacji programu.
- **Nadzór:** Monitorowanie celowości, zasadności i efektywności realizowanych działań.
- **Monitorowanie i ewaluacja:** Ocena i analiza skuteczności programu, zbieranie feedbacku.
- **Realizacja:** wdrożenie zaplanowanych działań edukacyjnych i promocyjnych.

8. Założenia organizacyjne

Logistyka i zasoby. Potencjał GOS do realizacji zadań z zakresu profilaktyki obejmuje m.in. obiekty sportowe, boiska, pływalnie, mariny, plaże i kąpieliska. W ramach Programu Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych skupiono się na obiektach infrastruktury wodnej GOS, ponieważ umożliwiają efektywną realizację założonych celów. Zadania z uwzględnieniem ww. zasobów opisano w dziale 12.

1. Materiały:

- **Sprzęt:** Zakup sprzętu niezbędnego do prowadzenia zajęć.
- **Materiały edukacyjne:** Broszury, plakaty, prezentacje multimedialne, które będą wykorzystywane podczas warsztatów i kampanii informacyjnych.

2. Personel:

- **Szkolenie i zatrudnienie:** Wykwalifikowana kadra do prowadzenia warsztatów, przeszkolona w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych i promowania zdrowego stylu życia.

Współpraca z innymi jednostkami

1. Urząd Miasta Gdańska:

- Wsparcie organizacyjne i finansowe programu. Współpraca z UMG zapewni lepszą koordynację działań oraz dostęp do dodatkowych zasobów.

2. Szkoły i uczelnie:

- Realizacja działań edukacyjnych i profilaktycznych we współpracy z placówkami oświatowymi w Gdańsku.

3. Organizacje pozarządowe:

- Współpraca w zakresie profilaktyki uzależnień, realizacja wspólnych projektów i kampanii informacyjnych.

4. Instytucje zdrowia:

- Konsultacje i wsparcie merytoryczne w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego uczestników programu.

Działania programowe

1. Warsztaty - wprowadzenie do profilaktyki:

- Organizacja warsztatów edukacyjnych i informacyjnych dotyczących uzależnień cyfrowych, zdrowego stylu życia oraz równowagi cyfrowej.

2. Aktywności - profilaktyka w praktyce:

- Regularne zajęcia promujące zespołowe aktywności fizyczne na świeżym powietrzu jako alternatywę dla nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych.

3. Kampanie informacyjne:

- Kampanie w mediach społecznościowych, lokalnej prasie i radiu mające na celu zwiększenie świadomości na temat uzależnień cyfrowych i promowanie zdrowego stylu życia.

9. Model finansowy

Źródło finansowania Programu

Jednym z podstawowych programów polityki społecznej i zdrowia publicznego jest Szczegółowy Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Miasta Gdańska (SzPPIRPAPN). Skierowany jest do mieszkank i mieszkańców Gminy Miasta Gdańska i służy realizacji kierunków i celów działań na rzecz poprawy zdrowia, w szczególności w obszarze problemów uzależnień.

Budżet i koszty

- **Koszty bezpośrednie:**
 - Przygotowanie ostatecznej wersji Programu we współpracy ze specjalistami rekomendowanymi przez GOPZiPU.
 - Materiały edukacyjne: Druk i dystrybucja broszur, plakatów, zakup materiałów multimedialnych.
 - Organizacja wydarzeń: Koszty wynajmu obiektów, zakup sprzętu, wynagrodzenia dla trenerów / edukatorów, przygotowanie ankiet.
 - Kampanie informacyjne: Koszty reklam w mediach, produkcja materiałów promocyjnych.
- **Koszty pośrednie:**
 - Szkolenia kadry: Koszty szkoleń, wynagrodzenia dla trenerów.
 - Logistyka: Transport, koordynacja działań, zarządzanie programem.

10. Wskaźniki rezultatu

Kluczowe wskaźniki wydajności (KPI)

- **Liczba uczestników warsztatów edukacyjnych:** Ocena zaangażowania społeczności w aktywności realizowane w ramach Programu.
- **Poziom świadomości na temat uzależnień cyfrowych:** Ankiety przed i po warsztatach realizowanych w ramach Programu (dotyczy "Zaruski Analog Zone").

Metody oceny rezultatów

- **Ankiety i wywiady:** Zbieranie opinii osób zaangażowanych w aktywności realizowane w ramach Programu.
- **Analiza frekwencji i zaangażowania:** Monitorowanie liczby uczestników i ich aktywności.
- **Raport finalny:** Sporządzanie raportu z realizacji działań wraz z oceną efektywności po zakończeniu pierwszej edycji Programu.

11. Ewaluacja

Metody ewaluacji

- **Analiza wyników ankiet i wywiadów:** Ocena satysfakcji uczestników, poziomu świadomości i zaangażowania.
- **Raporty ewaluacyjne:** Okresowe raporty z oceny efektywności programu, wnioski i rekomendacje w postaci raportów wewnętrznych - regularnych raportów dla kadry zarządzającej GOS oraz raportów zewnętrznych dla Urzędu Miasta Gdańska, partnerów i interesariuszy.
- **Korekty i doskonalenie działań:** Na podstawie zebranych danych, wprowadzanie korekt i doskonalenie realizowanych działań.

12. Opis działań

Wstęp

Aktywności na wodzie, takie jak kajakarstwo i żeglarstwo, mogą stanowić skuteczną formę profilaktyki i przeciwdziałać uzależnieniom cyfrowym. Oferta bezpłatnych bądź dofinansowanych aktywności na wodzie stanowi dostępną alternatywę dla spędzania czasu przed ekranem. Dotychczasowe doświadczenia Gdańskiego Ośrodka Sportu wskazują, iż zajęcia na wodzie niosą za sobą szereg pozytywnych oddziaływań w kontekście profilaktyki uzależnień cyfrowych.

Aktywności wodne charakteryzują się jasno określonym planem dnia, który nie pozostawia wiele czasu na korzystanie z telefonów czy komputerów. Każda chwila spędzona na wodzie wymaga pełnej uwagi, od przygotowania sprzętu, przez samo pływanie, aż po zabezpieczenie ekwipunku po zakończonych aktywnościach. Taki harmonogram naturalnie ogranicza czas na używanie urządzeń elektronicznych. Specyfika zajęć sprawia ponadto, że uczestnicy mają ograniczoną możliwość korzystania z urządzeń elektronicznych. Konieczność skoncentrowania się na sterowaniu, nawigacji, reagowania na zmieniające się warunki pogodowe sprawiają, że telefon mniej przyciąga uwagę. Brak zasięgu na wielu obszarach wodnych dodatkowo ogranicza pokusę korzystania z internetu.

Uczestnictwo w aktywnościach wodnych ma wpływ na zwiększenie kompetencji kluczowych, takich jak umiejętność podejmowania decyzji, odpowiedzialność, radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Są one cenne w codziennym życiu, ale mogą również pomóc w bardziej świadomym i zrównoważonym korzystaniu z technologii.

Aktywności wodne sprzyjają ponadto budowaniu więzi i uczą pracy zespołowej. Wspólne pokonywanie trudności, planowanie trasy, dbanie o bezpieczeństwo na wodzie wymagają współdziałania i wzajemnego zaufania. Wspierają umiejętności komunikacyjne, empatię i zdolność do współpracy, które są istotne dla zdrowych społecznych relacji. Tworzenie wspólnych doświadczeń i wspomnień wzmacnia więzi między uczestnikami spływu czy rejsu. Może to zastąpić potrzebę budowania wirtualnych relacji.

Nowe, ciekawe bodźce z zewnątrz, jakich dostarczają aktywności wodne, rozwijają uważność i skupienie na chwili obecnej. W środowisku miejskim, gdzie wszechobecna technologia odciąga uwagę, trudno o podobne doświadczenia. Kajakarstwo i żeglarstwo odwracają uwagę od potrzeby sięgania po urządzenia elektroniczne.

Atrakcyjność proponowanych aktywności oraz fakt, że absorbują one uwagę i wymagają fizycznego zaangażowania sprawia, że ich pozytywne oddziaływanie profilaktyczne odczuwane jest przez cały czas trwania danej aktywności. Oddziaływanie to można podzielić na dwa aspekty: pierwszy, teoretyczny, który poruszany jest w krótkiej prelekcji i zawiera przegląd najważniejszych zagrożeń związanych ze zjawiskiem uzależnienia od technologii cyfrowych oraz drugi, w którym kluczowe jest praktyczne oddziaływanie na uczestników i kształtowanie zdrowych nawyków poprzez kreowanie alternatywy dla spędzania wolnego czasu przed ekranami.

Wszystkie zaproponowane dalej aktywności łączy spełnienie szeregu celów ogólnych i szczegółowych:

- Redukcja zależności od technologii cyfrowych
- Rozwój umiejętności interpersonalnych i pracy w grupie
- Promowanie zdrowego stylu życia i rozwoju osobistego

“Zaruski Analog Zone”, czyli Gdańska Szkoła pod Żaglami Offline

Opis:

28. dniowy pełnomorski rejs na pokładzie żaglowca szkolnego “Generał Zaruski z załogą w wieku 15-25 lat z zawijaniem do wybranych portów basenu Morza Bałtyckiego, Północnego, Norweskiego, Grenlandzkiego i Oceanu Arktycznego. Program rejsu obejmuje atrakcje turystyczne odwiedzanych miejsc oraz ciekawy i rozwijający program edukacyjny realizowany podczas żeglugi (m.in. wiedzę z zakresu przedmiotów matematyczno-przyrodniczych i humanistycznych związaną z żeglarstwem, a także typowe szkolenie żeglarskie, edukację morską oraz wykłady i warsztaty w ramach profilaktyki uzależnień cyfrowych). Uczestnicy rejsu stanowią załogę szkolną, która podzielona jest na wachty (nawigacyjną, kambuzową, kotwiczną i portową) funkcjonujące 24/7.

W trakcie długiego, pełnomorskiego rejsu, można zaobserwować pozytywny wpływ procesu wychowania morskiego na jego uczestników. Silne oddziaływanie “życia na statku” w sferze fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej i społecznej przynosi wymierne efekty wychowawcze. Istotną kategorią szkolenia realizowaną na pokładzie jest rozwój osobisty załogantów poprzez zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności, naukę pracy w grupie, poznanie swoich atutów i słabości, rozwijanie zainteresowań i poszerzanie horyzontów myślenia. Zmiany w prezentowanych przez młodzież postawach i cechach charakteru, obserwowane przez kadrę oficerską i pedagogiczną są namacalnym dowodem na tę niematerialną wartość, którą niesie ze sobą taki rejs w dzisiejszym cyfrowym świecie. Ponadto pełnomorski rejs tworzy wyjątkową przestrzeń i warunki dla integracji członków załogi szkolnej. Relacje nawiązywane w morzu, oparte o wspólne doświadczenia, wysiłki i wyjątkowe wspomnienia, charakteryzują się niezwykłą trwałością i często przeradzają się w wieloletnie przyjaźnie, tak ważne dla prawidłowego rozwoju emocjonalnego młodzieży.

W kontekście profilaktyki rejs pełnomorski charakteryzuje się podstawową i najistotniejszą z zalet: ograniczonym zasięgiem sieci GSM. Żaglowiec wyposażony jest w nowoczesne systemy komunikacji, służą one jednak tylko nawigacji i bezpieczeństwu. Niezależnie od nich, załoga szkolna uczy się tradycyjnej nawigacji, harmonogram dnia wyznacza wybijanie szklanek (czyli bicie w dzwon), a czas wolny pomiędzy wachtami i zajęciami edukacyjnymi

młodzież musi zagospodarować sobie w sposób zupełnie analogowy, sprawy "cyfrowe" pozostawiając na czas postoju w porcie.

Harmonogram dnia oraz schemat pełnienia wacht w rejsie są ściśle określone, a towarzyszące im uporządkowanie i systematyzacja są istotnymi elementami procesu profilaktyki uzależnień.

Harmonogram dnia		Rozkład wacht	
7:00	pobudka	8:00-12:00	wachty nawigacyjne
8:00	spotkanie załogi	12:00-14:00	
9:00-12:00	zajęcia edukacyjne	14:00-16:00	
13:30	obiad	16:00-20:00	
15:00-16:30	zajęcia edukacyjne	20:00-24:00	
16:30	podwieczorek	24:00-04:00	
19:30	kolacja	04:00-08:00	
22:00-7:00	cisza nocna		

Cele:

1. Redukcja zależności od technologii cyfrowych:

- Opis: Głównym celem projektu jest stworzenie warunków, w których uczestnicy rejsu będą musieli radzić sobie bez dostępu do technologii cyfrowych, takich jak telefony komórkowe, tablety i komputery. Brak zasięgu GSM oraz analogowy harmonogram dnia zmuszają uczestników do znalezienia alternatywnych sposobów spędzania czasu, co pomaga w redukcji zależności od urządzeń cyfrowych.
- Metoda: Osiągnięcie celu poprzez organizację codziennych zajęć edukacyjnych, warsztatów, treningów żeglarskich oraz wspólnej pracy na pokładzie, które angażują uczestników w aktywności fizyczne, intelektualne i społeczne.

2. Rozwój umiejętności interpersonalnych i pracy w grupie:

- Opis: Rejs pełnomorski ma na celu rozwój umiejętności interpersonalnych, pracy zespołowej oraz budowanie silnych więzi międzyludzkich. Życie na statku wymaga od uczestników współpracy w różnych wachtach, co sprzyja integracji oraz rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych i kooperacyjnych.
- Metoda: Zajęcia w ramach programu edukacyjnego oraz codzienne obowiązki na statku są zaprojektowane tak, aby promować wzajemne wsparcie, odpowiedzialność i zaufanie w grupie.

3. Promowanie zdrowego stylu życia i rozwoju osobistego:

- Opis: Celem projektu jest również promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną, zdrowe nawyki żywieniowe oraz rozwój osobisty. Uczestnicy rejsu mają okazję do zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, poznawania swoich mocnych i słabych stron, a także rozwijania zainteresowań w bezpośrednim kontakcie z naturą i w oderwaniu od cyfrowych bodźców.
- Metoda: Realizacja celów poprzez różnorodne zajęcia edukacyjne, warsztaty z zakresu przedmiotów matematyczno-przyrodniczych i humanistycznych związanych z żeglarstwem, a także typowe szkolenie żeglarskie i edukację morską, które wspierają wszechstronny rozwój uczestników.

Akademia Zaruskiego

Opis:

Akademia Zaruskiego jest programem łączącym aktywności żeglarskie z edukacją, promocją zdrowego stylu życia i integracją społeczną. Profilaktyka zdrowia psychicznego wraz ze wspieraniem rozwoju osobistego młodzieży to jedno z głównych celów Akademii. Przeciwdziałanie uzależnieniom cyfrowym wpisuje się w zakres działalności i może być realizowane przez jednodniowe zajęcia na jachtach Mariner 19 w Sobieszewie, mające na celu promowanie aktywności wodnych bez dostępu do urządzeń cyfrowych, obejmujące 2-godzinne warsztaty i 3 godziny zajęć żeglarskich. Spotkania rozpoczynają się o godzinie 10:00 powitaniem oraz przedstawieniem celu i planu działań. Następnie prowadzone są warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień (2h). Kolejnym etapem zajęć jest szkolenie w

zakresie bezpieczeństwa i obsługi jachtów. Uczestnicy przygotowują jachty, a następnie żeglują nimi, wykonując wszystkie niezbędne czynności samodzielnie pod opieką wykwalifikowanej kadry, ucząc się samodzielności, współpracy, podejmowania decyzji, komunikacji, a także zdobywając podstawy wiedzy w zakresie ochrony środowiska. Po zakończeniu zajęć na wodzie, następuje podsumowanie oraz przedstawienie kolejnych etapów aktywności w ramach "Akademii Zaruskiego", umożliwiającymi rozwijanie nabytych umiejętności i wzmocnienie nawyków prozdrowotnych.

Cele:

Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia:

- Opis: Celem projektu jest zachęcenie młodzieży do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, bez dostępu do urządzeń cyfrowych. Warsztaty połączone z zajęciami żeglarskimi na jachtach Mariner 19 w Sobieszewie promują zdrowy styl życia, w tym aktywność fizyczną i dbałość o zdrowie psychiczne.
- Metoda: zajęcia żeglarskie aktywizujące uczestników, promujące postawy prozdrowotne, w tym szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i obsługi jachtów oraz warsztaty profilaktyczne będące wprowadzeniem do tematu zdrowego stylu życia.

Redukcja zależności od technologii cyfrowych:

- Opis: Celem jest zmniejszenie uzależnienia młodzieży od technologii cyfrowych poprzez zapewnienie warunków, w których nie mają dostępu do swoich urządzeń.
- Metoda: Zajęcia żeglarskie, które angażują uczestników w działania na wodzie bez dostępu do urządzeń cyfrowych, poprzedzone warsztatami w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych.

Rozwój umiejętności społecznych i osobistych:

- Opis: Celem projektu jest wspieranie rozwoju osobistego i społecznego młodzieży poprzez naukę współpracy, samodzielności, podejmowania decyzji i komunikacji w grupie. Aktywności żeglarskie połączone z warsztatami mają na celu kształtowanie tych umiejętności, co przyczynia się do lepszego radzenia sobie z wyzwaniami w życiu codziennym i zmniejszenia ryzyka uzależnień.

- Metoda: Prowadzenie zajęć żeglarskich i warsztatów profilaktycznych, które wymagają od uczestników współpracy w grupie, samodzielnego podejmowania decyzji oraz nauki nowych umiejętności w zakresie obsługi jachtów, bezpieczeństwa na wodzie i ochrony środowiska.

Możliwy zasięg działań: Jeden dzień zajęć obejmuje 20 uczestników. Liczba dni zależy od wartości dofinansowania. Maksymalny zasięg roczny to 20 dni x 20 osób = 400 osób.

“Telefony w sieci” - zwiedzanie oraz rejsy jednodniowe na STS Generał Zaruski

Opis:

Głównym założeniem tego działania jest dobrowolne zdeponowanie telefonu do specjalnego, zaplombowanego worka na czas zwiedzania lub kilkugodzinnego rejsu żaglowcem szkolnym STS Generał Zaruski po Zatoce Gdańskiej, tak by uczestnicy mogli odczuć profilaktyczne oddziaływanie zaproponowanej formy aktywności. Zwiedzanie statku obejmuje pokład (takielunek, urządzenia sterowe i kotwiczne oraz sprzęt ratunkowy) i wnętrze statku (kubryk załogi, mesa oficerska, pomieszczenia sanitarne i kambuz). Celem tych zajęć jest zainteresowanie dzieci i młodzieży żeglarstwem, zapoznanie z terminem wychowania morskiego oraz przeprowadzenie krótkiej pogadanki na temat zachowania równowagi cyfrowej w dzisiejszych czasach. Jednodniowe rejsy w ofercie STS Generał Zaruski tradycyjnie traktowane są jako wersja demonstracyjna dłuższego rejsu. Oferują one możliwość zapoznania się bliżej z jednostką i załogą, poznania historii jachtu i celów, które realizuje. Taka “wersja demo” żeglowania rozszerzona zostanie tutaj o kolejne nawiązanie do pełnomorskiego rejsu, a mianowicie rezygnację z używania telefonu komórkowego. Na czas dłuższych rejsów załoga z konieczności żegna się z zasięgiem GSM, a w rejsie jednodniowym można dobrowolnie zdecydować się na kilka godzin cyfrowego detoksu, by później móc podzielić się swoimi odczuciami i przemyśleniami podczas krótkiej, moderowanej dyskusji.

Harmonogram rejsu:

9:00-9:30	zaokrętowanie załogi
9:30-10:00	wprowadzenie i przedstawienie celu aktywności (zdeponowanie telefonów komórkowych)
10:00-10:30	szkolenie dotyczące bezpieczeństwa oraz zasad obowiązujących na statku; wypłynięcie kanałem portowym na Zatokę Gdańską
10:30-13:30	zajęcia żeglarskie na Zatoce Gdańskiej: stawianie żagli, sterowanie, podstawy nawigacji, morskie opowieści
13:30-14:00	podsumowanie zaobserwowanych rezultatów aktywności
14:00-14:30	powrót kanałem portowym
14:30-15:00	zakończenie rejsu, pożegnanie załogi

Cele:

Promowanie cyfrowego detoksu:

- Opis: Celem projektu jest umożliwienie uczestnikom doświadczenia korzyści płynących z krótkotrwałego odłączenia się od urządzeń cyfrowych. Dobrowolne zdeponowanie telefonów na czas zwiedzania lub rejsu ma pomóc młodzieży zrozumieć, jak ograniczenie korzystania z technologii może pozytywnie wpłynąć na ich samopoczucie i relacje interpersonalne.
- Metoda: Uczestnicy zostaną zachęcani do zdeponowania swoich telefonów komórkowych w specjalnych, zaplombowanych workach na czas trwania żeglarskich aktywności. Prowadzone będą krótkie pogadanki oraz moderowane dyskusje dotyczące uzależnień cyfrowych, a uczestnicy będą mieli okazję podzielić się swoimi przemyśleniami na ten temat z przeszkolonymi w tym zakresie edukatorami.

Edukacja morska:

- Opis: Zwiedzanie jednostki lub jednodniowy rejs mają na celu wprowadzenie uczestników w podstawy żeglarstwa oraz zaznajomienie załogi z tematyką wychowania morskiego. Podczas aktywności uczestnicy rozwiną umiejętności praktyczne, takie jak stawianie żagli, sterowanie, czy nawigacja oraz dowiedzą się na czym polega proces wychowania morskiego.

- Metoda: Dzięki praktycznym zajęciom żeglarskim, w które angażują się uczestnicy oraz szkoleniu, które dotyczy bezpieczeństwa żeglugi i życia na pokładzie, młodzież zdobywa nowe umiejętności i wiedzę.

Wzmacnianie relacji społecznych i integracja załogi:

- Opis: Rejs ma na celu budowanie silnych więzi społecznych poprzez wspólne doświadczenia na pokładzie. Zespołowa praca i spędzanie czasu bez dostępu do urządzeń cyfrowych sprzyjają integracji, komunikacji i rozwijaniu umiejętności współpracy w grupie.
- Metoda: Podczas rejsu uczestnicy pracują razem nad obsługą takielunku, sterowaniem i nawigacją, co wymaga od nich dobrej współpracy i komunikacji. Program rejsu obejmuje również aspekt integracyjny w postaci morskich opowieści, które sprzyjają wspólnym rozmowom i wymianie doświadczeń.

Grupy docelowe:

- Zwiedzanie jednostki: Dzieci w wieku szkolnym z klas 4-8 SP oraz młodzież ze szkół ponadpodstawowych.
- Rejsy jednodniowe: Młodzież w wieku 15-25 lat oraz osoby dorosłe.

Możliwy zasięg działań: Zwiedzanie - między 75 a 100 osób, Rejsy jednodniowe - między 100 a 150 osób.

Offline kajak

Opis:

Spływy kajakowe w Gdańsku, szczególnie na Starej i Nowej Motławie, charakteryzują się stosunkowo niskim poziomem trudności, a więc dostępne są również dla osób o niskiej sprawności fizycznej. Cykl spływów kajakowych z przewodnikiem, w ramach których można zwiedzać Gdańsk z nieoczywistej perspektywy kajaka. Spotkanie trwa około 3 godziny - rozpoczyna się krótkim instruktażem z zakresu bezpieczeństwa, a następnie uczestnicy udają się na wycieczkę w najciekawsze zakątki Gdańska. Grupę poprowadzi przewodnik lub przewodniczka, którzy opowiedzą o historii i ciekawostkach na temat mijanych miejsc, a nad bezpieczeństwem uczestników czuwać będzie ratownik. W każdej wycieczce może wziąć udział 10 kajaków, czyli 20 osób. Przewidywane są trzy rodzaje tras:

- Gdańska trasa historyczna: Odkryj najpiękniejsze zakątki Gdańska z perspektywy kajaka, z dala od ekranów i technologii. Pozwól sobie na chwilę wytchnienia i zanurz się w fascynującej historii miasta.
- Gdańska trasa przyrodnicza: Ucieknij od cyfrowego świata i zanurz się w przyrodniczych skarbach Opłwy Motławy. Obserwuj ptaki i roślinność, ciesząc się chwilami spędzonymi na łonie natury.
- Trasa sobieszewska: Przeżyj niezapomnianą przygodę na Wyspie Sobieszewskiej, z dala od technologii i miejskiego zgiełku.

Cele szczegółowe aktywności:

Redukcja zależności od technologii cyfrowych

- Opis: Spływ kajakowy daje uczestnikom możliwość odcięcia się od urządzeń cyfrowych, a brak dostępu do internetu i zasięgu GSM sprzyja skupieniu się na zadaniach fizycznych i mentalnych związanych z wiosłowaniem i nawigacją.
- Metoda: Całkowite zanurzenie w świecie przyrody, bez dostępu do urządzeń cyfrowych, pozwala uczestnikom na odczuwanie spokoju i skupienie na chwili obecnej.

Promowanie zdrowego stylu życia i rozwoju osobistego

- Opis: Regularna aktywność fizyczna oraz praca w naturalnym otoczeniu sprzyja poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego uczestników. Program Offline Kajak pozwala na rozwój osobisty poprzez stawianie czoła wyzwaniom na wodzie oraz odkrywanie nowych umiejętności.
- Metoda: Uczestnicy biorą udział w różnorodnych zadaniach, które wymagają aktywności fizycznej, refleksji i samodzielności.

Możliwy zasięg działań: 60 wycieczek x 20 osób = 1200 osób

Pozostałe/ dodatkowe działania:

- Giveaway: Ulotki lub foldery informacyjne, wlepki na telefon/komputer z profilaktycznym hasłem lub grafiką typu „sływaj”, „zwiewaj”, „nie zanurzaj się”.
- Materiały edukacyjne: Tworzenie materiałów edukacyjnych inspirowane podręcznikami „Profis - sport bez uzależnień” oraz „ProfiKultura” we współpracy ze specjalistami i wsparciem GOPZiPU.
- Szkolenia przedmiotowe/tematyczne dla kadry: Szkolenia dla kadry etatowej oraz zewnętrznej dotyczące profilaktyki uzależnień cyfrowych w formule on-line oraz stacjonarnej prowadzone przez specjalistów z GOPZiPU.

13. Kosztorys

Finansowanie działań zawartych w Programie obejmuje koszty eksploatacji jachtów i kajaków oraz koszty realizacji konkretnych zadań profilaktycznych. Poniższa tabela przedstawia proporcje ww. wydatków.

LP	nazwa działania	łącna wartość	wartość dofinansowania	wysokość dofinansowania [%]
1	Zaruski Analog Zone	222 550,00 zł	93 610,00 zł	42,00%
2	Akademia Zaruskiego	59 400,00 zł	41 000,00 zł	69,02%
3	Telefony w sieci	12 830,00 zł	7 225,00 zł	56,00%
4	Offline Kajak	70 600,00 zł	41 750,00 zł	56,30%
5	Materiały edukacyjne, szkolenia, opracowanie metodologii	16 415,00 zł	16 415,00 zł	100%

Akademia Zaruskiego

Koszt eksploatacji jachtów Mariner 19 obejmuje przygotowanie sprzętu do realizacji zajęć - zakup elementów wyposażenia, naprawy, konserwację i ubezpieczenie. Jest to stała część wydatków niezależna od rodzaju realizowanych zajęć. Stanowi ok. 30% całkowitego kosztu zadania i nie podlega dofinansowaniu w ramach Programu Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych.

Wydatki wynikające bezpośrednio z realizacji działań w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych to koszt zatrudnienia wykwalifikowanych, przeszkolonych do realizacji programu instruktorów. Stanowią ok. 70% całkowitego kosztu zadania i podlegają dofinansowaniu w ramach Programu Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych.

Zaruski Analog Zone

Wydatki podlegające dofinansowaniu wynikają bezpośrednio z realizacji działań w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych. Są to koszty zatrudnienia wykwalifikowanych, przeszkolonych do realizacji programu edukatorów (dyskusje moderowane, moduły edukacyjne oraz inne formy pracy) oraz koszty realizacji licencjonowanych tematycznych projekcji filmowych podczas rejsu.

Pozostałe koszty, które nie podlegają dofinansowaniu, to koszty eksploatacji jachtu szkolnego STS Generał Zaruski obejmujące przygotowanie statku do realizacji zaplanowanego rejsu - zakup żywienia dla załogi, paliwa, gazu, materiałów do drobnych napraw, koszty opłat portowych oraz ubezpieczenia. Jest to stała część wydatków niezależna od rodzaju realizowanego rejsu.

Offline Kajak

Wydatki wynikające bezpośrednio z realizacji działań w zakresie profilaktyki uzależnień cyfrowych to koszt zatrudnienia obsługi planowanych spływów: przewodników oraz ratowników. Pozostałe koszty to udostępnienie kajaków wraz ze środkami asekuracyjnymi, obsługa wypożyczalni sprzętu oraz zatrudnienie osoby koordynującej zapisy na spływy kajakowe.

Telefony w sieci

Dofinansowanie w ramach Programu Profilaktyki Uzależnień Cyfrowych obejmuje zakup materiałów potrzebnych do deponowania telefonów (worki, plombownica) oraz koszty zatrudnienia wykwalifikowanych, przeszkolonych do realizacji programu edukatorów. Pozostałe koszty, to stałe koszty eksploatacji jednostki w czasie zwiedzania lub rejsu jednodniowego, czyli zatrudnienie załogi stałej (oficerowie i instruktorzy) oraz fundusz remontowy statku.

Materiały edukacyjne, szkolenia, opracowanie metodologii

Szczegółowy zakres szkoleń będzie wynikał z ustaleń z GOPZiPU oraz innymi zaangażowanymi podmiotami, np. Fundacja "Dbam o Mój zasięg". Materiały edukacyjne zostaną stworzone na bazie kart pracy istniejących w programie "ProfiKultura".



Gdański Ośrodek Sportu

ul. Traugutta 29, 80-221 Gdańsk

NIP 583-001-05-79

REGON 000589228