

Kurier

www.powiat-legionowski.pl

kwiecień nr 30/2013

W numerze...

Jagiellońska – przetarg rozstrzygnięty!	3
Szkolne targi	5
Bezpieczne miliony	7
Przesilenie wiosenne – jak je przezwyciężyć?	8



Wspólny bilet nadal będzie obejmował stację Legionowo Przystanek.

Fot. Paweł Zejgac

Wspólny bilet uratowany

Dobra wiadomość dla mieszkańców Legionowa – wspólny bilet będzie obowiązywał w całym mieście. Zła dla mieszkańców gminy Jabłonna – władze wycofały się z finansowania tego rozwiązania. Wieliszew chce nadal współpracować z ZTM. Powiat proponuje dofinansowanie dla gmin na tych samych zasadach co w zeszłym roku.

Wspólny Wspólny bilet to niewątpliwie duża korzyść dla mieszkańców, zarówno pod względem finansowym, jak i prostoty korzystania z transportu do Warszawy. Dlatego gminy starają się współpracować z ZTM. W rozwiązaniach służących mieszkańcom lokalne samorządy wspiera Powiat Legionowski.

W ubiegłym roku dofinansowaliśmy korzystanie z usług Kolei Mazowieckich Gminie Jabłonna, Szybkiej Kolei Miejskiej i KM Miastu Legionowo, SKM i Komunikacji Lokalnej Gminie Wieliszew oraz Komunikacji Lokalnej Gminie Nieporęcie. Także w tym roku powiat proponuje pomoc finansową dla gmin na tych samych zasadach co w ubiegłym roku.

Przypomnijmy, że od początku roku toczyły się trudne negocjacje gmin z Zarządem Transportu Miejskiego w Warszawie dotyczące finansowania możliwości jazdy na jednym bilecie zarówno autobusami ZTM, Szybką Koleją Miejską, jak i Kolejami Mazowieckimi. ZTM chciał zwiększenia udziału gmin w tym systemie.

Ostatecznie władze Legionowa podpisały porozumienie z ZTM, które zakłada wzrost dofinansowania do wspólnego biletu o 62 tys. złotych miesięcznie, to jednak mniej, niż chciał na początku ZTM. Nie obyło się bez zmian: linia SKM S3 została

wydłużona do stacji „Legionowo Piaski”, a linia SKM S9 nie będzie kursowała w weekendy i dni wolne – święta.

Ze współpracy z ZTM w tym zakresie wycofała się Jabłonna. Wieliszew nadal zamierza finansować wspólny bilet i korzystać z usług linii S3 SKM, która ma kursować do stacji Wieliszew.

Pozostaje mieć nadzieję, że w przyszłości mieszkańcy gmin Powiatu Legionowskiego nadal będą mogli korzystać z dobrodziejstw wspólnego biletu. A powiat im w tym pomoże.

MIROSLAW PACHULSKI

Zmiana systemu bibliotecznego

Już od kwietnia w Miejskiej i Powiatowej Bibliotece Publicznej w Legionowie wprowadzony zostanie nowy system biblioteczny. Zmiany dotyczą na razie tylko Biblioteki Głównej i czytelnicy internetowej przy ul. Piłsudskiego.

Od 2 kwietnia 2013 r. Wypożyczalnia i Czytelnia Biblioteki Głównej przy ul. W. Broniewskiego 7 oraz Czytelnia Internetowa przy ul. marsz. J. Piłsudskiego 41 rozpoczynają pracę w nowym systemie bibliotecznym. W bibliotece weryfikowane i uzupełniane będą dane osobowe. Z tym dniem rozpocznie się również wydawanie kart bibliotecznymi uprawniających do korzystania z tych placówek.

Co to oznacza dla osób korzystających z usług biblioteki? Tyle, że podczas pierwszej wizyty w Wypożyczalni, Czytelni oraz Czytelni Internetowej należy okazać dokument tożsamości z adresem zameldowania i numerem PESEL oraz podpisać nową kartę zobowiązań. Za osobę niepełnoletnią kartę podpisuje rodzic lub opiekun prawny.

Jak zapewnią kierownictwo placówki, nowy system biblioteczny

usprawni obsługę czytelników i da im możliwość m.in. sprawdzania własnego konta w aplikacji czytelnika: podejrzeć tam będzie można na przykład termin zwrotu wypożyczonych pozycji czy rezerwować książki.

Prace związane z automatyzacją działań Biblioteki trwają. Do czasu ich zakończenia w pozostałych placówkach Biblioteki praca będzie przebiegać jak dotychczas.

JK



Fot. Panthermedia

Bezcenny dar

● Wszyscy doskonale wiemy, że krew jest niezbędna do życia. Legionowski Oddział Polskiego Czerwonego Krzyża regularnie przeprowadza zbiórki tego cennego surowca. Od początku roku PCK zebrało już 194,5 litra krwi. Niestety, choć ilość ta jest imponująca, wciąż wiele osób potrzebuje osocza. Dlatego też zachęcamy do udziału w akcjach honorowego krwiodawstwa, które organizowane są na terenie naszego powiatu. W najbliższym czasie krew można będzie oddać w mobilnym ambulansie 4 kwietnia pod Komendą Policji w Legionowie, 6 kwietnia pod legionowskim ratuszem i 15 kwietnia w Zegrzu. Pamiętajmy, że krwiodawcą może być osoba pełnoletnia, która na akcję poboru krwi przyjdzie z dowodem osobistym.

Krótko

Tu się żyje!

● Ministerstwo Rozwoju Regionalnego przeprowadziło pierwsze w Europie badanie wskaźnika jakości życia na szczeblu lokalnym. Na podstawie jego wyników stworzony został ranking powiatów w Polsce, w których żyje się najlepiej. Powiat Legionowski na 380 możliwych miejsc znalazł się na wysokiej dziesiątej pozycji! Wyżej znalazły się jedynie takie miasta jak Warszawa, Kraków czy Sopot oraz powiaty piaseczyński, pruszkowski i warszawski-zachodni. W tyle natomiast został Wrocław, Olsztyn, Gdańsk i wiele wiele innych. Warto wspomnieć także, że w porównaniu z poprzednim badaniem, dotyczącym roku 2007, Powiat Legionowski awansował w rankingu o trzy miejsca. Oznacza to, że nasz region wciąż się rozwija dla dobra jego mieszkańców. Oby tak dalej!

Na najwyższym poziomie

● Od początku roku w Starostwie Powiatowym w Legionowie wdrażane są Standardy Obsługi Klienta. Pracownicy starostwa sukcesywnie wprowadzają w życie kolejne moduły standardów, stale podnosząc poziom jakości obsługi klienta. Dzięki tym działaniom wizyta w urzędzie jest dla każdego łatwa i przyjemna. O ocenę tego, jak urzędnicy radzą sobie z wdrażanymi normami proszone są osoby odwiedzające starostwo. W całym budynku rozmieszczone zostały ankiety oraz urny, do których można wrzucić swoją opinię. Kwestionariusz wypełnić można także elektronicznie – wystarczy wejść na stronę www.powiat-legionowski.pl. Każda opinia jest niezwykle cenna, bowiem dzięki sygnałom ze strony klientów pracownicy starostwa mogą sprawić, aby poziom obsługi klienta w ich miejscu pracy był możliwie najwyższy.

Dzieci mówią...

Co to jest siatkówka, co to jest hokej na lodzie?

– te pytania zadaliśmy przedszkolakom z Przedszkola Samorządowego Nr 3 w Łajskach, wychowawczynie: Paula Olszewska, Anna Ciułkowska



Aleksander Mach

Co to jest siatkówka? – tak się no rzuca piłkę i obija do drugiego człowieka, a ten drugi człowiek odbija do tego człowieka co rzucił. Jak piłka przeleci za człowieka to ten który trafił dostaje punkt.

Co to jest hokej na lodzie?

– jak grałem w hokeja to zamroziłem się jak zombie. Jak się gra w hokeja to lód musi być tak gruby aby nie wpaść do wody.



Aleksy Sołtys

Co to jest siatkówka? – jak się rzuci do siatkówki to dostaje się punkty na takiej wielkiej tablicy. Podoba mi się ten sport i często oglądam mecz w telewizji z tatą. Mama tego nie ogląda, lubi oglądać M Jak Miłość.

Co to jest hokej na lodzie?

– odbija się takim patykiem krążek i jak trafi się do bramki to się dostaje taki punkt. Można zdobyć sto punktów.



Amelia Miętek

Co to jest siatkówka? – to jest jak dwa panowie przed sobą mają siatkę i mają piłkę i przebijają przez tą siatkę tak nad nią. W siatkówkę można grać na plaży.

Co to jest hokej na lodzie?

– człowiek stoi, trzyma taki kij i tutaj jest czarna kostka i odbija takim kijem do innego. Według mnie najlepiej się gra w hokeja na lodzie, gdy temperatura wynosi 20, 22 stopnie na plusie i wtedy nikt nie wpaśnie do wody.



Amelia Osieńska

Co to jest siatkówka? – to są takie rakiety i one są w kratki a nie w prostokąty i się nimi odbija.

Co to jest hokej na lodzie?

– takie kółko jest czarne i nie można mieć butów tylko trzeba mieć łyżwy żeby się nie pośliznąć i trzeba tak szybko grać, tak szybkoćko że nie wiem. Trzeba do drugiego gracza ktoś się uderzy to wtedy siada na ławkę pomyślenia. Żeby grać w hokeja na lodzie to musi być bardzo zimno i lód musi być gruby.



Karolina Troszczyńska

Co to jest siatkówka? – jeden człowiek stoi po drugiej stronie siatki a drugi po drugiej a potem przerzucają piłkę, a jak ktoś nie złapie to traci punkt.

Co to jest hokej na lodzie?

– trzeba trzymać kij i tu jest taki krążek i trzeba do odbijać do innego człowieka, a ten człowiek co mu rzucił to odbija do następnego.



Janek Grzybowski

Co to jest siatkówka? – ja gram w siatkówkę z tatą na podwórku tylko w lato. Mamusia z nami gra, a Lena się patrzy.

Co to jest hokej na lodzie?

– ja grałem jeden raz z tatą w hokeja, miałem łyżwy. Kupowałem je blisko domu.



Iza Czaplicka

Co to jest siatkówka? – moi bracia się kłócą jak grają w siatkówkę, bo jeden z nich mówi, że jest lepszy. Ja z nimi czasami gram, bo lubię i gram na podwórku w Łajskach gdzie mieszkam.



Lea Kowalik

Co to jest siatkówka? – według mnie siatkówka to człowiek odbija do człowieka a pomiędzy nimi jest siatka. Ja gram w siatkówkę z tatą na dworze.

Co to jest hokej na lodzie?

– jak oglądałam telewizję to widziałam hokeja na lodzie i zapomniałam...



Piotr Milewski

Co to jest siatkówka? – to jest takie coś, że się przerzuca piłkę nad siatką i się odbija do siebie w kółko.

Co to jest hokej na lodzie?

– jeden stoi i odbija taki krążek, który musi wpaść do bramki, a oni bronią.



Szymon Kieszek

Co to jest siatkówka? – jak jeden człowiek odbija piłkę i wtedy drugi i jak komuś wypadnie piłka z siatkówki to biegnie po nią. Ja mam siostrę Alę i braciśka, który się nazywa Sebastianek i mam innych braci i siostry tylko ich nie pamiętam.



Szymon Murza

Co to jest siatkówka? – jeden człowiek odbija piłkę do innego i do siatki. W taką siatkę nie można grać na lodzie.

Co to jest hokej na lodzie?

– hokej to jest, że się ma taki kij i się odbija ten krążek i potem drużyna i odbija w jego bramce.



Zuzia Kozłowska

Co to jest hokej na lodzie? ktoś ma łyżwy i odbija do drugiego człowieka piłkę na lodzie. Oni jeżdżą na lodzie i mają łyżwy na nogach. Ja je dopiero kupuję.

Słowniczek sportowy

Siatkówka (piłka siatkowa) to sport drużynowy, w którym (w tradycyjnej, klasycznej odmianie, tj. siatkówce halowej) uczestniczą dwa sześciuosobowe zespoły. Każdy z nich składa się z rozgrywającego, atakującego, dwóch środkowych i dwóch przyjmujących oraz libero. Na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się najczęściej ze środkowymi, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę.

Reguły gry w siatkówkę wymyślił w końcu XIX w. Amerykanin William G. Morgan – na co dzień nauczyciel wychowania fizycznego w Young Men's Christian Association (YMCA) w mieście Holyoke w stanie Massachusetts. 9 lutego 1895 odbył się w tamtejszej sali gimnastycznej premierowy pokaz stworzonej przez niego dyscypliny, którą wówczas nazywano Mintonette.

Do Polski siatkówka trafiła za pośrednictwem YMCA, a pierwszy mecz pokazowy odbył się w Warszawie w 1919 r. Rok później w Łodzi rozegrano turniej drużyn szkolnych. W 1929 w Warszawie rozegrano pierwsze mistrzostwa Polski.

Hokej na lodzie (popularna forma skrócona: hokej) to sportowa gra zespołowa rozgrywana na lodowisku. W składzie każdego zespołu na lodzie przebywa bramkarz i pięciu graczy w polu: dwóch obrońców i trzech napastników (lewoskrzydłowy, środkowy i prawoskrzydłowy). Każdy z zawodników wyposażony jest w kij, łyżwy oraz odpowiednie ochraniacze zapobiegające kontuzjom. Do gry służy krążek wykonany z twardego kauczuku, który zawodnicy trącąc kijami starają się wbić do bramki przeciwnika. Czas meczu hokejowego trwa 60 minut (czas jest i podzielony jest na trzy części, tzw. tercje po 20 minut).

Plac gry stanowi otoczone bandami lodowisko podzielone na trzy wyznaczone niebieskimi liniami części zwane tercjami. Dodatkowo linia czerwona przebiegająca przez środek lodowiska i dzieląca je na pół zwana jest neutralną. Do obszaru boiska włącza się również ławkę rezerwowych (zlokalizowaną wzdłuż jednej długości lodowiska za bandami) oraz ławkę kar (umiejscowioną naprzeciw, wzdłuż drugiej długości lodowiska).

Początki hokeja sięgają końca XV wieku. Dyscyplina została prawdopodobnie zapoczątkowana w Anglii lub Francji. Użycie słowa hokej w odniesieniu do gier rozgrywanych na lodzie datuje się dopiero na 1785 rok (w 1527 do gier rozgrywanych na zamrzniętych stawach), mimo to etymologia tego terminu nie jest pewna. Możliwe, że pochodzi od francuskiego słowa hoquet co znaczy pasterski kij lub zgięty kij.

W Polsce w hokeja na lodzie zaczęto grać w latach 20. XX wieku po uzyskaniu niepodległości kraju. Pierwszymi ośrodkami były: Warszawa, Łódź oraz Lwów. W 1922 roku powstały pierwsze kluby hokejowe tj. Polonia oraz AZS. Trzy lata później w stolicy powołano Polski Związek Hokeja na Lodzie (PZHL). W 1927 roku po raz pierwszy rozegrano w systemie nieligowym turniej o mistrzostwo Polski w hokeju na lodzie.

Jagiellońska – przetarg rozstrzygnięty!

Przebudowa układu komunikacyjnego w Legionowie, obejmującego ulicę Jagiellońską, Parkową i Sobieskiego, to największa inwestycja drogowa Powiatu Legionowskiego w tym roku. 15 marca odbyło się publiczne otwarcie ofert przetargowych na wykonanie tego zadania.

Przetarg cieszył się dużym zainteresowaniem. Początkowo otwarcie ofert zaplanowane było na 12 marca, jednak duża liczba pytań od firm budowlanych sprawiła, że przesunięto je o 3 dni. Ostatecznie oferty złożyło siedem firm. Kwoty, jakie proponowały za wykonanie robót opiewały od 7,6 do 10,6 mln zł.

Po badaniu ofert pod kątem ich zgodności z wymogami specyfikacji istotnych warunków zamówienia spośród ofert spełniających wszystkie

kryteria przewidziane przez zamawiającego, czyli Powiat Legionowski, wybrany został wykonawca przebudowy układu komunikacyjnego ulic Jagiellońskiej, Parkowej i Sobieskiego. Jest to firma Skanska S.A. z Warszawy, która złożyła najkorzystniejszą ofertę, opiewającą na kwotę 7 633 104,18 zł.

Umowa z wykonawcą powinna zostać zawarta do połowy kwietnia. O szczegółach inwestycji można przeczytać na stronie 7. **JK**

KTO CHCIAŁ PRZEBUDOWAĆ JAGIELLOŃSKĄ, PARKOWĄ I SOBIESKIEGO, I ZA ILE:

Nazwa oferenta	Cena ofertowa brutto
Przedsiębiorstwo Budowy Dróg i Mostów Sp. z o.o., Mińsk Mazowiecki	9 168 151,36 zł
POL-DRÓG Warszawa Sp. z o.o., Warszawa	10 653 322,94 zł
Konsorcjum firm lider konsorcjum: Przedsiębiorstwo Robót Inżynieryjno-Budowlanych Export-Pribex Sp. z o.o., Warszawa partner: Przedsiębiorstwo Robót Inżynieryjnych 7 Sp. z o.o., Warszawa	9 398 708,50 zł
STD Nasitowski, Zielonka	8 841 766,52 zł
Skanska S.A., Warszawa	7 633 104,18 zł
Konsorcjum firm: lider konsorcjum: Drogi i Mosty Jan Kaczmarczyk, Kacice partner: Priknauber Sp. z o.o., Legionowo	9 172 190,01 zł
Strabag Sp. z o.o., Pruszków	8 873 951,48 zł

Kolejny most do przebudowy

Most na ul. Kościelnej w Łajskach to kolejny obiekt inżynieryjny, który powiat chce zmodernizować. Dzięki planowanej na ten rok przebudowie powstać ma praktycznie nowa konstrukcja.



Dzięki przebudowie most będzie poszerzony, zyska chodnik i ścieżkę rowerową

Fot. Paweł Zajac

W ramach robót, jakie powiatowe służby drogowe umieściły w planach inwestycji, poszerzona ma zostać płyta mostu. To szczególnie dobra wiadomość dla pieszych i rowerzystów. Dzięki szerszej płycie, oprócz nowej konstrukcji i nawierzchni jezdni, na moście dobudowany zostanie po jednej stronie chodnik, a po drugiej ścieżka rowerowa.

Podobnie, jak w przypadku innych zadań inwestycyjnych, powiat stara się o środki zewnętrzne z rezerwy subwencji ogólnej budżetu państwa. Wniosek o dofinansowanie „Przebudowy mostu w ciągu drogi powiatowej nr 1818W w gminie Wieliszew wraz z dojazdami” opiewa na blisko 5 mln złotych. Obecnie trwa ocena wniosków, nie wiadomo jeszcze, czy środki te zostaną powiatowi przyznane.

Przetarg na przebudowę mostu został już ogłoszony, termin składania ofert upływa 3 kwietnia. Biorąc pod uwagę obowiązujące procedury można przewidywać, że prace rozpoczną się w maju. Zgodnie z zakładanym harmonogramem przebudowa będzie trwała 4 miesiące.

Tego typu prace wiążą się niestety z utrudnieniami w ruchu. Na czas prac modernizacyjnych ustalony zostanie objazd dla samochodów, gdyż most zostanie całkowicie zdemontowany. Piesi mogą być spokojni – dla nich będzie zapewnione przejście. **ADK**

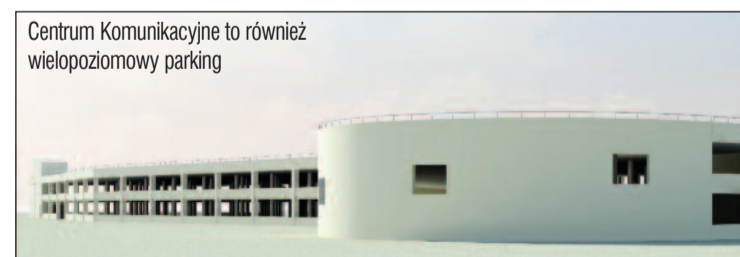


Robert Wróbel,
wicestarosta legionowski

Co roku prowadzimy przeglądy okresowe mostów, którymi zarządza powiat. Opinie ekspertów są dla nas podstawą do typowania kolejności napraw i gruntownych modernizacji tych obiektów. Most w Łajskach jest już piątym, który zmodernizujemy. Ponieważ konstrukcje te mają określoną trwałość, planujemy ich remonty tak, by nowy most zastąpił stary, zanim jego stan zacznie zagrażać bezpieczeństwu użytkowników.

Dworzec – najkorzystniejsza oferta wybrana!

Najkorzystniejszą ofertę realizacji przedsięwzięcia jakim jest „Budowa Centrum Komunikacyjnego” złożyło konsorcjum firm P.P.H.U. BUDER Danuta Flis Sp.J i Przedsiębiorstwo Budowlano-Montażowe FLISBUD Stanisław Flis z Janowa Lubelskiego.



Centrum Komunikacyjne to również wielopoziomowy parking

Długo oczekiwany przez mieszkańców, nie tylko Legionowa, dworzec kolejowy, ma zostać zbudowany w ciągu 18 miesięcy od podpisania umowy. Warto dodać, że „budowa dworca” to hasło, pod którym kryje się znacznie więcej, niż tylko powstanie budynku stacji kolejowej. W ramach inwestycji pod nazwą

Budowa Centrum Komunikacyjnego legionowianie zyskają również wielopoziomowy parking oraz połączenie drogowe ulic Polnej i Piaskowej. W imieniu władz powiatu legionowskiego starosta Jan Grabiec zadeklarował wsparcie finansowe powiatu dla tej inwestycji. – Zdajemy sobie sprawę, że Centrum Komunikacyjne to

obiekt, z którego będą korzystać wszyscy mieszkańcy powiatu, nie tylko legionowianie. Dlatego chcemy wspomóc miasto w jego realizacji. – mówi Grabiec.

Prawdopodobnie do końca marca zapadnie ostateczne rozstrzygnięcie o wyborze wykonawcy. Najkorzystniejsza oferta na budowę Centrum Komunikacyjnego opiewa na kwotę 28.889.778,47 zł. Obecnie, zgodnie z procedurami przewidzianymi w prawie zamówień publicznych, trwa badanie zgodności przedłożonych ofert z warunkami specyfikacji istotnych warunków zamówienia pod względem formalnym. Kolejne kroki po wyborze wykonawcy to podpisanie umowy i wprowadzenie go na budowę. **JK**



Roman Smogorzewski,
prezydent Legionowa

Wybór wykonawcy robót jest jednym z najważniejszych elementów realizacji inwestycji. Konsorcjum, które przedstawiło najkorzystniejszą ofertę ma duże doświadczenie, poza tym jedna z firm była wykonawcą budynku ratusza. Stosunkowo niska cena jest również atutem – to sytuacja analogiczna do tej z ratuszem, budynek spełnia europejskie standardy, a cena nie była wygórowana. Warunki zaproponowane przez wykonawcę w połączeniu z nadzorem inwestorskim dają dobrą perspektywę na sprawne i terminowe wykonanie kompleksu Centrum Komunikacyjnego.

Nie wypalajmy traw!

„Nie wypalaj traw” – z takim apelem od lat wychodzą strażacy, aby przypomnieć wszystkim jak niebezpieczne i szkodliwe są pożary łąk i nieużytków rolnych. Pożary, które co roku zagrażają zdrowiu i życiu ludzkiemu oraz powodują olbrzymie straty środowiskowe i materialne.

W województwie mazowieckim w 2012 roku odnotowano ponad 12 tysięcy pożarów traw, co stanowi niemal 50% wszystkich pożarów do jakich wzywani są strażacy (w poprzednich latach notowano średnio ok. 7 tysięcy takich zdarzeń). Koszt bezpośrednich działań gaśniczych na terenie Mazowsza to ponad 1 mln złotych. Aby oszczędzić koszty społeczne pożarów wybuchających z tego powodu należy do tej kwoty dodać jeszcze szacowane straty pożarowe w kwocie ok. 1,6 mln złotych.

Dlaczego dochodzi do pożarów? Czy można im zapobiec? Z analizy problematyki wynika, że zdecydowaną większość pożarów traw i nieużytków rolnych powodują ludzie. Przeciętny obywatel nie zdaje sobie sprawy, jak niebezpieczny jest pożar, który zapoczątkowało wypalenie traw. Pożary traw rozprzestrzeniają się z potworną prędkością (nawet do 50-60 km/h) oraz obejmują zasięgiem całe hektary powierch-

ni, często przerzucając się na pobliskie lasy czy budynki mieszkalne i gospodarcze. Wschnięta roślinność często osiąga wysokość ok. 1,5 metra lub więcej i w takich warunkach rozprzestrzeniający się ogień stanowi olbrzymie niebezpieczeństwo dla ludzi oraz ratowników spieszących na pomoc. Strażacy całe dnie spędzają na nieustannym gaszeniu oraz podejmują olbrzymi wysiłek robiąc wszystko, aby pożar nie zagrażał ludziom oraz ich mieniu. Niestety, często pożar wymyka się spod kontroli i mimo obecności służb ratowniczych przenosi się na obszary leśne lub zbliża się pod zabudowania, które obraca w popiół. W efekcie dochodzi do wielu ludzkich tragedii spowodowanych niszczycielskim działaniem ognia.



Fot. P. Ziemański

Dlaczego więc co roku na przełomie zimy i wiosny powstają pożary wysuszonej roślinności? Wydawało by się, że pożary traw to problem gmin wiejskich, przecież właśnie tam jest najwięcej terenów zielonych, które potencjalnie narażone są na powstanie ognia. Otóż statystyka pokazuje, że najwięcej pożarów występuje na terenach, które

wcale nie generują znacznej liczby pożarów. Mit o „złym rolniku” nągminnie wypalającym łąki należy schować do lamusa. To okolice miast najczęściej są miejscem, gdzie ogień zbiera największe żniwo. Posłużmy się liczbami. Powiat szydłowiecki gm. Szydłowiec – 354 pożary, w pozostałych czterech gminach ok. 300 pożarów. W przypad-

niewiele mają wspólnego z uprawą ziemi. W samej Warszawie w 2012 roku powstało ponad 750 pożarów, podobnie w granicach miasta Radom – blisko 600 (w samym powiecie radomskim prawie 1000). W nieodległych od stolicy powiatach piaseczyńskim i otwockim pożarów powstało kolejno 875 i 550. Okazuje się, że tereny rolnicze

ku powiatu sochaczewskiego: gmina Sochaczew blisko 200 pożarów, w pozostałych siedmiu 270. W samym Płocku odnotowano 165 pożarów w stosunku do ok. 200 w całym powiecie.

Pamiętajmy, że za niemal każdym pożarem wysuszonej roślinności stoi człowiek. W ubiegłym roku doszło do wielu tragedii. Jedną z nich, która szczególnie poruszyła środowisko strażaków, była śmierć druha Ochotniczej Straży Pożarnej podczas akcji w powiecie szydłowieckim. Dlatego w tym roku szczególnie mocno apelujemy do wszystkich mieszkańców województwa mazowieckiego: nie wypalajmy traw! Wystarczy odrobina wyobraźni i zdrowego rozsądku, by ograniczyć liczbę tego typu pożarów. Pamiętajmy, że stawka jest tutaj ludzkie zdrowie i życie.

ST. KPT. KAROL KIERKOWSKI
– KOMENDA WOJEWÓDZKA PSP
W WARSZAWIE

6 milionów na walkę z bezrobociem

O bezrobociu w powiecie legionowskim i planowanych działaniach zapobiegających jego występowaniu – rozmowa z Elżbietą Szczepańską – Dyrektorem Powiatowego Urzędu Pracy w Legionowie



Jak duża jest skala bezrobocia na terenie powiatu legionowskiego?

Na koniec lutego 5148 osób pozostających bez zatrudnienia, posiada status osoby bezrobotnej.

W tej grupie 936 osób posiadało prawo do zasiłku. Oznacza to, iż tylko co 5 osobie przysługiwało prawo do świadczenia z tytułu utraty zatrudnienia. Osoby te stanowiły 18% ogółu bezrobotnych. Według danych GUS na koniec stycznia stopa bezrobocia w powiecie wyniosła 16,0%. Skala problemu jest naprawdę duża, biorąc

pod uwagę, iż od początku roku odnotowujemy wzrost rejestracji osób pozostających bez zatrudnienia. Średnio każdego dnia do urzędu trafia 20 osób. W styczniu zarejestrowało się aż 709 osób. Oznacza to, iż wskaźnik bezrobocia może być jeszcze wyższy.

Jakie działania planuje legionowski PUP na ten rok?

Na przeciwdziałanie i zwalczanie bezrobocia w powiecie legionowskim w 2013 roku Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej przyznało kwotę 3 247 900 zł. Środki zostaną przeznaczone m.in. na realizację takich form wsparcia, jak staże u pracodawców, dotacje na podjęcie działalności gospodarczej, szkolenia, organizację subsydiowanego zatrudnienia bądź refundację pracodawcy kosztów wyposażenia stanowiska pracy dla skierowanego bezrobotnego. Ponadto urząd będzie kontynuował realizację projektu systemowego pn. „Europejska szansa rozwoju”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Na realizację projektu pozyskaliśmy kwotę 2 908 957,40 zł. Projekt skierowany jest głównie do osób do 30 roku życia,

powyżej 50 roku życia oraz długotrwale bezrobotnych. W ramach projektu zaplanowano organizację staży dla 90 osób do 30 roku życia oraz 40 osób powyżej 50 roku życia. W związku z rosnącym zainteresowaniem dotyczącym podjęcia własnej działalności gospodarczej urząd w 2013 roku zaplanował przyznanie 110 osobom bezrobotnym bezwrotnych dotacji na założenie własnej firmy. Dodatkowo wraz z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Legionowie i Stowarzyszeniem Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” w Legionowie będziemy wdrażać model współpracy na rzecz integracji społeczno-zawodowej kobiet, chcących powrócić na rynek pracy po urodzeniu dziecka oraz matek samotnie wychowujących dzieci. Inicjatywa ta podejmowana jest po raz pierwszy na terenie naszego powiatu. Tak więc liczymy na wypracowanie modelu współpracy, który pozwoli skutecznie objąć wsparciem pozostałe osoby z grupy szczególnie ryzyka, które doświadczają największych trudności w powrocie na rynek pracy.

Ogółem na walkę z bezrobociem Urząd Pracy dysponuje kwotą po-

nad 6 mln zł. Zdaje sobie jednak sprawę, iż w obliczu tak rosnącego bezrobocia trudno nam będzie pomóc wszystkim osobom bezrobotnym. Jedną z głównych barier jest zła sytuacja gospodarcza powodująca obawy pracodawców co do zwiększania zatrudnienia w swoich firmach. Niemniej jednak mogę zapewnić, że dołożymy wszelkich starań, aby udzielić jak najwięcej wsparcia osobom potrzebującym.

Czy planujecie jakieś dodatkowe przedsięwzięcia?

Wspólnie z lokalnymi partnerami planujemy zainicjować cykl spotkań dla pracodawców, informujących o możliwości uzyskania wsparcia finansowego, m.in. na tworzenie miejsc pracy. Chcemy też utrzymać model pośrednictwa zewnętrznego, który wdrażamy od 2012 roku. W ramach przyjętego modelu pośrednicy pracy raz w tygodniu umawiają się na spotkania z pracodawcami i zapraszają ich do współpracy, oferując np. przeszkolenie bezrobotnego na wybrane przez pracodawcę stanowisko pracy, czy informując o możliwości organizacji stażu dla osoby bezrobotnej.

Chcemy też nawiązać ściślejszą współpracę z ośrodkami pomocy społecznej. Planujemy zorganizować spotkanie, na którym podsumujemy i wyciągniemy wnioski z dotychczasowych działań i ustalimy wspólne kierunki działania na najbliższe lata. Zależy nam bardzo, aby działać w grupach partnerskich i wspólnie rozwiązywać problemy tych samych grup klientów. Myślę, że pozwoli nam to bardziej skutecznie realizować politykę rynku pracy na poziomie powiatu. Oczywiście chciałabym podkreślić, że istotną rolę w tym procesie odgrywać będą również jednostki samorządu terytorialnego, które np. w ramach organizacji robót publicznych mogą zatrudniać ze środków urzędu pracy bezrobotnych mieszkańców swoich gmin.

Chcemy być urzędem na miarę potrzeb naszych bezrobotnych i pracodawców. Dlatego zaczynamy proces zmian. Niestety zdajemy sobie sprawę, że nie wszystkie działania będziemy mogli od razu wdrożyć. Na efekty pewnie będziemy musieli poczekać, tym bardziej, że kryzys gospodarczy nie sprzyja polityce zatrudnieniowej w przedsiębiorstwach.

Szkolne targi

Już drugi raz w Legionowie odbyły się Targi Szkół Ponadgimnazjalnych i Wyższych, zorganizowane wspólnie przez Urząd Miasta Legionowo i Starostwo Powiatowe w Legionowie.

P przed południem 19 marca uczniowie ostatnich klas gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych mogli zapoznać się z ofertą edukacyjną placówek z powiatu legionowskiego i okolic. W legionowskiej Arenie swoje stoiska prezentowało 20 uczelni wyższych, 6 szkół ponadgimnazjalnych, Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Legionowie, Powiatowy Urząd

Pracy, Powiatowa Izba Gospodarcza oraz Powiatowy Cech Rzemiosł Różnych i Małej Przedsiębiorczości.

Impreza przyciągnęła tłumy młodych ludzi. Trudno się dziwić, wszak nie co dzień zdarza się okazja, by poznać i porównać oferty szkół, i uczelni bez konieczności odbycia wielu podróży do ich siedziby. W targowych stoiskach można było dostać ulotki informacyjne, porozmawiać z przedstawicielami szkół i uczelni, na gorąco porównać, które placówki odpowiadają na potrzeby szukających informacji uczniów. Odwiedzająca targi młodzież mogła również skorzystać z porad pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej i doradców zawodowych z Powiatowego Urzędu Pracy. W stoiskach samorządów gospodarczych z terenu powiatu można się było dowiedzieć, jakich pracowników poszukują lokalni przedsiębiorcy i rzemieślnicy, a co za tym idzie, w jakim kierunku warto się kształcić.

Liczba odwiedzających po kolejnych pokazach, że targi szkół to pomysł trafiony, odpowiadający na potrzeby młodzieży z naszego powiatu.

PIJO



Janusz Kubicki, członek zarządu powiatu

Staramy się pomóc młodym gimnazjalistom w wyborze kierunku dalszego kształcenia. Z badań, które prowadzimy, wynika, że decyzja o wyborze szkoły ponadgimnazjalnej powstaje przede wszystkim pod wpływem informacji uzyskanych w Internecie oraz opinii koleżanek i kolegów. Najlepiej i najpełniej jednak wiedzę o szkole młodzi ludzie uzyskują ze źródła, czyli od nauczycieli i uczniów, którzy chodzą do tej czy innej placówki. Stąd wziął się pomysł giełdy szkół ponadgimnazjalnych, a później Targów Szkół Ponadgimnazjalnych i Wyższych.

Już po raz dwunasty młodzi ludzie mogą uzyskać wiedzę o szkołach, kierunkach nauczania dowiedzieć się tego i owego o nauczycielach uczących w danej szkole. Czy wpływa to w jakimś stopniu na ich decyzję? Z tych samych badań, które zrobiliśmy wynika, że 19% uczniów podejmuje decyzję o wyborze szkoły po odwiedzinach na Targach, więc warto je robić.



Krystian Bandurski, uczeń gimnazjum w zespole szkół przy ul. Zegrzyńskiej w Legionowie

Według mnie Giełda Szkół Ponadgimnazjalnych jest w Legionowie bardzo potrzebna. Co prawda zaprezentowało się mało placówek w porównaniu do warszawskiej giełdy, ale można było zapoznać się z ofertą szkół, które działają w Legionowie i jego okolicach. Fajne stoisko miała szkoła w Komornicy, która na sportowo podeszła do zaprezentowania swojej oferty. Na dzień dzisiejszy ja jednak zdecyduję się wybrać szkołę w Warszawie.

Szlakiem walczących o wolność Polski

Legionowskie starostwo rozpoczęło realizację projektu, w ramach którego powstanie ponad sto kilometrów tras turystycznych, związanych z historią walk niepodległościowych na terenie naszego powiatu.

Jak pisaliśmy na początku ubiegłego roku, powiat starał się o dofinansowanie projektu ze środków zewnętrznych. Dofinansowanie udało się zdobyć i pod koniec 2012 r. podpisana została umowa o współfinansowanie przedsięwzięcia ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego „Zrównoważony rozwój sektora rybołówstwa i nadbrzeżnych obszarów rybackich 2007-2013” w ramach środka 4.1. Rozwój obszarów zależnych od rybactwa z wyłączeniem realizacji operacji polegających na funkcjonowaniu lokalnej grupy rybackiej (LGR) oraz nabywaniu umiejętności i aktywizacji lokalnej społeczności. Całkowita wartość projektu wynosi 128 012,34 zł, z czego kwota dofinansowania to 87 073,17 zł.

Wyznaczenie około 120 km szlaków turystycznych prowadzących po miejscach pamięci związanych z walką Po-

laków o wolność i suwerenność Ojczyzny ma na celu wzmocnienie pamięci historycznej i szacunku dla ludzi, którzy oddali za nią życie. W chwili obecnej opracowywana jest szczegółowa ekspertyza blisko 80 obiektów historycznych położonych na terenach gmin: Jabłonna, Nieporęt, Serock i Wieliszew, której treść docelowo przetłumaczona zostanie również na język angielski. Niebawem wyspecjalizowana grupa znakarska wytyczy przebieg szlaku w terenie wraz z podziałem na krótsze odcinki, a następnie wykonane zostaną kierunkowskazy i tablice informacyjne przy obiektach. Planowane działania obejmują również opracowanie przewodnika turystycznego z informacją historyczną, mapy (zarówno w wersji drukowanej, jak i wirtualnego spaceru po wybranych miejscach), a także działania informacyjne i edukacyjne. Podsumowa-

niem projektu będzie jesienna konferencja naukowa, podczas której przybliżone zostaną trasy i miejsca szlaku, przyczyniając się do jego promocji na terenie powiatu legionowskiego i Mazowsza. Warto zaznaczyć, że Szlak zostanie wprowadzony do centralnej ewidencji szlaków Komisji Turystyki Pieszej ZG PTTK.

Inicjatorem projektu jest Zespół Ochrony Pamięci AK przy Kole im. ppłk. E. Dietricha Świątowego Związku Żołnierzy AK w Legionowie, a nadzór na jego realizacją sprawuje Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego Starostwa Powiatowego w Legionowie. Projekt stanowi operację komplementarną do projektu realizowanego przez Miasto Legionowo, na terenie którego znajduje się blisko 30 miejsc pamięci.

EDYTA ROKICKA

Pomnik Polski Walczącej w Legionowie – jedno z miejsc pamięci, które obejmie szlak turystyczny



Fot. Paweł Zajac

Bezpieczeństwo na Chotomowskiej

Skrzyżowanie ul. Chotomowskiej/Partyzantów i ul. Kisielewskiego na granicy Jabłonna i Chotomowa to dziś miejsce o niewielkim natężeniu ruchu pieszego. Za kilkanaście miesięcy to się może zmienić.

W ubiegłym roku gmina Jabłonna rozpoczęła budowę Centrum Edukacyjno-Kulturalno-Sportowego, które będzie zlokalizowane w okolicy skrzyżowania powiatowej ulicy Partyzantów i gminnej drogi – ul. Kisielewskiego. Pierwszy etap budowy – szkoła podstawowa z salą gimnastyczną i częścią administracyjną – ma być, zgodnie z planem, oddany do użytku we wrześniu 2014 r. Zgodnie z informacją z lutego 2013 r., opublikowaną na stronie internetowej gminy, obecnie trwają prace murowe, zbrojenia

słupów, montaż zbrojenia klatki schodowej, wykonano prefabrykaty zbrojenia, układane są peszle do instalacji elektrycznej i teletechnicznej.

Dziś skrzyżowanie, przy którym stanie nowa szkoła, to miejsce o niewielkim natężeniu ruchu. W statystykach policji z ostatnich lat odnotowano, że rocznie dochodzi tam do pojedynczych stłuczek. Jednak w chwili, gdy placówka zostanie uruchomiona sytuacja może ulec zmianie. Rodzice będą przywozić dzieci do szkoły, a uczniowie z okolicy będą przychodzić do niej również pieszo. Projektu-

jąc szkołę inwestor, czyli gmina Jabłonna, przewidział w projekcie rozwiązania, które mają zapewnić bezpieczeństwo ruchu drogowego w zmienionej sytuacji: dodatkowy pas dla samochodów jadących od strony Jabłonna i skręcających w lewo z ul. Partyzantów na teren szkoły oraz parking wzdłuż szkoły, na którym rodzice będą mogli bez obaw wysadzić swoje pociechy.

W miarę, jak powstanie szkoły stało się coraz bardziej realne, pojawiły się wątpliwości, zarówno władz samorządowych, jak i mieszkańców, czy

zaplanowane rozwiązanie będzie wystarczające. Dlatego też od kilku miesięcy powiat, który jest zarządcą ul. Partyzantów, rozmawia z wójtem Jabłonna – inwestorem budowy szkoły, na temat możliwych do wprowadzenia na drodze i skrzyżowaniu zmian w organizacji ruchu, które zapewniłyby uczniom placówki bezpieczeństwo w drodze do szkoły. Proponowane rozwiązania konsultowane są również z radnymi i mieszkańcami.

Powiat przygotowuje propozycję sposobu uspokojenia ruchu na skrzyżowaniu oraz odcinku ulicy w bezpo-

średniej bliskości szkoły poprzez wybudowanie azylów przy przejściach dla pieszych, ostrzegawczą sygnalizację świetlną, odpowiednie oznakowanie. Przedstawiciele gminy opowiadają się za budową ronda. W tej chwili nie zostało więc jeszcze przesądzone, jakie rozwiązania zostaną zastosowane. Ważne jednak, że wszystkie zaangażowane w temat strony mają wspólny cel, którym jest bezpieczeństwo ruchu, a przede wszystkim dzieci, które być może już za półtora roku będą chodzić tamtędy do szkoły.

ADK



kom. Artur Cegiełka,

Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KPP Legionowo

W ubiegłym roku na skrzyżowaniu ul. Kisielewskiego-Chotomowska odnotowaliśmy tylko kilka drobnych kolizji drogowych, lecz gdy zostanie otwarta szkoła, należy się spodziewać, że ruch pojazdów oraz pieszych napewno w tym rejonie znacznie wzrośnie. W rejonie tego skrzyżowania powinny powstać odpowiednio oznakowane przejścia dla pieszych, należało by wprowadzić ograniczenie prędkości jazdy dla kierujących pojazdami, a także można zamontować również bariery oddzielające chodnik od jezdni, w celu zwiększenia bezpieczeństwa dzieci i młodzieży uczęszczającej do szkoły.



Mariusz Grzybek,

radny gminny z Chotomowa

Za 15 miesięcy, po wybudowaniu szkoły dla tysiąca uczniów, ulica Partyzantów-Chotomowska wraz ze skrzyżowaniem z Kisielewskiego będzie jednym z najważniejszych i najbardziej obciążonych węzłów drogowych na terenie powiatu. Stworzenie tam, bezpiecznego skrzyżowania z rondem jest w tej sytuacji niezbędne. Tym bardziej, że w II etapie budowy CEKS, od strony Kisielewskiego, powstanie gimnazjum i parkingi. Dlatego konieczne jest zapewnienie bezpiecznego zjazdu z Chotomowskiej w Kisielewskiego i odwrotnie.

Początkowo braliśmy pod uwagę różne warianty. Nie jesteśmy ekspertami, dlatego wynajęty został przez mieszkańców specjalista od organizacji ruchu drogowego, który stwierdził jednoznacznie, że „rondo, jest najlepszym rozwiązaniem”, a projektant stworzył jego koncepcję. Po tej ekspertyzie mieszkańcy, radni opowiadają się właśnie za rondem, a gmina zaakceptowała jego współfinansowanie.

Samorządowcy szukają optymalnych rozwiązań, by zapewnić bezpieczeństwo uczniom budowanej w Chotomowie szkoły.



Sygnalizacja świetlna, dodatkowe pasy dla skręcających, wyspy rozdzielające kierunki ruchu – te wszystkie urządzenia poprawiają bezpieczeństwo użytkowników drogi.



Fot. Paweł Zając

Bezpieczne miliony

Prawie 60 milionów złotych w ciągu ostatnich lat wydał powiat legionowski na poprawę bezpieczeństwa na naszych ulicach. Spora część pieniędzy to „zdobycze” ze środków UE, budżetu państwa, czy gmin. Przed nami kolejne wyzwania.

Jeszcze kilka lat temu większość dróg powiatowych w naszym regionie nie prezentowała się najlepiej. Większość miała kiepską nawierzchnię, na której samochody nie zawsze mogły utrzymać się w pasie jazdy, spora część pozbawiona była chodników. Nic dziwnego, że za jeden z głównych celów powiat postawił sobie poprawę stanu bezpieczeństwa na drogach.

Od tamtego czasu ta polityka jest konsekwentnie realizowana. Wystarczy przypomnieć o takich inwestycjach, jak przebudowa Chotomowskiej w gminie Jabłonna i całej drogi 1820W do gminy Wieliszew, przebudowa drogi Zegrze-Jachranka-Dęba w gminie Serock, Izabelińskiej i Szkolnej w gminie Nieporęt, czy wreszcie zapewnienie bezpieczeństwa użytkownikom ul. Sobieskiego w Legionowie.

Przykład tej ostatniej drogi pokazuje, że już na etapie projektowania planuje się urządzenia bezpieczeństwa ruchu, które go spowalniają i czynią ulicę bezpieczniejszą dla użytkowników. Na przebudowanym odcinku ul. Sobieskiego m.in. zamontowano sygnalizację świetlną, a skrzyżowania zostały skanalizowane. Oznacza to

wydzielenie oddzielnych pasów dla samochodów jadących prosto i skręcających w prawo lub w lewo. Dodatkowo przy skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych zainstalowano wyspy, które z jednej strony stanowią azyle dla pieszych, a z drugiej przeszkodę dla samochodów, która nie pozwala na niebezpieczne manewry, np: wyprzedzanie na skrzyżowaniu. Również policyjne statystyki potwierdzają, że mądra modernizacja drogi zmniejsza liczbę wypadków (patrz wykres). Po przebudowie w 2011 roku zanotowano na tym odcinku Sobieskiego o 20% wypadków mniej, o 27% kolizji mniej i o blisko 60% mniej rannych w stosunku do sytuacji sprzed przebudowy w roku 2009 (prace były prowadzone przez kilka miesięcy 2010 roku).

Najnowsza wielomilionowa inwestycja, współfinansowana przez miasto Legionowo, to przebudowa ulic Jagiellońska, Parkowa i części Sobieskiego. Ta sztandarowa, tegoroczna inwestycja ma za zadanie m.in. poprawić bezpieczeństwo ruchu na ul. Parkowej i Jagiellońskiej przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2, zwiększyć liczbę miejsc parkingowych na Jagiellońskiej oraz udrożnić ruch

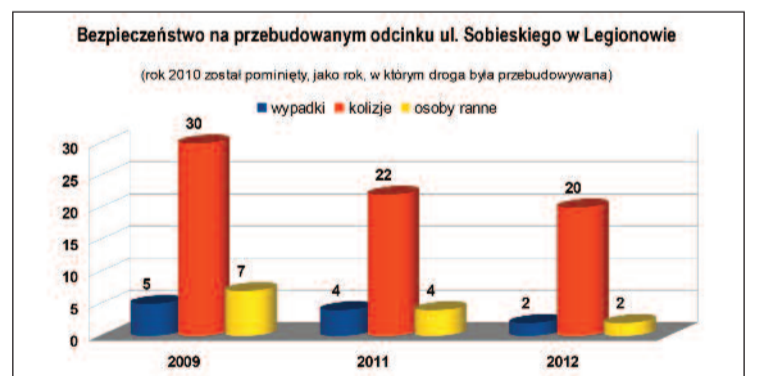
na skrzyżowaniu Jagiellońskiej z Piłsudskiego poprzez wybudowanie prawoskrętu.

Przebudowa zakłada m. in:

- wybudowanie ronda na zbiegu Sobieskiego i Parkowej z bezpiecznymi przejściami dla pieszych, tzw. azylami,
- modernizację łuku Sobieskiego-Krakowska na wysokości ul. Lwowskiej z wybudowaniem lewoskrętu we Lwowską,
- modernizację ulicy i wybudowanie chodników na Parkowej od strony szkoły do Sobieskiego, i dalej w stronę Krakowskiej,
- wybudowanie nowych zatok autobusowych na Parkowej, przebudowę chodników i budowę nowych miejsc parkingowych wzdłuż Jagiellońskiej,
- modernizację skrzyżowania Jagiellońskiej z Piłsudskiego, m.in. poprzez budowę prawoskrętu dla jadących od Przystanku w Piłsudskiego.

Inwestycja powinna się rozpocząć w maju. Planowany termin zakończenia to wrzesień 2013 r.

MIROSLAW PACHULSKI



Zamiast tego niebezpiecznego zakrętu na ul. Sobieskiego przy Lwowskiej powstanie tzw. skrzyżowanie skanalizowane.



Fot. Paweł Zając

Przesilenie wiosenne – jak je przezwyciężyć?

Powoli robi się coraz cieplej, śnieg i mrozy odpuszczają a na niebie pojawia się więcej słońca. Niestety po zimie nasz organizm jest osłabiony i nie nadąża przystosowywać się do szybko zmieniającej się pogody.

Po kilku miesiącach bez słońca i ograniczonej aktywności fizycznej nasze mięśnie i stawy jako jedne z pierwszych odczuwają ten dyskomfort. Pojawiają się bóle kręgosłupa, kolan czy rąk. Dodatkowo obniżony nastrój nie sprzyja poprawie tych dolegliwości. Często jesteśmy senni i przemęczeni. Tak reagujemy na wiosenne przesilenie.

Zmiana pogody i bóle stawów

Marzec i kwiecień to miesiące o bardzo zmiennej pogodzie. Osoby podatne na zmiany aury niestety jako pierwsze odczuwają niedogodności z nią związane. Przechodzące fronty atmosferyczne mają bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie i funkcjonowanie naszego narządu ruchu. Zmiana ciśnienia atmosferycznego ma wpływ na nasze ciśnienie tętnicze. To z kolei ma wpływ na pojawienie się bólu stawów i mięśni. Poprzez zmianę ciśnienia krew krąży wolniej, co powoduje zastój krwi w tkankach, ich

obrzęk, co w konsekwencji wywiera nacisk na zakończenia nerwowe drażniąc je i powodując ból. Najbardziej narażone są osoby, które cierpią na przewlekłe bóle kręgosłupa i zmiany zwyrodnieniowe stawów, a także osoby zmagające się z chorobami na tle zapalnym (RZS czy zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa). U niektórych odzywać się też mogą kontuzje sprzed lat, jak skręcona kostka czy złamana ręka.

Bóle mięśni

Za stan naszego ciała bezpośrednio odpowiedzialne jest nasze samopoczucie. Gdy jesteśmy przemęczeni, zestresowani mięśnie od razu odpowiadają tym samych. Pod wpływem nerwów, mięśnie podwyższają swoje napięcie spoczynkowe kurcząc się. Długotrwały skurcz mięśnia powoduje, że krew w nim płynąca krąży wolniej, do mięśnia dochodzi mniej krwi utlenowanej, przez co mięsień jest gorzej ukrwiony. Jednocześnie, trudniej odprowadzić wtedy

z niego produkty przemiany materii, co powoduje jego lokalne zakwaszenie i w konsekwencji ból.

Więcej ruchu

Aby zmniejszyć dolegliwości wynikające ze zmiennej wiosennej aury należy postawić na znany i sprawdzony sposób, jakim jest więcej ruchu. Umiarkowany wysiłek fizyczny ma szereg pozytywnych

czynników, które pomogą przezwyciężyć kapryśną pogodę. Ruch poprawi pracę serca i dotleni obolałe mięśnie i stawy, a także wyzwoli wyrzut endorfin które są naszymi naturalnymi hormonami poprawiającymi nam nastrój. Dodatkowo ruch wpływa na stawy i płyn stawowy, za pomocą którego chrząstka stawowa będzie lepiej odżywiona.

Przy większych dolegliwościach możemy zastosować różnego rodzaju maści przeciwbólowe i przeciwzapalne. Wymierne efekty dają również maści rozgrzewające i chłodzące oraz zimne i ciepłe okłady, które możemy stosować bez specjalnych ograniczeń.

Życzymy dużo zdrowia i uśmiechu na wiosnę.

KRZYSZTOF DYMEL

Aktywność fizyczna to najlepsze lekarstwo na pozimowe zmęczenie.



Fot. panthermedia



Autor jest fizjoterapeutą w Centrum Medycznym Vitamed w Chotomowie. Absolwent fizjoterapii Wydziału Rehabilitacji na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, zajmuje się rehabilitacją ortopedyczną i sportową. Specjalizuje się w leczeniu i profilaktyce urazów sportowych wśród zawodowców i amatorów. Od 7 lat pracuje z pacjentami, w szczególności zajmuje się leczeniem kontuzji i chorób kręgosłupa oraz dysfunkcji w obrębie kończyn.

Bezpłatnie dla zdrowia

Już od kwietnia mieszkańcy powiatu legionowskiego będą mogli korzystać z darmowych badań profilaktycznych w ramach Powiatowego Programu Promocji Zdrowia na rok 2013.

Jako pierwsze wystartują świadczenia w ramach Szkoły Rodzenia. Dzięki dofinansowaniu ze strony powiatu pary spodziewające się dziecka będą mogły dowiedzieć się, jak przebiega ciąża, poród i pierwsze dni po przyjściu na świat maleństwa. Przyszli rodzice będą mogli korzystać z zajęć od maja do listopada br.

Także w maju rozpocznie się program Aktywni w każdym wieku. Skierowany jest on do mieszkańców powiatu, którzy ukończyli 50 lat i cierpią na różnego rodzaju choroby przewlekłe, jak np. cukrzycę i otyłość. Uczestnicy akcji przez siedem tygodni będą ćwiczyć pod okiem wykwalifikowanego instruktora, odbędą także wizyty u dietetyka, a na koniec poddani zostaną badaniu kontrolnemu, które pokaże wyniki odbytych treningów.

Czerwiec w powiecie legionowskim upływać będzie pod znakiem walki z rakiem. To właśnie w czerwcu mieszkanki z naszego terenu będą miały okazję wykonać bezpłatną mammografię i usg piersi. Z badań korzystać będą mogły kobiety w wieku 25-49 lat.



Fot. panthermedia

W czerwcu mieszkanki z naszego terenu będą miały okazję wykonać bezpłatną mammografię i usg piersi.

W październiku powiat legionowski zadba o serca swoich mieszkańców. Wtedy też prowadzone będą badania w ramach Dni dla serca. Program skierowany będzie do osób powyżej 45 roku życia. Na początku pacjenci zgłaszający się do udziału w akcji zbadają

swój poziom ciśnienia krwi i cholesterolu, a w przypadku uzyskania niepokojącego wyniku będą mogli odbyć wizytę u kardiologa.

W związku z przypadającym 14 listopada Światowym Dniem Walki z Cukrzycą, w tym właśnie miesiącu

na terenie powiatu przeprowadzane będą badania poziomu glukozy we krwi. Wtedy każdy mieszkaniec, który będzie miał skończone 20 lat i zgłosi się do placówki prowadzącej powiatowy program będzie mógł sprawdzić swój cukier. Jeśli u kogoś wykryta zostanie jakakolwiek nieprawidłowość, pacjent skierowany zostanie na konsultację do diabetologa.

Jak co roku Powiatowy Program Promocji Zdrowia obejmie także edukację zdrowotną dla dzieci i młodzieży. W październiku ruszy program dla przedszkolaków Dbam o Zdrowie, a w listopadzie odbędzie się festiwal Zdrowie w bajce. Ponadto w szkołach prowadzone będą programy antynikotynowe, uruchomiona zostanie także Akademia Zdrowego Dziecka.

Zachęcamy do śledzenia strony powiat-legionowski.pl oraz do regularnego czytania miesięcznika Kurier, gdzie publikować będziemy szczegółowe informacje na temat terminów i miejsc odbywania się konkretnych akcji.

MARTA ŻMIJEWSKA

Olgierd Dziekoński w Serocku

5 marca na zaproszenie burmistrza, Serock odwiedził Olgierd Dziekoński – sekretarz stanu w Kancelarii Prezydenta RP.

Podczas spotkania w Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku, w którym udział wzięli także zastępca burmistrza Józef Zając oraz Edward Trojanowski – Prezes Zarządu Związku Stowarzyszeń „Partnerstwo Zalewu Zegrzyńskiego”, omówione zostały m.in. tematy poprawy układu komunikacyjnego na terenie powiatu legionowskiego, zakończenie moderni-

zacji drogi nr 61 na odcinku Legionowo – Zegrze Płd., modernizacja drogi 62 – Serock – Pomiechówek – Modlin (Port Lotniczy), czy przedłużenie linii kolejowej do Zegrza Płd. Spotkanie stało się także okazją do zaproszenia pana Dziekońskiego na obchody 50-lecia powstania Jeziora Zegrzyńskiego.

www.miasto.serock.pl

Jak utworzyć partnerstwo lokalne?

W odpowiedzi na to pytanie pomocny może być udział w bezpłatnych warsztatach, które odbędą się 17 kwietnia 2013 r. w godzinach 12.00 – 17.30 w Urzędzie Miasta w Legionowie.

Warsztaty poprowadzą trenerzy Mazowieckiego Centrum Ekonomii Społecznej w ramach projektu pn. „Ambasada sukcesu – centrum wsparcia podmiotów ekonomii społecznej”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Ich celem jest nawiązanie kontaktów, nabycie praktycznych umiejętności wspólnego działania, oraz wzajemna wymiana doświadczeń związana z partnerstwami pomiędzy sektorami publicznym, prywat-

nym i pozarządowym. W trakcie warsztatów przedstawione zostaną założenia i bezpłatna oferta usług oraz doradztwa dla organizacji pozarządowych, które są dostępne w ramach projektu Ambasada Sukcesu.

Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie projektu www.mazowsze.3sektor.org lub uzyskać poprzez kontakt mailowy partnerstwo@mazowsze.3sektor.org, ewentualnie telefonicznie – tel. 22 637 25 38.

www.legionowo.pl

Fot. UMIG Serocka



Od lewej: S. Sokolnicki, O. Dziekoński, E. Trojanowski i J. Zając



Zapisy do gimnazjum

Od 2 do 25 kwietnia br. w jabłonowskim gimnazjum odbędą się zapisy uczniów do klas I na rok szkolny 2013/2014.

Zapisać będzie się można codziennie w dni robocze w godz. 8.00 – 16.00, a 16 i 24 kwietnia 2013 r. w godz. 8.00 – 18.30.

Poza tym przewidziane są spotkania informacyjne dla rodziców uczniów klas VI, które odbędą się 13 marca 2013 r. o godz. 17.30 w Szkole Podstawowej im. Armii Krajowej w Jabłonie i 18 marca 2013 r. o godz. 18.00 w Szkole Podstawowej im. Stefana Krasińskiego w Chotomowie.

Formularz podania o przyjęcie do szkoły dostępny jest w sekretariacie szkoły lub na stronie internetowej gimnazjum: www.gimjablonna.edupage.org
www.jablonna.pl

Fot. UG Jabłonna

Czysta Gmina Wieliszew

Od 1 lipca 2013 r. gminy przejmują obowiązek odbierania odpadów od mieszkańców. W ramach akcji informacyjnej o zasadach nowego systemu gospodarki odpadami Gmina Wieliszew uruchomiła specjalną stronę internetową.

Pod adresem czystagmina.wieliszew.pl znaleźć można wszelkie przydatne informacje: przewodnik po nowych przepisach, odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania oraz dokumenty do pobrania, m.in. deklarację, na podstawie której Urząd Gminy ustali wysokość opłat za odbiór śmieci z danego gospodarstwa domowego.

Jednak nie tylko sprawy śmieciowe są treścią nowego wieliszewskiego serwisu. Na stronie znajdują się również informacje na temat szeroko pojętej ekologii, gminnych

inicjatyw z tego zakresu, konkursów itp. Wszystkich mieszkańców gminy Wieliszew zachęcamy do jej odwiedzenia.

JK



O'beeBOK z Józefowa

Uczennica Szkoły Podstawowej im. Wandy Chotomskiej w Józefowie Victoria Mańk została laureatką Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Polskiej i Anglojęzycznej O'beeBOK.



zasiadała m.in. Anna Wyszkińska, miała twardy orzech do zgryzienia. Aż do koncertu finałowego nie było wiadomo, kto zwyciężył.

Organizatorzy trzymali uczestników w niepewności do samego końca.

Na stronie internetowej festiwalu pojawiły się wprowadzić nazwiska laureatów, ale w kolejności alfabetycznej. Victoria wyśpiewała sobie wyróżnienie pięknym wykonaniem piosenki B. E. King'a „Stand by me”.

www.nieporet.pl

Konkurs odbył się w Warszawie. Wzięło w nim udział 600 uczestników z całego kraju. Młodzi wykonawcy prezentowali bardzo wysoki poziom. Jury, w którym

Dane teleadresowe

Starostwo Powiatowe w Legionowie

STAROSTWO POWIATOWE W LEGIONOWIE

ul. gen. Wł. Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
centrala (kancelaria ogólna):
tel. 22 7640 100 (400)
www.powiat-legionowski.pl
starosta@powiat-legionowski.pl
wicestarosta@powiat-legionowski.pl
sekretarz@powiat-legionowski.pl
Godziny pracy:
poniedziałek - 8.00 - 18.00
wtorek - piątek - 8.00 - 16.00

Uwaga: Trzy ostatnie cyfry numeru bezpośredniego, zaczynającego się od „7640”, stanowią jednocześnie numer wewnętrzny.

Sekretariat Starosty: w. 419, 469
tel. bezp. 22 7640 419, 22 7640 469
fax 22 7640 450

Rada Powiatu, Obsługa Zarządu Powiatu: 22 7640 423
Sekretarz Powiatu: 22 7640 419
Skarbnik Powiatu: 22 7640 419
Radca Prawny: 22 7640 404

Powiatowy Rzecznik Konsumentów: 22 7640 124
rzecznik@powiat-legionowski.pl
Porady konsumenckie, wnioski o interwencje

Rzecznik Praw Klienta:
22 7640 124
rzecznikklienta@powiat-legionowski.pl

Wydział Architektury Kancelaria 22 7640 530 (531)
Obsługa Gmin 22 7640 536
Centrum Informacji Inwestycyjnej
22 7640 532 (533)
Naczelnik 22 7640 534
Z-ca Naczelnika 22 7640 535
Pozwolenia na budowę, zgłoszenia robót nie wymagających pozwolenia, pozwolenia na rozbiórkę

Wydział Geodezji Kancelaria 22 7640 122
Naczelnik 22 7640 116
Ewidencja gruntów gm. Serock
22 7640 106
Ewidencja gruntów gm. Nieporęt
22 7640 108
Ewidencja gruntów gm. Jabłonna
22 7640 109
Ewidencja gruntów gm. Legionowo
22 7640 110
Ewidencja gruntów gm. Wieliszew
22 7640 112
Gospodarka Nieruchomościami
22 7640 118 (119, 121)

Powiatowy Ośrodek Dokumentacji Geodezyjnej i Kartograficznej
Naczelnik 22 7640 160
Składnica map 22 7640 161
Zespół Uzgadniania Dokumentacji
22 7640 162, tel./fax 22 784 38 29

Wydział Inwestycji i Drogownictwa
22 7640 512, 22 7640 513

Naczelnik 22 7640 514
Zajęcia pasa drogowego, budowa zjazdu z drogi, wydawanie pozwoleń na przejazd pojazdów przekraczających wielkości określone w odrębnych przepisach

Wydział Komunikacji SZYBKA I SPRAWNA REJESTRACJA – umów się telefonicznie: 22 764 01 57
fax 22 7640 150
Prawa jazdy 22 7640 113
Rejestracja pojazdów 22 7640 151 (152)
Rejestracja pojazdów dla podm. gosp. 22 7640 114
Licencje, zezwolenia i zaświadczenia na wykonywanie krajowego transportu drogowego, karty parkingowe, stacje kontroli, ośrodki szkolenia kierowców i in.
22 7640 193 (103)
Naczelnik 22 7640 115
Z-ca Naczelnika 22 7640 153
Godziny pracy:
poniedziałek - 8.00 - 17.30
wtorek - piątek - 8.00 - 15.30

Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego
Naczelnik 22 7640 594
Rzecznik prasowy 22 7640 505
Promocja, kultura 22 7640 595 (554)
Sport, stowarzyszenia i fundacje
22 7640 555
Zdrowie, stowarzyszenia i fundacje
22 7640 504 (593)
Turystyka 22 7640 554 (504)
promocja@powiat-legionowski.pl
turystyka@powiat-legionowski.pl
zdrowie@powiat-legionowski.pl

Wydział Planowania i Rozwoju
22 7640 425 (426)
fundusze@powiat-legionowski.pl

Referat Zarządzania Środowiskiem
22 7640 125, 22 7640 126
Kierownik 22 7640 123

Powiatowy Koordynator ds. Łowiectwa 22 7640 125
dyżury w środy w godz. 9.00 - 13.00
pok. 125 na I piętrze

Referat Edukacji
22 7640 206
Kierownik 22 7640 218
Referat Zarządzania Kryzysowego
22 7640 417
Kierownik 22 7640 415

Wydział Administracyjno-Kadrowy
Kadry 22 7640 427
Naczelnik 22 7640 429

Wydział Obsługi
Naczelnik 22 7640 422
Informatyk 22 7640 412
Rzeczy znalezione, zbiórki publiczne, sprowadzanie zwłok z zagranicy 22 7640 596

Paszporty i zaproszenia dla cudzoziemców 22 774 33 90
ul. Piłsudskiego 41, 05-120 Legionowo (budynek ratusza miejskiego)

Obsługa interesantów: przyjmowanie wniosków paszportowych i o wydanie zaproszenia: poniedziałek - 8.00 - 17.30
wtorek - piątek - 8.00 - 15.30

Zespół ds. Zamówień Publicznych
22 7640 516
Kierownik 22 7640 525

Referat Finansów i Budżetu
22 7640 508
Kierownik 22 7640 507

Wydział Księgowości
22 7640 510, 511
Główny Księgowy 22 7640 509

JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE POWIATU:

Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego
ul. gen. Wł. Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
tel./fax 22 774 51 53, 22 7640 379
pinbleg@onet.pl
Pozwolenia na użytkowanie, zgłoszenia rozpoczęcia i zakończenia budowy, samowole budowlane, utrzymanie obiektów budowlanych, kontrole budów

Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna
ul. gen. Wł. Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
tel. 22 774 15 76, fax 22 774 02 52
legionowo@psse.waw.pl
www.legionowo.psse.waw.pl
Sprawowanie nadzoru nad warunkami higieny środowiska, higieny pracy w zakładach pracy, szkołach i innych placówkach oświatowo-wychowawczych, ośrodkach wypoczynkowych i rekreacyjnych, zdrowotnymi żywności i żywienia, itp.

Powiatowy Urząd Pracy
ul. gen. Wł. Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
22 7640 305, fax 22 774 22 88
wale@praca.gov.pl
www.puplegionowo.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. gen. Wł. Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
tel./fax. 22 784 83 33, 22 7640 299
Dyrektor 22 7640 202

Zespół ds. osób niepełnosprawnych
22 7640 201
Rodziny Zastępcze 22 7640 203
Poradnictwo 22 7640 204
pcpr.legionowo@wp.pl
www.legionowo.pcpr.pl
Legitymacje dla osób niepełnosprawnych:
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo
22 767 07 69

Udzielanie pomocy w zakresie poradnictwa rodzinnego, terapii rodzinnej, pracy socjalnej, oraganizowanie opieki w rodzinach zastępczych, organizowanie i prowadzenie lub zlecenie prowadzenia placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz sprawowanie nadzoru nad ich funkcjonowaniem



Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”
ul. Jagiellońska 71
05-120 Legionowo
22 766 45 00
dyżurna pielęgniarka wew. 108
fax 22 766 45 02
kombatantleg@poczta.onet.pl
Przeznaczony dla osób starszych, w szczególności dla kombatantów. Skierowanie na pobyt stały wydają dyrektorzy ośrodków pomocy społecznej, właścicieli dla miejsca zamieszkania osób zainteresowanych

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Legionowie
ul. Jagiellońska 2
05-120 Legionowo
tel./fax 22 774 38 14
poradnia@ppplegionowo.pl
www.ppplegionowo.pl
Placówka oświatowa świadcząca pomoc psychologiczno-pedagogiczną dla dzieci, młodzieży i ich rodziców i wychowawców. Działalność diagnostyczna, terapeutyczna i doradcza z zakresu problematyki psychologicznej, pedagogicznej i logopedycznej. Wydawanie orzeczeń i opinii.

Powiatowy Zespół Szkół i Placówek Specjalnych w Legionowie
ul. Jagiellońska 69
05-120 Legionowo
tel./fax 22 774 27 63
zssleg@interia.pl
www.pzszsl.republika.pl

Powiatowy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Włodzimierza Wolskiego w Serocku
ul. Wł. Wolskiego 8
05-140 Serock
tel. 22 782 71 01
fax 22 782 74 98
wolskiserock@op.pl
wolski-serock.edu.pl

Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Legionowie
ul. Piłsudskiego 26
05-120 Legionowo
tel. 22 774 27 24, 22 784 40 42
fax 22 774 27 24
lo_konopnicka@wp.pl
konopnicka.eu.org

Powiatowy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jerzego Siwińskiego w Legionowie
ul. Targowa 73 A
05-120 Legionowo
tel. 22 774 28 72
tel./fax 22 774 40 96
wiolett_wuszt@wp.pl
www.pzsplegionowo.edupage.org

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Legionowie
ul. Mickiewicza 11
05-120 Legionowo
tel. 22 774 28 28, 22 774 35 31
fax. 22 774 28 88
legionowo@mazowsze.straz.pl

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Legionowo”
ul. Sowińskiego 4
05-120 Legionowo
centrala 22 774 51 51, 0 22 774 22 94
22 774 52 72
tel./fax. 22 774 26 34 (sekretariat)
Poradnia Leczenia Uzależnień
22 774 51 51 w. 21 lub 38
sekretariat@nzozelegionowo.pl
www.nzozelegionowo.pl

RATOWNICTWO MEDYCZNE
999



Na MazoviaCup można zobaczyć urzędników w odmiennej, niż na co dzień, roli.

Urzędowe piłki kopanie

Raz do roku amatorzy piłki nożnej z urzędów z całego Mazowsza spotykają się w powiecie legionowskim, aby wspólnie przeżywać emocje związane ze sportową rywalizacją. W tym roku zagospozą u nas 6 i 7 czerwca.

Nieziemie od sześciu lat Starostwo Powiatowe w Legionowie, we współpracy z gminami organizuje Otwarte Mistrzostwa Mazowsza w Piłce Nożnej Mazovia Cup. Podczas dwóch dni piłkarskich zmagają przyjeżdżający tu z całego województwa mazowieckiego urzędnicy walczyć będą na lokalnych boiskach o tytuł Mistrza Mazowsza. Zacieśnią i nawiążą między urzędowe przyjaźnie, które z pewnością zaowocują dobrą współpracą pomiędzy uczestnikami imprezy. Te dwa dni będą również momentem, kiedy wyjdziemy z biur i poznamy kolegów z innych samorządów z nieco innej strony. I nie będzie wtedy istotne, która gmina czy powiat ma lepsze wyniki finansowe, u kogo są lepsze drogi, gdzie wykonuje się najwięcej inwestycji. Liczyć się będą dobra zabawa i integracja wszystkich urzędników z Mazowsza.

W ubiegłym roku samorządowi piłkarze do ostatniego gwizdka niestrudzenie dawali z siebie wszystko, aby udowodnić rywalom, że to właśnie oni są najlepsi na Mazowszu. Niepokonani w turnieju okazali się mistrzowie z roku 2009 – reprezentacja ZTM. Zaraz za nimi w tabeli uplasowali się debiutanci, Góra Kalwaria. Reprezentacja Płocka, która w 2011 była Mistrzem Mazowsza, zajęła ostatnie miejsce na pudle. Ciekawost-



ką jest, że urzędnicy z ZTM-u, którzy wygrali rok temu, podczas całego turnieju strzelili o dwie bramki więcej niż reprezentacja Hiszpanii podczas Euro 2012.

Czerwiec 2013 będzie gorącym miesiącem nie tylko ze względu na pogodę, bowiem atmosfera piłkarskiej rywalizacji samorządowców rozgrzeje powiatowe boiska do czerwoności. MazoviaCup 2013 rusza już 6 czerwca, dlatego też zapraszamy do kibicowania reprezentantom miejscowych urzędów na Stadion Miejski w Legionowie, Stadion w Wieliszewie oraz Orliki w Jabłonnie i Józefowie.

MARTA ŻMIJEWSKA

Sponsor MazoviaCup 2013

Aviotex
www.aviotex.com.pl

FABRYKA NAMIOTÓW I BALONÓW REKLAMOWYCH

Jazda figurowa na medal

Nikola Olszewska, uczennica klasy V Szkoły Podstawowej w Izabelinie, zajęła I miejsce w Mistrzostwach Polski Młodzików w łyżwiarstwie figurowym.

Nikola trenuje łyżwiarstwo figurowe od 4 lat w MUKS „Euro 6” w Warszawie. Jej trenerem koordynatorem jest doświadczona Anna Hunkiewicz, a także Ilona Senderek i Maciej Lewandowski.

Mistrzostwa rozegrane 8 i 9 marca w Elblągu były areną zmagania dla czołowych polskich młodych łyżwiarzy. Nikola zajęła I miejsce w konkurencji solistki – klasa srebrna. Na tym etapie zawodnicy poprawnie skaczą już wszystkie podwójne skoki, z których najwyższym punktowym jest podwójny Lutz. Programy zawierają też kombinację pojedynczego Axla (jedynego

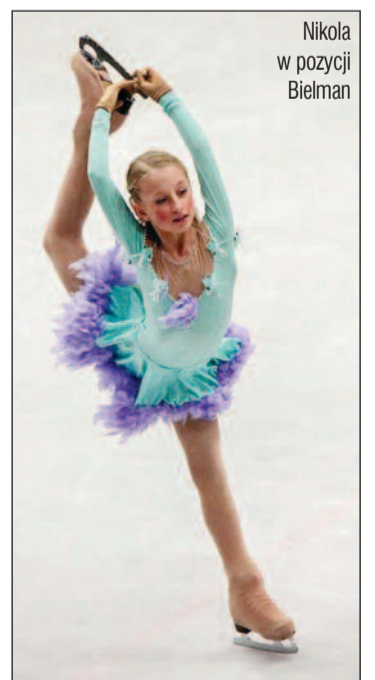
skoku wykonywanego w przód z lądowaniem do tyłu, czyli 1,5 obrotu) z wybranym podwójnym skokiem. U Nikoli Aksel wykonywany jest z tzw. jaskółki, co zwiększa stopień trudności. Druga kombinacja może też składać się z dwóch podwójnych skoków, Nikola łączy Lutz z Rittbergerem. Piruety kręcone są z licznymi zmianami pozycji i przejściami z nogi na nogę. Punktowane elementy techniczne to ponadto sekwencje kroków i spirale, czyli wspomniane jaskółki. Szczególnie efektowna jest spirala w pozycji Bielman, wymagająca złapania łyżwy ponad głowę. Nikola nie-

dawno opanowała tę sztukę, teraz uczy się utrzymywać w pozycji Bielman piruet z wymaganą liczbą obrotów. Jej celem jest też podwójny Axel, czyli rotacja 2,5 obrotu, co stanowi wstęp do skoków potrójnych.

Aby osiągnąć takie umiejętności trzeba trenować codziennie i uodpornić się na niepowodzenia, upadki i ból. Często organizowane zawody pozwalają dzieciom poznać smak sukcesu i porażki, a jednocześnie przekonać się, że jedno z drugim może się w życiu przeplatać. Konkurencja sportowa nie przeszkadza łyżwiarkom i łyżwiarzom przyjaźnić się

podczas treningów i poza lodem. Profesjonalny trening połączony z ogólnorozwojową gimnastyką powinien rozpocząć się około 7 roku życia. Amatorsko łyżwiarstwo figurowe można trenować niemal w każdym wieku.

Nikola zachęca każdego do spróbowania swoich sił na lodzie. Chciałaby tylko, żeby nie wiązało się to, jak w jej przypadku, wyłącznie z wielogodzinnym dojeżdżaniem do centrum Warszawy. Marzy o lodowisku w swoim rodzinnym Nieporęcie.



Nikola w pozycji Bielman

BW

Siatkarki Siódemki Legionovia Legionowo wkroczyły w decydującą fazę rywalizacji o pozostanie w Orlen Lidze. Czy w przyszłym sezonie zobaczymy je w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce?

Gdy 15 marca rozpoczynała się batalia z AZS Białystok wszyscy spodziewaliśmy się, że nasze dziewczyny postarają się zwyciężyć już w pierwszym spotkaniu. Niestety, mimo zażartej walki przegrały 1:3. Kibice byli jednak pewni, że ta porażka tylko rozdrażni legionowianki.

I rzeczywiście, dwa następne spotkania w Legionowie to już popis Siódemki. Dwa pewne zwycięstwa po 3:0 przybliżyły dziewczyny do pozostania w Orlen Lidze. Trzeba jednak wygrać 4 spotkania, by zwyciężyć w rywalizacji play-out. Mamy nadzieję, że uda to się naszym dziewczynom. Wyniki będą znane już po tym, gdy Kurier dotrze do Państwa. O rozstrzygnięciach napiszemy w następnym numerze.

MIROSLAW PACHULSKI

Dziewczyny prowadzą



Dwa pewne zwycięstwa w legionowskiej Arenie przybliżyły siatkarki Siódemki do pozostania w Orlen Lidze.

Jechali w zim(n)ie

Tegoroczna edycja Poland Bike Marathon w Powiecie Legionowskim rozpoczęła się 3 marca w Skrzyszewie. Na starcie pojawiło się kilkuset amatorów jazdy na rowerach i biegania.

W gościnnej gminie Wieliszew, na terenie Szkoły Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego odbył się zimowy prolog LOTTO Poland Bike Marathon 2013. Miłośnicy dwóch kółek nie zawiedli, mimo wysoce niesprzyjającej aury, z porywistym, zimnym wiatrem. Prawdziwi sportowcy wystartują w każdych warunkach.

Dotyczy to także biegaczy, którzy pojawili się na 5-kilometrowej trasie

Wieliszewskiego Biegu Terenowego o Puchar Wójta Gminy Wieliszew. Przed i po starcie zawodnicy mogli rozgrzać się gorącą herbatą i grochówką.

Kolejny etap Poland Bike miał się odbyć 24 marca w Legionowie, jedna z uwagi na wyjątkowo niekorzystne warunki pogodowe został przeniesiony na 26 maja. Z wynikami dotychczasowej rywalizacji można się zapoznać na stronie www.bikermania.pl.

MP



Fot. arch. UGW

Zimny wiatr nie odstraszył amatorów dwóch kółek.



Ręczne sukcesy

Szczyptorniści KPR Legionowo nadal zajmują pierwsze miejsce w grupie A I Ligi Piłki Ręcznej mężczyzn. Jeśli utrzymają to miejsce – awansują bezpośrednio do PGNiG Ligi. W dodatku w kwietniu w Legionowie odbędzie się Final Four PGNiG Pucharu Polski.

W ostatnich dwóch kolejkach KPR nie musiał się wysilać. Najpierw pauzował, jako że miał rozegrany jeden mecz więcej, a następnie otrzymał walkower 10:0 od ostatniego zespołu w tabeli, czyli GSPR Gorzów Wielkopolski, który wycofał się z rozgrywek. Przed legionowianami jeszcze 5 kolejek. To jednak

nie wszystkie „zdobycze” związane z piłką ręczną. 13 i 14 kwietnia w legionowskiej Arenie rozegrany zostanie Final Four PGNiG Pucharu Polski. W gronie finalistów znalazły się same drużyny z najwyższej klasy rozgrywkowej, w tym dwie najlepsze drużyny ostatnich lat, czyli Vive Targi Kielce oraz Orlen Wisła Płock. To ko-

lejna duża impreza sportowa w Arenie Legionowo, za to o największej randze z dotychczasowych. Widać wyraźnie, że sportowcy i działacze sportów halowych coraz bardziej cenią naszą Arenę. Mamy nadzieję, że emocji nie zabraknie, a wszystkich miłośników szczyptorniaka zapraszamy 13 i 14 kwietnia do Legionowa.

ŚWP

Fot. Paulina Karoyka

Kurier

Kurier. Informator Powiatu Legionowskiego,

Adres: 05-119 Legionowo, ul. gen. Wł. Sikorskiego 11, tel. 22 7640 505, e-mail: promocja@powiat-legionowski.pl

Redakcja: Joanna Kajdanowicz, Mirosław Pachulski (redaktor naczelny), współpraca: Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego Starostwa Powiatowego w Legionowie. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam. Zastrzegamy sobie prawo skracania i redagowania tekstów. Nie zwracamy materiałów niezamówionych.

Druk: Polskاپresse Sp. z o.o., tel 22 483 99 15,

Skład: Adam Dziewicki

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Legionowie

