

WOJSKOWY OŚRODEK SZKOLENIOWO - KONDYCYJNY MRAĞOWO



Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny Mrągowo usytuowany jest na Półwyspie Czterech Wiatrów. Jezioro Czos i wzniesienie Góry Czterech Wiatrów (185,5m n.p.m.) decydują o wyjątkowej atrakcyjności najbliższego otoczenia Ośrodka.

W latach trzydziestych funkcjonowała tu Pruska Szkoła Szybowcowa. Po wojnie na stokach góry uczyli się sztuki latania polscy pasjonaci szybownictwa. W 1960 roku powróciło na półwysep lotnictwo inaugurując swoją działalność 2 stycznia 1961 roku pierwszym turnusem kondycyjnym dla personelu latającego Sił Zbrojnych RP. Istniejący od tamtej pory Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny jest więc spadkobiercą lotniczych tradycji Półwyspu Czterech Wiatrów. Decyzją MON z czerwca 2008r. rozszerza działalność o turnusy rehabilitacyjne z „Treningiem Psychologicznym” dla żołnierzy Sił Zbrojnych RP powracających z misji poza granicami kraju. W 2005 roku Ośrodek został włączony do struktur Dowództwa Garnizonu Warszawa.



Dowództwo Garnizonu Warszawa, utworzone po rozwiązaniu Dowództwa Zgrupowania Jednostek Zabezpieczenia MON, przejęło niemal wszystkie jego zadania, włączając do swoich struktur Komendę Garnizonu wraz podporządkowanymi jej pododdziałami reprezentacyjnymi.

Tradycje Dowództwa sięgają XVIII wieku, kiedy to podczas insurekcji kościuszkowskiej powołano do życia pierwszą oficjalną władzę wojskową. Swoistą wizytówką - znakiem firmowym Dowództwa Garnizonu jest Batalion Reprezentacyjny WP, którego żołnierze w ciągu roku zapewniają oprawę ceremonialną około 1200 uroczystości państwowych i wojskowych. Istotnym elementem działalności DGW jest współpraca zagraniczna, w ramach której utrzymuje ono stałe kontakty z władzami wojskowymi europejskich garnizonów.





Działalność Ośrodka w rocznym cyklu szkolenia i wypoczynku prowadzona jest w ramach turnusów szkoleniowo – kondycyjnych oraz turnusów rehabilitacyjnych z „Treningiem Psychologicznym”. Celem szkolenia jest podnoszenie wydolności oraz sprawności fizycznej i psychicznej organizmu. Program szkolenia to zajęcia z wychowania fizycznego, rekreacji i turystyki oraz treningu psychologicznego organizowane w trzech cyklach:

- letnim
- zimowym
- przejściowym (obejmujący okres wiosenny i jesienny).

Dla każdego cyklu został opracowany wszechstronny i atrakcyjny program uwzględniający takie czynniki jak: wiek uczestników turnusów, warunki zdrowotne, sprawność fizyczna, zainteresowania.

Cykl letni to cała gama sportów wodnych: ratownictwo wodne, żeglarstwo, windsurfing, narciarstwo wodne, nurkowanie, kajakarstwo oraz zajęcia uzupełniające.

Cykl zimowy to: narciarstwo zjazdowe i biegowe, snowboard, łyżwiarstwo, żeglarstwo lodowe, saneczkarstwo oraz zajęcia uzupełniające.

Cykl przejściowy: wycieczki rowerowe, turystyka piesza (Nordic Walking) oraz zajęcia dodatkowe oparte o bazę szkoleniową.

W we wszystkich okresach szkoleniowych prowadzone są zajęcia z gry terenowej Paintball a także jeździectwa.





Szkolenie uczestników turnusów odbywa się w trzech etapach:

- **okres wstępny** – adaptacja do zwiększonego wysiłku fizycznego, w którym intensywność wysiłku stopniowo wzrasta.
- **okres intensywnego wysiłku**, w którym dąży się do podniesienia na jak najwyższy poziom określonych zdolności motorycznych.
- **okres końcowy** – obniżenie intensywności treningu prowadzące do utrwalenia wyrobionych zdolności motorycznych i utrzymania sprawności fizycznej na uzyskanym poziomie.

Program szkolenia obejmuje zajęcia obowiązkowe trwające pięć godzin dziennie przez pięć dni w tygodniu oraz zajęcia nadprogramowe, w których uczestnicy turnusów mogą trenować dobrowolnie, stosownie do indywidualnych zainteresowań i zamiłowań. Zajęcia odbywają się w grupach o określonych przedziałach wiekowych uwzględniając poziom sprawności fizycznej i zainteresowania.



Rekreacja ruchowa oraz turystyczne jej formy realizowane są zarówno w sposób zorganizowany w ramach zajęć szkoleniowych, jak i w ramach czasu wolnego.

W sezonie letnim dominują zajęcia z wykorzystaniem sprzętu do sportów wodnych takich jak żeglarstwo. Miłośnicy żeglarstwa mogą tu zdobywać patenty żeglarza jachtowego, a sportów motorowodnych patenty sternika motorowodnego. Oprócz żaglówek uczestnicy turnusów mają do swojej dyspozycji deski z żaglem, kajaki, rowery wodne, sprzęt do nurkowania oraz narty wodne. Dla miłośników wędkarstwa przygotowane są specjalne pomosty do wędkowania.



Sezon zimowy to przede wszystkim dominacja sportów zimowych takich jak narciarstwo biegowe i zjazdowe, snowboard, łyżwiarstwo oraz cieszące się bardzo dużym powodzeniem żeglarsstwo lodowe. Położenie Ośrodka tuż przy Górze Czterech Wiatrów sprzyja uprawianiu narciarstwa zjazdowego oraz saneczkarstwa.

W sezonie wiosenno - jesiennym dominuje turystyka piesza. Długie wędrówki sprzyjają podnoszeniu wytrzymałości oraz wspaniale relaksują fizycznie i psychicznie. Osoby pragnące wypoczynku w innej formie mogą korzystać z krytej pływalni, kortów tenisowych, hali sportowej oraz siłowni. Bardzo dobrze wyposażona jest baza szkoleniowa dysponująca magazynem sprzętu sportowego, w którym można wypożyczyć najrozmaitszy sprzęt do rekreacji i turystyki.



Działalność rekreacyjna Ośrodka jest różnorodna i urozmaicona a aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu realizowany jest poprzez szereg imprez turystycznych. Każdy uczestnik turnusów szkoleniowych znajduje coś dla siebie z proponowanej przez Ośrodek oferty, a program szkolenia dzięki swojej atrakcyjności jest w stanie zaspokoić najbardziej wybredne gusta. Atrakcją w procesie szkolenia są organizowane w sezonie letnim rejsy żeglarskie szlakiem Wielkich Jezior Mazurskich. Kolejną imprezą, nie mniej atrakcyjną, są spływy kajakowe szlakiem rzeki Krutyni z niepowtarzalną fauną i florą. Ponadto okres letni sprzyja organizowaniu rajdów rowerowych po Warmii i Mazurach.



Służba Zdrowia WOSzK Mrągowo oferuje szeroki zakres usług medyczno - rehabilitacyjnych wykonywanych przez wysoko wykwalifikowaną kadrę medyczną.



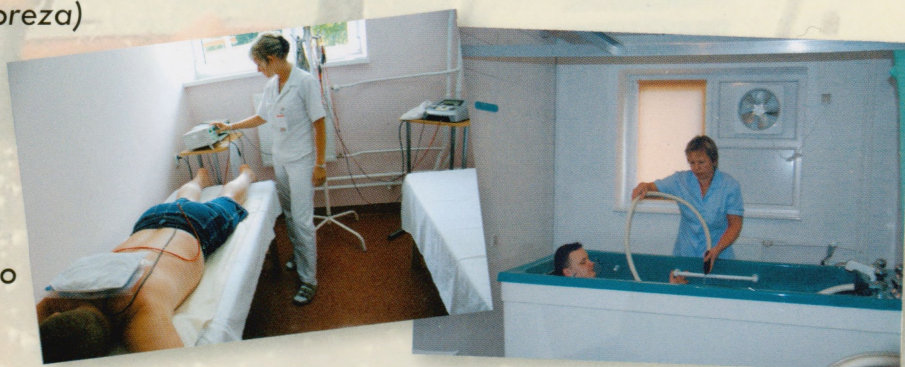
Ambulatorium WOSzK zapewnia opiekę lekarską i pielęgniarską. W gabinecie lekarskim w godzinach przyjęć można uzyskać pomoc doraźną, porady lekarskie oraz kwalifikację do zabiegów fizjoterapeutycznych.

W gabinecie zabiegowym wykonywane są badania diagnostyczne takie jak: elektrokardiogram, glukometria, pomiar ciśnienia tętniczego, pomiary antropometryczne z obliczeniem BMI (Body Mass Index) oraz zabiegi i porady pielęgniarskie. Dla personelu latającego przebywającego na turnusach szkoleniowo - kondycyjnych wykonywane są również badania wydolnościowe oraz badania w komorze niskich ciśnień.

W ramach promocji zdrowia przeprowadzane są wykłady i ćwiczenia praktyczne z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Gabinety odnowy biologicznej oferują szeroki wachlarz zabiegów z zakresu fizykoterapii, hydroterapii i masażu. Po zakwalifikowaniu przez lekarza na określony rodzaj zabiegów w gabinetach fizykoterapii, pacjenci mogą skorzystać z:

- elektroterapii (prądy diadynamiczne, interferencje, TENS, galwaniczne, jontoforeza)
- światłoterapii
- laseroterapii
- krioterapii miejscowej
- ultradźwięków
- pola magnetycznego
- pola elektromagnetycznego wielkiej częstotliwości



W gabinetach masażu, aqavibronu i masażu podwodnego wykonywany jest masaż klasyczny, leczniczy, podwodny a także masaż aqavibronem - aparatem do masażu wibracyjnego.

W gabinecie hydroterapii wykonywany jest masaż podwodny całego ciała, masaż wirowy kończyn oraz bicz szkockie.

Powtarzający się codziennie wysiłek umysłowy i fizyczny oraz sumujące się działanie stanów emocjonalnych wpływają ujemnie na organizm człowieka i wywołują zmęczenie. Dotyczy to zwłaszcza żołnierzy i pracowników pełniących służbę poza granicami kraju, gdzie działanie w warunkach wojennych naraża organizm ludzki na olbrzymi stres. Należy podkreślić, że nawet niezbyt intensywne ćwiczenia ruchowe pozwalają na szybszą regenerację sił zmęczonego organizmu, aniżeli całkowity bezruch czy sen. W celu przeciwdziałania jego skutkom jak również w celu podnoszenia kondycji fizycznej stworzono w Ośrodku specjalny program oparty o zajęcia z rekreacji, turystyki i wychowania fizycznego. Rekreacja ruchowa oraz jej turystyczne formy realizowane podczas trwania turnusów wydatnie przyczyniają się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Zajęcia z rekreacji ruchowej oraz turystyki kwalifikowanej usprawniają układ ruchowy, polepszając jego ukrwienie i chroniąc go przed zwyrodnieniami. Oprócz korzyści czysto biologicznych, rekreacja oraz jej turystyczne formy realizowane w WOSzK Mrągowo wpływają korzystnie na poprawę kondycji a indywidualny i grupowy trening psychologiczny wzmacniają kondycję psychiczną. Poprzez imprezy turystyczne takie jak: rejsy żeglarskie, spływy kajakowe, rajdy piesze i rowerowe oraz wycieczki do najciekawszych miejsc regionu, uczestnicy mają sposobność obcowania z niepowtarzalną przyrodą, która jest źródłem piękna, spokoju i harmonii.





Ośrodek w pełni zabezpiecza naszym gościom czas wolny, oferując dobrze wyposażoną salę konferencyjną, bibliotekę, czytelną, kawiarenkę internetową, stanowiska do gier komputerowych, salę bilardową, gabinet psychologiczny, salę zabaw dla dzieci. Część pokoi internatu wyposażonych jest w łącze internetowe. W klubie wypożyczyć można sprzęt audio-wizualny. Dodatkową atrakcją dla wszystkich uczestników są liczne wycieczki autokarowe po regionie prowadzone przez wykwalifikowanego przewodnika. Najbardziej atrakcyjne miejsca to: zespół odpustowy oo. Jezuitów w Świętej Lipce, system obronny Kętrzyna, twierdza Boyen w Giżycku, klasztor rosyjskich staroobrzędowców w Wojnowie, zespół kwater z II wojny światowej z centrum dowodzenia w Gierłozie, zamki w Lidzbarku Warmińskim, Reszlu i Olsztynie, pole bitwy pod Grunwaldem. Ponadto w sezonie letnim w Mrągowie odbywają się liczne koncerty i imprezy plenerowe, w których mogą uczestniczyć nasi goście. Sezon jesienny, mimo zmiennej aury, jest wspaniałą okazją do wycieczek pieszych i na grzybobranie.





Logistyka Ośrodka sprawnie zabezpiecza proces szkolenia i wypoczynku: smaczne i urozmaicone żywienie, wysoki poziom warunków bytowych i socjalnych osób przebywających na turnusach, odprawach służbowych i wypoczywających w WOSzK Mrągowo. Do zadań służby należy: zabezpieczenie transportowe zajęć szkoleniowych, wycieczek krajoznawczych dla szkolonego personelu oraz logistyczne zaopatrzenie Ośrodka. Zapewnienie łączności telefonicznej i internetowej oraz zaopatrzenie w sprzęt łączności i informatyki. Ponadto utrzymanie przewozów promowych przez jez. Czos.



Mrągowo to miasto znane całej Polsce z letnich festiwali - Muzyki Country i Kultury Kresowej oraz szlaków turystycznych prowadzących do zabytków historii i architektury. Położona między jeziorami Czoss i Juno osada krzyżacka z 1348 roku, zbudowana na gruzach warowni Galindów, z początkiem XV wieku otrzymała prawa miejskie. Od czasu lokacji miasto nazywało się Sensburg, choć napływająca z Mazowsza ludność polska używała nazwy Ządzbork.

Związane politycznie i gospodarczo z Zakonem Krzyżackim a później z Prusami przechodziło burzliwe dzieje: wojny, pożary, epidemie, nieurodzaj i głód.



Po II wojnie światowej Warmia i Mazury, znalazły się w granicach Polski. Miasto otrzymało nazwę „Mrągowo” dla uczczenia pamięci Krzysztofa Celestyna Mrongowiusza - pisarza, językoznawcy i pastora.

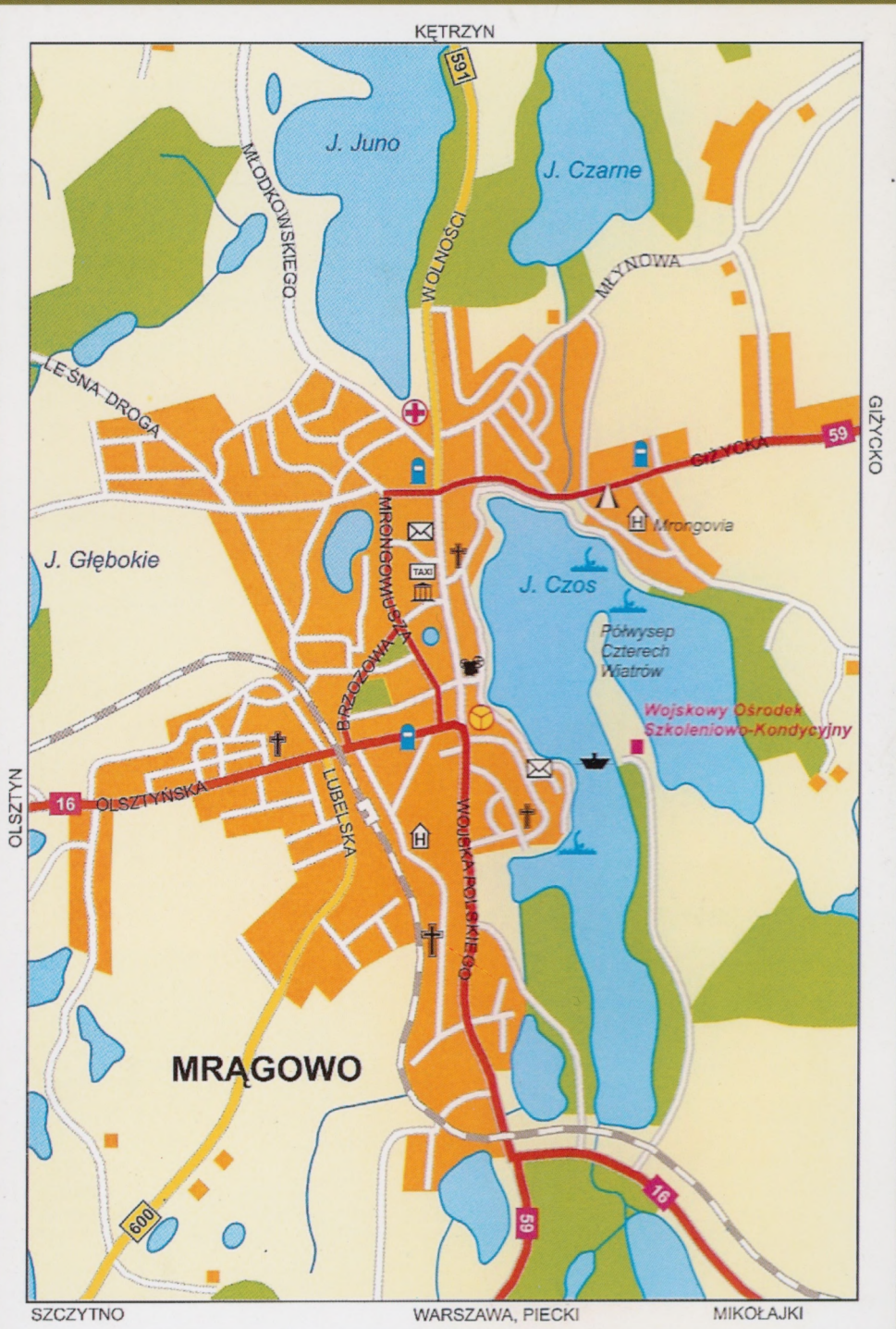
















Nasze miasto leży nieopodal szlaku Wielkich Jezior Mazurskich, stanowiącego największy w Polsce zespół połączonych kanałami jezior: Śniardwy, Bełdany, Mikołajskie, Tałty, Ryńskie, Niegocin, Mamry. Mazury to Puszcza Piska i Puszcza Borecka gdzie króluje cisza, spokój i przyroda. Idealny teren dla wycieczek pieszych, rowerowych i autokarowych. Raj dla żeglarzy, kajakarzy i wędkarzy, a zimą dla miłośników narciarstwa biegowego i zjazdowego.

To także kraina bogata w szereg miejsc wartych zwiedzenia: rezerваты i pomniki przyrody oraz zabytki architektury: schrony w Mamerkach i Gierłozy, śluzy na niedokończonym Kanale Mazurskim, pokrzyżackie gotyckie warownie i zamki Biskupów Warmińskich. To także historia grunwaldzkiej bitwy, kanonika Mikołaja Kopernika, biskupa Ignacego Krasickiego i poety Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Warto, przebywając w Wojskowym Ośrodku Szkoleniowo-Kondycyjnym Mrągowo, poznać ten piękny obszar naszej Ojczyzny.





LEGENDA

- | | | |
|--|--|--|
|  Kościół |  Szpital |  Kino |
|  Kąpielisko |  Pole namiotowe |  Prom |
|  Hotel |  Postój Taxi |  Muzeum |
|  Stacja benzynowa |  Dworzec PKS |  Poczta |

Wojskowy Ośrodek Szkoleniowo-Kondycyjny Mrągowo
 Półwysep Czterech Wiatrów 1
 11-701 Mrągowo, skr. poczt. 48
 Telefon 089 741 01 00
 Fax 089 741 01 25
 Telefon CA MON 314 100
 Fax CA MON 314 225
 e-mail: woszkmrągowo@op.pl
 adres www.woszkmrągowo.internetdsl.pl