

Projekt

**UCHWAŁA NR
RADY MIEJSKIEJ W OSTRÓDZIE**

z dnia 25 marca 2026 r.

w sprawie ustanowienia lat 2026-2028 latami kpt. Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz

Na podstawie art. 18 ust. 1 i art. 7 pkt 18 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1153 ze zm.) **Rada Miejska w Ostródzie uchwala, co następuje:**

§ 1. W związku z przypadającą w 2026 roku 50 rocznicą rozpoczęcia wokółziemskiego samotnego rejsu żeglarskiego oraz w związku z przypadającą w 2028 roku 50 rocznicą zakończenia wokółziemskiego samotnego rejsu żeglarskiego Rada Miejska w Ostródzie ustanawia lata 2026-2028 latami kpt. Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz na terenie miasta Ostróda.

§ 2. Ustanowienie "Lat Kapitan Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz" ma na celu upamiętnienie wybitnej żeglarki - pierwszej kobiety, która samotnie opłynęła świat, popularyzację żeglarstwa, a także wzmacnianie tożsamości lokalnej oraz promocję Ostródy jako miasta związanego z wodą i aktywnością żeglarską.

§ 3. Rada Miejska w Ostródzie zwraca się do Burmistrza Miasta Ostródy z wnioskiem o powołanie Komitetu Organizacyjnego, koordynującego działania w ramach "Lat Kapitan Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz", w tym do określenia jego składu osobowego oraz zakresu zadań.

§ 4. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Miasta Ostróda.

§ 5. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Cezar Bohun
Sebastian Raszczak
Adrian Godek
Abdullah Legat
D. Rydz
Marek Gostkiewicz
Dariusz Stule

Anna Moutk
Anna Skur
Jan. Zamburki
Wojciech Legat
Grzegorz Pielka
Beata Godek
Miroslaw Godek
Kowalski Ryszard
Pewsi Tedyjowski
Gary W

1988

1000/1000
KANTY WITKIEC 1988

1000/1000

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

W tymże roku w 1000/1000 KANTY WITKIEC 1988

Uzasadnienie

Krystyna Chojnowska-Liskiewicz była wybitną polską żeglarką, która jako pierwsza kobieta w historii samotnie opłynęła kulę ziemską. Jej rejs, zakończony w 1978 roku, był przełomowym osiągnięciem w historii światowego żeglarstwa i symbolem odwagi oraz determinacji. Krystyna Chojnowska-Liskiewicz jest również Honorową Obywatelką Miasta Ostródy, co dodatkowo podkreśla jej szczególny związek z naszym miastem.

Ostróda, jako miasto położone nad jeziorami i silnie związane z wodą oraz turystyką żeglarską, jest naturalnym miejscem do upamiętnienia tej wyjątkowej postaci. Ustanowienie lat 2026 - 2028 Latami Kapitan Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz stanowić będzie okazję do organizacji wydarzeń promujących żeglarstwo, edukację wodną oraz aktywny styl życia.

Uchwała ma charakter honorowy i promocyjny, a jej przyjęcie przyczyni się do wzmocnienia wizerunku Ostródy jako miasta aktywnego, otwartego i pielęgnującego wartości związane z odwagą i pasją.

W związku z powyższym podjęcie uchwały jest w pełni zasadne.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of a 12-week training program on the physical fitness and health-related quality of life of sedentary middle-aged men. The study was conducted in a laboratory setting. The participants were 20 men aged 40-50 years old, who were sedentary and had no chronic diseases. They were randomly assigned to either a training group or a control group. The training group performed a 12-week program of aerobic and resistance training, while the control group remained sedentary. The primary outcome was the change in maximum oxygen consumption (VO₂max) and secondary outcomes included changes in body mass index (BMI), blood pressure (BP), and self-reported health-related quality of life (HRQL).

The results showed that the training group had a significant increase in VO₂max (p < 0.05) compared to the control group. There was also a significant decrease in BMI (p < 0.05) and a significant increase in HRQL (p < 0.05) in the training group. No significant changes were observed in BP in either group. These findings suggest that a 12-week training program can improve physical fitness and health-related quality of life in sedentary middle-aged men.

In conclusion, this study demonstrates the benefits of a 12-week training program for sedentary middle-aged men. The program led to improvements in VO₂max, BMI, and HRQL. These results support the recommendation that sedentary middle-aged men should engage in regular physical activity to improve their health and quality of life.

Keywords: sedentary, middle-aged men, 12-week training program, physical fitness, health-related quality of life.