



REPUBLIKA SLOVENIJA
DRŽAVNI SVET

5. SLOVENSKI FORUM ŠPORTA ZA VSE

Zbornik referatov in razprav, št. 2/2011

5. SLOVENSKI FORUM ŠPORTA ZA VSE

Knjižna zbirka: Zbornik referatov in razprav, št. 2/2011

Zbornik uredila: Mojca Koligar

Urednica publikacij: mag. Marjeta Tratnik Volasko

Izdal in založil: Državni svet Republike Slovenije, Šubičeva 4, 1000 Ljubljana

Naklada: 300 izvodov

Maj 2011



9 789616 453400

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796(082)

SLOVENSKI forum športa za vse (5 ; 2010 ; Bled)

[Peti]

5. slovenski forum športa za vse / [zbornik uredila Mojca Koligar]. -
Ljubljana : Državni svet Republike Slovenije, 2011. - (Zbornik referatov in
razprav / Državni svet Republike Slovenije ; 2011, št. 2)

ISBN 978-961-6453-40-0

1. Koligar, Mojca

256408064

5. SLOVENSKI FORUM ŠPORTA ZA VSE

Bled, 20. november 2010

Organizator:

Športna unija Slovenije.

Forum so povezovali Rado Cvetek, izvršni direktor Športne unije Slovenije, Mojca Koligar, strokovna sodelavka za šport Športne unije Slovenije in Aleš Kranjc Kušlan, zunanji sodelavec Športne unije Slovenije.

Uvodni nagovor:

- *Mirko Ukmar*, predsednik Športne unije Slovenije,
- *Mogens Kirkeby*, predsednik mednarodne organizacije za šport in kulturo (ISCA).

Partnerstvo:

- *Matjaž Novak*, Triglav, Zdravstvena zavarovalnica

Referati:

- *dr. Borut Spacal*
- *Primož Jamšek*, Slovenska Filantropija
- *Bojan Stojanovič*, Samostojni okoljski raziskovalec

Predstavitve:

- *Društvo Šola zdravja*
- *Članice Športne unije Slovenije*
- *Ambasadorji prostovoljstva športa za vse*

VSEBINA

Mirko UKMAR <i>Spremna beseda</i>	7
Mogens Kirkeby <i>Spremna beseda</i>	8
Matjaž NOVAK <i>Partnerstvo športa za vse in zdravstvene zavarovalnice</i>	9
Dr. Borut SPACAL <i>Rekreacija, zdravje in staranje</i>	11
Primož JAMŠEK <i>Prostovoljstvo v Sloveniji</i>	13
Bojan STOJANOVIČ <i>Okolju prijazno delovanje športne organizacije</i>	17
Gregor PEČOVNIK <i>Projekt Šus Eurofitness</i>	27
Društvo ŠOLA ZDRAVJA <i>Predstavitev vadbe »1000 gibov«</i>	31
Članice ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE <i>Predstavitev dejavnosti članic Športne unije Slovenije</i>	37
Ambasadorji PROSTOVOLJSTVA ŠPORTA ZA VSE <i>Predstavitev Ambasadorjev prostovoljstva športa za vse</i>	75
Listina ČLANIC ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE	89

Spremna beseda

Športna unija Slovenije vsako leto organizira strokovno srečanje, na katerem športni strokovnjaki in mnogi ljubitelji športa za vse ter predstavniki članic Športne unije Slovenije in drugih športnih organizacij izmenjajo informacije o najnovejših dognanjih ter praktičnih izkušnjah na področju športa za vse. Letošnji forum je bil osredotočen le na nekaj zelo aktualnih tem, čeprav se zavedamo, da je področje športne rekreacije veliko širše z mnogo širšim delovanjem in seveda tudi mnogimi problemi ter odprtimi vprašanji.

Športna unija Slovenije v svojem programu dela izredno pozornost namenja razvoju inovativnih programov, ki krepijo zdravje in to za vse udeležence, ne glede na spol, starost in fizične sposobnosti ter še posebej za socialno ogrožene skupine, ki so vse prevečkrat zapostavljene ter prepuščene same sebi. Prepričani smo, da lahko šport za vse blaži socialne razlike in gradi pozitivne vrednote v družbi, kar je še posebej pomembno v kriznih časih družbeno ekonomske negotovosti. Društva, še posebej s področja športne rekreacije, postajajo pomembna in pristna okolja za druženje, v katerih se blaži osebna in socialna stiska, ter socialne razlike.

Moderne tehnologije nam vedno bolj lajšajo delo in življenje ter nas vodijo v smer vedno manjšega gibanja, hkrati pa nas sodobni svet medijev z vedno kvalitetnejšo tehnologijo (plazma televizor, računalnik, telefon in druge elektronske naprave) vse bolj in bolj zaszavajajo in porivajo v udobne fotelje naših dnevnikh sob in računalniških kabinetov.

Na Športni uniji Slovenije se zavzemamo za zdrav življenjski slog, ki predstavlja veliko gibanja, igre, zadovoljstva, druženja in pa seveda obilico zabave, ki jo v teh časih še kako potrebujemo.

*Mirko Ukmar,
predsednik Športne unije Slovenije*

Spremna beseda

ISCA, Mednarodna organizacija kulture in športa, ima 130 članic, nacionalnih organizacij športa za vse. Osnovni cilji organizacije so pomagati članicam pri transformaciji mednarodnega znanja, izkušenj in inspiracije za nacionalne aktivnosti. Članice ISCE aktivno sodelujejo v projektih povezanih z zdravjem, državljanstvom, z aktivnimi mesti ter prostovoljstvom.

Glede na to, da je glavna aktivnost športa za vse organizacija športnih in telesnih aktivnosti, ISCA lobira za ravnotežje med "elitnim športom" ter "športom za vse". Zahtevamo ravnotežje v financiranju, v politični in medijski pozornosti.

"Pravično plačilo" (Fair pay) je naš slogan za ravnotežno financiranje in bolj pošteno distribucijo sredstev namenjenih športu ter drugim aktivnostim. Kot primer naj omenim, da je najvišji javni znesek namenjen športu za vse na prebivalca 150 eurov. To je zelo ostra primerjava in veliko nasprotje znesku "več kot milijon evrov" na udeleženca olimpijskih iger v Londonu 2012.

"Poštena udeležba" (Fair participation) je naš slogan, ki daje vsakemu Evropejcu možnost biti aktiven v športu. Danes obstaja dokazljiv velik prepad med populacijo redno fizično aktivnih ter populacijo neaktivnih v Evropi.

Predlagamo, da se te razlike zmanjšajo z akcijo: "100 milijonov več aktivnih evropskih državljanov v športu ter v telesni aktivnosti do leta 2020"! Več na: www.sportvision2020.eu.

Mogens Kirkeby,
Predsednik ISCE, Danska

Matjaž NOVAK

Partnerstvo športa za vse in zdravstvene zavarovalnice

TRIGLAV, Zdravstvena zavarovalnica, d.d., že četrto leto sodeluje s Športno unijo Slovenije in sicer na projektu Zdravo društvo. Ob tem se ves čas poraja vprašanje, s čim je Športna unija Slovenije uspela pritegniti tako pomembnega partnerja, ki ji omogoča nemoten razvoj projekta in uveljavljanje svojih idej.

Odgovor je v bistvu preprost: Nacionalno športno-družbeni projekt »Zdravo društvo« ima namen razviti, uveljaviti ter s celovitimi podpornimi aktivnostmi krepiti zaščitno storitveno znamko, ki dokazuje visoko kakovost športnih programov namenjenih krepitvi, ohranjanju in vračanju zdravja. To namerava doseči s celovitimi projekti prenove nacionalne mreže športnih objektov in vzpostavitev mreže odličnih športnih programov, ki jih izvajajo kompetentni športni strokovnjaki, tako poklicni kot prostovoljni. Hkrati želi z vsestransko podporo svojim članicam učinkovito in gospodarno uresničiti načrtovane cilje, ki so razvoj učinkovite in regionalno uravnotežene nacionalne mreže vseživljenjskih športnih središč s konkurenčno ponudbo visoko kakovostnih in zdravju prijaznih športnih programov ter s tem povečanje števila gibalno-športno aktivnih prebivalcev Slovenije za 10%.

Na drugi strani je poslanstvo zdravstvene zavarovalnice, da z razvojem kakovostne ponudbe zdravstvenih zavarovanj povečujemo socialno in finančno varnost naših zavarovancev, ob tem pa gradimo njihovo zavest o pomenu zdravega načina življenja. Cilj zdravstvene zavarovalnice so torej zdravi zavarovanci, ki gredo čim manjkrat k zdravniku ali v lekarno, to pa lahko dosežemo predvsem z zdravim načinom življenja.

Bilo je torej samo vprašanje časa, kdo bo koga prej našel. Rezultat pa je bil v naprej jasen: sodelovanje koristi obema stranema. V naslednjem koraku se je bilo potrebno dogovoriti o načinu sodelovanja ter predvsem obojestransko ugotoviti, da partnerstvo lahko deluje le na dolgi rok.

Ključne aktivnosti, ki se izvajajo v okviru partnerstva med Športno unijo in TRIGLAV, Zdravstveno zavarovalnico:

- popusti za zavarovance, ki so člani društva,

-
- popusti za člane društva, ki so zavarovanci,
 - obojestransko oglaševanje v publikacijah,
 - obojestransko oglaševanje na spletnih straneh,
 - predavanja o zdravem življenjskem slogu za zavarovance,
 - spremljanje oseb, ki so vključeni v program in analiza rezultatov,
 - distribucija in promocija »Mojega dnevnika zdravja«,
 - sodelovanje pri projektu www.sportaj.net.

V prihodnje si želimo sodelovanje le še podkrepiti in predvsem znanstveno dokazati, da takšno partnerstvo prinaša merljive rezultate. Na začetku smo le močno verjeli, da je to prava pot, sedaj bomo to še dokazali. S tem bomo dali Športni uniji orodje, s katerim bo lahko prepričala tudi ostale akterje, ki jim je pomembno, da so ljudje zdravi in se dobro počutijo, da je pametno biti zraven in sodelovati – koristi so namreč obojestranske. In to ne velja samo za Slovenijo.

Dr. Borut SPACAL

Rekreacija, zdravje in staranje

Fizične dejavnosti uporabljamo že od nekdaj pri rehabilitaciji raznih bolezni: poškodbah živčnega sistema, kosti in sklepov, vedno pogosteje pa tudi pri obolenju srca in dihal. Vedno pogosteje uporabljamo gibalne in rekreacijske dejavnosti tudi za povečanje samostojnosti in izboljšanje kvalitete življenja pri ljudeh z raznovrstnimi invalidnostmi. Pred nekaj desetletji pa se je utrdilo prepričanje, da šport in rekreacija omogočata tudi ostarelemu človeku večjo samostojnost, kvalitetnejše življenje, obrambo pred raznovrstnimi obolenji ter podaljšanje življenjske dobe.

Čeprav je medicinsko dognano, da so rekreacijske in športne dejavnosti pri ostarelem človeku pomemben dejavnik zdravja, pa v večini držav opažamo popolno odsotnost organizacijsko zakonske ureditve in ekonomske podpore, ki bi te dejavnosti omogočala, kljub temu, da bi to znatno zmanjšalo druge zdravniške stroške.

Redna fizična vadba daljša življenje, predvsem z upadanjem prezgodnjih smrti. Že ne ravno zahtevna telesna vadba (npr: 30 minut hitre hoje 3X na teden), bistveno pripomore zdravju. Zelo intenzivna športna aktivnost, ki jo opravljamo v mladih letih, pa ne pripomore k ohranjanju zdravja v starosti.(1,2,3)

Človekove fizične zmogljivosti običajno dosežejo svoj višek pri 30 letih, pozneje se učinkovitost skoraj vseh organov zmanjšuje, vendar redna fizična aktivnost bistveno upočasni to upadanje.

Moč mišic se pri ostarelemu človeku zmanjša, ravno tako tudi elastičnost sklepov. Reakcija na dražljaje, predvsem na tiste, ki so obdelani v možganih se upočasni. Krhkost kosti pa se bistveno poveča. To prispeva k velikemu številu poškodb in zlomov, ki bremenijo starega človeka. Redna fizična aktivnost lahko vse te spremembe bistveno omeji.(4,5,6)

Zmogljivost dihal se z leti bistveno zmanjša, vendar redna vadba to upadanje bistveno upočasni.(7)

Srce in ožilje z redno fizično vadbo še največ pridobi. Z vadbo ojačimo srčno mišico, izboljšamo njeno prekrvavitev in znižujemo krvni pritisk. Ti faktorji,

poleg ojačenja telesnih mišic nasploh, omogočajo treniranemu človeku bistveno večjo zmogljivost in vzdržnost pri fizičnem delu. Te pozitivne spremembe pa niso omejene samo na mladega človeka, ampak jih lahko dosežemo v vseh starostnih dobah.(8)

Še pomembnejše za zdravje pa je odpornost, ki jo redna fizična vadba nudi pred obolevanjem na srčnem ožilju. Razni faktorji pospešujejo arteriosklerozo koronark, ki lahko ima kot posledico srčno angino in infarkt: kajenje, dednost, debelost, visok krvni pritisk, visok odstotek maščob v krvi. Redna fizična aktivnost, poleg tega, da izboljša prekrvavitev srčne mišice, pozitivno učinkuje na nekatere od teh rizičnih faktorjev (maščobe, debelost, pritisk) in tako zmanjšuje možnost te nevarne bolezni.(9)

Fizična rekreacija je torej zelo priporočljiva v vseh življenjskih dobah, vendar je pravilno, da ne več mladega človeka in še posebej, če ima rizične faktorje, kontrolirano uvede zdravnik.(10)

Viri:

Paftenbarger R.S.Jr et. al.: Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N.Engl.J. Med.*..314-605,1986

Blair S. et.al.: Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy man and women. *JAMA.*262: 2395, 1989

Montoye H.J.et.al. :The Longevity and Morbidity of College Athletes. *Indianapolis,Ind., Phi Epsilon Kappa*, 1957

Frontera W.R. et al.:Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function. *J.Appl. Physiol.*, 64:1038,1988

Spirduso W.W.:Reaction and movement time as a function of age and physical activity level, *J. Gerontol.*,30:435,1957

Behnke A.R et al.: Evaluation and Regulation of Boody Build and Composition, Englewood Cliffs,NJ,Prentice Hall,1974

Hagberg J.M. et al.:Pulmonarz function in young and older athletes and untrained men. *J.Appl.Physiol.*65:101,1988

Hagberg J.M. et al.:Cardiovascular responses of 70 to 79 year old men and women to exercise training. *J.Appl. Physiol.* 66:2589,1989

Ekelund L. et al.: Physical fitness as a predictor of cardiovascular mortality in asymptomatic Nord American men. *Engl. J. Med.*,319:1379, 1988

American College of Sports Medicine: Guidelines for Exercise, Testing and Prescription, 3rd ed.Philadelphia, Lea and Febiger,1986

Primož JAMŠEK

Prostovoljstvo v Sloveniji

Sodobno prostovoljsko delo je najverjetneje najbolje označil slovenski avtor z naslovom enega članka o prostovoljstvu: »Staro vino v novih posodah«. Ideja pomoči drugim ni nekaj novega, je naravni instinkt družbe po samoohranitvi. Zaradi procesa industrializacije, sodobnega reorganiziranja osebnega časa posameznika in izgubljanja pomena naravnih družinskih skupnostih, se je pojavilo veliko število ljudi, kateri ne morejo zadovoljiti osnovnih in dodatnih življenjskih potreb in so v skrbi padli na breme države. Državni sistemi so v bližnji preteklosti strmeli k čim večjemu nadzoru pomoči posameznikov in čim večjemu prelaganju skrbi nase same. Takšen model poleg družbenih sprememb ni mogel preživeti, zaradi vse bolj glasne civilne družbe in finančnih problemov, kateri so prihajali iz samo-obveznosti do dajanja takšnih in drugačnih prispevkov.

Na samem začetku bi rad postavil definicijo prostovoljnega dela, o katerem bom govoril v nadaljevanju. Prostovoljsko delo je aktivnost, ki ga po svoji svobodni odločitvi in brez materialnih koristi opravlja posameznica/posameznik v dobro drugih ali za skupno javno korist.

V tem prispevku bom govoril o formalnem, organiziranem prostovoljstvu. To je tisto, ki je organizirano preko organizacije, odnos med prostovoljcem in prejemnikom pomoči, lokalno skupnostjo se tvori na umeten način, s pomočjo strokovnega delavca ali organizacije. Čar prostovoljstva se kljub organiziranosti ne izgubi, prostovoljcem prinaša določene ugodnosti, pravice, pa tudi odgovornosti. Tako smo na področju solidarnosti naredili korak dalje, kjer se sprašujemo ne samo ali pomagamo ali ne, temveč tudi kako pomagamo.

V Sloveniji so se prva društva in organizirano prostovoljstvo pričela pojavljati v 19. stoletju in so v veliki meri potekala tudi pod vplivom Cerkve. V začetku 20. stoletja se je razvoj intenzivno nadaljeval. Leta 1922 so tako začela delovati taboriška gibanja, po drugi svetovni vojni pa je takratna država Jugoslavija močno spodbudila mladinske delovne brigade. Za prvo obdobje po vojni je bilo značilno, da je država močno nadzorovala kakršnekoli prostovoljske aktivnosti.

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja je prišlo do intenzivnega ustanavljanja

različnih interesnih društev, katera so delovala predvsem in večina samo na podlagi prostovoljskega dela. Konec osemdesetih let je stroka pričela prepoznovati pomembnost prostovoljskega dela in na prostovoljsko delo pričela gledati kot dodatno pomoč, kvaliteto in ne tekmovanje kateri sektor ponuja boljšo možno pomoč uporabnikom.

V začetku devetdesetih let se je ustanovila Slovenska filantropija, Združenje za promocijo in razvoj prostovoljstva, katere osnovno poslanstvo je razvoj in promocija prostovoljstva v Sloveniji na nacionalni ravni. Program delovanja je zelo podoben praksam prostovoljskih centrov v tujini in je v slovenski prostor prinesel tudi prvo posredovalnico prostovoljskega dela. Na podlagi večletnega dela se je ustanovila tudi Slovenska mreža prostovoljskih organizacij, katera je konec leta 2009 štela že več kot 600 prostovoljskih organizacij.

Glavne aktivnosti Slovenske filantropije na področju promocije in razvoja prostovoljstva so:

- Informiranje o možnostih prostovoljskega dela (prek spletne posredovalnice na www.prostovoljstvo.org, osebnih pogovorov, telefonskega in poštne svetovanja potencialnim prostovoljcem);
- Promocija prostovoljstva kot splošne vrednote (od letakov, majic, brošuric do radijskih oglasov, obcestnih plakatov, promocije na raznih javnih dogodkih);
- Organizacija skupnih dogodkov, največji od teh je ob Mednarodnem dnevu mladih prostovoljcev v mesecu aprilu, ki vključuje okoli 100 prostovoljskih organizacij in najmanj 1.000 prostovoljcev;
- Pomoč prostovoljskim organizacijam pri organiziranju prostovoljstva v obliki svetovanja, izobraževalnih dogodkov, itd.;
- Skrb za razvoj prostovoljstva z organizacijo že sedmih kongresov prostovoljstva, delom na sistemski ureditvi prostovoljstva, prenosu inovativnih metod prostovoljstva, itd.

V devetdesetih letih je bil tudi čas profesionalizacije nevladnega sektorja in širjenja prostovoljstva v javnem sektorju, tako da nas ne preseneča, da je bilo v tem obdobju napisanih pod vodstvom predsednice Slovenske filantropije kar 9 strokovnih knjig o prostovoljstvu in veliko število strokovnih člankov.

V Sloveniji imamo danes registriranih več kot dvajset tisoč društev in nobenega izmed njih si ne moremo predstavljati brez prostovoljcev. V Sloveniji ni bilo opravljene nobene temeljite raziskave o številu, razsežnostih in načinih organiziranja prostovoljstva. V zadnjem obdobju je bila opravljena raziskava Pedagoškega inštituta, ki prikazuje prostovoljstvo mladih. Omeniti je potrebno še raziskavo Inštituta RS za socialno varstvo, ki je prikazala širino prostovoljstva:

prostovoljci so v slovenskih NVO v letu 2004 opravili 1,3 milijona ur, kar pomeni, da so opravili obseg dela, ki ustreza 7.125 polno zaposlenih delavcev.

V raziskavi Slovenske filantropije leta 2009 smo na vzorcu 3223 društev in drugih organizacij, ki vključujejo prostovoljce ugotovili, da je bilo v teh organizacijah v letu 2008 aktivnih vsaj 183.025 prostovoljcev, ki so opravili 14.694.588 številno prostovoljskih ur.

V Sloveniji še vedno nimamo sistemsko urejenega vprašanja prostovoljstva. Prostovoljstvo nekako ureja Zakon o društvih in zakoni iz nekaterih posameznih sektorjev.

Država še vedno ni sprejela predloga Zakona o prostovoljstvu, ki so ga že leta 2004 spisale prostovoljske organizacije. V letu 2008 je bila ustanovljena posebna delovna skupina za sistemsko ureditev prostovoljstva, katera se združuje pri Slovenski filantropiji. Zahvaljujoč ravno tej skupini je Vlada RS decembra 2008 sprejela odločitev o sprejemu tega zakona kot visoko prednost urejanja nevladnega sektorja v Sloveniji. Posebej ustanovljena medresorska delovna skupina za sistemsko ureditev prostovoljstva je v letu 2010 pripravila predlog Zakona o prostovoljstvu, ga podala meseca julija v javno razpravo in v začetku novembra podala v Državni zbor RS, kjer trenutno čaka na sprejem.

Minimalni standardi ravnanja prostovoljcev in prostovoljskih organizacij so bili zapisani v Etičnem kodeksu organiziranega prostovoljstva, ki ga je od svojega začetka leta 2006 potrdilo več kot 340 organizacij. Kodeks je spisala Slovenska filantropija skupaj s sodelavci. Prostovoljske organizacije so ga potrdila ne petem Slovenskem kongresu prostovoljstva. Ravno tako se je ustanovila Etična komisija predstavnikov različnih organizacij, katera lahko sprejema opozorila in kršitve na področju prostovoljstva in podaja opozorilna mnenja. Povod za sprejem kodeksa je bil v večkratnem medijsko napačnemu predstavljanju prostovoljstva in zaščiti prostovoljstva kot splošno sprejete vrednote.

Prostovoljstvo v športu se pojavlja v različnih oblikah. Prostovoljci sodelujejo pri organiziranju dejavnosti, promociji in strokovnem delu, pri gibalni kulturi, rekreaciji in športu. Prostovoljci izobražujejo, informirajo, organizirajo dogodke, trenirajo, urejajo športne infrastrukture in s tem zagotavljajo pogoje za izvajanje in razvoj projektov.

Kot zaključek podajam povabilo. Leto 2011 je razglašeno za Evropsko leto prostovoljstva, s celotnim imenom »Evropsko leto prostovoljnih dejavnosti za spodbujanje aktivnega državljanstva 2011«. Pozivam vse, da se v tem letu združimo, povežemo in skupaj prikažemo koliko ur in pozitivnega prispevka posameznikom in družbi naredimo. Prostovoljsko delo mora biti cenjena, spoštovana, pozitivno vrednotena življenjska referenca, za prostovoljce pa prijetna, učno izzivalna

življenjska dogodivščina.

Viri:

Primož Jamšek, 2009, gradivo za izobraževalni seminar VOCH za Skupnost muzejev Slovenije, interno gradivo,

Anica Mikuš Kos, 2000, Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri

www.prostovoljstvo.org

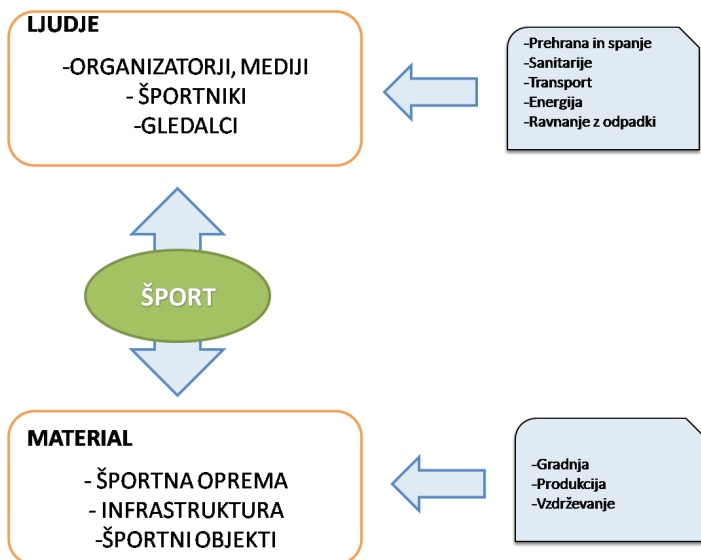
Interna gradiva Slovenske filantropije

Bojan STOJANOVIČ

Okolju prijazno delovanje športne organizacije

Ljudje so, tako kot vse vrste, ki tvorijo globalni ekosistem, vedno imeli interakcijo s svojim okoljem, ki so ga v procesu interakcije do neke mere tudi (pre)oblikovali. Ljudje so edina vrsta, ki lahko občutno vpliva na celoten Zemljin ekosistem. Od antičnih časov to počnemo vedno močneje in spreminjamo floro in favno velikih površin, v zadnjem času pa celo tudi globalno podnebje in ozonski plašč, ki ščiti Zemljo pred škodljivim prekomernim UV sevanjem sonca. Naglo naraščanje populacije, v kombinaciji z razvojem industrijskih družb na osnovi fosilnih goriv, je dramatično pospešilo človeški vpliv na okolje. Klimatske spremembe, globalno uničevanje in onesnaževanje ekosistemov in drugi okoljski problemi so tesno povezani z našimi praksami in odnosom do naravnih virov. To velja tudi za športne aktivnosti. Tako

Slika 1: Aktivnosti in potrebe športnih dogodkov



kot vsaka druga človeška aktivnost je tudi šport umeščen v fizično okolje in nanj tudi vpliva. Športno udejstvovanje vključuje aktivnosti na različnih nivojih, od rekreativnih športnikov do profesionalnih atletov, od malih klubov do mednarodnih federacij, od lokalnih tekmovanj do prvenstev in največjih športnih dogodkov kot so Olimpijske igre. Izvajanje športnih aktivnosti običajno pomeni tudi strukturirano organizacijo, športne objekte in opremo, logistiko in pokrovitelje, medije, in seveda športnike t.j. osebe, ki se bolj ali manj intenzivno športno udeležujejo.

Športne organizacije se morajo zavzemati za pospešeno zmanjševanje prekomernega obremenjevanja narave in onesnaževanja okolja na splošno, kot tudi na področju športnih dogodkov, športnega turizma, športne rekreacije ter športa nasploh. Spodbujati morajo takšne oblike športne dejavnosti, ki zbližujejo človeka in naravo. V okviru organizacije vseh vrst športnih prireditev in organizirane vadbe je potrebno upoštevati tradicionalno načelo »bolje preprečiti, kot zdraviti«, ki na področju okolja velja še toliko bolj, saj je saniranje okoljskih degradacij vedno dražje in zamudnejše, kot njihovo preprečevanje. Zmanjšanje povzročanja odpadkov in njihovo ločeno odlaganje (ki edino omogoča njihovo recikliranje), varčno in gospodarno upravljanje z vodo, energijo in drugimi naravnimi viri, so primarnega pomena, če želimo ohraniti naravo in njene vire v ravnovesju, ki tudi človeški vrsti omogoča rast in razvoj. Športni sektor in vsi ljudje, ki se ukvarjajo s športom, morajo zagovarjati ohranitev narave tako v lokalnem kot v globalnem pomenu, saj je zdravo okolje imperativ za izvajanje športnih dejavnosti in zdravo življenje ljudi.

VPLIV ŠPORTA NA OKOLJE

Šport lahko ima veliko različnih vplivov na okolje, od nepomembnih posledic do velike okoljske škode. Obseg in resnost vplivov sta večinoma odvisna od vrste športa in velikosti dogodka. Pri organizaciji športnih dogodkov je potrebno upoštevati naslednje tipe vplivov:

a) Kratkoročni vplivi

Kratkoročni vplivi se zgodijo med dogodkom (npr. hrup ali lokalno onesnaženje zraka zaradi dogodka).

b) Dolgoročni vplivi

Dolgoročni vplivi ostanejo tudi po končanju dogodka in so lahko posledica objektov ali infrastrukture, ki je ostala po dogodku (npr. slabšanje kvalitete prsti zaradi daljšega onesnaževanja).

c) Neposredni vplivi

Direktni vplivi so povzročeni zaradi infrastrukture in ljudi direktno vpletenih v

dogodek.

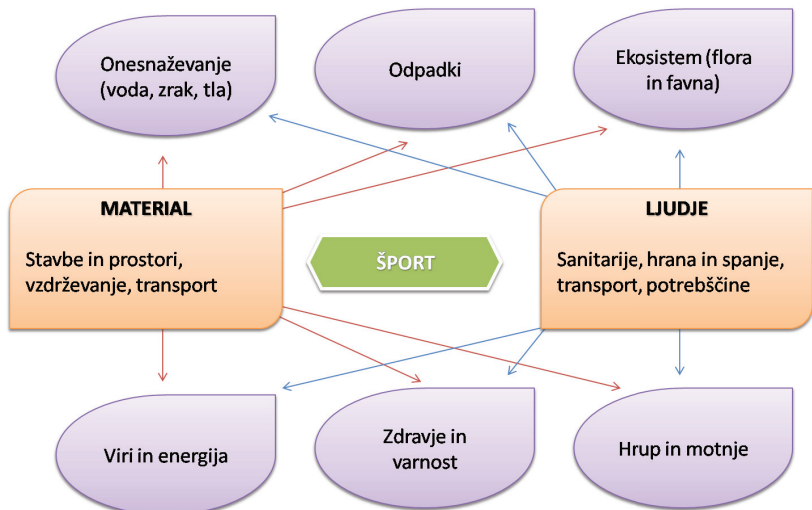
d) Posredni vplivi

Posredni vplivi nastanejo zaradi infrastrukture zgrajene za dogodek, ki pa ni direktno povezana s športnimi aktivnostmi (nove ceste in mostovi). Privlačnost regije in posledičen pritisk ljudi na naravo npr. skozi povečan turizem, je prav tako posreden vpliv.

Težko je natančno opisati vse okoljske vplive športa, saj imajo različni športi različne okoljske vplive, porabljajo različne naravne vire in se dogajajo v različnih okoljih. Pomembno je poudariti da potencialni vplivi niso tudi resnični vplivi. Potencialne vplive lahko zmanjšamo ali se jim celo popolnoma izognemo s premišljenim izborom lokacije, z okoljsko premišljeno organizacijo dogodkov in spremembo obnašanja ljudi. Obseg določenega vpliva je pogosto bolj pomemben kot tip vpliva. Obseg vpliva je odvisen tega kako intenzivno se športna lokacija uporablja in kako občutljivo je naravno okolje. Tri vrste vplivov so še posebno pomembne ko gre za športne dogodke:

- Visoka koncentracija ljudi v kratkem časovnem obdobju in v omejenem prostoru;
- Povečanje športnih aktivnosti, tam kjer jih je bilo prej malo ali nič;
- Posredni vplivi športa, pogosto podobnim tistim s strani turizma;

Slika 2: Potencialni vplivi športa na okolje



Pozornost javnosti je večinoma usmerjena v negativne vplive, ki jih povzročajo veliki športni dogodki kot so Olimpijske igre, malo pozornosti pa je namenjeno vplivom drugih športnih aktivnosti in dogodkov, ki pa se izvajajo redno in vključujejo večino ljudi. Vplivi velikih dogodkov so bolj vidni in pomembni, toda dnevne prakse imajo prav tako negativne vplive na okolje zaradi velikega števila ljudi, ki jih vključujejo. Spodaj smo našli več okoljskih vprašanj, ki jih je potrebno upoštevati, ko izvajamo športno aktivnost ali organiziramo športni dogodek:

- **Ohranjanje biološke raznovrstnosti in zaščita ekosistemov;**
- **Zmanjšanje onesnaževanja;**
- **Ravnanje z viri in energijo;**
- **Ravnanje z odpadki;**
- **Zdravje in varnost.**

Primeri spreminjanja ali motenja ekosistemov:

- Gradnja smučišč (krčenje gozdov, modifikacija naklonov);
- Modifikacija rečnih strug;
- Ločevanje teritorijev z grajenjem ovir v naravi;
- Izguba stabilnosti in erozija prsti;
- Športni objekti na/blizu zavarovanih področjih pripeljejo do večjega pritiska ljudi (izboljšana pristopnost zaradi novih cest in zgradb);
- Hrup gradbenih strojev med gradnjo športnih objektov;
- ipd.

Primeri onesnaževanja:

Voda

- Neobdelana odpadna voda, ki se izteka v jezera, reke in oceane;
- Onesnaženje podtalnice zaradi izpiranja gnojil, pesticidov in čistilnih sredstev uporabljanih v vzdrževanju športnih objektov;
- Direktni izpusti toksičnih substanc.

Zrak

- Izpusti plinov s strani transporta (potovanja, gradnja);
- Izpusti plinov s strani ogrevanja;
- Drugi izpusti iz športne infrastrukture.

Prst

- Onesnaženje prsti zaradi kmetijskih kemikalij za vzdrževanje travnatih igrišč;
- Onesnaženje prsti zaradi nevarnih odpadkov (industrija, nepremičnine);
- Izguba rastlinskega/drevesnega pokrivala, ki varuje pred erozijo.

Problemi povezani s porabo virov in energije:

- Energijo uporabljamo za ogrevanje, toplo vodo, razsvetljava, električne naprave, vožnjo s prevoznimi sredstvi, itn. Večino te energije (80 %) danes pridobivamo z gorenjem. premoga, plina ali nafte (t.i. fosilnih goriv), kar povzroča globalne klimatske spremembe;
- Prekomerna poraba vode v primerjavi s količino, ki je na razpolago;
- Nesmotrno ravnanje z materialnimi viri v smislu prekomernega potrošništva in s tem povezane embalaže.

Problemi povezani s povzročanjem odpadkov:

- Prekomerne količine odpadkov, ki jih lokalna skupnost ne more učinkovito zbrati in pravilno obdelati;
- Neločevanje odpadkov;
- Toksični odpadki s strani specifičnih objektov, katerih neprimerna obdelave povzroča onesnaženje.

Potencialni viri zdravstvenih težav :

- Pomanjkanje osnovnih sanitarij;
- Slaba kvaliteta zraka (smog, NOx in SOx, trdni delci PM10);
- Vodni športi v kontaminirani vodi (bakterije, toksične kemikalije, pesticidi);
- Šport v kontaminiranih področjih (toksični odpadki, ostanki pesticidov ali težkih kovin);
- Športni objekti, ki ogrožajo populacijo (uporaba nevarnih snovi v objektih, kot so hladilni agenti ali pesticidi za vzdrževanje objektov) in športni objekti s slabim vzdrževanjem;
- Globalne spremembe in kontaminacija celotnega ekosistema omejuje izvajanje športa ali ga celo povsem onemogočajo (tanjšanje ozonskega plašča, klimatske spremembe, izguba habitatov in

biodiverzitete, radioaktivna kontaminacija, akumulacija toksičnih snovi, kontaminacija prsti in voda, kisel dež);

- Onesnaževanje s hrupom med športnimi dogodki (hrup lahko povzroča stres med prebivalstvom);

ZMANJŠANJE VPLIVA ŠPORTNIH ORGANIZACIJ NA OKOLJE

Sprememba odnosa in prilagajanje naših aktivnosti je nujnost. To lahko dosežemo z udejanjanjem preprostih aktivnosti na dnevni ravni:

- Preprečevanje onesnaževanja;
- Zmanjšanje količine odpadkov;
- Učinkovita raba vode, energije in drugih virov;
- Preudarno ravnanje z naravnimi viri;
- Spoštovanje živali in njihovih habitatov;
- Spoštovati in ščititi svetovno naravno, kulturno in historično dediščino;
- Skozi šport prispevati k ekološkemu izobraževanju in usposabljanju;
- Podpirati lokalne akcije in sodelovanje skupnosti;
- Promovirati prakse, metode in tehnologije, ki zmanjšujejo negativne vplive na okolje.

Potem, ko športna organizacija prepriča svoje člane o pomembnosti obravnavanja okoljskih vprašanj, je ključnega pomena, da tudi sama zagotovi, da deluje na okolju prijazen način. Velik prispevek k zaščiti okolja lahko dosežemo že na področju administracije in vodenja pisarn športne organizacije. Uresničevanje okoljskih aktivnosti si lahko zastavimo progresivno, s čimer si omogočimo napredovanje korak-po-korak do okolju prijaznega delovanja. Športne organizacije lahko izkazujejo okolju prijazne prakse na celi paleti področij:

Zelena pisarna

Koncept zelene pisarne se nanaša na zmanjševanje okoljskega odtisa pisarn in poslovnih prostorov, in vključuje okolje v vsako delovno situacijo ali aktivnost, od izbire pisarniške opreme, do ravnanja z odpadki. Koncept zelene pisarne ni le okolju prijaznejši, temveč vodi tudi k dolgoročnim prihrankom.

Učinkovita raba energije

Zelo pomembno je, da energije ne uporabljamo takrat, ko je ne potrebujemo. Zavedati se moramo, da energija ni sama po sebi dana v neomejenih količinah.

Če z energijo varčujemo, ne pomeni, da si karkoli odtegujemo, temveč le da z njo ravnamo bolj smotrno. Koliko lahko storimo nam pove podatek, da energija, ki jo prihranimo s ponovno uporabo pločevinke, lahko napaja prenosni računalnik celih 11 ur.

Ravnanje z odpadki

Vsak od nas v enem letu odvrže 50 kg plastike, kar je enako teži 900 plastenk ali 180 litrom nafte, ki se na odlagališču razgrajuje 500 let. Ločeno odlaganje odpadkov je zato izrednega pomena, saj lahko s ponovno uporabljenimi materiali nastanejo novi izdelki:

- Zmanjšajte količine odpadkov že pri njihovem nastajanju;
- Ločujte, reciklirajte, znova uporabite (papir, steklo, embalažo in pločevinke, biološke odpadke, kartuše);
- Ločeno zbrane odpadke odložite na ekološke otoke in tako omogočite njihovo recikliranje;
- Stare, neuporabne naprave oddajte pri trgovcu ali dobavitelju ob nakupu novih;
- Nevarne odpadke zbirajte v posebni posodi in jih brezplačno oddajte v zbirnem centru (npr. spreji, čistila, kartuše in črnila, baterije, ostanke barv, flomastre na osnovi topil, insekticidi, odpadno kuhinjsko olje, gnojila, ipd.);
- Kupujte izdelke, ki so narejeni iz recikliranih materialov.

Ravnanje z vodo

Slovenci smo dokaj potratni z vodo, saj povprečno slovensko gospodinjstvo porabi 16 kubičnih metrov vode na mesec, kar je enako 16.000 litrskim steklenicam vode. Veliko vode porabimo tudi po nepotrebnem, saj nas, na videz majhne izgube, ne vznemirjajo preveč. A če bi vedeli, da lahko kapljanje iz posamezne pipe ali nevodotesen WC kotliček poveča porabo vode na mesec tudi za 5.000 litrov, bi verjetno kar hitro poklicali vodovodarja in storili vse, da to nepotrebno zapravljanje vode in denarja zaustavite:

- Namesto plastenk uporabljate vodo iz pipe, ki je enake, če ne celo boljše kvalitete;
- Zagotovite aparate, pipe, tuše in straniščne kotličke, ki zagotavljajo manjšo porabo vode;
- Vsaj enkrat na 14 dni je treba na vseh pipah sneti in očistiti mrežice ali druge nastavke;

-
- Velikost grelnika vode (bojler) naj ustreza vašim resničnim potrebam. Če grelnik namestimo bližje pipam, le-ta potroši manj energije, ker so izgube pri prenosih manjše;
 - Koristno je uporabljati sredstva proti vodnemu kamnu;
 - Uporabljajte naravna in biorazgradljiva čistila.

Promet

Promet sicer ni edini vir izpustov, vendar ima pomembno vlogo pri izpostavljanju ljudi visokim koncentracijam onesnaževanja, saj so ceste praviloma blizu ljudi. Poleg obeh najbolj perečih okoljskih problemov ima promet še številne druge negativne učinke, kot so poraba neobnovljivih virov energije, nepovratna uporaba zemljišč, hrup, nesreče, odpadki vozil, onesnaženje kopenskih voda in morja, razkosanost prostora in naravnih habitatov ter izguba biotske raznovrstnosti.

Z nekaj preprostimi ukrepi lahko zmanjšamo naš okoljski odtis zaradi prometa:

- Zmanjšajmo obseg nepotrebnih kratkih voženj, ki jih lahko povsem udobno opravimo peš, s kolesom ali avtobusom. Polovica dnevnih voženj je dolgih 5 kilometrov ali manj! Ko boste omejili število takšnih voženj, boste naredili prvi in najpomembnejši korak k trajnostni mobilnosti.
- Spodbujajmo člane, da na vadbo, tekmovanja in treninge prihajajo peš, s kolesom ali javnim prevozom.
- Spodbujajmo tiste člane, ki nimajo druge izbire kot avto, k skupni rabi oz. delitvi avtomobila.

Športne organizacije nosijo izredno pomembno družbeno vlogo, saj vzgajajo mlade v duhu zdravega in aktivnega življenja, kar je v današnjih časih informacijske in računalniške dobe izredno pomembno, saj vse več mladih svoj prosti čas preživlja med štirimi stenami in v sedečem položaju. Komuniciranje okoljske zavesti in izobraževanje otrok in mladih o varovanju okolja ter spodbujanje pozitivnega odnosa do narave na splošno je ključnega pomena za vzgojo športnikov, ki bodo zgled družbi in naslednjim generacijam, na katerih bo večina teže za dejansko uresničenje trajnostnega razvoja. Mladim moramo na privlačen način posredovati informacije in znanja, s katerimi bodo pripravljeni na reševanje okoljskih izzivov, ki jih bodo zapustile prejšnje generacije.

LITERATURA IN VIRI

Manual on sport and the environment, Mednarodni Olimpijski komite, 2005

IOC Guide on Sports, Environment and Sustainable development, Mednarodni Olimpijski komite, 2006

Sustainable Sport and Event Toolkit, Vancouver Olympics Organizing Committee, 2010

Evropska energetska agencija

Agencija RS za okolje

Revija Nature, <http://www.nature.com/nature/journal/v387/n6630/abs/387253a0.html> (4.11.2010)

Projekt EKORG, www.ekorg.si (4.11.2010)

Gregor PEČOVNIK

Projekt Šus Eurofitness

Ideja širjenja in povezovanja športnega znanja ter izkušenj med katalonskim podjetjem UBAE ter Športno unijo Slovenije se je porodila že pred petnajstimi leti. V vseh teh letih sta si organizaciji izmenjevali ideje in nadgrajevali vizijo o skupnem projektu, ki je začel v letošnjem novembru. Organizaciji sta v skupnem in enakovrednem lastništvu ustanovili podjetje ŠUS Evrofitnes ter lastniško strukturo, ki sloni na demokratičnem odločanju obeh lastnikov.

Katalonsko podjetje za vodenje športno rekreativnih programov UBAE, je po številu vključenih članov največje v Kataloniji, saj se pod njihovim okriljem mesečno športno udeležuje več kot 70.000 ljudi, ki vadijo v 11-ih vrhunsko urejenih športnih centrih v Barceloni in bližnji okolici. Na področju vodenja športnih objektov in organizacije športnih programov so dejavni že več kot 20 let. V tem času so pridobili številne izkušnje na podlagi katerih gradijo svoj sistem delovanja, ki se precej razlikuje od načina vodenja športnih centrov v Sloveniji. Odločitev, da bodo v povezavi z vodilno organizacijo na področju športne rekreacije v Sloveniji, Športno unijo Slovenije, širili mrežo športnih centrov tudi v Sloveniji, se je z odprtjem prvega ŠUS Eurofitness centra izkazala za odlično.

Povezovanje obeh organizaciji bi lahko poimenovali kar »win and win« kombinacijo, saj ŠUS kot lastnica številnih športnih objektov po celotni Sloveniji ter UBAE s svojim odličnim sistemom delovanja tvorita izvrstne pogoje za razvoj dejavnosti ŠUS Eurofitness centrov tudi v Sloveniji.

Naj vam na kratko omenim aktivnosti vezane na odprtje prvega ŠUS Eurofitness centra v Sloveniji: kot rečeno je bilo potrebno v zelo kratkem času, v 6-ih tednih, izpeljati vse aktivnosti, saj je bila otvoritev centra predvidena v začetku meseca novembra. Poleg zaključitve vseh gradbenih del, dobave in montaže potrebne opreme, zaposlitve kadra, postavitve urnika, pridobitev potrebne formalne dokumentacije za obratovanje ter številnih drugih aktivnostih, smo veliko pozornost namenili tudi področju marketinga.

Program centra predstavlja sodobno opremljen fitnes, ki na 160 m² razpolaga s štirinajstimi kardio napravami, dvajsetimi trenažerji in predelom s prostimi

utežmi. Razpolagamo tudi z dvema dvoranama namenjenima skupinski vadbi ter večnamensko športno dvorano, kjer lahko člani centra v določenih terminih igrajo športne igre.

Prenašanje sistema vodenja športnih centrov iz Katalonije v Slovenijo, pa zahteva tudi številne prilagoditve glede slovenskega prostora in prebivalstva.

Sistem, ki smo ga s pojavo ŠUS Eurofitnessa začeli razvijati v Sloveniji temelji na članstvu - vsak član lahko neomejeno koristi vso ponudbo športnega centra. V veliki večini športnih centrov v Sloveniji vadeči plačujejo vsako aktivnost ali vrsto aktivnosti posebej, zato je sistem tovrstnega članstva, ki ga uvajamo v centru Eurofitness, večini nekaj novega. Vadeči dobijo več aktivnosti za manjše plačilo, kar je tudi glavni adut pri doseganju cilja projekta: kvalitetno športno rekreacijo približati širšim množicam.

Največja razlika med sistemom v Kataloniji in Sloveniji je predvsem v frekvenci dnevnega obiska, ki je v Kataloniji zaradi njihovega življenjskega stila bistveno drugačna. Frekvenca obiska je razporejena čez cel dan, kar jim omogoča večje število članov glede na prostorsko razpoložljivost objektov. Pri nas so ljudje v veliki večini še vedno službeno aktivni v času med 8. in 16. uro, zato se za obisk športno rekreativnih programov največkrat odločajo med 18. in 21. uro, kar pomeni, da je v tem času aktivnih 80% članov, ki dnevno obiščejo športni center. Zato se dogaja, da je čez dan v centru v povprečju naenkrat aktivnih okoli 30 ljudi, v tako imenovanih »rush hours« pa se to število vsaj potroji. Naenkrat postane center pretesen za vse obiskovalce in potrebno je najti vzvode kako razporediti obisk enakomerneje tokom celega dneva.

Vezano na življenjski stil je tudi jutranja vadba v Sloveniji bolj obiskana v zelo zgodnjih urah, saj je želja vadečih, da začnejo z aktivnostmi že ob 6. uri zjutraj in končajo pred odhodom v službo. V prihodnjem mesecu bomo tako z vadbo v določenih dneh pričeli že ob 6. uri zjutraj, da bodo vadeči lahko dober trening izvedli že pred službo.

Velika odstopanja od katalonskega sistema so se pojavila tudi pri plačilu vadb. V Barceloni ima 98% vseh članov plačilo mesečne vadbine urejene preko trajnika oz. direktne obremenitve bančnih računov članov športnih centrov. Pri nas se okoli 80% vpisanih članov ni strinjalo s takšnim plačilom in so vadbino pripravljene plačevati le z gotovino.

Sistem identifikacije članov športnih centrov Eurofitness je specifičen, predvsem zaradi vključitve biometričnih podatkov v fazo identifikacije. V Barceloni za vstop v športne centre poleg šestmestne kode uporabljajo tudi prstne odtise, saj je tovrsten način osebno pogojen in drastično zmanjša možnost zlorab in prevar pri vstopanju v centre. V Sloveniji, ki ima na področju varovanja osebnih podatkov

zelo strogo zakonodajo, smo na to temo imeli številne sestanke z informacijskim pooblaščencom. Ugotovili smo, da tovrstna metoda pri nas ni dovoljena in da bomo morali sistem vstopanja prilagoditi glede na našo zakonodajo. S skupnimi močmi smo prišli do alternativne rešitve, ki je vezana na hranjenje biometričnih podatkov. Organizacija, v našem primeru športni center, ne sme hraniti biometričnih podatkov svojih članov, lahko pa jih hranijo vadeči pri sebi. Tako smo razvili sistem, kjer bodo podatki o prstnih odtisih hranjeni na posebnem čipu, ki bo pritrjen na zapestnici, s katerim se bo vadeči identificiral za vstop v športni center. Na mestu vstopa se bo moral prstni odtis shranjen na zapestnici čipa ujemanjati s prebranim odtisom prsta ob vstopu. Skupaj s šestmestno kodo bo to ujemanje tudi pogoj za vstop v center.

Vse omenjene aktivnosti smo kljub zelo kratkemu času izvedli pravočasno, tako da je center odprl svoja vrata 2. novembra. Naš cilj je bil v prvem mesecu pridobiti vsaj 200 članov, tako da lahko vse aktivnosti zaživijo. Na naše veliko veselje je bil odziv odličen, tako da smo v prvem tednu delovanja včlanili več kot 500 novih članov, kar je rezultat dobre marketinške kampanje, dobre lokacije centra ter ugodne akcijske ponudbe.

V prihodnjem letu nas čaka nadgraditev naše ponudbe: odprtje Spa centra z bazenom, savno ter raznimi oblikami vodnega razvajanja. Ponudba bo pestrejša tudi za programe vodne aerobike.

Blagovna znamka ŠUS Eurofitness postaja prepoznavna v Ljubljani in Sloveniji. Želimo si, da bi tudi v bodoče razvoj zastavljenega koncepta dosegel želene razsežnosti in se razširil še v druga slovenska mesta.

Društvo ŠOLA ZDRAVJA

Predstavitev vadbe »1000 gibov«

Osnovna ideja društva »Šola zdravja« je organizirano delovanje posameznikov od rojstva do smrti. Temelj so znanja o preventivi in ne borba z obolenji. V sodobni družbi ni splošno izobraževalnega sistema, ki bi od malih nog izobraževal vsakega posameznika o svojem zdravju in metodah samopomoči. Obstajajo študije za posameznika - vrhunski specialisti, vendar ni sistematičnega pridobivanja znanja za navadnega človeka. Slednji tonejo v neznanju, verjamejo v zdravila in ne v svojo moč.

Namen društva je sodelovati s strokovnjaki uradne in alternativne medicine, organizacijami, zavodi, javnimi ustanovami, in vsemi, ki delajo in se ukvarjajo za dobro človeka, njegovo zdravje in dobro počutje.

Osnovna aktivnost društva – jutranja telovadba

Vsak dan ob 7.30h, v vseh letnih časih, v bližini bivanja posameznika, zunaj na prostem, stoje in po svojih zmožnostih izvajamo vaje »1.000 gibov«.

Vaje »1.000 gibov« so primerne za vsakogar. V 30-ih minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo maksimalno gibljivost in okretnost telesa, zmanjšamo bolečine in razgibamo sklepe.

Jutranje telovadbe se lahko udeleži vsak, tudi če ni član društva ŠZ (turisti, mimoidoči, naključni obiskovalci, itd.). Vadbine ni, ker telovadimo na javnih površinah (ob morju, ob rekah, na športnih igriščih, v parkih) in ker telovadbo vodijo usposobljeni prostovoljci. V vsaki skupini izobražujemo 3-4 prostovoljce na 3 urnem praktičnem seminarju.

Trenutno delujočih je 22 skupin: Izola, Piran, Portorož, Lucija, Ljubljana (BS3-Bežigrad, Livada, Kolezija, Črnuče, Dravlje), Domžale, Trzin, Kamnik, Ihan, Dob, Ig, Vir pri Domžalah, Zg. Brnik, Litija, Lahovče, Vrbljane-Strahomer, Kobarid, Tolmin. Nekaj skupin pa je še v nastajanju.

Trenutno vsako jutro telovadi cca. 500-600 oseb.

Naš dolgoročni cilj je: telovadba »1.000 gibov« v vsakem kraju.

Osnovni namen društva – izobraževanje posameznika

Vsak udeleženec jutranje telovadbe je storil prvi in osnovni korak v svojem izobraževanju na poti do zdravega življenja.

Namen »Šole zdravja« je, da posameznikom podamo osnovne podatke, kako doseči čim boljše življenje, s tem namenom organiziramo različna predavanja in praktične delavnice, ki jih izvajajo različni strokovnjaki.

Trenutno izvajamo projekt: Medicina za telebane (praktični terapevtski tečaj »Fizika in statika telesa«). Delavnice so namenjene voditeljem skupin in osebam, ki nimajo strokovnih predznanj, potrebujejo pa čim bolj izčrpne in kakovostne informacije.

Ta program lahko pomaga:

- spoznati pojem »kraniosakralni ritem«, anatomijo hrbta, diafragmem in mišic,
- naučiti človeka, da bi ob morebitnem pojavu bolezenskih težav bil sposoben hitreje prepoznati, ustrezno ukrepati in poiskati najustreznejšo pomoč,
- naučiti človeka sprostitvenih vaj za lajšanje bolečin, uporabe vaj za sprostitvev in raztezanje mišic ter skleпов.

Osnovni cilji - usposobiti posameznika

Kvalitetno in zdravo življenje v družbi je odvisno od posameznikov, njihovih navad ter hobijev. Vsak posameznik naj bi najbolje poznal svoje telo, občutil spremembe v njem in poznal svoje zmogljivosti.

Sami lahko največ naredimo za svoje zdravje.

Zdrav moški + zdrava ženska = zdrava družina = zdrava družba.

Začetnik, idejni vodja in ustanovitelj »Šole zdravja« je dr. Nikolay Grishin (nevrolog). V svoji knjigi »Resnične zgodbe šole zdravja«, povdarja: »Vsakomur poskušam vliti kanček upanja, da je mogoče s pridnostjo in vztrajnostjo pozdraviti katerokoli obolenje. Ni neozdravljive bolezni, so le neozdravljivi bolniki. Teh ni treba le božati in zdraviti, ampak učiti in vzgajati.«

Zdravnik zdravi, narava ozdravi (latinski pregovor).

Naše geslo je: VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK.

PRIČETEK DELOVANJA SKUPINE ŠZ

Kdo vodi skupino?

Dobrodošel je vsak, ki je pripravljen voditi, se usposobiti in angažirati kot prostovoljec. Prostovoljstvo velja za pomembno vrednoto in združuje ljudi, ki brez materialne koristi in brezplačno delujejo v korist sočloveka, skupine ali širše skupnosti. Prostovoljstvo je tudi pomembna priložnost za učenje in nabiranje izkušenj.

Vsakega prostovoljca najprej usposobimo, ga naučimo in mu pomagamo na več načinov. Priskrbimo mu majico ŠZ, vaje v pisni in slikovni obliki.

Vsak je najprej vabljen, da obiše že delujočo skupino. Tako vidi način in postopek izvedbe vaj.

Vodenje zahteva dobro poznavanje ljudi in prilagodljivost. Pravo vodstvo je v tem, da ljudi nagovorimo in jih spodbujamo k skrbi zase. Vljudnost in prijaznost danes spet znova veljata kot pomembno sredstvo vodenja. Dobra beseda iz ljudi izvablja dobro. Pomaga jim verjeti v dobro. Ob dobri besedi se človek počuti dobro. Njegovo razpoloženje postane pozitivno. Kdor vodi druge, mora predvsem obvladati umetnost pohvale.

Kako začne delovati skupina ?

Priporočljivo je, da najprej izvedemo predavanje »Vsak trenutek je lahko nov začetek«, kjer podamo nekaj osnovnih informacij o: delovanju društva Šola zdravja, zakaj je pomembna telovadba, ipd.

Predavanja ponavadi izvajamo v knjižnicah, krajevnih skupnostih, domovih starejših občanov, športnih društvih, ipd. Poskušamo informirati širšo javnost.

Prvi teden vodi novo skupino predsednica ali podpredsednica društva (če je to izvedljivo) ali pride že usposobljeni vodja iz že delujoče skupine iz bližnjega okoliša.

Kdo obiskuje telovadbo?

Dobrodošel je vsak. Vse, kar naredimo zase, je izraz ljubezni ali sovraštva do sebe.

Kje izvajamo vaje?

Na prostem. Na javnih površinah: ob morju, ob rekah, v parkih, v športnih parkih, na igriščih, ipd

Kdaj izvajamo vaje?

Vsako jutro ob 7.30, razen ob nedeljah in praznikih, (v turističnih krajih vse dni) v vseh letnih časih. Obredi so stilizirana, ponavljajoča se dejanja, ob značilnih prehodih in prelomih sodobnega vsakdana.

Koliko časa izvajamo vaje?

Pol ure.

Kaj storimo po telovadbi?

Obred, ki pogloblja odnose. Druženje ob kavici, čaju, zajtrku, ipd. Nekatere skupine hodijo vsak dan, druge 1x tedensko, odvisno od dogovora. Tako se spoznavamo, povezujemo, ipd.

DRUŽIMO, ŠIRIMO DOBRO VOLJO, VESELJE, DOBRO POČUTJE.

**ČE Z NAMI REDNO BOŠ SODELOVALA
VISOKA LETA BODEŠ DOČAKALA.
ČE PA BOŠ SKRIVALA SVOJO »RIT«,
DOM POČITKA TVOJ BO HIT!!!**

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

Slamnikarska cesta 18, 1230 Domžale

Kontaktna oseba: ZDENKA KATKIČ

Gsm: 040 397 277

E-pošta: telovadba7.30@gmail.com

Spletna stran: www.sola-zdravja.si

Viri:

Grishin, Nikolay, 2008, Resnične zgodbe šole zdravja

Grishin, Nikolay, 2008, Vsak trenutek je lahko nov začetek.

Društvo ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DEJAVNOSTI DRUŠTVA ZA SRCE:

- Ozaveščanje in izobraževanje prebivalcev o dejavnikih tveganja za BSO, o zdravem življenjskem slogu;
- Spodbujanje vseh generacij za telesno aktivnost;
- Ozaveščanje ljudi o varni uporabi, jemanju in shranjevanju zdravil;
- Izdaja knjig, revij in brošur ;
- Defibrilatorji tam, kjer se zbira veliko ljudi;
- Znak varovalnih živil;
- Posveti z zdravnikom specialistom kardiologom (osebno, telefon 031 334 334, internet);
- Predavanja;
- Tečaji iz temeljnih postopkov oživljanja;
- Knjižna zbirka “Za srce”, knjižnica;
- Telovadba;
- Športno rekreativne prireditve (srčne poti, srčni pohodi itd.);
- Raziskovalna dejavnost.

DEJAVNOSTI POSVETOVALNICE ZA SRCE:

MERITVE:

- krvnega tlaka,
- cel. holesterola, HDL, LDL,
- trigliceridov,
- sladkorja v krvi,
- telesne teže, ITM, obsega pasu,
- ocena koronarne ogroženosti,

-
- gleženjski indeks,
 - snemanje EKG.

SVETOVANJE O:

- povišanih izmerjenih vrednostih,
- zdravi prehrani,
- gibanju,
- primerni telesni teži,
- pomenu rednih pregledov,
- pomenu nekajenja,

ZDRAVSTEVNOVZGOJNI PISNI MATERIAL: zgibanke, brošure, revije

MERITVE RR, MAŠČOB IN GLUKOZE: po podjetjih, v trgovskih centrih, na sejmih, razstavah, kardiomobil, športno rekreativne prireditve

TEČAJ OŽIVLJANJA ODRASLIH, VKLJUČNO Z RABO AVTOMATSKEGA DEFIBRILATORJA

- Pomembno znanje – ne le za svojce srčnih bolnikov, temveč tudi za športnike;
- Nameščanje AED tam, kjer se zbira množica ljudi (npr. stadioni, bazeni, ipd.);
- Tečaj oživljanja dojenčkov in otrok (mladi starši, vrtci, šole, ipd.).

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Dunajska 65, 1000 Ljubljana

Posvetovalnica in tajništvo: Cigaletova 9, 1000 Ljubljana

Kontaktna oseba: NATAŠA JAN

Tel: 01 234 75 50

Email: drustvo-zasrce@siol.net

Spletna stran: www.zasrce.si

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

DRUŠTVO ZA ŠPORTNO REKREACIJO MURSKA SOBOTA

Kontaktne osebe:

MILICA MENART

JOŽE STVARNIK

Telefon: 041 797 120, 041 446 656

E-pošta: info@dsr-ms.si

Spletna stran: www.dsr-ms.si

V društvu deluje deset sekcij, katere vodijo strokovno usposobljeni vaditelji in trenerji. Nekatere sekcije se s svojimi člani udeležujejo tekmovanj v okviru svoje panoge in dosežejo zelo lepe rezultate celo na državnem nivoju. Ker trenirajo v zelo skromnih pogojih, smo na njih zelo ponosni.

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Sekcija cicibanov: skupina 3-4 let in 5-6 let starosti;
- Sekcija ritmične gimnastike;
- Sekcija orodne gimnastike;
- Sekcija hokej na travi;
- Ženska odbojcarska sekcija;
- Badmintonska sekcija;
- Aikido sekcija;
- Ženska rekreacija;
- Moška rekreacija;
- Sekcija upokojenk.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

PLANINSKO DRUŠTVO MAKS MEŠKO ORMOŽ

Kontaktna oseba:

MARIJAN KUKOVEC

Telefon: 041 698 741

E-pošta: kukovec_marijan@siol.net

Spletna stran: www.pdrustvo-mmormoz.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Športno plezanje (otroci);
- Planinski krožki;
- Športno plezanje (odrasli);
- Planinarjenje;
- Alpinizem;
- Pohodi;
- Pohodniški izleti;
- Prosto plezanje;
- Ledeniške ture;
- Ture v visokogorje;
- Planinski izleti v gore;
- Pohodi ob polni luni;
- Kolesarjenje;
- Letno in zimsko taborjenje za osnovnošolce, dijake in študente.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO GABERJE CELJE

Kontaktne osebe:

METOD TREBIČNIK

IRENA NAGLAV

Telefon: 03 493 03 93

E-pošta: sdg@t-2.net

Spletna stran: www.sdg.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Pikapolonice (otroci – straši);
- Metuljčki (otroci do 7 leta);
- Gimnastična pripravnica – just4kids (otroci do 7 leta);
- Gimnastična delavnica (osnovnošolci 8-15 leta);
- Pilates – zdrava hrbtenica;
- Aerofit (aerobni miks za žene);
- Zala - splošna tudi aerobna vadba (za aktivne ženske);
- Razgibajmo telo - vadba za starejše žene (starostnice, upokojenke);
- Krpan - vadba za starejše moške;
- Odbojka - rekreacija m+ž in košarka;
- Namizni tenis;
- Badminton;
- Balinanje;
- Klasični balet, karate Shito Ryu, show dance in skupinski plesi;

-
- Tečajji rolanja;
 - Tečajji nordijske hoje;
 - UKK testiranja

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO ŠMARJE PRI JELŠAH

Kontaktna oseba:

JAKA RIHTARIČ

Telefon: 041 749 846

E-pošta: msz.smarje@siol.net

Spletna stran: www.kozjansko.info/msz

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Odbojka;
- Kolesarjenje;
- Mali nogomet;
- Košarka;
- Streljanje ZP;
- Namizni tenis;
- Badminton;
- Balinanje;
- Šport za zdravje;
- Pohodi.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŽNK RUDAR ŠKALE

Kontaktna oseba:

JOŽE KOS

Telefon: 03 891 90 13

E-pošta: znk.rudarskale@gmail.com

Spletna stran: www.nkrudar.com

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

Nogometni klub s tradicijo, z odličnimi pogoji za delo, z dobro usposobljenimi trenerji, z vso potrebno opremo za zagotovitev odličnih pogojev treniranja in nogometnega izobraževanja.

Treniranje in igranje ženskega nogometa za vse selekcije U12, U14 in članice.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO IZLAKE

Kontaktne osebe:

MILAN BEDRAČ

RUDI BANTAN

Telefon: 040 832 696

E-pošta: info@sdizlake.si

Spletna stran: www.sdizlake.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Teniške športne prireditve: medsebojna tekmovanja in organizacija teniških turnirjev;
- Kolesarjenje v okolici Izlake;
- Gornišтво: visokogorje;
- Tek: rekreacijsko, organizacija teka po zagorski dolini, tek na kalanov hrib;
- Šah: meddruštveni turnirji;
- Mali nogomet: rekreacijsko, turnirji;
- Rekreacija za vse starostne skupine (od oktobra do marca v telovadnici, od aprila do oktobra na večnamenskem igrišču Izlake).

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO DOBREPOLJE

Kontaktne osebe:

ALOJZ KUPLENK

STANKA KUPLENK

Telefon: 041 669 227, 041 670 063

E-pošta: sd.dobrepolje@siol.net

Spletna stran: www.sd-dobrepolje.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Aerobika:
 - Kombo skokice (15-30 let)
 - Kombo šteng'ce (25-40 let)
 - Preprosto in fit (35-50 let)
 - Korenine (55-80 let)
- Pilates:
 - Pilates začetni
 - Pilates nadaljevalni
- Fitnes;
- Tek;
- Nordijska hoja;
- Mali nogomet;
- Odbojka;
- Košarka.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO POLJE

Kontaktna oseba:

AVGUŠTIN CIUHA

Telefon: 041 575 626

E-pošta: drustvopolje@gmail.com

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Zdravstvena vadba za starejše moške;
- Zdravstvena vadba za starejše ženske;
- Splošna vadba za starejše;
- Aerobika;
- Košarka;
- Odbojka;
- Nogomet;
- Pohodništvo;
- Namizni tenis.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO RIBA

Kontaktna oseba:

TINA JEROMEN

Telefon: 041 365 542

E-pošta: info@riba-drustvo.si

Spletna stran: www.riba-drustvo.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Tečaji plavanja za otroke in mladino;
- Tekmovalne selekcije;
- Plavanje za odrasle (rekreativna vadba, tekmovalna skupina za odrasle, plavanje za začetnike);
- Individualna vadba plavanja;
- Poletni plavalni tečaji.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO ŠENTVID LJUBLJANA

Kontaktna oseba:

JOŽICA MARKOVIČ

Telefon: 041 947 208

E-pošta: sdsentvid@siol.net

Spletna stran: sd-sentvid.si/sentvid

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Vadba za ženske;
- Rekreacija za moške;
- Košarka za mlade;
- Rekreacija - tenis;
- Rekreacija - odbojka;
- Vadba za male otroke;
- Kolesarjenje;
- Tek;
- Tenis;
- Mali nogomet;
- Odbojka na mivki;
- Nordijska hoja;
- Pohodništvo;
- Splošna rekreacija.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO TABOR LJUBLJANA

Kontaktna oseba:

MAJDA ŠVEGL

Telefon: 031 635 151

E-pošta: sd.tabor@siol.net

Spletna stran: www.sportnodrustvo-tabor.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

V športnem društvu Tabor nudimo rekreacijo za vse, ki si želijo krepiti svoje telo in duha. Tako lahko tudi mamice in babice pridete na rekreacijo, svoje malčke pa lahko prepustite izkušenim vaditeljem. Starejše otroke lahko vpišete v športne šole gimnastike, sabljanja in odbojke.

- Rekreacija za starejše;
- Rekreacija za otroke;
- Fitnes;
- Solarij;
- Namizni tenis;
- Aerobika;
- Pilates;
- Gimnastika;
- Sabljanje.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO TRNOVO LJUBLJANA

Kontaktne osebe:

JANI OVSENIK

JOŽE PERČIČ

Telefon: 01 28 38 367

E-pošta: sdtrnovo@volja.net

Spletna stran: www.sportnodrustvotrnovo.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Mini vadba (otroci od 4-6 leta);
- TNZ - različne stopnje intenzivnosti;
- Koreo step – hitrejši ritmi;
- Senior Fit - zdrava hrbtenica;
- Fit Body- vadba s prostimi utežmi;
- Zumba- latino ritmi in plesni koraki;
- Pilates, Joga, Kundalini joga, Salsa in Shaolin;
- Odbojka;
- Taiji;
- Step in orientalski plesi;
- Rekreativski latino;
- Gimnastična sekcija (6-);
- Vrhunska gimnastika;
- Tenis;

-
- Košarka;
 - Balinanje;
 - Sodobni ples;
 - UKK testiranja.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO ZADVOR

Kontaktna oseba:

MILAN BRICELJ

Telefon: 041 417 188

E-pošta: milan.bricelj@siol.net

Spletna stran: www.sportnodrustvozadvor.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Aerobika;
- Rekreacija - ženske;
- Družinska rekreacija;
- Košarka;
- Badminton;
- Namizni tenis;
- Splošna vadba - 3 skupine;
- Joga;
- Kolesarjenje;
- Veslanje;
- Nogomet - mlajši dečki;
- Smučarski tek;
- Športno plezanje;
- Tečaj standardnega in sodobnega plesa;
- Zdrava hrbtenica.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO TVD PARTIZAN DOMŽALE

Kontaktne osebe:

KOŠAK PRIMOŽ

KOKALJ ADRIANA

Telefon: 040 259 939

E-pošta: Kprimoz@hotmail.com

Spletna stran: www.tvdruštvo-partizandomzale.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

Program vadbe našega društva zajema vse generacije in tako imamo na voljo sledeče vadbene sekcije:

- Sekcija dečki in deklice 5-15 let: splošna vadba in plesno navijaška skupina;
- Sekcija članice: splošna rekreacija, pilates, Thera band in vadba z žogo;
- Sekcija člani: košarka in nogomet;
- Sekcija odbojka: mešano in družinska odbojka;
- Petanka: rekreativno in tekmovalno igranje petanke;
- Nordijska hoja;
- Flowin vadba.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

TENIŠKI KLUB PORTOVALD

Kontaktna oseba:

JIRI VOLT

Telefon: 041 557 857

E-pošta: jiri.tenis@siol.net

Spletna stran: www.tenis-portovald.si

DEJAVNOSTI KLUBA:

Prva in najpomembnejša naloga kluba je popularizacija tenisa med otroki in mladino ter organizacija različnih oblik teniške vadbe za mlade vseh starosti.

- Teniški vrtec;
- Šola mini tenisa;
- Celoletna šola tenisa;
- Tečaji za odrasle in mladino;
- Rekreativni tenis.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

DRUŠTVO POHODNIKI TRIGLAV NOVA GORICA

Kontaktne osebe:

FRANKO SARZINA

MIRJAM SILIČ

Telefon: 041 735 202, 041 781 726

E-pošta: mirjamsilic@kate.si

Spletna stran: www.pohodnikitriglav.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

Osnovna dejavnost društva je pohodništvo. To je gibanje in druženje v naravi. Naš celoletni program pripravljamo tako, da je primeren in zanimiv za vse strukture prebivalstva. Poudarek je na gibanju na svežem zraku, spoznavanju in ohranjanju narave, kulturne dediščine, utrjevanju in širjenju kroga prijateljev, sposobnosti komuniciranja in strpnosti. Družimo se s svetovnimi pohodniki. Spoznavamo domovino ter širimo njeno razpoznavnost v svetu. Za tuje skupine pripravljamo vodene pohode po naši prelepi domovini.

Pohodi so pripravljani tako da:

- jih zmorejo vsi,
- so zanimivi,
- so vodeni:
 - vodijo jih naši člani, ki se za vodenje pripravijo
 - vodijo jih lokalni vodiči
- so poučni.

Udeležujemo se tudi pohodov, ki jih pripravljajo druga društva in so ponavadi označeni.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

DRUŠTVO PIŠKOTEK KNEŽAK

Kontaktna oseba:

VOJKO MIHELJ

Telefon: 041 565 471

E-pošta: vojkomihelj@gmail.com

Spletna stran: www.knezak.si

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

Prijatelji

Informiranja,

Športa,

Kulture,

Okolja,

Turizma,

Ekologije

Knežak

ŠPORT

- Organizacija športnih prireditev za vse generacije;
- Spodbujanje k množičnosti v športu in rekreaciji;
- Urejanje sprehajalnih, pohodnih/kolesarskih poti;
- Ustanavljanje novih športnih klubov/društev;
- Vzdrževanje obstoječih igrišč in izgradnja novih.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

ŠPORTNO DRUŠTVO 3ŠPORT

Kontaktne osebe:

LENI FAFANGEL

PETER HARNOLD

Telefon: 040 559 802, 031 887 095

E-pošta: sd3sport@gmail.com

Spletna stran: sd3sport.blogspot.com

DEJAVNOSTI DRUŠTVA:

- Rekreacija odraslih;
- Soorganizatorji seminarja v Kopru z naslovom: Najaktualnejše smernice sodobnega kolesarstva;
- Soorganizatorji Teka za zdravje v Kopru;
- 3ŠPORT – Gibajmo skupaj;
- Organizatorji OP V TRIATLONU ZA POKAL ISTRE 2010;
- 3ŠPORT ŠOLA - splošna vadba in triatlonska šola za otroke;
- Organiziranje klubskih družabnih srečanj in izletov.

Posvet »SLOVENIJA V GIBANJU«

UNIVERZITETNA ŠPORTNA ZVEZA PRIMORSKE

Kontaktna oseba:

MARKO JURETIČ

Telefon: 05 662 62 45

E-pošta: info@uszp.si

Spletna stran: www.uszp.si

DEJAVNOSTI ZVEZE:

UŠZP se ukvarja z organizacijo rekreacije, športnih tečajev, prireditvev in zastopanjem Univerze na Primorskem.

Rekreacija in tečaji:

- Plesni tečaji;
- Badminton;
- Plavanje;
- Tenis;
- Golf;
- Jahanje;
- Tečaj za voditelja čolna;
- Jadranje, surfanje in potapljanje;
- Plezanje.

Prireditve:

Čista desетка, državna univerzitetna prvenstva, evropska univerzitetna prvenstva, svetovna univerzitetna prvenstva, univerzijade in druga univerzitetna prvenstva.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

ANTONIJA MARIN

Splošno športno društvo Tržič predlaga za Ambasadorko prostovoljstva športa za vse ga. Antonijo Marin, ker ji nikoli ni bilo žal časa in sredstev, ki jih je razdajala nadobudni mladini in odraslim. Vedno jim skuša približati lepoto športa, gibanja, premagovanja strahu in jih naučiti vztrajnosti, ki je v življenju vsakega posameznika še kako potrebna.

Antonija Marin je rojena 18. januarja 1945 v Tržiču, v delavski družini s sedmimi otroki. V rojstnem kraju je obiskovala osnovno šolo, s šolanjem pa leta 1960 nadaljevala na Srednji šoli za telesno vzgojo v Mariboru, katerega je uspešno zaključila leta 1965, nato pa študij nadaljevala na Pedagoški akademiji v Ljubljani, kjer je leta 1968 diplomirala na Oddelku telesna vzgoja, geografija.

Starša, oba zaposlena v Bombažni predilnici in tkalnici Tržič, sta ji zgodaj omogočila obiskovati telesno – vzgojne aktivnosti v Partizanu, sama pa se je že v osnovni šoli vključila v dramski krožek. Verjetno je bilo njeno udejstvovanje odvisno od dobrih zgledov očeta in mame, ki sta tudi sama aktivno delovala pri Bralnem društvu in društvu Svoboda.

Do obiskovanja Srednje šole v Mariboru je aktivno sodelovala v gimnastični sekciji društva, hodila na tekmovanja, telovadne nastope, seminarje in po zaključeni osnovni šoli že vadila mlajše telovadke pri treningih. Njena športna kariera se je nadaljevala v Mariboru, kjer je izkoristila vse pridobljeno znanje in dosegla številne pomembne dosežke v državnem in mednarodnem merilu, v razredu članic prvega in zveznega razreda.

Z zaposlitvijo v Tržiču se je takoj vključila v delo društva, v katerem so po nekaj letnem mrtvilu prav po njeni zaslugi ponovno oživel oddelki gimnastične sekcije v ženskih in moških skupinah. Trenirali so vsak dan, tudi ob sobotah in nedeljah. Skupine so se udeleževale vseh takratnih tekmovanj na Gorenjskem in v Sloveniji, pa tudi državnih tekmovanj v Skopju, Novem Sadu, Beogradu, Sarajevu, kjer so tržiški športniki dosegali visoke uvrstitve.

Njihovo druženje v telovadnici je imelo veliko širši vidik, saj niso samo telovadili, ampak so pridobivali splošna znanja in vzgojo, pogosto pa tudi reševali

osebne probleme posameznikov. Ker je Toni pogosto poizkušala rešiti tudi socialne in materialne stiske vadečih članov, zlasti mlajših, se jo ti še danes s ponosom spominjajo in so ji hvaležni za trud in pomoč.

Z ustanovitvijo šolskih športnih društev, posebej pa z izgradnjo nove šole v Bistrici, s tem pa tudi modernejših telovadnic, se je njeno delovanje preneslo v to okolje, vendar so stiki s telovadnim društvom še vedno ostali. Spodbujala je sodelovanje na športnem področju med tržiškimi šolami in se zavzemala za sodelovanje z drugimi telovadnimi društvi.

Organizirala je številne akademije in telovadne nastope ter bila tudi sodnica na gimnastičnih tekmovanjih. Leta 2002 se je upokojila, toda ni postala »upokojenka« v pravem pomenu besede, temveč je s svojim delom nadaljevala.

V letu 2002 je bila izvoljena v Upravni odbor SŠD Tržič, kjer deluje še danes. V letu 2008 je prevzela tudi podpredsedniško funkcijo v. Po vstopu Splošnega športnega društva Tržič v projekt ZDRAVO DRUŠTVO, pri Športni uniji Slovenije, v letu 2007-2008 je prevzela nosilno vlogo. Vztrajala je s pričetkom vadbe rekreacije za ženske, vadbe za najmlajše in vključitvijo varovancev iz Varstveno delovnega centra. Aktivno sodeluje pri vseh projektih akcije Veter v laseh, bila je pobudnica udeležb na dnevih Športne unije in na njeno pobudo smo v letu 2009 pričeli tudi obnovo našega dotrajanega telovadnega doma. Ob izvedbi proslave ob 100-letnici društva 2003 je bila skupaj z Jožetom Klofutarjem avtorica brošure »OD SOKOLSKEGA DO ŠPORTNEGA DRUŠTVA TRŽIČ 1903-2003«, v letošnjem letu pa je predsednica odbora za proslavo 100-letnice objekta Sokolnice in priprave zgibanke ob tem jubileju.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

EMA PERKOVIČ

Društvo Šola zdravja predlaga za Ambasadorko prostovoljstva športa za vse ga. Emo Perковиč. Gospa Ema je pri svojih 70-ih letih lahko vzgled marsikomu. Je živ dokaz, kako redna vsakodnevna vadba učinkuje na telo in duha. Je velika zagovornica pravilnega izvajanja vaj »1000 gibov«.

70-letna podpredsednica društva Šola Zdravja, je imela že v rani mladosti v sebi čut za pomoči potrebnim. Ko je njena prijateljica pri osmih letih ostala brez mame, ji je Ema vsak dan pomagala pri domačih opravilih, tako pri kuhanju kot pri delu na polju. Kasneje se je udeleževala raznih prostovoljskih akcij, ko pa je bila kot vzgojiteljica v službi v vrtcu, ni nikoli odrekla sodelovanja tudi izven službenega časa. Tako je v devetdesetih letih skupaj z vzgojiteljico Mihelo Medved iz Zavoda za korekcijo sluha in govora med prvimi uvajala integracijo otrok s posebnimi potrebami v klasični vrtec. To je bil projekt, ki je zahteval ogromno dodatnega dela, tudi ob sobotah in nedeljah, veliko svojega prostega časa pa je porabila tudi za izdelovanje lutk in didaktičnih igrac, kar pa ji je bilo vedno v veselje. Tako je štiri leta med drugim vodila krožek ročnih spretnosti, KS Piran pa ji je podelila tudi priznanje za dolgoletno prizadevno delo in sodelovanje pri razvoju krajevne samouprave.

Še pred upokojitvijo, še bolj pa po njej, je zaradi bolezni v družini začela več skrbi in zanimanja posvečati skrbi za zdravje, pritegnili pa sta jo predvsem alternativna in tradicionalna kitajska medicina. Leta 2007 je spoznala dr. Nikolaya Grishina, ustanovitelja Šole zdravja. Nad njegovimi idejami se je zelo navdušila in postala njegova tesna sodelavka ter glavna pobudnica za ustanavljanje skupin Šole zdravja na Obali.

V dveh letih so usposobili 5 skupin in sicer v Piranu, Izoli, Kopru, Luciji in Bernardinu. Ko je bilo ustanovljeno Društvo Šola zdravja in telovadne skupine tudi v Ljubljani, Domžalah in okolici, je aktivno sodelovala, obiskovala skupine, razlagala in poučevala ter podajala svoje dragocene izkušnje z Obale. Na vse mogoče načine je pomagala orati ledino v novo ustanovljenih skupinah.

Avgusta 2009 in 2010 je bila glavna organizatorica celodnevnega srečanja vseh

slovenskih skupin društva Šola Zdravja v Piranu. Lani je na srečanju sodelovalo 200, letos pa že 360 udeležencev. In organizacija take prireditve ni mačji kašelj!

Trenutno je gospa Ema aktivna pri usposabljanju novih skupin na Primorskem in sicer v Kobaridu, Tolminu in Novi Gorici. V poletnih mesecih vzpodbuja turiste in goste k aktivnemu preživljanju prostega časa, ki ga v Piranu začnejo zjutraj ob 7.30, z vsakodnevno polurno telovadbo na pomolu.

V zadnjem letu se je naučila tudi računalniških veščin.

Kot oseba je pozitivno naravnana, tovariška, nekonfliktna, prijazna in vedno pripravljena na sodelovanje. V društvu Šola zdravja je vzgled, »velika predstavница« z Obale, primer nekoga, kjer je na mestu »zdrav duh v zdravem telesu«.

Dokazuje, da leta niso ovira, če sta le prisotni volja in želja. Sama pravi, da je tretje življenjsko obdobje lahko zelo kvalitetno in kakovostno, če si človek sam to želi in zato tudi kaj postori.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

STANKA KUPLENKA

Športno društvo Dobrepolje predlaga za Ambasadorko prostovoljstva športa za vse ga. Stanko Kuplenk, roj. 08.08.1960. Stanka živi in dela v Bruhanji vasi in je ena od ustanoviteljic ŠD Dobrepolje. V društvu je pričela delovati že v letu 1995, ko je bilo društvo ustanovljeno in od takrat neprekinjeno sodeluje v vseh društvenih aktivnostih.

Društvo je bilo ustanovljeno z namenom, da ponudi vsej populaciji organizirano in raznovrstno vadbo. Izkazalo se je, da obiskujejo vadbo predvsem moški. Padlo je vprašanje: Kaj pa ženske? Seveda so se porodila še nadaljnja vprašanja: kakšna vadba, kje, kdo...

Ravno Stanka je bila tista, ki se je angažirala v tej smeri. Malo se je pozanimala, poiskala informacije in pripravila ponudbo. Najprej je začela s čisto enostavno vadbo - aerobiko. Žensk v začetku ni bilo veliko (kaj pa bodo drugi rekli- tako je na vasi).

Iz leta v leto je Stanka postajala izkušenejša, opravila izobraževanje in postala vaditeljica aerobike. To se je poznalo tudi na vadbi. Žensk je bilo vedno in vedno več. Vnašala je vedno nove vsebine v vadbo, pridobila naziv inštruktorja pilatesa, opravila izobraževanje za zdravo hrbtenico in še bi se našlo. Vključila se je tudi v projekt« Zdravo društvo» pri Športni uniji Slovenije, ki ga uspešno vodi še sedaj. Število zainteresiranih žensk je preraslo njeno zmogljivost. Morali smo poseči po novih močeh in pridobili še dve vaditeljici. Tako se je Stanka sedaj posvetila predvsem starejši in srednji generaciji, ki potrebuje predvsem strokovno in za zdravje osredotočeno vadbo. Seveda pa je vedno na voljo mlajšim vaditeljicam, ki jih po potrebi usmerja in jim daje potrebna navodila.

Vse to Stanka opravlja v svojem prostem času in na volonterski bazi. ŠD Dobrepolje je na Stanko Kuplenk izredno ponosno, saj društvo brez nje ne bi bilo to kar je.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

FRANC KOŠAK

Športno društvo TVD Partizan Domžale predlaga za Ambasadorja prostovoljstva športa za vse g. Košak Franca, ki se je praktično od šolskih dni z vsem srcem zapisal orodni telovadbi in vsem oblikam rekreativne vadbe. Najprej v svoji sredini - domžalskem koncu, znanje in izkušnje pa je kot vaditelj, trener in športni delavec uspešno prenašal mnogim rodovom tudi širom Slovenije.

V ranih pionirskih in mladinskih letih je bil uspešen tekmovalец, ki je obvladal predvsem vaje na gimnastičnih orodjih, kar pričajo tudi številne diplome iz tistih let, ko je zmagoval na okrajnih in republiških tekmovanjih ter bil v vrhu tudi na tekmovanjih bivše države.

Pri tem se ni zadovoljil le s svojimi rezultati, pač pa je najprej kot vaditelj in kasneje kot trener tudi sam začel poučevati svoje naslednike v gimnastičnih vrstah. Usposobil je vrsto uspešnih tekmovalcev, ki so nastopali pod imenom TVD Partizan na tekmovanjih v takratni ožji in širši republiki. Prav tako pa so bili zanj pomembni tudi ljudje, ki so gojili rekreativno zvrst telovadbe in so si želeli predvsem povrniti boljše kondicijsko osnovo ter narediti nekaj za svoje zdravje. To delo ni ostalo neopaženo, tako da so ga nagradili za delo v športu tako s strani športnih zvez kot tudi s strani občine.

Svojo športno pot je začel kot član TVD Partizan Domžale kmalu po vojni, tako da se je že leta 1948 vključil v vadbene procese orodne telovadbe in kasneje tekmovalne gimnastike. Kot perspektivni mladi telovadec je hodil po tekmovanjih in si nabiral izkušnje ter pripomogel k temu, da se je o imenu društva slišalo tudi izven meja domžalskega konca. V orodni telovadbi je tako zastopal svoje ime kot tudi ime društva TVD Partizan, ki mu je bil zvest od vsega začetka.

Vseskozi je razvijal tudi drugo plat svoje osebnosti, prenesti čim več izkušenj na druge vrstnike in kasneje generacije, saj je že leta 1956 opravil vaditeljski tečaj in kasneje še gimnastično šolo, da je lahko kot velik poznavalec poučeval tehniko vadbe na orodjih. Kljub temu, da v tistem obdobju ni bilo najboljših pogojev za razvoj športne in rekreacijske telovadbe, je vzgojil vrsto talentiranih športnikov in rekreativcev, ki se še danes z veseljem spominjajo tistih časov.

Kot preizkušen športni delavec se je uveljavil tudi v strokovnem in organizacijskem delu v društvu in nasploh v okolju, kjer je deloval. Od leta 1968 je vrsto let sam in s svojimi zvestimi pomočniki vlekel vodilne poteze v društvu, da se je obdržala kvaliteta in tudi množičnost vadbe na orodjih in parterju. Poznanih je vrsto taborov, zborov in končnih rekreativnih izletov, ki se jih je udeleževal in pri tem vseskozi v športni utrip vključeval tudi naslednje generacije društva TVD Partizan. S svojimi sposobnostmi je bil v okviru društva eden od pobudnikov domžalske poti spominov in tovarištva ter športno rekreativnih pohodov.

Bil je tudi eden začetnikov obnove domžalske Trim steze, kjer je bilo od leta 1985 potrebno vrsto udarniških akcij, da danes predvsem v poletnih mesecih zabeležimo veliko število tako aktivnih rekreativnih obiskovalcev kot tudi sprehajalcev, ter da je ob ogledu TRIM steze posebna državna komisija ocenila o eni najbolj urejenih stez v okoliških občinah.

Vsa dogajanja v športu in aktivnosti pri ohranjanju športnih vrednot rekreacije so pripeljala do tega, da so Košak Franca opazili tudi izven meja občine ter ga povabili, da je s svojo prisotnostjo pripomogel tudi nekaj k ugledu Partizana Slovenije. Od leta 1986 do 1990 je bil namreč član predsedstva Partizan Slovenije v ljubljanski regiji. Kljub nekaterim finančnim težavam in določenih nenaklonjenostih okolja je bil pravzaprav eden redkih, ki je verjel v društvo Partizan in zastavil vse sile, da se je obdržalo v taki obliki, da lahko s ponosom rečemo, da vseskozi od ustanovitve Sokola leta 1905 do današnjih dni ni bilo obdobja, ko društvo ne bi delovalo in gojilo svoje osnovne dejavnosti – telovadbe.

V zadnjem, že osamosvojitvenem obdobju, je ob še vedno redni vadbi skrbel predvsem za umeščanje rekreacije med potrebne sestavine ohranjanja zdravja. Kot član Športne zveze Domžale je aktivno sodeloval od 1992 do 2000 v problematiki športa v domžalski občini in okolici. Bil je glavni iniciator gibanja v naravi, torej propagiranja in urejanja trim steze, ter seveda v telovadnicah, kjer je vseskozi bedel nad tako lepimi prireditvami, kot so prireditve ob dnevu žena in predstavitev najmlajših ob materinskem dnevu. Ne smemo zanemariti njegovega prispevka ob 100-letnici Društva TVD Partizan Domžale, ko je s svojimi izkušnjami pripomogel k slovesnostim ob tej častitljivi obletnici.

Ob vseh prebitih urah v telovadnicah, na Trim stezi ali v sejnih sobah je potrebno poudariti, da je vedno na voljo za sproščen klepet, kjer z uporabnimi nasveti in izkušnjami vedno priskoči na pomoč ostalim, ki se imajo prav Košak Francu zahvaliti, da sta v Domžalah in okolici športna rekreacija in telovadba še vedno eden pojmov zdravega življenja.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

MIRJAM SILIČ

Začela sem davnega leta 1988 s pohodništvom. Le tega pri nas (razen Pohod ob žici, Pohod prijateljstva Gorica-Nova Gorica, pohod po Biljenskih gričih in morda še kateri) skoraj ni bilo. Na povabilo prijatelja sem se s skupino sodelavcev iz zavarovalnice Triglav OE Nova Gorica podala na pohod v Fagagno, Italija. Tam me je tako navdušilo: narava, sproščeno prijateljevanje, nič tekmovalnega, vsak je hodil, kot je le mogel.

Že naslednje leto sem skupaj s kolegi (zlasti aktiven je bil Zmago Magajne) in seveda s podporo Zavarovalnice Triglav OE Nova Gorica priredila 1. Pohod po Panovcu, ki je bil vključen v IVV oz. FIASP (Italija). Da bi povečala število udeležencev, mi je prišlo na misel, da bi podobno kot v Italiji, izdali koledar podobnih pohodov širše Goriške, kamor bi zbirali žige za udeležbo in bi tiste, ki pridobijo dovolj žigov konec leta nagradili. Število se je spreminjalo iz leta v leto, s povečevanjem števila pohodov vključenih v akcijo.

Moram reči, da se je akcija, ki smo jo poimenovali »S Triglavom do zdravja« obnesla. Trajala je dolgih 20 let. Od začetnih nagrajencev 84 se je število povečalo v najboljših letih tudi do 200. Ko je število zainteresiranih upadlo, pa tudi ni bilo več treba ljudi vzpodbujati h gibanju, smo z akcijo zaključili.

Sama sem bila ustanoviteljica ŠRD Triglav Nova Gorica, ŠD Mark Šempeter in nazadnje Društva pohodniki Triglav Nova Gorica, kjer kot upokojenka še delujem in sem še vedno nositeljica ideje o gibanju v naravi.

Nekaj let pred ustanovitvijo ŠD Mark sem kot vaditeljica telovadbe za ženske delovala v Športni sekciji pri KS Šempeter. Tudi tu smo bile med prvimi, saj je pri nas tedaj še veljalo, da tiste, ki se sz rekreacijo ukvarjamo, nimamo doma kaj delati! Res je, prav zaradi takih zanesenjakov, kot sem sama, je sedaj drugače. Še vedno smo člani IVV organizacije. Skoraj vsak teden pripravimo pohod za svoje člane, udeležujemo se olimpijad IVV pohodništva in raznih srečanj s svetovnimi pohodniki ter tako širimo znanje o Sloveniji v svetu.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

MILAN BRICELJ

Športno društvo Zadvor predlaga za Ambasadorja prostovoljstva športa za vse g. Bricelj Milana. Amaterskega športnega delavca, za izjemno pomembno in uspešno delovanje na področju športa in prostovoljstva v društvu. Milan Bricelj uspešno dela prostovoljno na področju amaterskega športa že skoraj 40 let. Rojen je bil 20. oktobra 1941 v Ljubljani, po poklicu ekonomist, sedaj pa upokojenec.

Predlog za naziv utemeljujemo s sledečim:

1. Od leta 1968 do leta 1980 je uspešno deloval kot organizator rekreacije v delovnem kolektivu Kartonažna tovarna v Ljubljani. Za svoje delo je leta 1975 prejel priznanje Telesno kulturne skupnosti Ljubljana: za najuspešnejšega organizatorja rekreacije v občini Ljubljana - Center.

2. Od leta 1974 do 1980 je bil predsednik komisije za šport in rekreacijo v krajevni skupnosti Zadvor.

3. V letu 1976 je bil predsednik gradbenega odbora za postavitev Trim steze Zadvor. Steza je bila zgrajena in odprta leta 1976 in še danes uspešno služi svojemu namenu, v zadovoljstvo krajanov, otrok bližnjih vrtcev in učencev Osnovne šole Sostro.

4. Leta 1986 je za dolgoletno delo na področju športa prejel srebrno Blovdkovo značko.

5. Od leta 1980 do danes uspešno vodi, kot predsednik Športno društvo Zadvor. Pod njegovim vodstvom je bilo izvedeno: vrsto rekreativnih tekmovanj v tekih, smučarskih tekih, gorskem kolesarjenju in namiznem tenisu, vzgoja mladih kadrov v športih ter različnih rekreativnih aktivnostih in prostovoljnih delovnih akcijah. Društvo šteje preko 500 članov, ki uresničujejo svoje želje po druženju in rekreaciji v 15 športnih panogah.

6. Leta 2000 je za 30 letno amatersko delo v športu prejel priznanje Športne zveze Ljubljana.

7. Leta 2001 je prejel priznanje Mednarodnega olimpijskega komiteja za prostovoljno delo na področju športa.

8. Leta 2005 je za uspešno delo prejel najvišje priznanje amaterskim športnim delavcem mesta Ljubljana, to je NAGRADA MARJANA ROŽANCA.

9. Bricelj ni samo dolgoletni uspešen organizator športa, športnih tekmovanj in prostovoljskih akcij, temveč tudi sam rekreativni tekmovalec, kar dokazuje letos že 32 krat osvojena, med rekreativnimi športniki cenjena, lovorika Kaveljc.

10. Bricelj Milan ni aktiven samo v Športnem društvu Zadvor, temveč tudi v različnih komisijah in odborih v ČS Sostro in je tudi član nadzornega odbora Športne zveze Ljubljana.

Ambasadorji prostovoljstva ŠPORTA ZA VSE

PAVLA NAGLIČ

Športno društvo Partizan Ravne na Koroškem predlaga za Ambasadorko prostovoljstva športa za vse go. Pavlo Naglič, ki se je rodila 4.6. 1944 v Žerjavu. V društvo Partizan se je vključila že kot predšolski otrok ter bila vsa leta aktivna in vestna tekmovalka. Od leta 1970 do leta 1978 je opravljala delo vadnice mlajših telovadk v društvu Črna. Ko se je leta 1978 preselila na Ravne, se je takoj vključila v ŠD Partizan Ravne na Koroškem.

V našem društvu je prevzela rekreativne dejavnosti odraslih in poleg že uveljavljenih programov v gimnastiki, odbojki in namiznem tenisu, pričela uvajati novejšje oblike rekreativne dejavnosti odraslih. Z vsakoletnim dodatnim izobraževanjem je z uvedbo aerobike, kalistenike, joge, pilatesa in step aerobike uspešno popestrila vadbo in pritegnila v naše vrste veliko število članic.

Postala je sposobna in vestna vadnica, ki vodi športno rekreacijo tako za starejše kot mlajše ženske. Ob tem že deset leti vodi in organizira akcijo »Slovenija v gibanju –z gibanjem do zdravja«–test hoje na 2kilometra v občini Ravne na Koroškem. Ob ekipi prostovoljcev je bilo na testih preko 5000 udeležencev, ki so bili celovito obravnavani.

Gospa Pavla Naglič je pritegnila širše množice občanov, da se redno ukvarjajo s športno rekreacijo. Promovira nordijsko hojo na Ravnah, saj je tudi INWA vodnica. Je tudi dolgoletna članica IO ŠD Partizan in je tudi strokovni vodja vodnikov v našem društvu.

Zaradi požrtvovalnosti in angažiranja pri prostovoljnih dejavnostih je prejela tudi več nagrad.

Listina članic Športne unije Slovenije

KOT ČLANI ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE SE BOMO V SVOJEM OKOLJU PRIZADEVALI ZA:

- ključno in nosilno vlogo uveljavljanja športa za vse kot pomembnega elementa kakovostnega in zdravega življenjskega sloga;
- širjenje kroga stalno aktivnih v športu, s poudarkom na vključevanju tistih, ki so v športu manj dejavni;
- povečanje ozaveščenosti o pomenu športne aktivnosti za zdravje;
- večjo pozornost, namenjeno načrtovanju in izvajanju tistih dejavnosti, ki imajo cilj ponuditi kakovostne športne in športno-rekreativne programe, namenjene predvsem socialno šibkim posameznikom;
- povečanje socialne vključenosti, integracije in enake možnosti v športu;
- spodbujanje formalne in neformalne oblike usposabljanja s poudarkom na kompetencah;
- ponudbo kakovostnih in strokovnih programov namenjenih krepitevi, ohranjanju in povrnitvi zdravja s pomočjo športa;
- spodbujanje sodelovanja z drugimi športnimi organizacijami, strokovnimi institucijami in dejavniki iz drugih področij družbenih dejavnosti ter z zainteresiranimi partnerji iz gospodarstva in države;
- sodelovanje z zdravstvenimi in drugimi organizacijami na področju promocije zdravju in okolju prijaznega športnega življenjskega sloga;
- spodbujanje opravljanja organiziranega prostovoljskega dela, promocijo njegovega pomena za izboljšanje kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin za razvoj solidarne, humane in enakopravne družbe;
- dvigovanje nivoja znanja in zavesti ljudi o odnosu med športom in varstvom okolja in njihovega splošnega poznavanja narave;
- podpiranje in vzpodbujanje športnih organizacij v njihovih prizadevanjih pri ohranjanju narave in varstva okolja ter delovanje v skladu s trajnostnim konceptom v športu;

-
- organizacijo naravi prijaznih športno rekreativnih prireditev;
 - upoštevanje naravnih vrednot v okolju pri prostorskem planiranju in graditvi športnih objektov;
 - spremembo Zakona o športu in Nacionalnega programa športa, z namenom, da se zagotovijo boljši sistemski pogoji za zgoraj omenjene družbene funkcije športa za vse;
 - da se bo uresničila pobuda mednarodne organizacije ISCA, katere aktivna članica je Športna unija Slovenije, da bo do leta 2020 100 milijonov več prebivalcev EU telesno dejavnih.

BELEŽKE:

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.









