

RAZPIS PROGRAMA VADBA NA RECEPT 2022

CILJI IN NAMEN

Program Vadba na recept predstavlja edinstveno rešitev, kako po dolgotrajni odsotnosti gibanja in športno rekreativnih dejavnosti posameznike vključiti v vadbeni proces, ki bo temeljil na konsistentnosti, interaktivnosti in ustrezni motivaciji. Eden primarnih ciljev programa Vadba na recept je vključitev že aktivnih in zlasti neaktivnih članov v proces gibalnega udejstvovanja, ki temelji izboljšanju počutja.

Projekt oziroma program Vadba na recept zajemata dva poglobljena programa:

1. Ocena gibalne učinkovitosti – baterija testov programa European Fitness Badge (EFB)
2. Vaje na recept (osebni trening) – Aplikacija BH GYMLOOP

Oba programa znotraj projekta Vadba na recept, omogočata pristop, koncept pridobivanja informacij, kjer preko spoznavanja svojega telesa, sposobnosti, zavedanja naših mej zmogljivosti, vse skupaj vodi v zdravo, varno in predvsem strokovno vključitev posameznika v proces gibanja in ukvarjanja s telesno aktivnostjo, tudi z izbrano športno panogo.

Vadba na recept posameznikom omogoča, da pred začetkom programa vsi vadeči preverijo svojo gibalno učinkovitost s pomočjo evropske baterije testov European Fitness Badge in opravijo posvet s strokovnjakom. Udeleženec ocene gibalne učinkovitosti - EFB testiranje je lahko vključen samo v prvi del programa Vadba na recept. V kolikor pa se vadeči odloči za sklop Vaj na recept, ki ga vključuje aplikacija BH GYMLOOP, pa se ga obravnava na podlagi prej pridobljenih podatkov začetnega stanja gibalne učinkovitosti. Preko mobilne aplikacije BH GYMLOOP pridobijo natančna personalizirana navodila, kako izvajati izbrane vaje za optimalne rezultate, skladno s svojo gibalno učinkovitostjo ter zdravstvenim stanjem.

Ključno pri programu Vadba na recept je, da bodo vadeči imeli strokovno podporo. Vsakemu posamezniku se z oceno gibalne učinkovitosti (program EFB testiranja) in pripravljenim izborom vaj (aplikacija BH GYMLOOP) lahko omogoči realizacijo izvajanja programa Vadbe na recept v notranjih (fitness centri) in/ali zunanjih prostorih (na prostem) in/ali doma. Vadba poteka pod budnim očesom strokovnjaka (kineziolog; fizioterapevt; osebni trener; profesor športne vzgoje; ter vsi ustrezno strokovno izobraženi ali strokovno usposobljeni športni delavci, vpisani v Razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu).

Vadba na recept je eden ključnih rešitev, kako po več mesečnem premoru ponovno spodbuditi posameznike k udeležbi v redni telesni vadbi. Prav redna telesna dejavnost je namreč ključna za ohranjanje in krepitev zdravja. Že nekaj minut vadbe pomaga k boljšem počutju, obenem pa prispeva k boljšem psihofizičnem stanju ter naravni krepitvi imunskega sistema. Dolgotrajna odsotnost in omejevanje športno rekreativnih dejavnosti pustijo posledice. Strokovnjaki že mesece

opozarjajo na upad fizično gibalnih sposobnosti tako otrok kot odraslih, ki smo jim priča v »(post)koronskem času«.

Prednosti programa, poimenovan Vadba na recept, je prepoznalo tudi Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, ki je v letu 2021 finančno podprlo pilotno izvedbo.

V kolikor bo tudi v letošnjem letu program finančno podprt s strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ter Fundacije za šport bodo izvajalci, prijavljeni na razpis, program Vadba na recept lahko izvajali brezplačno.

VSEBINA RAZPISA in UGODNOSTI ZA IZVAJALCE

Predmet razpisa je **sofinanciranje organizacije in izvedbe ocene gibalne učinkovitosti s programom European Fitness Badge** znotraj športnih organizacij in društev, ki so članice Športne unije Slovenije.

Športna unija Slovenije bo sofinancirala **strokovni kader za izvedbo programa European Fitness Badge na lokalni ravni** skladno s pridobljenimi sredstvi iz javnih virov za leto 2022 (Fundacija za šport in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport) in spremljajočimi razpisnimi pogoji **do porabe razpoložljivih sredstev**.

Društvo oziroma športna organizacija, članica Športne unije Slovenije s plačano članarino za tekoče leto, lahko kandidira s programom, ki bo izveden v času **od 1. januarja do 31. oktobra** v letošnjem letu.

Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za najem športnih objektov in površin in/ali za plačilo strokovnega kadra, ki bo izvedel program. Izvajalec bo v tem primeru posredoval dokazila o plačilu (kopije plačanih računov v višini 170%). V kolikor društvo nima na voljo lastnega strokovnega kadra za izvedbo programa, bodo odobrena sredstva sofinanciranja namenjena plačilu strokovnega kadra, ki ga zagotovi Športna unija Slovenije.

PRIPOMOČKI IN GRADIVO ZA IZVEDBO PROGRAMA EFB TESTIRANJA

- *PRIROČNIK za izvajalce EFB_Handbook-SL
 - *Povzetek EFB Testiranja
 - *Seznam vaj po posameznih testih
 - *Vprašalniki EFB test
 - *Obrazec beleženje rezultatov_PRAZEN TEST 02
 - *Obrazec beleženje rezultatov_TEST 01
 - *Obrazec beleženje rezultatov_TEST 02 – še v izdelavi
- *vse naštetu ZGORAJ dostopno na spletni strani <https://www.zdravodrustvo.si/?t=511000062>*
- **Posnetka spodaj za EFB TEST SESTOPANJA posredujemo po e-pošti osebno.*
- **Zvočni posnetek za TEST SESTOPANJA_audio
 - **Video posnetek za TEST SESTOPANJA_video navodila

POSTOPEK PRIJAVE

1. Izpolnitev PRIJAVNICE in SOGLASJA za sodelovanje v projektu (skupni obrazec).
Dostop do obrazcev: <https://www.zdravodrustvo.si/?t=5110000062>
2. Prijava dogodka preko pripravljenega obrazca, PRIJAVNICO najkasneje **dva (2) tedna pred izvedbo**. Vpis vključuje kraj in čas izvedbe dogodka, predvideno število udeležencev in prostovoljcev, kratek opis programa ter kontaktne podatke izvajalca.
3. Strinjati se morate s **splošnimi pogoji sodelovanja**, ki vključujejo tudi obveznosti izvajalca in dogovor o sodelovanju.

PRILOGE prijavnici:

- dokazila o ustrezni izobrazbi oziroma strokovni usposobljenosti strokovnih delavcev, ki izvajajo aktivnosti in
- podpisana soglasja za uporabo osebnih podatkov in dokazil v skenirani obliki.

Prijava skupaj z zahtevanimi prilogami mora biti oddana najpozneje do 7. 5. 2022, vključeni program pa se izvede najpozneje do 31. 10. 2022.

S prijavo v program se strinjate s splošnimi pogoji sodelovanja, ki vključujejo tudi pogoje za sodelovanje, obveznosti izvajalca in dogovor o sodelovanju.

Po prijavi boste po e-pošti obveščeni o izvedbi sofinanciranja vaše aktivnosti in višine odobrenih sredstev. Prejeli boste tudi pogodbo, ki jo podpisano in žigosano, skenirano vrnete po e-pošti na naslov tina.porenta@sportna-unija.si ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana. En izvod pogodbe shranite za svoj arhiv.

DOLŽNOSTI IZVAJALCEV EFB TESTIRANJA

Pogoji za kandidaturo na razpis in obveznosti izvajalca:

- prijavitelj oziroma izvajalec je član Športne unije Slovenije s plačano članarino za tekoče leto;
- udeležba na programu je za končnega uporabnika brezplačna in vsem dostopna;
- aktivnosti se izvajajo v Sloveniji;
- aktivnosti vodijo strokovno izobraženi delavci ali strokovno usposobljeni delavci na področju športa;
- prijavitelj oziroma izvajalec mora pri izvedbi programov, ki so sofinancirani, na primeren način z logotipi Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Fundacije za šport in Športne unije Slovenije seznaniti udeležence programov, da jih sofinancira Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Fundacija za šport in Športna unija Slovenije;
- izvajalec je dolžan poskrbeti za pojavnost blagovne znamke European Fitness Badge (logotip na spletni strani, na letaku ali drugi tiskovini, povezani s prijavljenim programom, predstavitev

projekta s strani moderatorja na dogodku, navedba sofinancerja v objavljenih novicah o dogodku);

- izvajalec je dolžan poskrbeti za varno izvajanje programa v skladu z veljavno zakonodajo;
- izvajalec je pri izvedbi sofinanciranih programov dolžan upoštevati načela trajnostnega razvoja, kot jih opredeljuje Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, ter program izvesti na način, da le ta nima negativnih vplivov na naravo in okolje;
- izvajalec mora posredovati poročilo o izvedeni aktivnosti skladno s spodnjimi navodili, odobrena sredstva sofinanciranja morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za plačilo organizacije in izvedbe testiranja oziroma strokovnega kadra, ki vodi aktivnost;
- izvajalec mora posredovati dokazila o namenski porabi sredstev skladno z navodili in posredovati izdan račun za sofinanciranje programov Vadba na recept in European Fitness Badge, ko izpolni vse ostale obveznosti;
- **izvajalec je najkasneje 2 dni po izvedenem dogodku dolžan poročati o izvedenem dogodku. Poročilo poslati v obliki PRISPEVKA (250 do 1000 besed) in priložiti vsaj 10 slik v JPG formatu. Na vsaj 3 fotografijah mora biti vidna zastava EFB. Poročilo (prispevek in slike) poslati na mail: tina.porenta@sportna-unija.si.**

POROČILO – navodilo izvajalcu:

- prispevek o izvedeni aktivnosti za novico na spletni strani (250 do 1.000 znakov);
- prispevek napisan v WORD dokumentu;
- naslov prispevka;
- fotografije dogodka dobre kakovosti (najmanj 10 slik; na vsaj treh vidna zastava EFB);
- število udeležencev in strokovnih delavcev na izvedenem dogodku;
- navedbo oblik in načinov predstavitve programa in sofinancerjev;
- posredovanje dokazil o namenski porabi sredstev v višini 170% odobrenih denarnih sredstev.

Kopije plačanih računov pošljete na e-naslov tina.porenta@sportna-unija.si ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana.

V primeru, da organizator projekta ugotovi nepravilnost z izvajanjem programa ali izvajalec ne izpolni svojih obveznosti, izvajalec ne bo upravičen do izplačila odobrenih sredstev za izvedbo programa.

1. Ocena gibalne učinkovitosti - European Fitness Badge 2022

CILJI IN NAMEN

S programom ocene gibalne učinkovitosti imenovanim European Fitness Badge (EFB) želimo športnim organizacijam ponuditi strokovno pripravljeno baterijo testov za preverjanje z zdravjem povezano telesno pripravljenost, in omogoča hitro, ter enostavno izvedbo brez dragih ali težje dosegljivih pripomočkov. Testiranje se lahko izvede v sklopu organizirane skupine vadečih oziroma kot del množičnega športnega dogodka, tako v dvorani kot na zunanjih površinah.

EFB strokovnemu kadru v športnih organizacijah omogoča oceno gibalne učinkovitosti vadečih, na podlagi katere se posameznika lahko umesti v zanj primeren program športne vadbe, spremljanje napredka vadečih ter nenazadnje služi kot orodje za motivacijo pri vključevanju v redne programe športne vadbe in ohranjanju zdravega življenjskega sloga.

Posamezniku EFB zagotovi individualno priznanje za zdravo telesno pripravljenost, ki se podeljuje v treh stopnjah. Poznavanje lastnih prednosti in pomanjkljivosti je predpogoj za realno oceno lastnega stanja gibalne učinkovitosti, kakor tudi za oblikovanje ciljev in načrtov za aktivnejši življenjski slog, vključno s trajnostnim sodelovanjem pri vadbi in športnih aktivnostih.

Z udeležbo na EFB preizkusu vsak posameznik na enostaven način preveri svojo vzdržljivost, moč, koordinacijo in gibljivost. Na podlagi posameznih rezultatov prejme priznanje za nivo gibalne učinkovitosti, ki vključuje tudi individualno svetovanje s priporočili. Svoj rezultat lahko primerja s posamezniki **svoje starosti in spola na evropski ravni**, s ponovnim testiranjem čez 6 ali 12 mesecev pa lahko preveri svoj napredek.

V sklopu projekta bomo športnim društvom omogočili izvedbo ocene gibalne učinkovitosti s testi programa European Fitness Badge, ki bo za **končne uporabnike brezplačno**. Strokovnemu kadru v društvih bomo omogočili udeležbo na brezplačnem izobraževanju izvedbe EFB testiranja ter jim tako omogočili samostojno izvedbo le tega za naprej.

EFB testiranja bomo izvajali v sklopu programov Vadba na recept in Zdravo društvo, in sicer v sklopu enodnevnih dogodkov in dogodkov promocije zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

2. Vaje na recept (osebni trening) – Aplikacija BH GYMLOOP 2022

CILJI IN NAMEN

BH GYMLOOP je popolna aplikacija, ki najbolje izkoristi vaše vadbene izkušnje v vašem športnem centru. Združljiv je z aplikacijami Health, tako da lahko shranite vse svoje zapise tako na trenažerjih kot tudi na napravah za bodybuilding ali dvoranske cikle in sinhronizirate vse svoje dejavnosti s tem, kar počnete zunaj telovadnice. Ta sinhronizacija se bo samodejno zgodila z napravami BH Fitness, preprosto s približevanjem zapestnice RFID, da se boste lahko osredotočili na vaje in vam ne bo treba izgubljati časa s tipkanjem.

PERSONALIZIRANE RUTINE

Uporabnikom BH GYMLOOP je všeč, da jim inštruktor prilagodi rutino in ve, kakšen trening dobijo vsakič, ko obišejo telovadnico. Ko ste na vadbi, se vadba samodejno naloži v vadbeni stroj BH Fitness, kar vam omogoča, da v celoti uživate v vadbi.

PRIJAVITE SE NA TEČAJE, KI VAS ZANIMAJO

Aplikacija omogoča lahko tudi vpogled v vse tečaje, ki jih ponuja vaš izbrani športni center, jih filtrirate po vrstah (kardio, bodybuilding, hujšanje, vodni), vidite njihov urnik in kateri inštruktor jih uči, ter se prijavite na tečaje, ki vas najbolj zanimajo.

IZMERITE IN SPREMLJAJTE NAPREDEK

Z BH GYMLOOP lahko izmerite svoj tedenski, mesečni in letni napredek in ker je sinhronizacija z BH Fitness napravami samodejna, boste imeli na voljo podatke, kot so **minute namenjenih vadb ali porabljene kalorije med vadbo**. Poleg tega boste med dodajanjem obremenitev, »zank«, im. loops, videli razvoj skladnosti s prilagojenimi rutinami.

Pred začetkom si je potrebno na telefon naložiti omenjeno aplikacijo, ustvariti svoj profil in gibalno, športno in aktivno potovanje se lahko prične. **Vadbo je možno izvajati in nadzirati na vseh napravah, v naravi ali pa kar doma**. Preko aplikacije boste dobili natančna navodila za izvedbo vaj, ki vas bodo pripeljala do željenih in optimalnih rezultatov.

DODATNE INFORMACIJE

Dodatne informacije glede razpisa in programov Vadba na recept lahko dobite na elektronskem naslovu tina.porenta@sportna-unija.si oziroma na telefonski številki 031 544 323.

Ljubljana, april 2022

Projekt sofinancira Fundacija za šport.

