

# RAZPIS PROGRAMA ZDRAVA VADBA

**Zdrava vadba ABC** je prvi večmesečni načrtni program telesne vadbe v Sloveniji, ki je bil zasnovan v sodelovanju s strokovnjaki iz zdravstvene in športne stroke kot preventivno vadbo za spodbuditev in izboljšanje telesne pripravljenosti. Cilj programa je vključitev telesno nedejavnih in manj dejavnih ljudi v primerno zahtevno, redno in varno vadbo, s katero bodo po nekaj mesecih dosegli takšno raven telesne pripravljenosti, da se bodo lahko brez težav vključili v redne programe vadbe, ki zahtevajo osnovno stopnjo telesne pripravljenosti. Vadba je torej namenjena tako nedejavni in manj dejavni populaciji, kot tistim, ki se po raznih dogodkih (poškodbe, nesreče, bolezni) vračajo v različne oblike telesne dejavnosti in si tako lahko obnovijo osnovno telesno pripravljenost.

Program Zdrava vadba ABC je v svoji osnovi sestavljen iz treh vadbenih obdobij (VO), ki smo jih poimenovali z vadbenim obdobjem A, B in C. Vsako vadbeno obdobje se deli na prve tri tedne in druge tri tedne. Tako smo v okviru vadbenega obdobja A prvi del (1. do 3. teden) poimenovali A1, drugi del (4. do 6. teden) pa A2. Enako smo ponazorili vadbeni obdobji B (B1 in B2) ter C (C1 in C2). VO A predstavljajo vsebine najnižjega obsega in intenzivnosti obremenitev in se ustrezno povečujejo do zaključka VO C. Vsako VO traja 6 tednov, skupaj (A+B+C) torej 18 tednov vadbe. V vsakem vadbenem tednu (za vseh 18 tednov) smo načrtovali po dve vadbeni enoti, kar predstavlja po strokovnem slovstvu minimalni pogoj, da lahko določeno vadbo opišemo kot redno telesno vadbo. Vsaka VE je sestavljena iz pripravljalnega (PD), glavnega (GD) in zaključnega dela (ZD). Po strokovnih priporočilih vodilnih svetovnih organizacij na področju vadbe za zdravje, naj bi vsaka VE vsebovala vsebine za ohranjanje in razvoj pomembnih funkcijskih sposobnosti, med katere prištevamo aerobne sposobnosti, moč in gibljivost sklepov ter raztegljivost mišic. Vse omenjene vsebine so zajete tudi v programe Zdrava vadba ABC in se prepletajo skozi različne dele vadbenih enot.

## KAJ ŠPORTNA ORGANIZACIJA OZIROMA DRUŠTVO PRIDOBİ Z VKLJUČITVIJO?

Športne organizacije, ki se bodo vključile v projekt, bodo **poleg sofinanciranja organizacije in izvedbe aktivnosti** prejele ustrezno **strokovno, promocijsko, informacijsko in organizacijsko podporo**, s čimer se bo izrazito povečala kakovost, prepoznavnost in obiskanost športno-rekreativnih programov.

### 1. STROKOVNA PODPORA

- brezplačna udeležba za predstavnika društva na slovesni prireditvi Športne unije Slovenije,
- možnost udeležbe na delavnicah za strokovni kader,
- strokovno svetovanje na področju organizacije in izvedbe športnih programov.

### 2. PROMOCIJSKA PODPORA

- promocija aktivnosti z izpostavitvijo na spletnem mestu: [www.slovenijavgibanju.si](http://www.slovenijavgibanju.si),
- promocija v okviru rednih medijskih aktivnosti projekta,
- pomoč pri vzpostavitvi povezav z lokalnimi mediji,



- možnosti soustvarjanja vsebine spletne strani na portalu [www.slovenijavgibanju.si](http://www.slovenijavgibanju.si) in
- promocija prireditve in vadb na socialnih omrežjih ŠUS.

### 3. ORGANIZACIJSKA PODPORA

- popust pri izposoji rekvizitov in opreme Športne unije Slovenije,
- možnost ureditve ugodnega zavarovanja: odgovornosti strokovnih delavcev in organizatorja ter nezgodnega zavarovanja vadečih in udeležencev,
- možnost ugodne izdelave tiskovin (letaki, plakati, brošure),
- možnost naročila ugodne ponudbe promocijskih materialov, opreme in rekvizitov, kompletov medalj in pokalov ter
- koriščenje različnih storitev partnerjev po akcijski ceni (moderiranje, fotografiranje ...).

### 4. INFORMACIJSKA PODPORA

- možnost objave potreb po prostovoljcih in strokovnih delavcih ter
- možnost naročila ugodne postavitve spletne strani.

#### Merila za sofinanciranje v okviru projekta Zdrava vadba:

Športna unija Slovenije bo sofinancirala organizacijo in izvedbo projekta Zdrava vadba skladno s pridobljenimi sredstvi iz javnih virov za leto 2022 in spremljajočimi razpisnimi pogoji do porabe razpoložljivih sredstev. Društvo oziroma športna organizacija lahko kandidira z VEČ programi (posamezen program najmanj 60 ur), ki morajo biti izvedeni v letu 2022. Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo programa Zdrava vadba. Pogoji in obveznosti za kandidacijo na razpis in sodelovanje v programu Zdrava vadba so podrobneje opisani v nadaljevanju. Višina odobrenih sredstev sofinanciranja se določi na podlagi sledečih meril:

| Merila za sofinanciranje   |             |
|--|-------------|
| Število udeležencev  | 0 – 35 točk |
| Raznovrstnost programa; program je namenjen udeležencem obeh spolov, različnega športnega predznanja oziroma telesne pripravljenosti | 0 – 20 točk |
| Prostorska razpršenost po območju Slovenije  | 0 – 20 točk |
| Izobrazba oziroma strokovna usposobljenost strokovnih delavcev   | 0 – 5 točk  |
| Sodelovanje prijavitelja v ostalih programih Športne unije Slovenije   | 0 – 20 točk |

## Kako se vključim v projekt?

Prijavitelji oziroma izvajalci, ki izpolnjujete razpisne pogoje, izpolnite prijavnico za projekt Zdrava vadba v Word datoteki. Prijavnica in ostali ustrezni obrazci so priloga temu razpisu.

**Vloga s prijavnico v Word datoteki in skupaj z zahtevano dokumentacijo in prilogami mora biti poslana najkasneje do 10. maja 2022 na elektronski naslov [tina.porenta@sportna-unija.si](mailto:tina.porenta@sportna-unija.si).** S prijavo v program se strinjate s splošnimi pogoji sodelovanja, ki vključujejo tudi pogoje za sodelovanje, obveznosti izvajalca in dogovor o sodelovanju. Vsak prijavitelj kandidira na razpis Zdrava vadba z eno vlogo, v katero lahko vključi VEČ programov in aktivnosti društva oziroma organizacije. Rok, do katerega morajo biti predložene vloge na opisani način, je 10. maj 2022. Obvezne priloge izpolnjeni prijavnici v Word datoteki so:

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

Vloge, ki ne bodo oddane skladno z navodili in pogoji razpisa, bodo zavrjene. **Najkasneje do 30. junija 2022 boste po e-pošti obveščeni, ali bodo vaše prijavljene aktivnosti sofinancirane in višino odobrenih sredstev sofinanciranja,** ter obenem prejeli pogodbo, ki jo podpisano in žigosano vrnete po e-pošti na naslov [tina.porenta@sportna-unija.si](mailto: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. Sofinanciranje, ki je predmet tega razpisa, se bo izvajalo do porabe razpoložljivih sredstev oziroma najkasneje do 20. septembra 2022.

## Kakšne so vaše obveznosti in osnovni pogoji za kandidiranje na razpisu?

Na razpis se lahko prijavijo športne organizacije in društva, ki so članice Športne unije Slovenije s plačano članarino za tekoče leto. **Vsako društvo** oziroma športna organizacija, članica Športne unije Slovenije, **lahko kandidira z VEČ programi (v eni skupni vlogi),** in sicer morajo biti programi redne telesne vadbe (posamezen program najmanj 60 ur) izvedeni v letu 2022. Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo programa Zdrava vadba.

Pogoji za kandidacijo na razpis in obveznosti izvajalca za sodelovanje v projektu Zdrava vadba:

- prijavitelj oziroma izvajalec je **član Športne unije Slovenije** s plačano članarino za tekoče leto,
- na razpis lahko kandidirajo le neposredni izvajalci teh programov,
- udeležba na programu je za končnega uporabnika brezplačna in vsem dostopna,
- aktivnosti se izvajajo v Sloveniji,
- vadbo in športne aktivnosti vodijo strokovno izobraženi delavci ali strokovno usposobljeni delavci na področju športa,



- ☑ izvajalec bo skrbel za varno izvajanje programa v skladu z veljavno zakonodajo in ukrepi vlade RS za zaježitev širjenja epidemije,
- ☑ program redne vadbe se izvaja on-line v primeru prepovedi izvedbe v živo skladno z ukrepi vlade RS za zaježitev širjenja epidemije,
- ☑ aktivnosti niso del uradnih tekmovanj nacionalnih panožnih športnih zvez (NPŠZ), vadbe niso organizirane z namenom tekmovanja na uradnih tekmovanjih NPŠZ,
- ☑ prijavitelj oziroma izvajalec mora pri izvedbi programov, ki so sofinancirani, na primeren način z logotipi Fundacije za šport, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Športne unije Slovenije seznaniti udeležence programov, da jih sofinancira Fundacija za šport, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Športna unija Slovenije,
- ☑ 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 organizacijo in izvedbo redne telesne vadbe Zdrava vadba,
- ☑ izvajalec mora **posredovati dokazila o namenski porabi sredstev skladno z navodili** in posredovati izdan račun za sofinanciranje izvedenih aktivnosti, ko izpolni vse ostale obveznosti.

Izvajalec je najkasneje do 30. septembra 2022 dolžan poročati o izvedbi programa redne telesne vadbe. To stori preko e-pošte na e-naslov [tina.porenta@sportna-unija.si](mailto:tina.porenta@sportna-unija.si), poročilo vsebuje:

- ☑ fotografije dobre kakovosti (najmanj 15) z vadbe,
- ☑ navedbo števila udeležencev, strokovnih delavcev, prostovoljcev in zbranih ur gibanja,
- ☑ prispevek o izvedeni aktivnosti za novico na spletni strani (250 do 1.000 znakov),
- ☑ navedbo oblik in načinov predstavitve projekta in sofinancerjev,
- ☑ točen urnik in lokacijo aktivnosti,
- ☑ posredovanje dokazil o namenski porabi sredstev v skupni neto višini 170% odobrenih denarnih sredstev. Kopije plačanih računov pošljete na e-naslov [tina.porenta@sportna-unija.si](mailto:tina.porenta@sportna-unija.si) ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana.

Izvajalec bo Športno unijo Slovenije redno in sproti obveščal o morebitnih spremembah izvajanja programa (sprememba kraja, termina, števila udeležencev ipd.). 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.

Športna unija Slovenije je za organizatorje športnih prireditev in rednih vadb pripravila **pester nabor promocijskih materialov, medalj in pokalov ter storitev po akcijskih cenah**, ki je dostopen na spletni strani [ugodnosti Športne unije Slovenije](#).

**Vse dodatne informacije o razpisu in projektu Zdrava vadba so na voljo na elektronskem naslovu [tina.porenta@sportna-unija.si](mailto:tina.porenta@sportna-unija.si)**, kamor pošljete vsa morebitna vprašanja. Za pomoč pri prijavi lahko pokličete na telefonsko številko 031 544 323. Razpis traja do 20. septembra 2022 oziroma do porabe razpoložljivih sredstev.