

## ORGANIZATOR



**SLOVENIJA**



**OLIMPIJSKI KOMITE  
SLOVENIJE  
ZDRUŽENJE  
ŠPORTNIH ZVEZ**

## PARTNERJI



**ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE**  
*povezani v gibanju*



**PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE**  
*ALPINE  
ASSOCIATION  
OF SLOVENIA*  
SPD  
1893



**zdus**  
zveza  
društev  
upokožencev  
slovenije

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za Sport*



Univerza v Mariboru  
Pedagoška fakulteta



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**



**Skupnost občin Slovenije**  
*Association of Municipalities and Towns of Slovenia*



Združenje mestnih občin Slovenije

## PROJEKT SOFINANCIRA



Fundacija za šport

**17. KONGRES ŠPORTA ZA VSE  
IZZIVI IN PRILOŽNOSTI ŠPORTA ZA VSE  
V LOKALNI SKUPNOSTI  
ZBORNİK PRISPEVKOV**

**Uredili:**

dr. Matej Plevnik, mag. Taja Škorc, Martin Tuš

**Izdal in založil:**

Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez  
Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana.

**Tisk:**

Grafika Gracer, d.o.o.

**Naklada:**

350 izvodov  
Ljubljana, 17. in 18. november 2023

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

796.035(497.4)(082)

KONGRES športa za vse (17 ; 2023 ; Ljubljana)

Izzivi in priložnosti športa za vse v lokalni skupnosti : 17. kongres športa za vse : zbornik  
prispevkov : Ljubljana, 17. in 18. 11. 2023 / [uredil Matej Plevnik]. - Ljubljana : Olimpijski  
komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2023

ISBN 978-961-6476-30-0  
COBISS.SI-ID 167252227



Slovenija, majhna dežela z velikim srcem, je domovina ljudi, ki v sebi nosijo gorečo športno dušo. Naša narodna identiteta je stkana iz številnih športnih zgodb, ki nas navdihujejo in povezujejo.

Vsak dosežek naših športnikov, ne glede na to, ali se odvija na svetovnem odru ali v lokalnem okolju, odraža srčnost, predanost in strast, ki so zapisane v našo športno dediščino. To je dediščina, ki jo varujemo in negujemo, saj vemo, da šport ne pozna meja in da je vsak uspeh, ne glede na obseg, korak naprej k boljši prihodnosti.

Ob ponosnem uspehu slovenske reprezentance na nedavnem Olimpijskem festivalu evropske mladine v Mariboru, kjer smo bili najštevilnejši in po osvojenih kolajnah izjemno uspešni, se nam odpira vpogled v svetlo prihodnost slovenskega športa. Ta dosežek nam jasno sporoča, da imamo v Sloveniji temelje, na katerih gradimo uspešne športne poti.

Naša pripadnost športu za vse je nedvomno ključna. Šport nam omogoča, da izražamo svoje talente, raziskujemo svoje meje in se povezujemo z drugimi enako mislečimi posamezniki. Skozi ta proces se čutimo del večje skupnosti, ki skupaj soustvarja boljšo prihodnost. Z vsakim korakom v športu za vse prispevamo k bolj povezani, zdravi in družbeno vključeni družbi, ki ima moč preseči vse meje in ovire.

Vsi smo soustvarjalci te zgodbe in skupaj gradimo temelje za športno prihodnost, v kateri se bomo še naprej navdihovali, povezovali in dosegali uspehe. Na 17. Kongresu športa za vse se srečujemo kot enota, ki si prizadeva za en skupen cilj – ustvarjanje boljše prihodnosti skozi šport. Naj nam ta dogodek daje moč, vzpodbudo in motivacijo za nadaljnji razvoj in rast športa za vse v lokalni skupnosti.

#### **Franjo Bobinac**

Predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez



Spoštovane in spoštovani prijatelji športa,

šport je nepogrešljiv del naših življenj, ki nas povezuje, navdihuje in krepi tako telesno kot duševno. Ne glede na starost, spol, socialni status ali telesno pripravljenost, je šport lahko most, ki nas združuje in bogati naša življenja. V lokalnih skupnostih po vsej Sloveniji se vsak dan odvijajo številni športni dogodki, vadbe in aktivnosti, ki omogočajo prebivalcem, da se vključijo in sodelujejo. Vendar pa so hkrati prisotni tudi različni izzivi povezani s športom za vse.

Šport ima izjemen potencial, da izboljša kakovost življenja prebivalcev v lokalnih skupnostih, spodbudi zdrav način življenja ter ustvari okolje za druženje, medsebojno sodelovanje in integracijo. Kljub temu pa se soočamo s številnimi izzivi za izboljšanje stanja na področjih povečanja gibalne sposobnosti vseh generacij prebivalstva, večje in lažje dostopnosti do športnih objektov, povečanja finančnih sredstev za športne programe športa za vse in vrhunškega športa, povečanje finančnih sredstev za pridobivanje in razvoj strokovnega kadra ter izboljšanje ozaveščenosti o pomenu telesne vadbe za vse sloje prebivalstva.

Na srečo pa obstaja tudi mnogo priložnosti za izboljšanje razmer in povečanje vključenosti v športne dejavnosti v lokalnih skupnostih. S pravilno podporo, razvojem infrastrukture, promocijo športnih vrednot in sodelovanjem med različnimi deležniki, lahko ustvarimo okolje, kjer bo

šport dostopen in privlačen za vse generacije. Pomembno je tudi spodbujanje enakosti med spoloma, saj ima šport moč, da razbija stereotipe in spodbuja enakopravno udeležbo vseh.

V tem kontekstu bomo naslovili tematiko kako lokalne skupnosti v Sloveniji obravnavajo izzive in priložnosti športa za vse. Pogledali bomo, kako se lahko izboljša dostopnost do športnih objektov, kako razviti programe za različne ciljne skupine in kako spodbujati športno dejavnost kot sredstvo za krepitev zdravja in skupnostnega duha. Prav tako bomo razmišljali o tem, kako povečati ozaveščenost o pomenu športa za vse in kako izboljšati vključenost lokalne skupnosti v oblikovanje športnih politik.

Šport je lahko močno orodje za izboljšanje kakovosti življenja in medsebojnega povezovanja tako v lokalnih skupnostih, med lokalnimi skupnostmi in v državi nasploh. S skupnimi močmi lahko izzive, ki se pojavljajo spremenimo v priložnosti, ki jih nato v vsej meri izkoristimo.

Upam in verjamem, da se bodo v sklopu kongresa delila nova znanja in izkušnje, ki jih bodo nato lokalne skupnosti znale izkoristiti v svoj prid.

#### **mag. Miran Kos**

Podpredsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez



Spoštovani,

lokalne skupnosti, ki jih soustvarjamo občani in krajan, so najpomembnejši prostor spodbujanja programov redne gibalne/športne aktivnosti ter vadbe za različne starostne in ciljne skupine udeležencev. Ne le, da so lokalne skupnosti pomemben financer programov športa za vse, še pomembnejše je, da s svojimi močmi in delovanjem ustvarjajo priložnosti in možnosti za gibalno aktivnost prebivalcev ter za njihovo vključevanje in ohranjanje vključenosti v različne pojavne oblike športnih programov. Ravno priložnost, možnost in dostopnost pa predstavlja prvi korak k odločitvi posameznika za zdrav in gibalno ter športno aktiven življenjski slog. V Poslanstvu iztekajočega se Nacionalnega programa športa v RS 2014-23 je v prvi alineji opredeljena naloga države in preko države naloga lokalnih skupnosti, to je zagotoviti vsakemu posamezniku možnosti za dejavno sodelovanje v športu v varnem in zdravem okolju z vizijo, da bo šport ostal pomemben del kulture našega naroda, za posameznika pa bo postal in ostal nujen del zdravega življenjskega sloga in pozitivne življenjske naravnosti.

Lokalne skupnosti imajo pri soustvarjanju pogojev za razvoj športa izredno pomembno, lahko rečemo odločilno vlogo. Ne zgolj vodstva občin, pomembno vlogo imajo tudi strokovne službe, člani odborov, člani občinskih svetov in krajevnih skupnosti, pa tudi predstavniki različnih (športnih) društev in organizacij, ki delujejo

v lokalnem okolju, pa tudi sleherni občan in krajan, vadeči oz. športnik, vaditelj ali trener, ki je v lokalni skupnosti vključen v izvajanje ali vodenje športnih programov. Vsi navedeni lahko s svojimi idejami, zamislimi, pobudami, podporo, znanjem in pristopi vplivajo na soustvarjanje okolja in skupnosti, v kateri živijo in delajo. Številna priporočila in dokumenti za razvoj priporočajo medsektorsko delovanje, tudi na področju športa in zdravja. Povezanost različnih organizacij v lokalni skupnosti (vrtci, šole, društva, zdravstveni dom,...) se kaže kot odločilni dejavnik številnih dobrih praks na področju vključenosti prebivalcev v programe gibalne vadbe in športa za vse v naši državi. Številne izjemne prakse spodbujanja gibalne aktivnosti in športa, ki jih izvajajo v posameznih lokalnih skupnostih, si gotovo zaslužijo, da se razširijo po celotni državi.

Na aktivnost lokalnih skupnosti so vezane številne politike in strategije, tako na nacionalni kot lokalni ravni. Publikacija Šport v številkah: Pregled športa v Republiki Sloveniji kot enega izmed ključev spremljanja razvoja športa v Sloveniji upošteva tudi prikaz razvoja in stanja športa glede na občine. Nacionalni inštitut za javno zdravje RS s portalom Zdravje v občini jasno in pregledno predstavlja dejavnike zdravja in tveganja za zdravje po različnih občinah. Omenjena pristopa zgolj utemeljujeta, da je tudi za državo izjemno pomemben pristop

spremljanja dejavnosti v lokalnih skupnostih tudi na področju pojavnih oblik športa ter z njimi povezanimi dejavniki zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija je že davno zapisala: »Zdravje nastaja tam, kjer ljudje živijo in delajo, kjer se družijo in preživljajo svoj prosti čas«. Enako bi lahko zapisali za programe športa za vse. Ne le ustvarjanje fizičnega grajenega in naravnega okolja, enako velik pomen ima soustvarjanje pozitivno naravnega socialnega okolja, ki deluje podporno in motivacijsko. Latinski pregovor pravi: »Besede vplivajo, zgledi vlečejo«. Bodimo drug drugemu zgled, spodbuda, prenašajmo dobre prakse, soustvarjajmo lokalne skupnosti in okolja.

Številne raziskave sporočajo, da je ravno mikro-okolje tisti prostor, kjer se aktivnosti pričenjajo, tudi na področju športa. Zato smo v okviru letošnjega kongresa športa za vse želeli dodatno poudariti pomen lokalnih skupnosti. Program kongresa smo oblikovali tako, da smo v prvem delu k sodelovanju povabili predstavnike tistih med nami, ki imajo v lokalnih skupnostih možnost odločanja in vplivanja, tako preko finančnih vzvodov, kot tudi preko dela, za katerega jim lokalne skupnosti izražajo še posebno spoštovanje. V drugem delu kongresa smo k predstavitvi

odličnih primerov dobrih praks povabili nekatere posameznike, ki so s svojim delom pri soustvarjanju športnih programov izkazali izjemen doprinos lokalnim skupnostim, v katerih delujejo. Na tak način smo želeli ustvariti polje izmenjave mnenj in pogledov, tako z vidika ustvarjanja možnosti kot realizacije potreb.

Pri organizaciji letošnjega kongresa smo uvedli še eno novost. Vsebino programa drugega dne kongresa, praktični program delavnic, smo preselili v lokalna okolja in skupnosti ter bodo izvedena na različnih lokacijah po Sloveniji.

Prepričani smo, da bo vsebina letošnjega kongresa v številne lokalne skupnosti prinesla nove ideje in dodaten zagon za krepitev vseh pojavnih oblik športa za vse. S tem bo cilj letošnjega kongresa dosežen.

**doc. dr. Matej Plevnik**

Prodekan za kakovost za področje kineziologije na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem

Predsednik programskega sveta 17. Kongresa športa za vse

**IZZIVI IN PRILOŽNOSTI  
ŠPORTA ZA VSE V  
LOKALNI SKUPNOSTI**

The background features abstract geometric shapes. A large green triangle is positioned in the upper right corner. A blue triangle is located in the lower left corner. The bottom edge of the page is composed of several overlapping triangles in shades of blue and green.

## Kazalo vsebine

14	PROGRAM 17. KONGRESA ŠPORTA ZA VSE
<b>16</b>	<b>PLENARNI DEL</b>
18	Prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti v lokalnem okolju
27	Izzivi in priložnosti športa za vse v lokalni skupnosti
30	Ukrepi skupnosti za aktivno mobilnost
33	Centri za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojni centri - pomemben partner za spodbujanje telesne dejavnosti v lokalni skupnosti
35	Šport in lokalne skupnosti
37	Vzpodbujanje telesne aktivnosti v lokalni skupnosti
39	Ljubljana je šport!
42	Zdrav življenjski slog in vloga primarnega zdravstvenega tima
46	Vloga šole pri soustvarjanju pogojev za spodbujanje telesne aktivnosti v lokalni skupnosti – pogled osnovnošolskega ravnatelja
50	Šport za vse kot eden najpomembnejših stebrov lokalne skupnosti
<b>60</b>	<b>PRIMERI DOBRIH PRAKS</b>
62	Bistvo rekreativnega športa
64	Kako zagotavljati množičnost vključevanja otrok in mladih v športne vadbene programe v lokalni skupnosti
68	Nekaj pogledov na športno vadbo otrok na lokalni ravni
71	Aktivacija starejših
73	Zdravstvena preventiva, telesna zmogljivost in skupnostni pristop: primer dobre prakse iz Žirov
76	Kineziolog v Centru za krepitev zdravja Murska Sobota
80	Kope – idiličen raj Kraj, ki združuje popolno sprostitev, odlično rekreacijo in najboljše zabave

## PROGRAM

**PETEK, 17. 11. 2023**

9.00 - 9.15	<p><b>Uvodni pozdrav</b> mag. Miran Kos, podpredsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez</p>
9.20 - 10.00	<p><b>Prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti v lokalnem okolju</b> Ina Šuklje Erjavec, mag. inž. kraj. arh., Urbanistični inštitut Republike Slovenije</p>
10.00 - 11.30	<p><b>Okrogla miza</b> <b>Soustvarjanje pogojev za spodbujanje telesne dejavnosti v lokalni skupnosti</b> moderator: Matej Praprotnik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mag. Dejan Plastovski, Direktorat za šport Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport</li> <li>• mag. Milena Černilogar Radež, vodja Sektorja za trajnostno mobilnost in politiko, Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo</li> <li>• dr. Manica Remec, Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje</li> <li>• Metod Ropret, predsednik Odbojkarske zveze Slovenije, župan občine Brezovica</li> <li>• dr. Matija Tasič, župan občine Prevalje</li> <li>• Marko Kolenc, vodja Oddelka za šport pri Mestni občini Ljubljana</li> <li>• prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., Ambulanta družinske medicine</li> <li>• Andrej Mlinar, ravnatelj OŠ Anton Ukmar Koper</li> </ul>
11.30 - 12.00	Odmor
12:00 – 12.40	<p><b>Šport za vse kot eden najpomembnejših stebrov lokalne skupnosti</b> prof. dr. Maja Pajek, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani</p>
12.40 - 14.15	<p><b>Primeri dobrih praks z vidika uporabnika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bistvo rekreativnega športa, Tina Žarki, ultramaratonska kolesarka</li> <li>• Kako zagotavljati množičnost vključevanja otrok in mladih v športne vadbene programe v lokalni skupnosti, Tina Moljk, direktorica Zavoda za mladino in šport Trbovlje</li> <li>• Nekaj pogledov na športno vadbo otrok na lokalni ravni, dr. Samo Masleša - Genialni Varni Gibalni Program</li> <li>• Zdravstvena preventiva, telesna zmogljivost in skupnostni pristop: primer dobre prakse iz Žirov, Jaka Strel, dr. med.</li> <li>• Vzpostavitev poti do uspešnega poklica: kineziolog v Zdravstvenem domu Murska Sobota od začetka do danes, Mitja Dišič, kineziolog</li> <li>• Aktivacija starejših, Vojko Prisljan, Zveza društev upokojencev Slovenije</li> <li>• Kope - idilični raj, Boštjan Paradiž, direktor Športnega centra Kope</li> </ul>
14.15 – 14:30	<p><b>Sklepne misli in zaključek</b> Matej Plevnik, predsednik programskega sveta 17. Kongresa športa za vse</p>

**SOBOTA, 18. 11. 2023 - PRIMERI DOBRIH PRAKS VADBE V LOKALNIH SKUPNOSTIH**

<p><b>BREŽICE</b> SLOfit meritve za odrasle</p>	<p><b>CELJE</b> Bike vadba na kolesu</p>	<p><b>CELJE</b> Drsaj z nami - hitrostno drsanje</p>	<p><b>CELJE</b> Joga</p>
<p><b>CELJE</b> Vadba v fitnesu s svetovanjem trenerja</p>	<p><b>GROSUPLJE</b> Jutranja vadba - 1000 gibov</p>	<p><b>KOPER</b> Splošna vadba in EFB testiranje udeležencev</p>	<p><b>KOPER</b> Vadba Wushu Elixir</p>
<p><b>LJUBLJANA</b> TAI JI QUAN na prostem</p>	<p><b>LJUBLJANA</b> Telovadba za ohranjanje in krepitev zdravja</p>	<p><b>LJUBLJANA</b> Vadba za starejše - Fit senior</p>	<p><b>MOZIRJE</b> Spinning</p>
<p><b>MURSKA SOBOTA</b> Trim-mix</p>	<p><b>NOVO MESTO</b> Vodena jutranja vadba za starejše in nordijska hoja</p>	<p><b>POSTOJNA</b> Vodena športna vadba za odrasle</p>	<p><b>PTUJ</b> Vadba na SIJ poligonu</p>
<p><b>SLOVENJ GRADEC</b> Svetovni dan hoje in rožnati november</p>	<p><b>ŠOŠTANJ</b> Medgeneracijska vadba</p>	<p><b>TRŽIČ</b> Naprednejše tehnike gibanja v večini taijiquan</p>	<p><b>ŽALEC</b> Funkcionalno telo - zdravo telo - vadba s Fizijsportom</p>

**PLENARNI DEL**





## Prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti v lokalnem okolju

**Ina Šuklje Erjavec, mag. inž. kraj. arh.**

Urbanistični inštitut Republike Slovenije



### POVZETEK

Javno dostopne in kakovostno načrtovane zelene površine so pomemben prostorski dejavnik spodbujanja vsakodnevnne telesne dejavnosti za zdravje. V prispevku so s stališča prostorskega načrtovanja predstavljene priložnosti in izzivi, s katerimi se ob opredeljevanju zelenih površin kot podpornega okolja za telesno dejavnost srečujejo razni akterji na področju športa za vse in občinske uprave. S tem želimo strokovno prispevati k dobremu medsebojnemu razumevanju za prihodnje medsektorsko sodelovanje in vključevanje lokalne skupnosti, za izboljšanje stanja športa za vse na lokalni ravni. Poseben poudarek je zato na praktičnih strokovnih obrazložitvah pomembnih dejavnikov zagotavljanja ustreznosti in privlačnosti zelenih površin za raznovrstne telesne dejavnosti v okviru njihovega načrtovanja in urejanja.

**Ključne besede:** načrtovanje zelenih površin, spodbujanje telesne dejavnosti, prostorske razmere, zdravje, medsektorsko sodelovanje.

### UVOD

V prispevku predstavljamo pogled na tematično spodbujanja telesne dejavnosti (TD) z vidika prostorskega načrtovanja specifično zelenih površin, ki so že kar nekaj časa splošno prepoznane kot pomemben prostorski dejavnik spodbujanja raznih oblik TD. V okviru načrtovanja zelenih površin TD obravnavamo v njenem najširšem pomenu, v skladu s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), to je kot »kakršno koli silo, izvedeno s pomočjo skeletnih mišic, ki se konča s porabo energije nad ravno mirovanja«. To torej poleg športa, športne rekreacije in telesne vadbe zajema tako hojo ali kolesarjenje za pot na delo ali po opravkih in/ali za rekreacijo, ples, razne oblike igre in aktivnega razvedrila, vrtnarjenje ter celo hišna opravila, dvigovanje, nošenje bremen ipd. (Šuklje Erjavec idr., 2019).

Izzive in priložnosti načrtovanja zelenih površin za spodbujanje razvoja športa za vse v lokalnem okolju torej obravnavamo na podlagi širšega okvira priporočil za TD za varovanje in krepitev zdravja. Pri tem se opiramo na Smernice SZO glede telesne dejavnosti in sedečega življenjskega sloga, ki »so z dokazi podprta javnozdravstvena priporočila za

otroke, mladostnike, odrasle in starejše odrasle glede količine telesne dejavnosti (pogostosti, intenzivnosti in trajanja), ki je potrebna za doseganje znatne koristi za zdravje in zmanjšanje zdravstvenih tveganj. /.../ SZO za zdravje in dobro počutje vseh odraslih priporoča najmanj 150–300 minut zmerne intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko (ali enakovredno količino visoko intenzivne telesne dejavnosti), za otroke in mladostnike pa povprečno 60 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti dnevno» (SZO, 2020; NIJZ, 2022).

Študije SZO dokazujejo še, da ima izvajanje telesne dejavnosti v zelenem okolju večji pozitivni učinek na telo in dobro počutje kot dejavnosti, ki se izvajajo v zaprtem in grajenem okolju, ter da so ljudje veliko raje telesno dejavni na zelenih površinah in v stiku z naravo (SZO, 2016), kar potrjujejo tudi anketne raziskave, ki smo jih na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije v Sloveniji izvedli pred nekaj leti (Žlender idr., 2022). Vendar vse zelene površine (ZP) niso primerne niti enakovredno spodbudne za razne oblike TD. Zato se v prispevku osredotočamo predvsem na dejavnike privlačnosti za uporabo in odvrčanja od uporabe zelenih površin ter izzive in priložnosti, ki se z načrtovanjem ZP odpirajo za spodbujanje TD. S tem želimo predstaviti možnosti, ki se s prostorskim načrtovanjem odpirajo za zagotavljanje ustreznih prostorskih razmer za ureničevanje ciljev športa za vse, ter spodbuditi medsektorsko povezovanje in sodelovanje na tem področju na lokalni ravni.

V prostorskem načrtovanju zelene površine strokovno opredeljujemo kot vse odprte prostore širših območij mest in naselij, ki jih opredeljujejo naravne prvine (rastlinje, voda, skale, pesek, zemlja ipd.), in to ne glede na lastništvo in osnovne funkcije ali opredeljeno

namensko uporabo v načrtu. Med ZP za TD torej ne vključujemo zgolj namensko urejenih parkovnih in rekreacijskih površin, območij vrtičkov in otroških igrišč, ki so v okviru občinskih načrtov opredeljene z namensko uporabo ZP, temveč tudi vse javno dostopne ter ustrezno urejene in opremljene ZP v povezavi s stavbami, kot so zunanji prostori šol, stanovanjskih sosesk, domov za starejše občane ipd. Če so dovolj obsežne, se kot ZP opredeljujejo tudi ureditve v povezavi s prometno infrastrukturo, še posebno z ureditvami, kot so pešpoti in kolesarske poti, ki so zelo pomemben del omrežja ZP. V celovit načrt preskrbljenosti naselja z zelenim sistemom ali zeleno infrastrukturo vključujemo tudi naravne ali polnaravne vodne in obvodne površine, gozdove ter območja travnikov in lokalnih poti, ki so pogosto še posebno zanimiva območja za razne oblike rekreacije.

V Sloveniji so prostorski potenciali za zagotavljanje ustreznih in kakovostnih zelenih površin razmeroma veliki, saj sorazmerna majhnost slovenskih mest in obsežna, ohranjena območja naravnih značilnosti v neposredni bližini bivališč načelno omogočajo kratke razdalje do zelenih površin in dobro povezanost z zelenim zaledjem, ki je primerno za vsakodnevne dejavnosti prebivalcev. Lahko bi pričakovali tudi, da je preskrbljenost z zelenimi površinami za sprostitev, rekreacijo in druge oblike redne telesne dejavnosti v naravnem okolju še posebno dobra na podeželju, vendar v resnici ni tako, vsaj ne za vse skupine prebivalcev in vse za njih zanimive oblike TD. To še posebej velja za otroke in mladostnike, ki za igro in aktivna druženja potrebujejo njim prilagojene ureditve, ter za starejše in osebe z oviranostmi, ki so glede prostorskih razmer bolj ranljive in potrebujejo posebne ureditve glede dostopnosti, varnosti in opremljenosti.

## ZELENE POVRŠINE IN TELESNA DEJAVNOST

Z opredeljevanjem ZP kot ciljnih prostorov izvajanja in spodbujanja TD na lokalni ravni lahko dosežemo številne sočasne koristi poleg spodbujanja gibalnih navad in s tem izboljšanja zdravja prebivalcev tudi izboljšanje stanja okolja, tako glede izboljševanja kakovosti zraka, vode in tal, mikroklimе in senzornega okolja kot glede zadrževanja padavinske vode, blaženja temperaturnih ekstremov in drugih posledic podnebnih sprememb, s čimer odločilno prispevajo k prilagodljivosti poseljenih območij na podnebne spremembe in odpornosti proti njim. Poleg tega se na ZP izboljšuje biotska raznovrstnost, ljudje pa imajo stik z naravo, to spada med pomembne dejavnike dobrega počutja ter telesnega in duševnega zdravja. Že to, da nekdo obiše ZP, zagotavlja nekaj TD in lahko h gibanju spodbudi na zelo raznovrstne načine, ki so lahko privlačni in zanimivi tudi za skupine prebivalcev, ki jih športne dejavnosti na splošno ne privlačijo.

ZP so kot prostor TD še posebno primerne za neorganizirane, spontane vrste dejavnosti, ki se izvajajo v vsakodnevem življenju, kot so hoja, kolesarjenje, vrtnarjenje, igra, sprehajanje psa, družinske dejavnosti in aktivno druženje s prijatelji, ter za razne vrste organizirane vadbe na prostem, kot so na primer jutranja vadba za starejše, joga in pilates. Anketna raziskava Ven za zdravje (Žlender idr., 2022) je pokazala, da glede na priporočila SZO največ anketirancev doseže zadostno TD prav na zelenih površinah (med te štejemo tudi gozd, travnik in obrečno območje) in doma, temu sledijo še urbano okolje (npr. asfaltirane pešpoti, kolesarske steze, trgi in sošeske), park (večji park ali manjše zelene površine) in šele nazadnje športni objekti (npr. telovadnica ali bazen). Pomembno je tudi, da med vrstami, ki

jih anketiranci najraje izbirajo za TD, prevladuje hoja v vseh oblikah – kot rekreacija, kot aktivna mobilnost in kot pohodništvo. Sprehodi so najbolj priljubljena vrsta rekreacije med ženskami in starejšimi, med moškimi ter med mladimi in anketiranci srednjih let pa je najbolj priljubljena hoja po opravkih, v službo ali v šolo. Hoji sledijo telovadba, kolesarjenje po opravkih, v službo ali v šolo, vrtnarjenje, rekreativno kolesarjenje, druženje s prijatelji v parkih, rekreacija v športnih objektih, tek in rekreacija na specializirano opremljenih zunanjih površinah in drugo (Žlender idr., 2022).

Za razumevanje možnosti, ki jih ZP omogočajo za spodbujanje TD, je treba tudi razumeti, da na njihove značilnosti poleg načrtovanih (pre) ureditev in opremljenosti zadevnih ZP vedno vplivajo tudi njihove naravne značilnosti, ki izhajajo iz lastnosti naravnih prvin in naravnih procesov, kar je za njihovo načrtovanje in urejanje poseben izziv. Na stanje ZP na primer zelo vplivajo rastlinje, tip tal, vodne, podnebne in vremenske razmere in drugo, vsi ti dejavniki se sčasoma (glede na dan, sezono, leto) stalno spreminjajo. Zaradi tega so ZP še posebej privlačne, hkrati pa je treba upoštevati dolgoročnost učinkov in potreb po stalnem vzdrževanju zelenega, to je načrtovanega stanja.

Zelene površine, ki so lahko primerne za izvajanje TD, so zelo raznovrstne in povezane s širšim lokalnim okvirom, niso pa vse tudi enako ustrezne. Poleg tega niso vsi tipi zelenih površin (enako) primerni za vse oblike telesne dejavnosti. V ta namen morajo biti izpolnjene vsaj nekatere prostorske zahteve, ki se nanašajo na dostopnost in neposredno uporabnost območja za TD.

Pri dostopnosti gre tako za obseg in vrsto dostopnosti: ali je območje javno dostopno, ali je

dostop neomejen, brezplačen ali pa je omejen na nekatere skupine uporabnikov glede na lastništvo in/ali program prostora, članstvo, plačilo vstopa. Pomemben je tudi način dostopa: na primer za pešce, kolesarje, z javnim prevozom in osebnim avtomobilom, kar se neposredno navezuje tudi na vidike razdalj in potrebnega časa.

Javna in brezplačna dostopnost ZP (in drugih odprtih prostorov) je ključna, da se zagotovijo enakovredne možnosti za TD za zdravje vseh skupin prebivalcev. Za to je treba zagotoviti tudi vključujoče oblikovanje dostopnih poti in vključujočo ureditev ZP za vse skupine prebivalcev, tudi gibalno in drugače ovirane ter ranljive prebivalce, kot so invalidi, starejši, starši z otroki v vozičkih, starejši otroci in mladostniki. To se nanaša tako na fizično oblikovanje in opremo kot vidike varnosti in možnosti izbire. Pri tem je še posebej pomembno prednostno zagotavljati aktivne oblike dostopnosti (hoja, kolesarjenje ipd.), ki so že same po sebi pomembne oblike TD, zanje je potrebnega manj prostora in nimajo negativnih vplivov na okolje.

## POMEMBNI VIDIKI NAČRTOVANJA ZELENIH POVRŠIN ZA TELESNO DEJAVNOST

Za izvajanje različnih oblik TD so potrebne različne prostorske značilnosti. Za športne dejavnosti na primer so predpisana zelo natančna pravila in točno določene ureditve, s predpisanimi dimenzijami, utrditvami in opremljenostjo, od katerih so možna le majhna odstopanja. Športnih igrišč zelo pogosto ni mogoče uvrščati med zelene površine, čeprav med te lahko spadajo na primer nogometna igrišča z naravno trato, golf igrišča, smučišča in podobno. Lahko pa so posamezna športna igrišča del ureditev večjih zelenih površin, kot so športno-rekreacijski parki, če so za to izpolnjene

nekatero zahtevo, na primer najmanj 30 % ali 50 % raščenege, to je neutrjenega naravnega terena, in zasaditev z drevesi zagotavlja vsaj 30 % naravnega senčenja območja, na voljo so ozelenjena parkirišča ter elementi za sedenje, koši za smeti, pitniki, po možnosti tudi otroško igrišče in druga parkovna oprema. Tak primer je na primer Športni park Kodeljevo v Ljubljani (Šuklje Erjavec idr., 2020, str. 57–58).

Druge vrste telesne dejavnosti, kot so razne oblike organizirane telesne vadbe, joga ali ples na prostem, glede prostorskih lastnosti niso tako zahtevne in specifične. Zanje je potrebna predvsem ustrezno velika in utrjena površina, ki je lahko tudi pogosto košena trata, za večjo kakovost in privlačnost pa so pomembni še naravna senca, ugodne mikroklimatske razmere ter opremljenost s klopami, koši za smeti in pitnikom ipd. Podobno je treba predvideti za neformalne igre z žogo ali drugo opremo. Za otroško igro je treba zagotoviti dovolj prostora za varno gibanje in /ali posebno opremljena območja otroških igrišč, za vrtnarjenje so potrebne ustrezne površine za gojenje cvetja in zelenjave, za hojo, tek in kolesarjenje z namenom vsakodnevnih rekreacij je treba ustrezno urediti prijetne poti in zagotoviti ustrezno razdalje z vrnitvijo do izhodiščne točke in podobno.

Z vidika prostorskega načrtovanja je pomembno tudi, koliko so zadevne oblike TD kompatibilne z drugimi uporabami prostora in ali se prostor zaradi drugih namenov zaseda ekskluzivno, to lahko velja v primeru ureditev prostora za šport in rekreacijo v naravnem okolju, kot so na primer smučišča in golf igrišča. Številne oblike TD so tudi v teh pogledih mnogo bolj prilagodljive tako glede značilnosti prostorskih lastnosti kot hkratne uporabe zelenih površin za druge namene, kar je lahko pri odločanju o prednostnih izbirah na lokalni ravni

zelo pomembno, saj večnamenske ureditve in souporabe niso bolj racionalne samo glede porabe prostora, ampak lahko dosejajo interese veliko večje populacije.

Z načrtovanjem je treba vedno ustrezno odgovoriti tudi na vprašanja, koliko prostora se potrebuje za izvajanje neke dejavnosti tako glede na vrsto gibanja kot hkratno število pričakovanih uporabnikov v nekem časovnem okviru, za koliko časa in kako pogosto. S kakovostnim prostorskim načrtovanjem je mogoče načrtovati ustrezno zmogljivost posamezne ureditve ali njenega dela ter zagotoviti nekaj prilagodljivosti za na primer občasne večje dogodke. Potrebna zmogljivost se določa glede na interes v lokalni skupnosti ali pričakovano število uporabnikov, na primer obiskovalcev organiziranih telesnih vadb, kar je lahko pomemben vstopni podatek za akterje, športna društva in organizacije, kot je na primer Šola zdravja (1000 gibov), za načrtovalce zelenih površin na lokalni ravni, pomembni sta tudi bližina in dostopnost drugih podobnih ureditev.

Za medsektorsko povezovanje in povezovanje strokovnjakov z več področij smo v programu Ven za zdravje, ki ga Ministrstvo za zdravje že od leta 2017 sofinancira v okviru prizadevanj nacionalnega programa Dober tek Slovenija (<https://www.dobertekslovenija.si/>), pripravili obsežne strokovne podlage za načrtovanje ZP za spodbujanje TD. Te podlage so objavljene tudi v obliki priročnika, ki je javno in brezplačno dostopen na spletnem mestu programa (<https://venzazdravje.uirs.si/sl-si/>). Za potrebe splošnih smernic za doseganje kakovosti v načrtovanju ZP za spodbujanje TD, ki so namenjene uporabi pri presoji občinskih prostorskih načrtov z vidika javnega zdravja, in za potrebe Ministrstva za zdravje kot državnega nosilca urejanja prostora smo obravnavane

vsakodnevne TD za zdravje s stališča načrtovanja prostora razvrstili v tri osnovne skupine, ki se med seboj razlikujejo glede na način in namen uporabe prostora. Upoštevali smo, ali je za TD potreben ustrezno velik in sklenjen odprt prostor ustreznih značilnosti (npr. za igre z žogo in drugimi pripomočki, otroško igro, fitnes in telovadbo na prostem, vrtnarjenje ipd.), ali so TD vezane na premagovanje razdalj in ali je zato treba zanje linearno urediti dovolj velike razdalje in povezanost (npr. za nordijsko hojo, sprehajanje, tek, kolesarjenje, rolkanje, jahanje ipd.) in ali gre za TD kot način opravljanja poti, torej v povezavi z aktivno mobilnostjo, kot sta hoja in kolesarjenje (Šuklje Erjavec idr., 2019). Za vsako od opredeljenih skupin smo pripravili tudi set smernic, ki se nanašajo na osem ključnih vidikov zagotavljanja enakovrednih možnosti in kakovostnih prostorskih lastnosti za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga, se med seboj prepletajo in dopolnjujejo ter so (Šuklje Erjavec in dr., 2019):

1. ustrezna preskrbljenost zelenih površin,
2. javna dostopnost zelenih površin,
3. uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin,
4. privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti,
5. velikost za zagotavljanje uporabe,
6. opremljenost za zagotavljanje uporabe,
7. varnost,
8. zagotavljanje ustreznega vzdrževanja.

Pri oblikovanju smernic smo upoštevali tudi dejavnike privlačnosti in odvrčanja od aktivne uporabe ZP. Prvi se nanašajo na kakovost ZP, ti so na primer prisotnost rastlinja in vode, mikroklimatsko ugodje in ambientalna prijetnost, naravno zvočno okolje in vonjave, privlačnost in raznovrstnost možnosti za aktivno udejstvovanje, vidna privlačnost, udobnost

in opremljenost, čistoča ter, zelo pomembno, različni vidiki tako splošne kot subjektivne varnosti. Za vsakega od obravnavanih vidikov je pomembno upoštevati strokovno znanje. Tako je treba na primer pri vidikih varnosti v okviru načrtovanja ZP za TD vedno upoštevati vsaj varnost pred poškodbami in nesrečami, varnost pred nasiljem, varnost in zaščito pred negativnimi vplivi iz okolice in prometno varnost, ki se zagotavlja tako na območju dostopa do ZP kot v okviru površine, in sicer z ustreznim ločevanjem oblik prometa, oblikovanjem prostora in uporabo ločilnih pasov, označb, tlakovanja in reliefnih ali vegetacijskih elementov (Šuklje Erjavec idr., 2019).

Poleg dejavnikov privlačnosti prostora je pri načrtovanju ZP za TD pomembno, da se opredelijo tudi dejavniki odvrčanja od uporabe ZP. Med te spadajo na primer onesnaženost zraka in vode, izpostavljenost hrupu, smradu, prašnim delcem in podobo. Poleg tega je izpostavljenost tovrstnim negativnim vplivom okolja škodljiva tudi za zdravje, kar se s telesno dejavnostjo v takih okoljih lahko samo še okrepi. Zato je vedno nujno potrebno že pri odločanju glede lokacije ureditve ZP za TD preveriti in upoštevati stanje okolja, saj se z oblikovanjem ureditve ZP ti negativni vplivi lahko zgolj omilijo, ne pa tudi popolnoma odstranijo.

V praksi lahko žal zelo pogosto vidimo prostorsko slabo umeščene in strokovno nepremišljene ureditve za spodbujanje TD, tako za odrasle kot otroke. Še posebej pri prostorskih posegih, ki jih v zadnjem času poudarjajo spodbujajo in financirajo športne organizacije, na primer zunanje fitnes naprave in kolesarski poligoni, ki se v občinah zelo pogosto postavljajo kot tipski objekti, pri čemer pa se ne upoštevajo vsi

omenjeni pomembni vidiki zagotavljanja kakovosti zunanjega prostora. Zato so te ureditve pogosto na skrajno neustreznih lokacijah ob prometnih cestah, celo ob križiščih prometnic, kar poleg izpostavljenosti uporabnikov onesnaženju poudarja problem prometne varnosti. Poleg tega niso upoštevani vidiki ustreznega strokovnega umeščanja in oblikovanja, s katerimi bi vsaj delno omilili negativne vplive ter predvsem zagotovili celovito kakovost, uporabnost in dostopnost prostora ter smiselno povezanost z drugimi uporabami in programi v širšem območju poselitve. Pri tem je nujno opozoriti, da to, da se kot preprost pristop k reševanju problema varnosti okoli teh območij postavijo ograje, s strokovnega vidika ni dobra rešitev, saj imajo ograje, razen v zelo posebnih primerih, pri čemer so del celovitega oblikovanja prostora, negativen pomen in odvrčajo od uporabe teh površin, pogosto pa celo soustvarjajo negativno podobo in spodbujajo neželjeno vedenje in vandalizem v prostoru.

Od uporabe nekega prostora odvrčajo tudi njegova neustrezna podoba, nejasnost namena ter še posebej izrazito nečistoča in zane-marjenost. V anketi, izvedeni med prebivalci občine Kočevje, je bilo šest najpogostejših dejavnikov, ki prebivalce odvrčajo od uporabe zelenih površin, to, da se te ne vzdržujejo in nečistoča, smrad, gneča, pripeka, hrup in dež (Šuklje Erjavec idr., 2019). V pristop celovitega strokovnega načrtovanja ZP je zato treba vedno vključiti tudi vidike dolgoročnega vzdrževanja in upravljanja teh površin. Ljudi od uporabe zunanjega prostora lahko odvrčajo tudi spori med uporabniki in prevelika gneča, kar je lahko posledica premajhne velikosti ali zmogljivosti območja, namenjenega TD, in neustrezne prostorske ureditve.

## ZA SPODBUJANJE TD JE POTREBNO CELOVITO PROSTORSKO NAČRTOVANJE ZP NA LOKALNI RAVNI

Čeprav se zavedanje o pomenu zelenih površin za zdravje in dobro počutje ljudi v zadnjem času povečuje, posebno v večjih urbanih naseljih, je to v občinskem prostorskem načrtovanju še vedno prepogosto prezrta ali le obrobno in površno obravnavana tema. Posledično so v številnih občinah pogosto mnogo slabše in skromnejše razmere za vsakodnevno telesno dejavnost prebivalcev, kot bi bilo to potrebno glede na prostorske značilnosti.

Bližina in obsežnost območij naravnega okolja še ne zagotavljata ustreznih možnosti za aktivno uporabo. Kljub bližini naravnih območij v mnogih slovenskih manjših naseljih in vaseh manjkajo prav najpomembnejše ureditve za delovanje lokalne skupnosti, javno dostopni in ustrezno urejeni ter opremljeni zunanji prostori za varno druženje in igro ter razne oblike vodene telesne vadbe in rekreacije. Pogosto zelo nespodbudne in celo nevarne so na podeželju tudi razmere za hojo in kolesarjenje. To je problem še zlasti za ranljive skupine: otroke, mladostnike, starejše in ljudi z manjšimi dohodki, ki so jim plačljive in bolj oddaljene možnosti prostočasne dejavnosti in druženja zelo težko dostopne, hkrati pa se spodbuja pretirana uporaba avtomobilov celotne populacije. Raziskave kažejo, da so s privlačnimi in za vsakdanjo uporabo primernimi ZP veliko bolje preskrbljeni prebivalci večjih mest, kjer je tudi mnogo več priložnosti in privlačnih možnosti za hojo in kolesarjenje (Šuklje Erjavec idr., 2019).

Pri zagotavljanju spodbudnih razmer za telesno dejavnost prebivalcev je treba razumeti in upoštevati odnos med uporabnikom, telesno dejavnostjo in prostorom. To pomeni, da

je treba poleg splošnih potreb, ki vplivajo na telesno dejavnost ljudi, upoštevati tudi, da se med seboj razlikujemo glede navad, preferenc, zmožnosti in motivacije za redno telesno dejavnost. Pri tem je treba upoštevati družbene značilnosti na lokalni ravni ter ob sodelovanju vseh akterjev spodbujanja TD in prebivalcev pripraviti realno oceno stanja in potreb po preskrbljenosti naselij z ZP za TD. Vključujoče preverjanje aktualnih potreb, motivacije, navad in prednostnih izbir prebivalcev v zvezi s TD v zunanjem okolju bo povečalo tudi interes prebivalcev za aktiven življenjski slog, to pa bo dolgoročno vplivalo na njihovo ozaveščenost in spremembe navad.

Zelene površine, ki so namenjene vsakdanji uporabi, morajo biti načrtovane tam, kjer ljudje živijo, morajo biti dobro in javno dostopne, ustrezno velike in razporejene glede na lokacijo bivanja ali dela ter pričakovano število obiskovalcev. Da bi to dosegli, je ključno upoštevati lokalne družbene in prostorske posebnosti, strokovno proučiti lokalne prostorske značilnosti in glede na oceno potreb opredeliti možnosti razvoja ustreznih vrst TD in možnost izbire za raznovrstne uporabnike. Pri opredelitvi, ohranjanju, vzdrževanju in opremljanju ZP za spodbujanje TD je nujno upoštevati lokalne pobude in dejavnosti. Še posebno v manjših naseljih je treba prednostno urejati večnamenske ZP, ki omogočajo raznovrstno uporabo (različne dejavnosti za različne skupine uporabnikov), ter predvideti možnosti souporabe prostora.

Pri določitvi lokalnih ciljev glede dostopnosti ZP za TD naj se upošteva 300 m kot najdaljša peš razdalja od območij bivanja do večnamenskih javnih ZP, ob tem naj se določita njihovi ustrezni zmogljivost in razporejenost glede na gostoto in strukturo prebivalstva. Upošteva naj se tudi možnost povezav do morebitnih

postajališč JPP. Za zagotavljanje smiselnih prostorskih povezav je pomembno predvideti načrtovanje prek administrativnih meja (prek enot urejanja prostora, meja občine itd.).

Načrtovanje zelenih površin na občinski ravni naj bo celovito, vključujoče, sistemsko in medsektorsko ter naj vključuje lokalno skupnost. Posebno manjše občine pri tem potrebujejo podporo in strokovno pomoč, ki jo je smiselno zagotoviti sistemsko in organizirano na državnih ali regionalni ravni.

## ZAKLJUČEK

Prostor je vedno medij, v katerem se uresničujejo, izražajo in omejujejo (pogosto prav zaradi medsebojne neusklajenosti) vsi razvojni posegi sektorjev. Prostor je z značilnostmi, privlačnostjo in ranljivostjo pomemben dejavnik razvoja, je hkrati potencial in omejitev, zato je treba vse posege vanj načrtovati strokovno, celovito, povezano in usklajeno. Zelene površine (in krajina na splošno) z dinamiko naravnih procesov, veliko ranljivostjo za trajno razvrednotenje in hkratno vsestransko in nezamenljivo koristnostjo za kakovost bivanja in okolja je treba še posebej skrbno strokovno obravnavati.

Zato vidim možnost, da tematiko načrtovanja zelenih površin za spodbujanje TD predstavim na 17. Kongresu športa za vse kot zelo dobro priložnost za vzpostavitev medsektorskega sodelovanja in povezovanja, da se na lokalni ravni izboljšajo razmere za kakovost bivanja in aktiven življenjski slog. Krajski arhitekti kot načrtovalci krajine, zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov lahko s svojim delom pri tem pomembno prispevamo k ustvarjanju ustreznih in za različne skupine prebivalcev privlačnih prostorskih razmer, da se lahko uresničijo prizadevanja lokalnih akterjev športa

za vse, športne rekreacije ali TD za zdravje in trajnostni razvoj. Pristop kakovostnega načrtovanja ZP je treba prepoznati kot enega pomembnih ukrepov spodbujanja telesne dejavnosti in ga konkretno povezati s prizadevanji občinskih služb, lokalnih športnih društev in drugih akterjev, ki se ukvarjajo s spodbujanjem telesne dejavnosti za zdravje. Pri tem je treba medsektorsko povezati tako cilje in vizije kot ukrepe za zagotavljanje enakovrednih možnosti za vse prebivalce ter k zagotavljanju ustreznih, kakovostnih prostorskih razmer v obliki zelenih površin za telesno dejavnost pristopiti strokovno, celovito, vključujoče in sistemsko. Pri tem je treba medsebojno uskladiti in povezati tudi prostorske strateške dokumente na občinski ravni (OPP, OPN) z občinsko strategijo športa in trajnostne mobilnosti in z lokalnimi programi na področju javnega zdravja ter vzgoje in izobraževanja.

Pomembno je upoštevati, da so za aktiven življenjski slog prebivalcev še posebej pomembne spodbudne prostorske razmere za vsakodnevne, povsem običajne dejavnosti, ki niso šport in športna vadba, ampak predvsem TD, kot so hoja in kolesarjenje po opravkih, razne oblike igre, ples, druženje, vrtnarjenje ipd. Za njihovo zagotavljanje niso potrebni posebni objekti in drago opremljene ureditve, temveč predvsem splošna kakovost, dobra dostopnost in raznovrstnost odprtega prostora, še zlasti ZP. Kakovostno načrtovane zelene površine bodo tudi dolgoročno izboljšale prilagodljivost mest, naselij in občin na izredne zdravstvene razmere, kot je bila pandemija, in podnebne spremembe ter odpornost proti njim. Na načrtovanje in zagotavljanje kakovostnih javnih ZP se zato ne sme gledati kot nadgradnjo in strošek, ampak kot dobro dolgoročno naložbo v razvoj družbe in gospodarstva.

Dejansko razpoložljivega prostora za nove posege in ukrepe je v konkretnih lokalnih okoljih vedno premalo za razne sektorsko izražene interese, zato je te smiselno medsebojno uskladiti in povezati že pri pripravi ciljev in vizije razvoja, nato pa je smotrno pripraviti skupne akcijske načrte ter določiti nosilce in vire financiranja. Spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev za zdravje v okviru zelenih površin je za tak medsektorsko povezan pristop na lokalni ravni vsekakor zelo primerna vsebina, ki jo bomo v okviru svetovalnic programa Ven za zdravje v naslednjih dveh letih tudi poskusno izvedli na primeru več občin. Športna društva in drugi lokalni akterji spodbujanja telesne dejavnosti so lahko zelo pomemben deležnik v teh sodelovanjih in procesih, kot pobudniki in kot nosilci sprememb za izboljšanje prostorskih razmer v podporo zadevnim dejavnostim.

#### Literatura

1. NIJZ (2022). SZO Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje. Kratek pregled. [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/who\\_smernice\\_td\\_slv.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/who_smernice_td_slv.pdf).
2. Spletno mesto projekta Ven za zdravje. <https://venzazdravje.uirs.si/sl-si/>.
3. SZO (2016). Urban Green Spaces and Health: a Review of Evidence. København: Egorov, A. I., Mudu, P., Braubach M. in Martuzzi, M (ur.). Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.
4. SZO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at glance. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
5. Šuklje Erjavec, I., Balant, M., Kozamernik, J., in Nikšič, M. (2020). Zeleni sistem v mestih in naseljih: Usmerjanje razvoja zelenih površin, priložnik. Ljubljana: Ministrstvo za okolje in prostor, Direktorat za prostor, graditev in stanovanja.
6. Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J. in Žlender, V. (2019). Ven za zdravje. Priložnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije. [https://www.uirs.si/pub/Ven\\_za\\_zdravje\\_jan\\_20\\_splet.pdf](https://www.uirs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf)
7. Žlender, V., Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J. (2022). Spremembe v značilnostih telesne dejavnosti ljudi v različnih okoljih zaradi pandemije covid-19: izsledki vseslovenske ankete. Urbani izziv, posebna izdaja, št. 14, str. 51–64.

## Izzivi in priložnosti športa za vse v lokalni skupnosti

**mag. Dejan Plastovski**

Direktorat za šport

Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport



### POVZETEK

Družbena vloga športa temelji na znanstveno dokazanem vplivu na zdravje, socializacijo in povezanost ljudi, promocijo Slovenije in gospodarstvo. Šport ima pomembno vlogo pri spodbujanju solidarnosti, strpnosti in odgovornosti, je eno od pomembnih področij prostovoljnega dela ter dejavne udeležbe v družbi, krepi zavezanost pozitivnim vrednotam in narodni identifikaciji. Šport je del javnega interesa, zato se sofinancira iz javnih sredstev, za njegov razvoj pa se ustvarjajo ustrezni sistemski pogoji.

S strukturnega in organizacijskega vidika ob upoštevanju avtonomne organiziranosti športa, ki temelji na prostovoljnem, s temeljnimi človekovimi pravicami zagotovljenem, svobodnem združevanju ljudi v društva, klube in zveze, ki so podstat tekmovalnega in vrhunškega športa, velja, da so temelji športa postavljeni na lokalni ravni. Takšna organiziranost športa je tudi glavna sestavina Evropskega modela športa, ki ga je Slovenija zagovarjala v času Predsedovanja Svetu EU leta 2021 in temelji na Resoluciji Sveta EU o ključnih značilnostih evropskega modela športa (dalje Resolucija), ki so jo sprejeli ministri za šport držav članic Evropske Unije (EU) novembra 2021. Evropski model športa je osnovan na

ključnih značilnostih športa, ki predvidevajo piramidalno strukturo in organiziranost, ki je strukturirana na državni osnovi in predvideva po eno zvezo na šport. Temelji na svobodi združevanja, solidarnosti z nižjimi športnimi ravni in promociji odprtih športnih tekmovanj (Resolucija, 2021).<sup>1</sup> Države članice EU so se z Resolucijo združile tudi v boju proti pretirani komercializaciji in izkoriščanju športa v nepravilne namene ter zlasti proti kršenju temeljnih človekovih pravic in svoboščin v športu. Še več, države članice so tudi pozvale športno gibanje, da spoštuje temeljne in človekove pravice ter v zvezi s tem sprejele odgovorne odločitve o gostiteljih večjih športnih dogodkov v EU in zunaj nje. Evropski model športa najbolj udejanja UEFA s svojo organiziranostjo, mehanizmom solidarnosti in spodbujanjem enakosti spolov, kar je nadvse pomembno v boju proti naraščajoči komercializaciji športa, ki za talce vzame šport sam (npr. nogometna Superliga).

Vseživljenjska telesna dejavnost, ki je bila druga tema slovenskega Predsedovanja Svetu EU leta 2021 je del Delovnega načrta EU za šport 2021–2024, kot tudi našega Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014–2023 (dalje NPŠ 2014–2023) in je tesno povezana s

<sup>1</sup> Resolucija Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o ključnih značilnostih evropskega modela športa. Št. 2021/C 501/01.

tematiko 17. Kongresa športa za vse. Govori o nujnosti telesne dejavnosti skozi celotno življenjsko obdobje vsakega posameznika, od njegove rane mladosti do pozne starosti, zlasti zaradi njenega pomena za zdravje (Delovni načrt EU za šport 2014–2024, 2020, Priloga 1; ReNPŠ14–23, str. 1)<sup>2,3</sup>. Sklepi Sveta EU o vseživljenjski telesni dejavnosti (dalje Sklepi Sveta), ki so jih prav tako sprejeli ministri za šport držav članic EU novembra 2021, pozivajo države članice, da v sodelovanju s športnim gibanjem krepijo sinergije z več sektorji, tudi s sektorjem inovacij. Na ta način lahko športnikom in vsem državljanom zagotovijo nove priložnosti za telesno dejavnost, tudi z uporabo digitalnih orodij (Sklepi Sveta EU, 2021)<sup>4</sup>. Sklepi Sveta EU kot nadgradnjo redne telesne dejavnosti pozivajo tudi k programom za spremljanje in ugotavljanje telesne zmogljivosti kot prvega pokazatelja stanja posameznika in celotne populacije. V Sloveniji je primer tovrstnega programa športno-vzgojni karton za otroke in mladino v osnovnih in srednjih šolah. S sprejetimi Sklepi Sveta EU so države članice EU dobile dobro podlago za nadaljnje spodbujanje vseživljenjske telesne dejavnosti in spremljanje telesne zmogljivosti državljanek in državljanov s pomočjo nacionalnega oblikovanja politik.

Za razvoj profesionalnega in rekreativnega športa je potrebna tudi kakovostna športna infrastruktura, tako v obliki športnih objektov kot tudi površin za šport v naravi. Prav zato je nujno sodelovanje države z lokalnimi skupnostmi pri preoblikovanju športnih objektov in površin v smeri, da bodo primerni za soočanje z izzivi prihodnosti. Nesprejemljivo je, da se športni objekti in površine, ki jih upravlja občina in so že v obratovanju, zaprejo zaradi nezmožnosti pokrivanja obratovalnih stroškov. Skladno z Zakonom o zagotavljanju finančnih

sredstev za investicije v športno infrastrukturo, ki je bil sprejet v letu 2022, imamo možnost, da izboljšamo stanje in vlagamo v trajnostno in energetsko učinkovito infrastrukturo, ki lahko uresniči naše skupne ambicije tako za državo kot za prihodnje generacije. Tudi pri tem je pomen športa na lokalni ravni ključen.

Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport (MGTŠ) je kot skrbnik Nacionalnega programa športa (NPŠ) dolžan videti celoto športa. Govorimo namreč o zelo kompleksni, večplastni in izrazito medsektorski nacionalni temi (šport v izobraževalnem sistemu, šport otrok in mladine, šport za zdravje, družbena odgovornost športa, okolje, turizem, itd.). Celotni sistem telesne dejavnosti ima sicer kar nekaj pomanjkljivosti, zlasti pa mu manjka to, da ni med seboj celostno povezan. Šport in nekateri resorji že imajo dobro dodelane samostojne programe in posamezne nacionalne kampanje za spodbujanje telesne dejavnosti, zdravega življenjskega sloga, zdrave prehrane itd. Tovrstni programi in kampanje zasledujejo lastne cilje na določenem področju, mi pa si želimo vse te sestavine povezati v zaokroženo celoto, v sistem. Priložnost za oblikovanje celostnega sistema je priprava novega NPŠ 2024 – 2033. Verjamemo, da bodo tudi lokalne skupnosti, predvsem s svojo široko mrežo športnih klubov, pomembno prispevale pri oblikovanju novega Nacionalnega programa športa. V okviru Evropskega modela športa temelj predstavljajo prav športni klubi v lokalnem okolju, ki s povezovanjem v panožne zveze tvorijo ključni steber dostopnosti športa za vse in ne le za peščico (Resolucija, 2021).

Ob upoštevanju družbene odgovornosti športa in značilnosti Evropskega modela športa lahko trdimo, da predstavlja šport na osnovni ravni

temelj piramidalne strukture, ki od rekreativne narave na dnu piramide, proti njenemu vrhu prehaja v najvišjo tekmovalno raven tj. vrhunski šport. Za razliko od vrhunškega športa, torej športa za denar, je bistvo osnovne, rekreativne ravni, da je šport dostopen vsakomur, ne glede na njegov družbeni in socialni status. In ravno ta osnovna ali lokalna raven je ključna za pomen športa, za njegovo poslanstvo, položaj in vlogo v družbi. Odločilna je prav njegova moč in vpliv, ki ga ima na posameznika, skupnost, in družbo kot celoto. Potrebno je zavedanje, da brez osnovne ravni športa, dostopne vsem, ne bi bilo vrhunškega športa in vrhunskih športnikov. Prav tako brez športa ne bi bilo mogoče oblikovati posameznika v osebnost s kvaliteta in vrednotami, ki jih posameznik pridobi skozi šport ter so nujne za ohranjanje družbenega razvoja. Prav zaradi slednjega moramo izkoristiti vzgojno, izobraževalno in obveščevalno moč športa, zlasti v boju proti izključevanju, rasizmu, diskriminaciji, korupciji in uporabiti šport kot orodje za zdravo življenje, socializacijo, integracijo, strpnost do drugačnosti, skrb za duševno zdravje in osebno rast vsakega posameznika. Na MGTŠ smo trdno prepričani, da moramo v naslednjem NPŠ 2024 – 2033 posebno pozornost nameniti uravnoteženju obeh polobel: športa za vsakogar in vrhunškega športa (športa za denar). S povezovanjem vseh deležnikov iz obeh polov nam bo ta cilj tudi uspelo uresničiti.

#### Literatura

1. Resolucija Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o ključnih značilnostih evropskega modela športa. Št. 2021/C 501/01. Dostopno prek [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:42021Y1213\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:42021Y1213(01))
2. Resolucija Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o delovnem načrtu Evropske unije za šport (1. januar 2021–30. junij 2024). Št. 2020/C 419/01. Dostopno prek [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:42020Y1204\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:42020Y1204(01))
3. Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 (ReNPŠ14–23). (2014). Sprejet v Državnem zboru Republike Slovenije, v veljavi od 2. aprila. Ur. l. RS 26/14. Dostopno prek <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO99>
4. Sklepi Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o vseživljenjski telesni dejavnosti. Št. 2021/C 501 I/01. Dostopno prek [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021XG1213\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021XG1213(01))

<sup>2</sup> Resolucija Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o delovnem načrtu Evropske unije za šport (1. januar 2021–30. junij 2024). Št. 2020/C 419/01.

<sup>3</sup> Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 (ReNPŠ14–23). (2014). Sprejet v Državnem zboru Republike Slovenije, v veljavi od 2. aprila. Ur. l. RS 26/14.

<sup>4</sup> Sklepi Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o vseživljenjski telesni dejavnosti. Št. 2021/C 501 I/01.

## Ukrepi skupnosti za aktivno mobilnost

**mag. Milena Černilogar Radež**

Sektor za trajnostno mobilnost in politiko  
Direktorat za prometno politiko  
Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo



### POVZETEK

Evropska komisija v središče zelenega prehoda postavlja tudi dobro počutje ljudi. Za doseg ciljev je treba spremeniti razvojno paradigmo ter izvajati ukrepe na obremenjenih območjih in v perečih sektorjih. V prometu ima poseben pomen trajnostna mobilnost, kjer je aktivna mobilnost trajnostna in zdrava oblika prevoza. Zato država v lokalnih skupnostih ob upoštevanju varnosti, udobnosti in privlačnosti spodbuja ukrepe novih ureditev oziroma korenito izboljšanje obstoječih.

### UVOD

V dolgoročni strategiji do leta 2050 in Evropskem zelenem dogovoru Evropska komisija poziva k podnebno nevtralni Evropi do leta 2050 in prikazuje, kako lahko Evropa dosega podnebno nevtralnost z vlaganjem v tehnološke rešitve, opolnomočenjem državljanov in usklajevanjem ukrepov na področju ključnih politik (Clean, 2018). Promet pri tem velja za strateški sektor za doseganje ciljev iz Pariškega sporazuma in ciljev podnebne politike Evropske unije.

Za reševanje podnebnih vprašanj je treba spremeniti razvojno paradigmo in takoj pričeti z izvajanjem ukrepov, zlasti na najbolj obremenjenih območjih in v najbolj perečih sektorjih. Mednje zagotovo sodi promet, kjer je treba v ospredje postaviti trajnostno mobilnost (Together, 2013; Nared idr., 2019; Urban, 2019), kjer je aktivna mobilnost ena najbolj trajnostnih, zdravih in učinkovitih oblik prevoza ter pomemben prispevek k redni telesni dejavnosti.

Pri tem je treba preseči pretekle parcialne pristope in vzpostaviti usklajene ukrepe odločevalcev na vseh prostorskih ravneh, obenem pa upoštevati tudi „načela boljše skladnosti politik, boljšega upravljanja in partnerstev ter boljšega financiranja in spodbujanja“ (Graz, 2018). Razviti je treba učinkovite modele upravljanja, ki bodo koordinirali različne politike, vključili ukrepe na področju trajnostne mobilnosti v strateške dokumente na različnih prostorskih ravneh in zagotovili sodelovanje različnih politik, sektorjev in ravni upravljanja. Učinkovito upravljanje zahteva tudi sodelovanje državljanov in deležnikov, da prilagodijo politike svojim potrebam in prispevajo k spremembi vedenjskih vzorcev (Together, 2013; Graz, 2018).

## POLITIKA V DRŽAVI IN POTOVALNE NAVADE

Vlada Republike Slovenije je sprejela Strategijo razvoja prometa v Republiki Sloveniji do leta 2030 (Strategija, 2015), ki opredeljuje naslednjo vizijo: Vizija prometne politike je del skupne vizije države in hkrati potreben pogoj za njeno delovanje. Vizija prometne politike si prizadeva izvajati take ukrepe, da bosta zagotovljeni trajnostna mobilnost prebivalstva in trajnostna oskrba gospodarstva.

Dokument posebej obravnava posamezna področja prometa, vendar aktivna mobilnost med različnimi prometnimi načini ni posebej obravnavana.

Na državni ravni je bilo ugotovljeno, da za razvoj aktivne mobilnosti na nacionalni ravni nimamo usklajenega strateškega načrtovanja in izvajanja ukrepov ter systemskega financiranja. Zato je bila aktivna mobilnost pogosto spregledana v prometnih politikah države in občin. Rezultat je bilo načrtovanje prometnih ureditev, tako na ravni države kot občin, ki niso bistveno izboljšale pogojev za aktivno mobilnost, hkrati pa omogočale večjo pretočnost in višje hitrosti motornim vozilom.

Navedeno se odraža v potovalnih navadah v državi. Statistični urad Republike Slovenije je v letih 2017 in 2021 izvedel dve celoviti analizi dnevne mobilnosti prebivalcev (SURs, 2021). Pri tem ugotavlja izrazito prevlado uporabe osebnega avtomobila (67,3 %), nizko uporabo javnega potniškega prometa in kolesa ter spodbuden delež hoje. Tako kolesarjenje kot hoja pa sta glede na leto 2017 v porastu.

Zato država v lokalnih skupnostih ob upoštevanju varnosti, udobnosti in privlačnosti

spodbuja ukrepe novih ureditev oziroma korenito izboljšanje obstoječih.

## KJE SO POTENCIALI V SKUPNOSTI ZA PREHOD NA AKTIVNO MOBILNOST?

Pomemben delež udeležencev v prometu so ranljive skupine: otroci, družine z otroki, invalidi in starejši.

Preverjanje načina prihoda otrok v šolo v programu Aktivno v šolo in zdravo mesto je med izdelavo prvih lokalnih načrtov hodljivosti pokazalo, da si bistveno več učencev želi hoditi v šolo s kolesom, peš ali s skirojem, kot jih dejansko lahko. Izkušnje programa Aktivno v šolo in zdravo mesto kažejo, da sta za izboljšanje pogojev za aktivno hojo otrok v šolo skoraj vedno bolj kot povsem nova infrastruktura pomembna sprememba prometnih režimov in prometne kulture, torej ukrepa, ki vplivata na način vožnje in vedenja vseh drugih udeležencev v prometu (IPOP, 2023).

Aktivna hoja v šolo peš, s kolesom ali skirojem otrokom zagotavlja vsakodnevno telesno dejavnost in pozitivno vpliva na njihovo zdravje in počutje. Aktivna in pozneje tudi samostojna hoja v šolo spodbuja tudi osebnostni in socialni razvoj otrok, prispeva k povezovanju z drugimi otroki in odraslimi v prostoru in prometu ter h krepitvi odgovornosti in samozavesti (IPOP, 2023).

Spodbujanje aktivne hoje v šolo je tudi dobro izhodišče za razvoj zdravih potovalnih navad pri otrocih in za spreminjanje potovalnih navad odraslih ter za načrtovanje hoji prijaznega okolja na lokalni ravni (IPOP, 2023).

Z informacijami o načinu hoje v šolo lahko šola in občina bolj učinkovito načrtujeta urejanje

prometnih razmer na šolskih poteh in hitreje zagotovita boljše pogoje za hojo in vožnjo s kolesom. Občina lahko bolj prepričljivo in hitreje nagovarja druge udeležence v prometu in oblikuje rešitve v prid aktivne mobilnosti na celotnem območju občine ter jih hitreje uveljavlja v dialogu z lokalno skupnostjo (IPOP, 2023).

## ZAKLJUČEK

Okrepiti je treba celostno načrtovanje in razvijati poselitvena območja z visoko kakovostjo bivalnega okolja. Spodbujati je treba ukrepe, ki zagotavljajo celovit, dolgoročno zastavljen, trajnostni in usklajen razvoj vseh podsistemov v lokalni skupnosti, s temeljnim poudarkom na načrtovanju prostora in mobilnosti (Nared idr., 2023). Na pomenu morajo dobiti urbanistične in razvojne rešitve, ki bodo zmanjšale potrebo po mobilnosti in krepile aktivne oblike mobilnosti ob upoštevanju varnosti, udobnosti in privlačnosti.

## Literatura

1. Clean, Connected and Competitive Mobility. Evropska komisija, Bruselj, 2018
2. Graz Declaration 2018: Starting a new era: clean, safe and affordable mobility for Europe. Gradec, 2018
3. IPOP - Inštitut za politike prostora, Zakaj je pomembno poznati potovalne navade in želje šolarjev? <https://aktivnovsolo.si/sporocilo-za-javnost-zakaj-je-pomembno-poznati-potovalne-navade-in-zelje-solarjev/>, Ljubljana, 2023
4. Nared, J., Repolusk, P., Černič Istenič, M., Trobec, A., Zavodnik Lamovšek, A., Drobne, S., Foški, M., Mrak, G., Rozman, U., Ercegovič, J., Korenč, V., Krušec, K., Turnšek, V. 2019: Celovita demografska analiza s projekcijami za podeželska in urbana območja. Elaborat, ZRC SAZU, Geografski inštitut Antona Melika, Ljubljana, 2019
5. Nared, J., Gabrovec, M., Tiran, J., Bole, D., Kozina, J., Goluža, M., Rus, P., Hrvatini, M., Ribiero, D., Trobec, A., Logar, E., Gombač, M., Javornik, M.: Celostni pristop k razvoju ob prometnih koridorjih in vozliščih, Projekt CRP V6-2143, Drugo vmesno poročilo, Ljubljana, 2023
6. SURS - Statistični urad Republike Slovenije, (stat.si) Dnevna mobilnost potnikov, Ljubljana, 2021
7. Strategija razvoja prometa v Republiki Sloveniji do leta 2030, Sklep Vlade Republike Slovenije, št. 3700-3/2015/8, Ljubljana, 2015
8. Together towards competitive and resource-efficient urban mobility. Evropska komisija, Bruselj, 2013
9. Urban Mobility Package 2019. Internet: [https://ec.europa.eu/transport/themes/clean-transport-urbantransport/urban-mobility/urban-mobility-package\\_en](https://ec.europa.eu/transport/themes/clean-transport-urbantransport/urban-mobility/urban-mobility-package_en), 2019

# Centri za krepitev zdravja/ zdravstvenovzgojni centri - pomemben partner za spodbujanje telesne dejavnosti v lokalni skupnosti

## dr. Manica Remec

Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja  
Nacionalni inštitut za javno zdravje

## POVZETEK

Telesna dejavnost ni odvisna le od posameznika, ampak jo pomembno določa tudi okolje v katerem posameznik živi. Lokalna skupnost preko (socialnih) determinant zdravja, ki omogočajo zdrave izbire in z razvojem skupnega delovanja za zdravo in kakovostno življenje, soustvarja pogoje za spodbujanje telesne dejavnosti. Pomemben partner v tem procesu so Centri za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojni centri v zdravstvenih domovih Slovenije.

**Ključne besede:** zdrava vedenja, lokalna skupnost, centri za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojni centri

Redna telesna dejavnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga. Soustvarjanje pogojev za njeno omogočanje, zagotavljanje in spodbujanje v najrazličnejših kontekstih ni le upravičeno, ampak je glede na izzive sodobnega načina življenja pravzaprav nuja. Ob tem moramo upoštevati, da je življenjski slog (povezan z zdravjem) sicer odvisen od posameznika, vendar ga pomembno določa

tudi okolje, v katerem posameznik živi, vključno z lokalnim okoljem oz. lokalno skupnostjo. (Družbeni) pogoji življenja oz. (socialne) determinante zdravja, neposredno in posredno, lahko omogočajo ali pa zavirajo: uravnoteženo, varno in učinkovito telesno dejavnost, ki je prilagojena posameznikovemu splošnemu počutju in zmogljivosti, redno telesno dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje, aktiven življenjski slog za najrazličnejše populacijske skupine, daljše in kakovostnejše življenje posameznika in družbe.

Ob predpostavki, da so vedenja pod vplivom številnih dejavnikov na številnih družbenih ravneh, pogosto vključno z intrapersonalnimi (biološkimi, psihološkimi), medosebnimi (družbenimi, kulturnimi) organizacijskimi, skupnostjo, fizičnim okoljem in (lokalno) politiko, morajo biti posledično tudi ukrepi usmerjeni na več ravni. Vzpostavitev in/ali spremembe strategij pa morajo ustvariti okolja, ki faciliterajo zdrava vedenja in kjer je zdrava izbira privzeta možnost. Za krepitev zdravja, vključno s telesno



dejavnostjo za krepitev zdravja, morajo okolja (sistemi) in politike omogočati ekonomske in socialne pogoje, ki bodo primerni, privlačni in ekonomični za sprejemanje zdravih odločitev in zdravega življenjskega sloga. V okolju - lokalni skupnosti morajo biti na voljo možnosti za zdrave izbire, hkrati pa mora okolje zagotoviti tudi informacije in veščine oz. zdravstveno opismenjevanje, da posameznik lahko sprejme odločitve, ki se odražajo v vedenjih, ki vzpostavljajo, vzdržujejo in krepijo zdravje.

Stremeti moramo torej k razvoju (lokalne) skupnosti, ki bo skupno delovala za zdravo in kakovostno življenje. Skupnosti, ki bo neprestano raziskovala okoliščine in dejavnike, ki bodo pomagale razumeti kako ljudje sodelujejo in součinkujejo s svojimi okolji. Skupnosti, ki bo upoštevala, da demografske značilnosti prebivalstva, verska, kulturna, etnična pripadnost in socialno-ekonomske razlike tvorijo kontekst, v katerem posamezniki delujejo in zato neposredno in posredno vplivajo na tveganja in vire za zdravje. Skupnosti, ki bo med seboj povezovala vse tiste partnerje in strukture, ki lahko kakorkoli omogočajo in zagotavljajo pogoje za zdravo in kakovostno življenje. Med te partnerje zagotovo sodi tudi zdravstvo. Predvsem preko pristopa zdravstva k zdravju skupnosti - z delovanjem zdravstvenih institucij in strokovnjakov v najrazličnejših okoljih v skupnosti, kjer ljudje živijo, delajo, se izražajo, preživljajo prosti čas ipd. Pristop med drugim omogoča zmanjševanje neenakosti v zdravju, boljši dostop do storitev in obravnav, premagovanje ovir v dostopu oseb z ranljivostmi do zdravstvenih/preventivnih programov, vzpostavljanje povezav in mobilizacijo različnih lokalnih struktur in partnerstev.

Centri za krepitev zdravja (CKZ) in zdravstvenovzgojni centri (ZVC), ki delujejo v vseh

zdravstvenih domovih po Sloveniji, so primer izvajanja pristopa zdravstva k zdravju skupnosti. Fizioterapevti in kineziologi v CKZ/ZVC poleg izvajanja strukturiranih preventivnih obravnav na področju telesne dejavnosti izvajajo tudi številne aktivnosti promocije zdravja v lokalni skupnosti (v vzgojno izobraževalnih ustanovah, delovnih organizacijah, krajevnih skupnostih, nevladnih organizacijah, varstveno delovnih centrih itd.). Z različnimi aktivnostmi (predavanja, delavnice, dogodki ob svetovnih dnevih/tednih povezanih z gibanjem, občinska testiranja telesne pripravljenosti, demonstracije nordijske hoje ipd.) ozaveščajo splošno in strokovno javnost o pomenu gibanja za zdravje ter spodbujajo in vplivajo na izboljšanje gibalnih navad predvsem pri prebivalcih, ki so telesno nedejavni ali pre malo telesno dejavni. Znotraj lokalne skupnosti vzpostavljajo sodelovanja in povezovanja z različnimi partnerji kot npr. z mediji, delovnimi organizacijami, športnimi organizacijami, centri za socialno delo, zavodi za zaposlovanje, društvi, nevladnimi organizacijami, predstavniki lokalnih oblasti ter drugimi in so kot taki pomemben partner pri krepitvi zdravja v lokalni skupnosti, predvsem na področju krepitve aktivnega življenjskega sloga in redne telesne dejavnosti.

#### Literatura

1. Pahor, M. (2018). Zdrava skupnost. Priročnik za razvoj skupnostnega pristopa k zdravju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Pahor, M. in Kavčič, M. (2018). Novi modeli produkcije zdravja na presečišču sistema in skupnosti. Teorija in praksa, 55(4), 783-805.
3. Sobczyk, K., Grajek, M., Rozmiarek, M. in Sas-Nowosielski, K. (2022). Physical activity promotion at the local government level among the local community. Journal of Education, Health and Sport, 12, 170-178.

## Šport in lokalne skupnosti

### Metod Ropret

župan občine Brezovica  
Odbojgarska zveza Slovenija



Lokalne skupnosti so v našem sistemu vzpodbujanja in razvoja športa odločilni dejavnik in verjetno najpomembnejši financer športa v Sloveniji. Lokalne skupnosti preko svojih letnih programov, skladno z merili in razpisnimi pogoji, vsako leto v svojem okolju omogočajo vadbene programe mladih športnikov in podpirajo delovanje društev, ki ustvarjajo vrhunške športnike.

Dva vidika aktivnega vključevanja lokalnih skupnosti sta izjemno pomembna. Prvi je že omenjeni finančni vidik, drugi pa seveda skrb za izgradnjo in vzdrževanje športne infrastrukture v lokalnem okolju.

Različni so pristopi in prioritete v posameznih občinah. Financiranje poteka preko razpisov in na podlagi meril, ki društva skladno z njihovo dejavnostjo v preteklem letu razvrščajo ter so podlaga za sklenitev pogodb o financiranju programov. V lokalnih skupnostih je običajno prioriteta skrb za razvoj mladih športnikov in tem programom je namenjena tudi glavna sredstva. Prav tako, različno druga od druge, občine vzpodbujajo tekmovalni in vrhunski šport. Predmet obravnav so lahko tudi različne športno rekreativne prireditve, ki jih organizirajo društva v lokalni skupnosti. Obstajajo mehanizmi za podporo športnikom, ki si preko tekmovalne sezone pridobijo priložnost za nastopanje na tekmovanjih v tujini pa njihove

zveze ali društva nimajo zadostnih ali ustreznih virov za kritje stroškov teh nastopov in bi sicer nujno dodatno obremenili starše.

Lokalne skupnosti prav tako podpirajo aktivnosti in programe vzgojno varstvenih ustanov, bodisi vrtcev, bodisi šol. Ti skladno s svojimi učnimi načrti pripravijo dodatne, sicer neobvezne, programe za obdobje šolskega leta, občine pa jih uvrstijo v svoje načrte nadstandardnega financiranja teh ustanov.

Poleg tega obstajajo tudi različni načini štipendiranja ali vzpodbujanja mladih športnikov. Tudi tu se pristopi po posameznih lokalnih skupnostih razlikujejo. Lahko se tovrstno financiranje izvaja sistematično preko razpisov ali preko posameznih dobrodelnih skladov, ki so prav tako namenjeni razvoju talentiranih mladih športnikov. A ne vedno le športnikov, običajno so vključeni tudi posamezniki s področja kulture ali drugih oblik udejstvovanja mladih.

Še en pomemben vidik je potrebno omeniti. V zadnjem obdobju opažamo zmanjšanje gibalne aktivnosti in predvsem sposobnosti otrok in mladine. Razlogov je verjetno več, a ključni je zagotovo prevelika prisotnost otrok pred ekrani. Zato se lokalne skupnosti praviloma brez pomislekov pozitivno opredeljuje do želja ustanov za povečanje ur športne vzgoje. Seveda to vključuje tudi dodatne kadre. Te v

določeni meri sofinancira ministrstvo, preko nadstandarda pa svoje, za te programe, dodajo tudi občine. Vse s ciljem, da otroke vzpodbudimo k večji športni aktivnosti in jih morda kasneje vključimo tudi v različne druge oblike organizirane vadbe.

Prav tako ali modra še bolj pa je pomembna vloga lokalnih skupnosti pri zagotavljanju, izgradnji in vzdrževanju lokalne športne infrastrukture. V prvi vrsti gre tu za grajeno športno infrastrukturo, ki je tudi finančno najbolj intenzivna. V zadnjem obdobju je bilo v Sloveniji narejenih veliko pomembnih korakov in nastavki Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport za prihodnje so zelo obetavni. Pomembna je tudi dostopnost oziroma omogočanje koriščenja teh objektov, ki so praviloma v občinski lasti. Obstaja več modelov in lokalne skupnosti se različno opredeljujejo do tega. A ocenjujem, da je skupen cilj vseh, da je grajena infrastruktura preko celega leta na voljo za izvajanje različnih vadbenih programov. Tukaj, po moji oceni, mora biti vključena tudi zadostna mera razumevanja za dostopno omogočanje izvajanja različnih rekreativnih programov in oblik športa za vse. Današnji delovni ritem zelo oži časovni okvir v katerem si posameznik, željen rekreacije, to lahko organizira. Zato je pomembno, da je te aktivnosti mogoče vnaprej načrtovati in so seveda dostopne najširšemu krogu ljudi.

Druga, vse pomembnejša vrsta infrastrukture, pa je naravna. Slovenija razpolaga z izjemnimi danostmi za razvoj tovrstnih oblik rekreacije ali športnega udejstvovanja. Praktično vse lokalne skupnosti se pomena teh prednosti zavedajo. Gre za prosto in ves čas dostopne urejene površine, ki omogočajo, skladno s sposobnostmi posameznika, različne oblike in stopnje

intenzivnosti vadbe. Pohodništvo in tek v vseh oblikah, kolesarjenje in ostale zvrsti omogočajo športno udejstvovanje vseh starostnih kategorij rekreacije željnih občanov.

Tako ocenjujem, da so lokalne skupnosti izjemno pomemben generator športa in gibanja in tako s svojimi investicijami in aktivnostmi pomembno prispevajo ne le k stopnji športne aktivnosti temveč, kar je morda še pomembneje, bistveno prispevajo k zdravstveni sliki nacije.

## Vzpodbujanje telesne dejavnosti v lokalni skupnosti

**dr. Matija Tasič**

župan občine Prevalje



V vseh teh letih ukvarjanja z občinsko politiko ugotavljamo izraziti primanjkljaj oz. upadanje športnih aktivnosti v vseh generacijah. Predvsem rezultati merjenj aktivnosti otrok in mladine, ki v osnovi ne dosegajo niti 70 odstotkov rezultatov svojih staršev v istih starostnih obdobjih, nas vse izjemno skrbijo. Pri tem kot eden izmed velikih vplivov na spremembo nastopa digitalizacija naših življenjskih navad in umik družbe iz naravnega okolja v zaprte prostore ter socialni stik na daljavo preko sodobnih medijev. To dejstvo nas je napeljalo k spoznanju, da moramo bistveno več narediti za povečanje telesnih aktivnosti vseh generacij, s poudarkom na najmlajših in najstarejših.

Zato je potrebno:

1. Ustvariti takšne prostorsko - infrastrukturne pogoje, ki so atraktivni in že sami po sebi pritegnejo ljudi k večji telesni aktivnosti, tako v naravi, kot v športnih objektih.
2. Zagotoviti boljše strokovne pogoje za večjo telesno aktivnost:
  - a) Učitelje, vaditelje, trenerje, ... Zato v osnovni šoli zagotavljamo dodatnega učitelja športne vzgoje v razredih, kjer država tega ne financira!
  - b) Zagotoviti vaditelje za starejše in omogočiti brezplačno redno vadbo v občinskih objektih.
  - c) Zagotoviti finančna sredstva

za izvajanje športnih aktivnosti v objektih, ki niso last občine (brezplačno plavanje starejših v bazenu na Ravnah na Koroškem, financiranje aktivnosti starejših v fitnesu - 2 skupini, 2x tedensko, pod strokovnim vodenjem.

d) Financiranje plavanja otrok v času poletnih in zimskih počitnic.

e) Financiranja učenja smučanja in tenisa za otroke.

f) Dostopnost vseh športnih objektov v občinski lasti med šolskimi počitnicami.

g) Sofinanciranje vaditeljev in trenerjev v športnih društvih in posledično povečanje udeležbe čim večjega števila otrok – tudi za spodbudo tistih, ki za šport niso najbolj nadarjeni.

3. Izgradnja nove infrastrukture za športno plezanje in zagotovitev finančnih pogojev za športno plezanje otrok, mladine in starejših.
4. Vsakoletna obnova starejše športne infrastrukture.

V zadnjih dvajsetih letih smo sami izjemno veliko investirali v športno infrastrukturo:

- zgradili veliko športno dvorano ob osnovni šoli,
- zgradili zunanja igrišča za nogomet, košarko in odbojko na mivki ob osnovni šoli,
- obnovili malo telovadnico,

- energetsko sanirali obe športni dvorani,
- kompletno obnovili športni park Ugasle peči z velikim nogometnim igriščem na umetni travi, atletsko stezo, razsvetljava, ki jo letos obnavljamo, malo nogometno igrišče na umetni travi, odbojko na mivki, mini odbojko, igrišče za košarko, ....
- dokupili dodatna zemljišča za nova zunanja igrišča za vse generacije,
- zaključujemo gradnjo plezalnega centra.

V naslednjem obdobju načrtujemo še več površin, ki bodo dvignile standard občanov na tem področju.

S takšnim vlaganjem v infrastrukturo in športno-rekreacijske programe skušamo v občini Prevalje odgovoriti na izzive sodobnega časa. Cilj je promovirati in privabiti čim več ljudi vseh generacij k večji telesni aktivnosti, bodisi skozi resno aktivno vadbo ali zgolj zdravo rekreativno socialno življenje, ki hkrati s telesnim, krepi tudi duševno zdravje.

## Ljubljana je šport!

**Marko Kolenc**

Oddelek za šport na Mestni občini Ljubljana



Skladno s Strategijo športa v MOL smo v letu 2023 začeli izvajati celoletno akcijo »Ljubljana je šport«, s katero nagovarjamo prebivalce Ljubljane k vsaj 2-krat tedenski redni športni aktivnosti. V strategiji smo si zastavili ambicijo, da bo leta 2028 v Ljubljani 75 % prebivalcev redno športno aktivnih. Letos junija je Ninamedia izvedla javnomnenjsko raziskavo o športni aktivnosti prebivalcev Ljubljane in ugotovila, da se 66 % prebivalcev Ljubljane vsaj 2-krat tedensko ukvarja s športom.

V Ljubljani smo leta 2018 v strategiji športa, za povečanje števila športno aktivnih prebivalcev, med drugim zapisali, da so za dvig števila športno aktivnih ključni strateški smernici zadosten obseg javnih športnih objektov v urbanem okolju in v naravi ter strokovno vodeni brezplačni programi aktivacije.

Mestna občina Ljubljana izdatno vlaga v mrežo javnih športnih objektov v urbanem okolju in v naravi. Trenutno je v mreži 184 javno dostopnih športnih objektov, namenjenih izključno športni rekreaciji v naravi in v urbanem okolju. Zavedamo se, da je za aktivacijo prebivalcev v

redno športno aktivnost premalo samo postavitve javno dostopne športne infrastrukture (otoki športa, trim steze, koloparki, večgeneracijska igrišča, ...). Zato smo na Mestni občini Ljubljana vzpostavili celoletni program aktivacije »Ljubljana je šport«, ki se izvaja v vseh pojavnih oblikah športa. Za otroke in mlade v prostočasnih dejavnostih ter za odrasle in starejše v programih športne rekreacije. Vsi programi pod blagovno znamko »Ljubljana je šport« so namenjeni aktivaciji prebivalcev in spodbujanju k redni športni aktivnosti. Program »Ljubljana je šport« se povezuje tudi s Centrom za krepitev zdravja v okviru Zdravstvenega doma Ljubljana.

Ljubljanski festival športa predstavlja začetek športne aktivnosti v »novi športni sezoni« in prvo aktivacijo v okviru blagovne znamke »Ljubljana je šport«. Izvedli smo ga v začetku septembra, na začetku »športne sezone« v športnem parku Tivoli, za katerega skrbi Javni zavod Šport Ljubljana. V dveh dneh smo predstavili praktično vse športe, ki se izvajajo v Ljubljani. Prvi dan je bil namenjen več kot 5.500 osnovnošolskim otrokom, ki so se lahko preizkusili v 35 športnih izzivih in Športnim igram zaposlenih, ki se izvajajo pod okriljem Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez. Drugi dan je bil rezerviran za družine, ki so lahko spoznavale šport in uživale v kulinariki in glasbi. Na festivalu smo skupaj našteali 13.450 udeležencev vseh starosti.



Ljubljanski festival športa se je na športnih objektih v Ljubljani nadaljeval še cel september. Do konca septembra je preko 150 izvajalcev športnih programov pripravilo 342 dni odprtih vrat, kjer so lahko vse generacije obiskovalcev in prebivalcev Ljubljane (otroci, mladi, odrasli, starejši) brezplačno spoznale več kot 40 športnih panog.

Po spoznavanju športov prebivalcem Ljubljane ponujamo brezplačno redno športno vadbo v programih Gremo na šport za otroke, odrasle in starejše, ki potekajo pretežno na zunanjih športnih objektih skozi vse leto in predstavljajo drugo aktivacijo v okviru blagovne znamke »Ljubljana je šport«. Program se izvaja ob istem terminu, na istem mestu skozi vse leto. Tudi ob slabem vremenu. Za otroke na osnovnih šolah organiziramo tudi šolske športne krožke, v okviru katerih poteka brezplačna vadba, ki se zaključuje z udeležbo na šolskih športnih tekmovanjih. V programe Gremo na šport in šolske športne krožke smo vključili 8.549 otrok. Največ odraslih in starejših udeležencev smo privabili v programe Gremo na telovadbo, ki se izvaja na 30 lokacijah po Ljubljani, Gremo na tek in Gremo na kolo. V prvih devetih mesecih letošnjega leta smo za odrasle in starejše v programih Gremo na šport izvedli 1.437 brezplačnih vadb na zunanjih športnih objektih za 11.399 udeležencev.

Spoznavanje športa v mesecu septembru na Ljubljanskem festivalu športa in redno športno vadbo v programih Gremo na šport dopolnjuje trojček kulturnih športno rekreativnih prireditev. V mesecu maju Pohod po Poti spominov s tekom trojk, v juniju Maratona Franja in v mesecu oktobru Ljubljanski maraton. Vsi trije športno rekreativni dogodki predstavljajo tretjo aktivacijo, ki prebivalce

Ljubljane dodatno spodbudijo k redni športni vadbi oz. k pripravi na aktivno sodelovanje na posameznem dogodku. V letošnjem letu se je trojčka rekreativnih prireditev udeležilo 63.228 aktivnih udeležencev.

Celoletni program aktivacije »Ljubljana je šport« je sinergija športa za vse in tekmovalnega športa. Brez športno aktivnih v programih športa za vse ne bi bilo zadosti športnikov v programih tekmovalnega športa. Brez športnih zvezd in njihovih tekmovalnih uspehov, bi bilo manj športno aktivnih. Zato smo programe mednarodnih klubskih in reprezentančnih športnih tekmovanj, ki se odvijajo v Ljubljani povezali v četrto aktivacijo, ki s športniki ambasadorki spodbuja prebivalce v šport kot pasivne udeležence oz. obiskovalce in v športno aktivnost kot aktivne udeležence. V prvih devetih mesecih letošnjega leta se je mednarodnih športnih tekmovanj udeležilo 182.517 obiskovalcev.

Za promocijo blagovne znamke »Ljubljana je šport« in osrednjega dogodka Ljubljanski festival športa smo izdelali komunikacijsko strategijo in se osredotočili na komuniciranje znotraj obstoječih kanalov, ki jih imamo v veliki družini Mestne občine Ljubljana. Vzpostavljena sta bila Instagram in Facebook profila. Prav tako smo za večjo distribucijo komunikacijskih sporočil zakupili medijski prostor.

Stalne družbene spremembe zahtevajo skrbno strateško načrtovanje ter ustrezne aktivnosti in spodbude tudi na področju športa. Tako na lokalni kot na državni ravni. Ob izteku nacionalnega programa športa ob koncu letošnjega leta, bo ključen razmislek, kako zapisati strateške smernice, da se bo šport v vseh njegovih pojavnih oblikah razvijal v pravo smer. Smer,

ki bo dala nov zagon za povečanje redne športne aktivnosti prebivalcev Slovenije. Da bodo dobre prakse v lokalnih skupnostih povezane v eno nacionalno akcijo za spodbujanje k redni športni aktivnosti otrok, mladih, odraslih in starejših. Le tako bomo kos cunamiju sodobnih tehnologij, ki tako mladim kot odraslim krade čas, ki bi ga lahko namenili redni športni aktivnosti.

Ljubljana je šport!

#### Povezave:

1. Spletna stran Ljubljana je šport:  
[www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/sport-v-ljubljani/ljubljana-je-sport/Spletno mesto projekta Ven za zdravje. https://venzazdravje.uirs.si/sl-si/.](http://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/sport-v-ljubljani/ljubljana-je-sport/Spletno_mesto_projekta_Ven_za_zdravje_https://venzazdravje.uirs.si/sl-si/)
2. Instagram Ljubljana je šport:  
[www.instagram.com/ljubljanajesport/](https://www.instagram.com/ljubljanajesport/)
3. Facebook Ljubljana je šport:  
[www.facebook.com/LjubljanaJeSport](https://www.facebook.com/LjubljanaJeSport)
4. YouTube video Ljubljanski festival športa:  
[www.youtube.com/watch?v=UfswBWloUOY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=UfswBWloUOY&feature=youtu.be)

## Zdrav življenjski slog in vloga primarnega zdravstvenega tima

**prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.**

Ambulanta družinske medicine



### POVZETEK

Področje zdravega življenjskega sloga je tako obsežno, da se bomo v prispevku zaradi omejitev osredotočili predvsem na telesno ne/dejavnost. Menimo, da je tema deležna premajhnih sistemskih in lokalnih spodbud ter da je v zdravstvu še vedno prisotna prevelika kurativna usmerjenost. Tematika zdravega življenjskega sloga in promocije zdravja naj bo poleg centrov za krepitev zdravja okrepjena tudi v lokalnih lekarnah, v enotah primarnega zdravstvenega varstva, kjer že delujejo diplomirane medicinske sestre v referenčnih ambulantah, in patronažni službi. Menimo, da je treba dejavnosti, ki se na področju telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga okrepijo ob svetovnih dnevih sladkorne bolezni, srčno žilnih bolezni ipd., nadaljevati kot stalni prakso. Ne smemo spregledati vloge samooskrbe in odgovornosti za zdravje, ki jo ima vsak posameznik. Zelo pomembno je postaviti cilje in jih vrednotiti, pri čemer moramo vključevati k osebi/uporabniku/bolniku osredotočen pristop.

### MEDICINA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Medicina življenjskega sloga (ang. Lifestyle medicine) je razmeroma nov pojem. Opisuje stičišče javnega zdravja in bolj klinično usmerjenih vej medicine ter zajema z izsledki podprt

pristop k obravnavi kroničnih bolezni, ki v sodobnem svetu dosegajo kriterije epidemije. Različne vsakodnevne izbire življenjskega sloga in okoljski dejavniki, ki niso povezani s prisotnostjo katere koli bolezni, lahko povzročijo stres, ki je dovolj velik, da prispeva k razvoju različnih bolezni/motenj in neoptimalnemu zdravju. Nova področja znanosti ponujajo vpogled v vplive opisanih dejavnikov na naše gene in načine, ki lahko pozitivno ali negativno vplivajo na različne mikro- (npr. celične) in makro- (npr. fiziološke, patofiziološke) procese. Globlje razumevanje epigenetike mora obogatiti znanje strokovnjakov, da bodo znanstveno pristopili k priporočilom za zmanjševanje stresa in izbiri zdravega življenjskega sloga <sup>(1,2)</sup>.

### SAMOOSKRBA

Samooskrba pomeni skrbeti zase, da smo lahko zdravi, da nam je dobro, da lahko opravljamo svoje delo, da lahko pomagamo in skrbimo za druge ter da lahko naredimo vse, kar moramo in želimo doseči. Samooskrba je pomembna iz več razlogov. Izbira življenjskega sloga v zvezi s spanjem, prehrano, vadbo in obvladovanjem stresa je del oskrbe kroničnih bolezni, pa tudi preprečevanja številnih motenj. Vse te odločitve so v rokah bolnika in ožje skupnosti. Iz

tega izhaja, da samooskrba lahko pripomore k znižanju stroškov zdravstvene oskrbe ter k zmanjšanju obremenitev zdravstvenega kadra. Dejavnike, ki vplivajo na raven samooskrbe, delimo na tiste, ki so povezani z bolnikom, in tiste, ki so povezani s sistemom. Osebe z višjo kognitivno ali izobrazbeno stopnjo bodo lahko pridobile informacije, ki jih potrebujejo za skrb zase. Dejavniki, povezani s sistemom, ki spodbujajo samooskrbo, vključujejo kulturni kontekst, socialno podporo ter ustrezne vire in sredstva <sup>(3)</sup>.

### TELESNA (NE)DEJAVNOST

Kronične bolezni so glavni ubijalci sodobnega časa. Telesna nedejavnost je osrednji vzrok večine kroničnih bolezni. Telesno dejavnost/vadbo v stroki proučujemo v luči primarne preventive pred 35 kroničnimi stanji. Ta so: pospešeno biološko staranje/prezgodnja smrt, nizka kardiorespiratorna sposobnost ( $VO_2$  max), sarkopenija, presnovni sindrom, debelost, inzulinska rezistenca, preddiabetes, sladkorna bolezen tipa 2, nealkoholna maščobna bolezen jeter, koronarna srčna bolezen, periferna arterijska bolezen, hipertenzija, možganska kap, kongestivno srčno popuščanje, endotelijska disfunkcija, arterijska dislipidemija, hemostaza, globoka venska tromboza, kognitivna disfunkcija, depresija in anksioznost, osteoporoza, osteoartritis, motnje ravnotežja, zlomi/padci kosti, revmatoidni artritis, rak debelega črevesa, rak dojke, rak endometrija, gestacijski diabetes, preeklampsija, sindrom policističnih jajčnikov, erektilna disfunkcija, bolečina, divertikulitis, zaprtje in bolezni žolčnika. Poleg pomanjkanja namenske telesne vadbe, je pomemben dejavnik tudi nedejavnost na delovnem mestu, še zlasti sedeče delo <sup>(4-7)</sup>.

Že Asklepij in Hipokrat sta medicinsko prakso usmerjala k naravnemu pristopu in zdravljenju

bolezni, pri čemer sta poudarjala pomen razumevanja bolnikovega zdravja, neodvisnosti duha in potrebe po harmoniji med posameznikom ter družbenim in naravnim okoljem. »Zdrav duh v zdravem telesu« je bil osrednji moto Hipokratove filozofije. Pri njegovem zagotavljanju oskrbe so bile glavne tri kategorije: promocija zdravja, intervencije pri oskrbi poškodb ter duševna nega (vključno z zdravljenjem z umetnostjo). Promocija zdravja je vključevala telesno dejavnost kot bistveni del telesnega in duševnega zdravja ter poudarjala pomen prehrane za izboljšanje uspešnosti<sup>(8)</sup>. Čeprav zgodovina opisuje že navodila Hipokrata, ki bi lahko veljala za začetke uporabe telesne dejavnosti kot metode zdravljenja, se je sodobni razvoj povezave med telesno dejavnostjo kot načinom zdravljenja in kroničnimi nenalezljivimi boleznimi začel po letu 1952 z epidemiološkimi raziskavami, ki so primerjale sedeče poklice z bolj aktivnimi. Na podlagi zbranih podatkov in izsledkov kliničnih raziskav rehabilitacije po miokardnem infarktu so se začeli prvi pozivi k uporabi programov, ki bi vadbo dodali k standardnim oblikam zdravljenja ali jo obravnavali kot samostojno intervencijo. Leta 1972 je Ameriško združenje za športno medicino (ACSM) začelo pripravljati prve smernice za uporabo vadbe kot metode zdravljenja, od leta 2022 je na voljo njihova 11. izdaja.

V slovenskem primarnem zdravstvenem varstvu smo leta 2011 začeli z dejavnostjo referenčnih ambulant družinske medicine Z njimi uresničujemo celostni program preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) v populaciji, starejši od 30 let. Diplomirane medicinske sestre (DMS v RA) se v teh ambulantah posvečajo zdravstveni vzgoji o zdravem načinu prehranjevanja, zadostni telesni dejavnosti, primerni telesni masi in drugih ukrepih z namenom preprečevanja razvoja KNB. Pri osebah

z velikim tveganjem ustrezen življenjski slog prepreči oziroma odloži razvoj bolezni. V okviru telesne dejavnosti svetujejo vsaj 150 minut aerobne telesne dejavnosti (od 50 do 70 % maksimalne srčne frekvence) na teden ali vsaj 90 minut anaerobne vadbe (od 70 do 85 % maksimalne srčne frekvence) na teden. Vadba naj bo enakomerno razporejena na najmanj tri dni v tednu. Menimo, da bo treba zdravstveno-vzgojno delo DMS v RA prenoviti. Telesna vadba naj bo sestavljena tako, da povečamo celokupno kardiorespiratorno zmogljivost (aerobna vadba; hoja, tek, kolo), ohranjamo/povečujemo mišično maso in jakost (uporovna vadba; vaje z utežmi, trakovi, lastno težo) in gibljivost telesa (statične in dinamične vaje za raztezanje). Veljalo bi razmisliti, ali bi uvedli vadbena priporočila po shemi FITT, ki je kratica za pogostost (angl. frequency), intenzivnost (angl. intensity), trajanje (angl. time) in tip (angl. type) vadbe. Tako bi v kurativno medikamentozno zdravljenje vključili tudi bolj opredeljeno priporočilo o vadbi <sup>(9, 10)</sup>.

## VLOGA LOKALNE SKUPNOSTI

Ljudem je treba pri promociji zdravega življenjskega sloga omogočiti raznolikost znotraj in med prepoznanimi dejavnostmi ter upoštevati individualne potrebe. Zdravstveni sistemi, ki želijo podpirati krepitev telesne dejavnosti in zdrav življenjski slog, naj se osredotočijo na <sup>(11)</sup>:

- razširitev virov, na primer dostop za ranljive osebe, informacijsko središče v lokalni skupnosti,
- mreženje med lokalnimi zdravstvenimi organizacijami (lekarne, ordinacije), šolami, upokojenskimi organizacijami in organizacijami, ki se ukvarjajo s krepitvijo zdravja,

- zagotavljanje informacij o različnih in oprijemljivih priložnostih ter
- socialno podporo za vključevanje oseb z družbenega roba.

## Literatura

1. Egger G.J., Binns A.F., & Rossner S.R. (2009). The emergence of "lifestyle medicine" as a structured approach for management of chronic disease, 2;190(3):143–5. *Med J Aust.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19203313/>
2. Egger G., Binns A., Rössner S., Sagner M., editors. (2017) *Lifestyle medicine: lifestyle, the environment and preventive medicine in health and disease.* Third edition. London: Academic Press; 2017. 456 p.
3. Schulman-Green D., Jaser S.S., Park C., & Whittemore R. (2016) A metasynthesis of factors affecting self-management of chronic illness, 2016 Jul;72(7):1469–89. *J Adv Nurs.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26781649/>
4. Booth FW, Roberts C.K., Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol.* 2012 Apr;2(2):1143–211.
5. Dunstan DW, Howard B, Healy G.N., & Owen N. (2012). Too much sitting—a health hazard. 97(3):368–76. *Diabetes Res Clin Pract.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22682948/>
6. Ross R, & Janiszewski P.M. (2008). Is weight loss the optimal target for obesity-related cardiovascular disease risk reduction? 24 Suppl D(Suppl D):25D–31D. *Can J Cardiol.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18787733/>
7. Bulló M., Casas-Agustench P., Amigó-Correig P., Aranceta J., & Salas-Salvadó J. (2007). Inflammation, obesity and comorbidities: the role of diet. 10(10A):1164–72. *Public Health Nutr.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17903326/>
8. Kleisariis C.F., Sfakianakis C., & Papatathanasiou IV.(2014). Health care practices in ancient Greece: The Hippocratic ideal. 15;7:6. *J Med Ethics Hist Med.* Retrieved October 5, 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4263393/>
9. Liguori G., Feito Y., Fountaine C., Roy B.A., editors.(2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.* eleventh. American College of Sports Medicine.
10. Garatachea N., Pareja-Galeano H., Sanchis-Gomar F., Santos-Lozano A., Fiuza-Luces C., & Morán M, et al. (2015). Exercise attenuates the major hallmarks of aging. 18(1):57–89. *Rejuvenation Res.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25431878/>
11. Carstairs S.A., Rogowsky R.H., Cunningham K.B., Sullivan F., & Ozakinci G. (2020). Connecting primary care patients to community-based physical activity: a qualitative study of health professional and patient views. 25;4(3). *BJGP Open.* Retrieved October 5, 2023, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32694135/>

## Vloga šole pri soustvarjanju pogojev za spodbujanje telesne aktivnosti v lokalni skupnosti – pogled osnovnošolskega ravnatelja

**Andrej Mlinar**

Osnovna šola Anton Ukmar Koper



### POVZETEK

V svojem osnovnem poslanstvu šola zasleduje le en cilj: učencem privzgojiti trajno potrebo po gibanju in športni dejavnosti. Le na tak način bomo v naslednjih rodovih lahko govorili o telesno in duševno zdravih posameznikih.

Šola se mora aktivno vklopiti v lokalno skupnost in postati partner v procesu celostne strategije ponujanja športa na lokalni ravni. Le z aktivnim vključevanjem v družbeno dogajanje si lahko obetamo željene spremembe

Vse lokalne skupnosti imajo svoje specifikne in težko bi posplošili vplive šol na udejstvovanje lokalnega prebivalstva v športu.

Res pa je, da ima vsaka lokalna skupnost svojo osnovno šolo. Šola lahko, zaradi svoje narave, na problematiko vpliva le pozitivno.

Vse se začne pri financiranju. Osnovne šole imajo kot ustanovitelja lokalno oblast - torej občino. Ta mora zagotavljati materialne in prostorske pogoje za delovanje šol. Ti so z

devetletko postavljeni tako, da naj bi učencem omogočali optimalne pogoje za delo pri pouku športa. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje financira kader za obvezne in razširjene programe šole. Tudi starši so pripravljene financirati nadstandardne programe. Pogosto so občine pripravljene financirati tudi dodatne programe na področju športa.

Interesa lokalnih oblasti ni iskati le v dobrobiti učencev. Interes politike je bolj povezan z uresničevanjem pogojev delovanja popoldanskih klubov in infrastrukture, ki je s tem povezana. Šole so glavni upravljalci in vzdrževalci športne infrastrukture, ki jo popoldanski najemniki uporabljajo. Z vlaganjem v športno infrastrukturo šol in programe športa so zadovoljene potrebe šol, staršev, klubov in drugih najemnikov. Zadovoljene so smernice nacionalnega in lokalnega programa športa. Zadovoljene so smernice Olimpijskega komiteja Slovenije, ki izhajajo iz Zakona o športu. Šole so v povezavi s športom in z lokalnimi oblastmi potencialni primer dobrega sodelovanja.

Večinoma smo ravnatelji veseli, ko nekdo vlaga v našo infrastrukturo in naše programe, zato je tovrstna praksa, ki je v Mestni občini Koper prisotna, lep zgled sodelovanja.

A dovolj o finančah. Šola je veliko več kot to, zato tudi na področju športa zagovarjam teorijo, da je generatorka napredka in vzgoje za telesno aktivnost vseh generacij. Kot nekdanji dolgoletni športni pedagog si dovolim opisati poslanstvo dela, ki sem ga petnajst let opravljal kot učitelj športa: Navduševalec za šport

### ZAKAJ?

Ker so pojavne oblike športa tako raznovrstne, da se v njih lahko najde sleherni učenec. Sledenje kurikulumu je sicer obveza, a delo učiteljev športa se tukaj ne konča. Veliko pomembnejša je vzgojna komponenta, ki jo učence športa v osnovni šoli predstavlja. Cilj, navdušiti učenca za šport, je tako pomemben, da bo od njega odvisen njegov vpis v športni klub, njegovo delovanje popoldan, njegovo odvratanje od sedečega načina življenja, njegovo vračanje k športu v odrasli dobi, njegovo zdravje ...

Zato je pomembno, da z mladimi delajo ustrezno izobraženi ljudje v optimalnih pogojih. To pa terja veliko vlaganj in pametnih odločitev. Zanje je odgovorna politika. Dolgoročni cilji vsake lokalne in državne oblasti vsebujejo skrb za zdravje prebivalstva. In če smo sposobni veliko sredstev in časa nameniti blaženju posledic nezdravih življenjskih praks s pomočjo zdravstvenih reform, je čas, da opozorimo na preventivo. Imenuje se šport. Vlaganju v šport lahko rečemo kar dolgoročna zdravstvena reforma.

Kar delamo v šolah, otroke vzgaja, usmerja in daje temelje širokemu naboru telesno

aktivnega prebivalstva. Iz tega nabora rastejo bodoči tekmovalci in rekreativci. Iz tega nabora nastajajo vrhunski športniki in tisti, ki bodo šport prepoznali kot protiutež stresu in zasedenosti. Šole to počnemo znotraj okvirov, ki nam jih določajo zakoni in pravilniki MVI. Žal ostaja ideja po športu učencev v šoli vsak dan zelo oddaljeni cilj, ki mu trenutna politika ne želi prisluhni. A tudi znotraj obstoječega sistema se temu lahko približamo.

Šola torej upravlja z objekti in vodi svoje programe, ki se delijo na obvezni, razširjen in nadstandardni program. Večje šole lahko ponudijo večji nabor dejavnosti znotraj vseh programov. Manjše šole so pri tem kadrovske omejene. V osnovnem programu učitelji/ce razrednega pouka in športni pedagogi/nje izvajajo pouk po predmetniku. Delo poteka dobro, a je še veliko prostora za izboljšave.

Primer: na rednih hospitacijah opažam razliko v načinu dela razrednih učiteljic in dela športnih pedagogov. Obe kategoriji učiteljev imata svoje prednosti in slabosti. Kot učeča se skupnost učiteljev bi del svojega dela morali sistemsko opravljati skupaj v eni uri športa nekoga oddelka. Tako bi zagotovili prenos znanja med njima in še odločneje vplivali na gibalno aktivnost in znanje učencev. Predmetna stopnja lahko z obveznimi in neobveznimi izbirnimi predmeti pomembno vpliva na gibalno aktivnost učencev. Težava, ki se pojavlja, je, da so gibalno aktivni vedno isti učenci. Težko se v izbirne predmete vključijo tisti, ki se v začetku osnovne šole niso »zastupili s športom«. Zato je tako pomembno zgodnje delovanje.

Sistem razširjenega programa deluje v okviru interesnih dejavnosti in interesnih dejavnosti znotraj podaljšanega bivanja. Zaradi zelo slabega plačila se športni pedagogi otepajo

interesnih dejavnosti na šoli. Delo raje prevzemajo popoldan v klubih, kjer dobijo boljše plačilo. MVI in Zavod RS za šolstvo uvajajo prenovo razširjenega programa RAP. Šole, ki sodelujejo v poskusu, govorijo o tem, da učenci množično obiskujejo gibalni del poskusa. To potrjuje dobro navduševalno delo učiteljev športa in razrednih učiteljic. Pasti RAP-a, ki je konceptualno dobro postavljen, pa ostajajo. Kažejo se kot so nedorečenost programov in izobrazbe izvajalcev programov. Tak način nas vodi v večinarstvo, hkrati pa sili učence v vodene dejavnosti in premalo prostega časa. Hkrati je RAP neobvezen in skozi sito spusti nekatere učence, ki v njem ne želijo sodelovati.

Nadstandardni program (program, kjer financier ni MVI) je prepuščen organizaciji šole. Dobro postavljeni program lahko na področju športa naredi veliko. Dober zgled je Športni program, ki ga izvajamo šole v Mestni občini Koper. Športni program je namenjen učencem razredne stopnje, ki tako pridobijo dodatni dve uri športa na teden. Šola s tem pridobi dodaten kader na področju športa, ki ga plačujejo starši. Strošek starša je v primerjavi s popoldanskimi klubi majhen in znaša približno 20€ mesečno. Otrok je deležen dela športnega pedagoga že na razredni stopnji poučevanja. Primerjava gibalnih sposobnosti učencev, ki so v ta program vključeni, s tistimi, ki ji v programu ni, kaže statistično značilne razlike v prid vključenim v program. Takih je v prvi triadi kar dve tretjini. Zgodnja aktivacija v šport se kaže kot zelo pozitivna, saj učenci pri urah Športnega programa spoznavajo športne panoge in discipline, ki v rednem programu niso predvidene. To jim olajša vstop v klube, ki na delujejo v našem okolju. Znotraj nadstandarda se izvajajo tečaji plavanja, šole v naravi, dnevi s posebno vsebino ... Nadstandard na naši osnovni šoli omogoča to, da velika večina učencev (več kot 95%) že v

tretjem razredu osvoji stopnjo Bronastega delfina (plavalec). To je neposreden vpliv na varnost in športno udejstvovanje otrok, ki v Kopru živijo ob morju.

Primeri dobre prakse pa vedno prihajajo z grenkim priokusom financiranja s strani staršev. Z nadstandardom kršimo 57. člen ustave RS, ki pravi: Osnovnošolsko izobraževanje je obvezno in se financira iz javnih sredstev. Kot močan zagovornik javnega šolstva menim, da bi tovrstne primere dobre prakse morala financirati država.

Rdeči niti osnovnošolski programov ni težko slediti. Obvezni, razširjeni in nadstandardni programi, ki jih osnovna šola na področju športa izvaja, imajo le en osnovni cilj: učencem povzročiti trajno potrebo po gibanju in športni dejavnosti. Le na tak način bomo v naslednjih rodovih lahko govorili o telesno in duševno zdravih posameznikih.

Kot športni pedagog in ravnatelj se zavedam pomembnosti vloge šole v procesu vzgoje otrok in mladine. A družba niso le otroci in mladina. Naše uspešno delovanje pri učencih danes bo vidno šele čez desetletje in več. Kaj pa vsi, ki so naše šolsko izobraževanje že končali? Prizadevanja pri izboljšavi znotraj programov osnovne šole so premalo.

Šola se mora, poleg svojega osnovnega delovanja, aktivno vklopiti v lokalno skupnost in postati partner v procesu celostne strategije ponujanja športa na lokalni ravni. Prepuščanje odločitev lokalni politiki, čakanje na zunanje organizacije, klube, zavode pogosto nima pravega učinka. Res je, da za to nismo ustanovljeni, a je pogled v lokalno dogajanje, ki ga dajejo učenci v šolah, izjemen vir informacij.

In ker je danes točna informacija zelo dragocena, bo z našim doprinosom odločevalcem veliko lažje odločiti v pravo smer. Lokalna politika je vedno odvisna od ljudi in tu je moč šol, ki varujemo in vzgajamo tisto, kar je vsakemu staršu najbolj sveto – njegovi otroci.

Aktivna politika šol vključuje vstopanje ali podajanje mnenja v prostorsko načrtovanje športnih objektov, sanacije, poštene delitve ur uporabe objektov najemnikom, predlaganje motivacijskih programov za rekreativni šport, omogočanje strokovne ocene pedagoških programov, organizacija športnih prireditev, promocija gibanja v lokalnih medijih ...

Veliko je možnosti, ki jih šola s pomočjo staršev in svojih delavcev lahko naslavlja. Ali jih bo? Za tem stoji veliko ur prostovoljnega dela in usklajevanj. Veliko nasprotovanj uveljavljenim lokalnim veljakom. Veliko vprašanj medijev in zainteresirane javnosti. Veliko dela za vprašljiv izid. Verjamem, da se mnoge šole temu raje izognejo, a če ne poskusiš, ne pričakuj sprememb.

#### Literatura

1. Jurak, G. in Pavletič Samardžija, P. (2014). Izvedbeni načrt Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2014-2023. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport in Zavod za šport RS Planica.
2. urak, G. in Pavletič Samardžija, P. (2014). Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport in Zavod za šport RS Planica.
3. Kolar, E. in Pavletič Samardžija, P. (2015). Olimpijska agenda 2020 in slovenski šport. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez.
4. Žnidarič, B. in sodelavci (2013). Strategija Olimpijskega komiteja Slovenije-Združenja športnih zvez za obdobje 2014-2023. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez.
5. Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport ter Zavod za šport RS Planica. (2014). Ljubljana: Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji.
6. Uradni list Republike Slovenije. (2014). Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014-2023. Pridobljeno iz <https://www.uradni-list.si/1/content?id=117074>



## ŠPORT ZA VSE KOT EDEN NAJPOMEMBNEJŠIH STEBROV LOKALNE SKUPNOSTI

**prof. dr. Maja Pajek**

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



### POVZETEK

V prispevku obravnavam pomen telesne dejavnosti in športa v kontekstu lokalnih skupnosti. Uvodoma poudarim, da je človekovo telo evolucijsko narejeno za gibanje, z vidika fizioloških in psiholoških koristi. Sedeči način življenja v sodobni družbi poudarja potrebo po športu za vse kot ključni iniciativi za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. Infrastrukturni objekti so osrednjega pomena za dostopnost športa, vendar je za kakovost športnih programov in dejavnosti nujna prisotnost izobraženega in strokovnega kadra. Na podlagi navedenih dejstev ugotavljam, da je šport za vse ključna sestavina zdrave in povezane skupnosti, ki zahteva sodelovanje različnih akterjev na lokalni ravni.

### UVOD

Šport za vse je izraz, ki ga poznamo in vsakodnevno slišimo, a se včasih morda ne zavedamo njegove izjemne vloge in pomena v naših lokalnih skupnostih. Šport v najširšem pomenu besede namreč ni le rekreativna dejavnost (šport za vse), temveč ima tudi globok

družbeni, zdravstveni in gospodarski pomen, ki močno vpliva na naše življenje (European Commission, 2018).

Slovenska družba ima bogato zgodovino telesne kulture, ki sega že v leto 1863, ko je bilo ustanovljeno prvo telovadno društvo na Slovenskem. Kljub temu se v sodobnem času soočamo s številnimi izzivi, ki vplivajo na telesno dejavnost prebivalstva. S povečevanjem digitalizacije in urbanizacije je čedalje več ljudi zasidranih v sedečem načinu življenja, kar lahko vodi do resnih zdravstvenih težav. Kako se lahko šport za vse vključi v reševanje tega izziva in prispeva k bolj zdravemu, povezanemu in uspešnemu življenju v naših lokalnih skupnostih?

Da bi razumeli to vprašanje in njegove odgovore, se bomo najprej lotili definicij ključnih pojmov, kot so telesna kultura, telesna dejavnost, športna vadba, šport in telesna pripravljenost. Nato bomo raziskali, zakaj je gibanje naravna oziroma temeljna potreba človeškega telesa in zakaj bi moralo biti športno udejstvovanje del naše vsakodnevne rutine. Poudarili bomo tudi pomen infrastrukture, strokovnega kadra

in kakovostnih programov v promociji športa za vse (World Health Organization, 2010).

### OPREDELITVE IN DEFINICIJE KLJUČNIH POJMOV

**Telesna kultura** je oblika in sestavni del kulture, ki jo predstavljajo stvarne in duhovne vrednosti, ustvarjene na področju telesne vzgoje, športa in sprostivne (rekreativne) dejavnosti. Med pojavne oblike telesne kulture sodijo igre, šport in telovadba, največkrat pa tudi izletništvo, ples in narodne igre (Sportski leksikon, 1984; povzeto po: Čuk, Bolkovič, Kokole, Kovač, Novak, Šibanc, Pajek, 2018).

**Telesna dejavnost** je eden ključnih določevalcev zdravja v človekovem življenju. Predstavlja celoto obnašanj telesa v gibanju, ki ga povzroča skeletno mišičevje in se odraža v porabi energije (Caspersen, Powell in Christenson, 1985). Predstavlja katerokoli gibanje, pri kateri je končna poraba energije skeletnih mišic, ki sodelujejo pri gibanju, večja kot v mirovanju. Telesna dejavnost je tako del celotne energijske porabe, ki vključuje tudi metabolizem v mirovanju, rast in toplotne učinke hrane (Armstrong in Welsman, 2006)

V vsakdanjem življenju smo lahko telesno dejavni na več področjih (npr. kolesarjenje, igranje inštrumenta, pisarniško in drugo pridobitno delo, pomivanje posode in domača opravila, tek čez ovire, plavanje...) in jo zaradi lažjega razumevanja, spremljanja in opredelitve, razdelimo na štiri glavne tipe:

- prostočasna telesna dejavnost,
- z delom in šolo povezana telesna dejavnost,
- gospodinjstva opravila oz. samooskrba in
- telesna dejavnost zaradi mobilnosti (npr. telesno dejaven prihod in odhod v in iz šole). Takšno vrsto telesne dejavnosti imenujemo

tudi nenamerna telesna dejavnost (Angl. »non-exercise activity thermogenesis«, N.E.A.T). Količina zahtevane energije za izvedbo določene dejavnosti se meri v kilodžulih (kJ) ali kilokalorijah (kcal) in je odvisna od količine mišične mase, vključene v dejavnost, ter jakosti (intenzivnosti), trajanja in frekvence mišičnega krčenja. NEAT predstavlja večino dnevne kalorične porabe posameznikov na račun telesne dejavnosti.

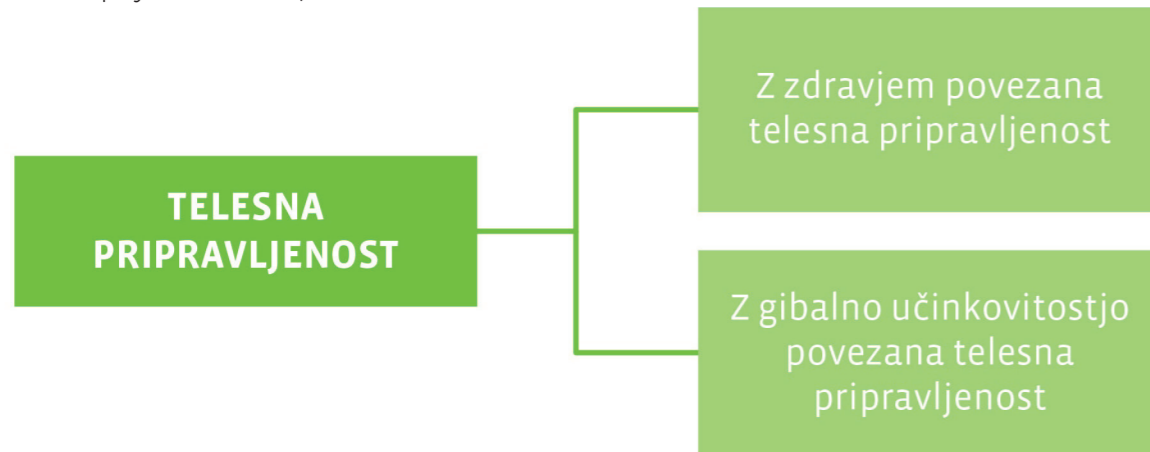
**Telesna/športna vadba** in predstavlja podpenko telesne dejavnosti. Glavna značilnost vadbe je, da je načrtovana, strukturirana, ponavljajoča se in se izvaja z namenom izboljšanja ali ohranjanja ene ali več komponent telesne pripravljenosti.

**Šport** je posebna vrsta telesne dejavnosti, ki se nanaša na organizirano, načrtovano vadbo in lahko vključuje določeno obliko tekmovanja. Zanj je značilen agon – rivalstvo, ki posameznika žene biti boljši od drugih (aristos) s pomočjo odličnosti (biti najboljši, kar si lahko; arete), ki jo doseže, ko uporabi vse svoje potenciale (pogum, moč, pamet, prebrisanost ...) (Levski, 2005). V Sloveniji je šport opredeljen v Zakonu o športu (Uradni list RS, št. 22/98), ki šport definira kot "dejavnost, ki se izvaja individualno ali ekipno, namenjena vzdrževanju in krepitvi telesne zmogljivosti, zabavi, rekreaciji, vzgoji, usposabljanju, športnemu tekmovanju, sproščanju in medsebojni povezavi ljudi."

**Telesna pripravljenost (zmogljivost)** obsega tako gibalne in funkcionalne sposobnosti telesa kot tudi njegovo morfološko stanje (Morato, Meh, Grum, & Jurak, 2019). Sestavljata jo dve pojavi obliki:

- z zdravjem povezana telesna pripravljenost, zmogljivost (angl. health related physical fitness),

- z gibalno učinkovitostjo povezana telesna pripravljenost zmožljivost (angl. skill related physical fitness).



Slika 1. Delitev telesne pripravljenosti (zmožljivosti).



Slika 2. Komponente z zdravjem povezane telesne pripravljenosti (zmožljivosti).

**Telesna sestava** se opisuje z odstotki telesne maščobe, kosti, vode in mišic v človeškemu telesu.

**Mišična jakost** je sposobnost posameznika, da z zavestnim aktiviranjem mišic razvije mišično silo oziroma navor v sklepu, prek katerega neka mišica oziroma mišična skupina poteka.

**Mišična vzdržljivost** je sposobnost mišice, da opravlja delo mišice dlje časa.

**Gibljevost** je sposobnost človeka, da izvede gib s kar največjo amplitudo gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika.

**Srčno-dihalna vzdržljivost** je sposobnost našega srca, krvnih žil in pljuč, da dovajajo kisik delujočim mišicam ter je zadolžena za vzdrževanje dolgotrajnih cikličnih obremenitev.

Dobra, z zdravjem povezana telesna pripravljenost oz. zmožljivost je povezana z nižjim tveganjem za bolezni in višjo kvaliteto življenja.



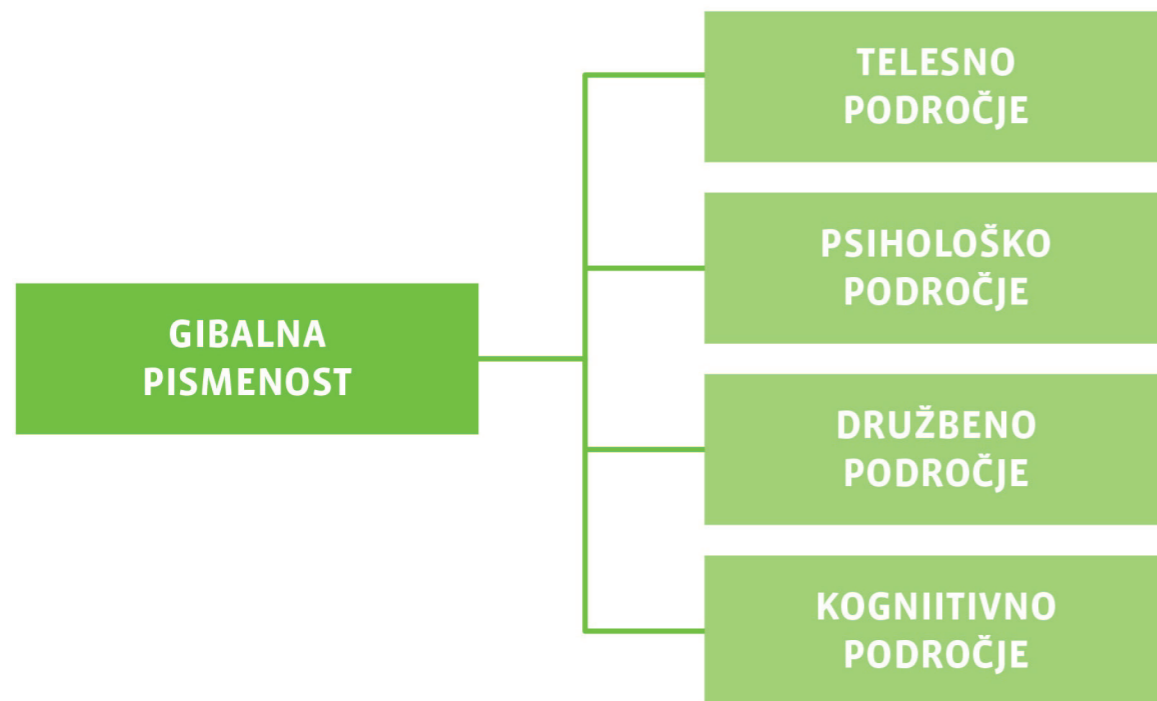
Slika 3. Komponente z gibalno učinkovitostjo povezane telesne pripravljenosti.

Evropska listina športa (1992) določa šport kot vse vrste telesne dejavnosti tako organizirane kot neorganizirane, katerih namen je izraziti ali izboljšati telesno pripravljenost, psihično stanje, oblikovati socialne stike ali dosežati športne rezultate na vseh ravneh tekmovanj.

**Gibalna pismenost** je vseživljenjsko holistično izobraževanje, ki ga pridobivamo in uporabljamo v okviru telesne dejavnosti in odraža nenehne spremembe pri vključevanju telesnih, psiholoških, družbenih in kognitivnih sposobnosti človeka. Pomaga nam, da s pomočjo telesne dejavnosti živimo zdravo in

izpolnjeno življenje. Gibalna pismenost je tako nadpomenka telesni dejavnosti, ki pa je vsakršno gibanje telesa, ki ga povzročajo skeletne mišice ter je ob tem poraba energije večja kot v mirovanju (Robinson, Stodden, Barnett, Lopes, Logan, Rodrigues & D'Hondt, 2015).

Gibalno pismena oseba je sposobna vse življenje – glede na svoj položaj in okoliščine – pri spodbujanju zdravega in izpolnjujočega gibanja ter telesnih dejavnosti, črpati podporo iz svojih integriranih telesnih, psiholoških, družbenih in kognitivnih sposobnosti (Whitehead, 2010).



Slika 4. Glavna področja gibalne pismenosti.

### ČLOVEKOVO TELO JE NAREJENO ZA GIBANJE

Človekovo telo je neločljivo povezano z gibanjem, kar se odraža tako v fizioloških kot tudi psihičnih vidikih človeške narave. Raziskovanje tega kompleksnega vprašanja nam omogoča boljše razumevanje, zakaj je šport za vse pomemben steber lokalne skupnosti. Poglobimo se v fiziološki in psiho-socialni vidik gibanja ter raziščimo, kako gibanje vpliva na človeško telo in duha.

### FIZIOLOŠKI VIDIK

#### Evolucija in gibanje

Evolucijsko gledano je človeštvo razvilo sposobnost gibanja kot enega od ključnih preživetvenih mehanizmov. Naši predniki so morali loviti hrano, se izogibati nevarnostim in prehajati različne terene. To je oblikovalo človeško

telo, da je prilagojeno gibanju. Naša mišična masa, kostna struktura in srčno-dihalni sistem so rezultat evolucijskega prilagajanja, ki omogoča učinkovito gibanje.

#### Pozitivni učinki gibanja na telo

Gibanje ima številne pozitivne učinke na fizično zdravje. Redna telesna dejavnost krepi srce in ožilje, povečuje mišično maso, izboljšuje presnovo in pripomore k ohranjanju zdrave telesne sestave. Poleg tega pomaga pri uravnavanju ravni sladkorja v krvi, znižuje krvni tlak in izboljšuje funkcijo dihal (Blair & Church, 2004). Gibanje igra ključno vlogo pri preprečevanju kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen in debelost. V zadnjem času spoznavamo, da je gibanje povezano s preprečevanjem upada kognitivnih sposobnosti v starosti in da je v otroštvu povezano z boljšim razvojem kognitivnih sposobnosti in ucnim uspehom.

### PSIHOLOŠKI VIDIK

#### Vpliv gibanja na duševno zdravje

Gibanje ima izjemno pomemben vpliv na duševno zdravje. Redna telesna dejavnost spodbuja izločanje endorfinov, hormonov sreče, kar lahko zmanjša stres, anksioznost in depresijo (Stubbs in drugi, 2017). Poleg tega gibanje povečuje samozavest in samospoštovanje ter izboljšuje kakovost spanja. To je še posebej pomembno v sodobni družbi, ki se sooča z naraščajočimi težavami duševnega zdravja.

#### Socialni vidik gibanja

Gibanje ima tudi pomemben socialni vidik. Športne dejavnosti, kot so ekipni športi ali skupinske vadbe, spodbujajo socialno interakcijo in povezovanje med ljudmi. Sodelovanje v športnih skupnostih lahko krepi medosebne odnose, gradi prijateljstva in prispeva k občutku pripadnosti (Putnam, 2000). Lokalne skupnosti, ki spodbujajo šport za vse, tako ustvarjajo prostor za socialno povezanost in integracijo prebivalcev.

Fiziološki in psiho-socialni vidiki gibanja združujejo vsestranske koristi telesne dejavnosti. Iz povedanega lahko trdimo da je gibanje življenje in življenje je gibanje. Zato je spodbujanje športa za vse v lokalnih skupnostih nujno, saj prispeva k bolj zdravemu, srečnejšemu in bolj povezanemu prebivalstvu.

### POMEN INFRASTRUKTURE IN NJEN VPLIV NA LOKALNO SKUPNOST

Infrastruktura je ključnega pomena za razvoj športa za vse v lokalnih skupnostih. Dostopnost, raznolikost in naložbe v športne objekte prispevajo k večji udeležbi in koristim za prebivalce. Skrb za športno infrastrukturo

tako ni le naložba v zdravje, temveč tudi v trajnostno rast in skupnostno povezanost.

Dostopnost do kakovostnih športnih objektov in prostorov zagotavlja, da ljudje lahko izvajajo telesno dejavnost brez nepotrebnih ovir (Coombes, Jones, & Hillsdon, 2010). Športni objekti, kot so telovadnice, bazeni, igrišča in fitness centri, morajo biti enostavno dostopni in blizu prebivališč (Loureiro & García, 2018). To omogoča ljudem, da se lažje odločajo za športno aktivnost, saj ni potrebno prepotovati velike razdalje ali se ukvarjati z dolgimi prevozi. Dostopnost je ključna tudi za tiste, ki imajo omejene možnosti mobilnosti. Poleg dostopnosti je pomembna tudi raznolikost infrastrukture saj omogoča različne možnosti za udeleževanje v športu (Kaczynski & Henderson, 2007). Ljudje imajo različne interese glede športa, zato je pomembno, da obstajajo različni športni objekti in prostori (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell, Ekelund, & Lancet Physical Activity Series Working Group, 2012). To vključuje tako grajene športne objekte kot infrastrukturo v naravi, kot so parki za rekreacijo, pohodniške poti, kolesarske steze in različna športna in otroška igrišča. Raznolikost omogoča, da se vsakdo lahko vključi v telesno dejavnost, ki mu najbolj ustreza.

Investicije v športne objekte so ključnega pomena za razvoj infrastrukture za šport za vse (Smith & Spengler, 2017). To vključuje gradnjo, vzdrževanje in posodabljanje športnih objektov ter prostorov (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2014). Javne in zasebne naložbe omogočajo izboljšanje kakovosti infrastrukture, kar neposredno koristi lokalni skupnosti. Novi športni objekti lahko privabijo več ljudi k športni aktivnosti, medtem ko redno vzdrževanje

zagotavlja varno in funkcionalno uporabo obstoječih objektov.

Lokalne skupnosti se morajo zavedati dejstva, da športni objekti niso le prostori za športno dejavnost, ampak imajo tudi pozitiven vpliv na lokalno skupnost (Prezza, Amici, Roberti & Tedeschi 2001). Prispevajo k povečanju turističnih obiskov, saj privabljajo športnike in gledalce na lokalne dogodke in tekmovanja. Poleg tega lahko športni objekti služijo kot središče za družabne dejavnosti, srečanja in prireditve, kar krepi skupnostno povezanost (Chavis & Wandersman, 1990).

Športna infrastruktura je bila v Sloveniji vedno pomemben element razvoja športa. Slovenija, ki je znana po svoji naravni lepoti in geografski raznolikosti, ponuja številne možnosti za športne aktivnosti na prostem, kot so smučanje, kolesarjenje, pohodništvo in plezanje. V preteklih letih je bilo tudi več naložb v gradnjo in obnovo športnih objektov. Poleg nacionalne podpore, ki jo predstavlja Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport ter Fundacija za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji so lokalne skupnosti v Sloveniji ključne pri financiranju in razvoju športne infrastrukture. Občinski proračuni običajno vključujejo postavke za razvoj in vzdrževanje športnih objektov. Večina športnih objektov je v lasti občin, nekateri pa so v lasti zasebnikov ali športnih društev. Nekateri športni objekti, zlasti večji, imajo svoja upravljavna podjetja ali organizacije, ki skrbijo za njihovo vzdrževanje in upravljanje.

### **POMEN IZOBRAŽENEGA IN STROKOVNO USPOSABLJENEGA KADRA V ŠPORTU ZA VSE**

Izobražen in strokovno usposobljen kader v športu predstavlja nepogrešljivo sestavino

uspešnih in vključujočih programov. Brez ustrezne podpore in znanja bi bil pristop k spodbujanju široke udeležbe v športu za vse manj učinkovit (Tinning & Siedentop, 2002).

Ker je šport za vse osredotočen na vključevanje čim večjega števila ljudi, ne glede na njihove sposobnosti, starost ali ozadje, je vloga izobraženega in usposobljenega kadra še toliko bolj ključna. Takšni kadri zagotavljajo, da so športne dejavnosti prilagojene potrebam vseh udeležencev, s tem pa omogočajo pozitivno in varno izkušnjo za vse (Côté & Gilbert, 2009).

Strokovno kadri so pomemben gradnik lokalne skupnosti pri spodbujanju socialne vključenosti in krepitvi samozavesti udeležencev (Smith, Smoll & Cumming, 2007). Imajo ključno vlogo pri povezovanju ljudi in spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Zato bi morala vsaka lokalna skupnost zagotavljati finančna sredstva za izobražene kadre na področju športa (profesorje športne vzgoje, kineziologe, trenerje), ki bi predstavljali svetovalni servis in podporo lokalnim športnim zvezam in društvom ter njihovem usposobljenemu kadru pri pripravi, organizaciji in izvedbi programov športa za vse. Pri tem bi skupaj s Fakulteto za šport in drugimi fakultetami, ki se ukvarjajo z izobraževanjem kadra na področju športa, skrbeli za stalna strokovna spopolnjevanja v okviru Centrov za vseživljenjsko učenje in pripravo ustreznih mikrodokazil, ki so tržno zanimiva. Izobraženi kadri financirani iz lokalnih skupnosti bi tako postali pomemben most za prenos novih znanj v prakso. Nenehno stalno strokovno spopolnjevanje in usposabljanje novih kadrov na področju športa za vse je nujno, saj se potrebe skupnosti spreminjajo in razvijajo. Na opisan način bo šport za vse dostopen, vključujoč, pozitiven in varen za vse udeležence.

### **ŠPORT KOT KLJUČNI STEBER LOKALNE SKUPNOSTI**

Šport ima neizmerno vlogo v oblikovanju in razvijanju lokalnih skupnosti. Kot osrednja dejavnost, ki združuje ljudi različnih starosti, spolov in ozadij, šport ne pripomore le k fizičnemu zdravju, ampak tudi k mentalni in družbeni dobrobiti skupnosti:

1. **Povečanje zdravja in dobrega počutja:** Redna telesna aktivnost, ki jo omogoča udeleževanje v športu, je bistvenega pomena za vzdrževanje zdravja in preprečevanje številnih kroničnih bolezni (Smith, L., McCourt, O., & Pickett, K., 2015). Lokalne skupnosti, ki spodbujajo šport, vidijo manj zdravstvenih težav in večjo kakovost življenja med svojimi prebivalci.
2. **Krepitev skupnosti:** Športne dejavnosti so priložnost za druženje, gradnjo prijateljstev in krepitev družbenih vezi (Jackson, S., & Marsh, H., 1996). S skupnimi cilji in interakcijo med člani skupnosti se povečuje občutek pripadnosti in skupnostne kohezije.
3. **Socialno vključevanje:** S športnimi programi se lahko v lokalnih skupnostih naslavlja vprašanja izključenosti in diskriminacije, saj šport omogoča platformo, kjer se lahko različne skupine združijo in sodelujejo na enakih osnovah (Darcy, S., Lock, D., & Taylor, T., 2017).
4. **Gospodarska rast:** Večje športne prireditve, tekmovanja ali turnirji lahko pritegnejo obiskovalce od drugod, kar povečuje lokalno gospodarstvo skozi turizem, prodajo vstopnic in drugih s tem povezanih dejavnosti (Chalip, L., & Costa, C.A., 2005). Lokalna podjetja imajo koristi od povečane prodaje, kar lahko vodi tudi k novim zaposlitvenim priložnostim.
5. **Razvoj mladih:** Šport je odlična priložnost

za mlade, da se učijo vrednot, kot so delavnost, poštenost, timsko delo in odgovornost. Prav tako lahko šport služi kot preventivni mehanizem proti negativnim vplivom, kot so droge, alkohol in kriminal (Hartmann, D., & Depro, B., 2006).

6. **Promocija lokalne identitete:** Ko se lokalni športni klubi ali posamezniki odlikujejo na državni ali mednarodni ravni, to dviguje ugled in ponos lokalne skupnosti, spodbuja lokalni patriotizem in krepi skupnostni duh (Gibson, H. J., Kaplanidou, K., & Kang, S.J., 2012).

Da bi šport postal središče lokalnih skupnosti, je ključno zagotavljanje potrebnih sredstev, programov, kadra in infrastrukture. Lokalne oblasti in organizacije morajo najti pot skupnega sodelovanja, da bi zagotovile potrebno podporo za razvoj in vzdrževanje športnih dejavnosti na vseh ravneh.

### **SKLEP**

Telesna kultura in šport sta že od nekdaj bila pomemben del človeškega življenja. Človekovo telo je na evolucijski ravni narejeno za gibanje, kar je jasno razvidno tako iz fizioloških kot psiholoških vidikov. Gibanje in telesna dejavnost ne prinašata le koristi za fizično zdravje, ampak tudi za duševno počutje, saj povečujeta občutek sreče, zmanjšujeta stres in pomagata pri obvladovanju različnih psihičnih težav.

V sodobni družbi, kjer je sedeči način življenja vse pogostejši, je šport za vse postala ključna iniciativa, ki spodbuja ljudi vseh starosti k aktivnemu življenjskemu slogu. Šport v skupnosti lahko združuje ljudi, krepi socialne vezi, spodbuja timsko delo in pripomore k boljšemu medsebojnemu razumevanju.

Infrastruktura je bistvenega pomena za zagotavljanje dostopa do športnih dejavnosti za vse. Ustrezna športna infrastruktura, kot so športna igrišča, fitnes centri, bazeni in druge športne ustanove, lahko obogati lokalno skupnost in pripomore k njenemu razvoju. Vendar pa ni dovolj imeti le infrastrukturo; kakovost športnih programov in dejavnosti je v veliki meri odvisna od izobraženega in strokovnega kadra. Ustrezni kadri lahko zagotavljajo varno in učinkovito izvajanje športnih dejavnosti ter pomagajo pri razvoju športnih veščin in znanj posameznikov. Prav tako imajo ključno vlogo pri oblikovanju pozitivnega odnosa do športa in gibanja.

V luči zgoraj navedenega je jasno, da je šport za vse ena izmed ključnih sestavin zdrave in povezane skupnosti. Za doseganje tega cilja je potrebna sinergija med lokalnimi oblastmi, športnimi organizacijami, izobraževalnimi institucijami in posamezniki, da se ustvari okolje, kjer je šport dostopen in privlačen za vse.

#### Literatura

1. Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2006). The Physical Activity Patterns of European Youth with Reference to Methods of Assessment. *Sports Med*, 36(12), 1067–1086.
2. Blair, S. N., & Church, T. S. (2004). The fitness, obesity, and health equation: Is physical activity the common denominator? *JAMA*, 292(10), 1232–1234.
3. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
4. Chalip, L., & Costa, C.A. (2005). Sport event tourism and the destination brand: Towards a general theory. *Sport in Society*.
5. Chavis, D. M., & Wandersman, A. (1990). Sense of community in the urban environment: A catalyst for participation and community development. *American Journal of Community Psychology*, 18(1), 55–81.
6. Coombes, E., Jones, A. P., & Hillsdon, M. (2010). The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social Science & Medicine*, 70(6), 816–822.
7. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
8. Čuk, I., Bolkovič, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Šibanc, K. IN Pajek, M. (2018): Izrazoslovje pri telovadbi Ljubljana: Fakulteta za šport
9. Darcy, S., Lock, D., & Taylor, T. (2017). Enabling inclusive sport participation: Effects of disability and support needs on constraints to sport participation. *Leisure Sciences*.
10. European Commission. (2018). The Economic Importance of Sport in Europe. Retrieved from [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/economic-importance-sport-europe-final-report\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/economic-importance-sport-europe-final-report_en.pdf)
11. Gibson, H.J., Kaplanidou, K., & Kang, S.J. (2012). Small-scale event sport tourism: A case study in sustainable tourism. *Sport Management Review*.1. Povezanost med lokalnim športom in identiteto skupnosti.
12. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
13. Hartmann, D., & Depro, B. (2006). Rethinking sports-based community crime prevention: A preliminary analysis of the relationship between Midnight Basketball and urban crime

rates. *Journal of Sport and Social Issues*.

14. Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
15. Kaczynski, A. T., & Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29(4), 315–354.
16. Leviski, D. (2005). Ko so se bogovi prenehali družiti z ljudmi! (ali) O pojmih agón, aristos, areté --- v filozofiji športa.
17. Loureiro, N., & García, B. (2018). Urban green spaces and residents' well-being: Evidence from Lisbon and Vigo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2363.
18. Morato, M., Meh, K., Grum, D. K., & Jurak, G. (2019). Telesna pripravljenost kot pomemben dejavnik pozitivne telesne samopodobe slovenskih mladostnikov. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 67.
19. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2014). *Community Health and Program Services (CHAPS): Parks, Trails, and Health Workbook*. Centers for Disease Control and Prevention.
20. Prezza, M., Amici, M., Roberti, T., & Tedeschi, G. (2001). Sense of community referred to the whole town: Its relations with neighboring, loneliness, life satisfaction, and area of residence. *Journal of Community Psychology*, 29(1), 29–52.
21. Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
22. Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.
23. Smith, G. A., & Spengler, J. O. (2017). Environmental and built-environment approaches to preventing injury. In D. L. Swerdlow, J. D. Marks, & P. J. S. Fleming (Eds.), *The Injury Fact Book* (2nd ed., pp. 74–84). Oxford University Press.
24. Smith, L., McCourt, O., & Pickett, K. (2015). The health benefits of sport engagement. *Journal of Sport and Health Science*.
25. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport & exercise psychology*, 29(1), 39–59.
26. Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... & Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108.
27. The Slovenian Olympic Committee. (2019). The Importance

of Sport for Slovenian Society - Statistical Data. Retrieved from <https://www.olympic.si/zveza/statisticni-podatki/>

28. Tinning, R., & Siedentop, D. (2002). College physical education: An unrecognized agent of socialization. *Sociology of Sport Journal*, 19(2), 204–217.
29. Whitehead, M. (2010). Definition of Physical Literacy and Clarification of Related Issues. *ICSSPE Bulletin*, 65, 29–34.
30. World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.
31. Zakon o športu (Uradni list RS, št. 22/98). (1998). Republika Slovenija.

# PRIMERI DOBRIH PRAKS



Strokovnjakom na področju športa  
in rehabilitacije pomagamo s pravo  
informacijo, za pravo odločitev,  
ob pravem času.

[VALD.COM](http://VALD.COM)

## Bistvo rekreativnega športa

### Tina Žarki

ultramaratonska kolesarka



Bistvo športne rekreacije je v gibanju, ter veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. V Sloveniji je vedno več ljudi, katerim je pomembno, da preživijo svoj prosti čas kakovostno in v gibanju. Gibanje nam prinese zadovoljstvo nad samim seboj, boljše telesno pripravljenostjo, dobro počutje ob dosegu cilja z lastnim naporom, boljše samopodobo. Predvsem pa se bistvo skriva v veselju do gibanja, saj se rekreativni športniki gibljemo za dolgoročni cilj, kateri je biti in ostati zdrav.

Moje ime je Tina Žarki. Sem vrhunška rekreativna športnica. Ultra kolesarka, ki premika meje v rekreativnem kolesarstvu. Letos (2023) sem obeležila mojo najboljšo kolesarsko sezono do sedaj z dvema ultra dosežkoma. Kot edini predstavnici iz Slovenije, mi je uspelo osvojiti obe izjemno zahtevni dirki.

Samooskrbna Dirka okoli Bosne, 1230 km-18500 višinskih metrov-104h, ki velja za eno najtežjih ultra preizkušenj in delno samo-oskrbno kolesarsko dirko Paris-Brest-Paris, 1215 km-10500 višinskih metrov-84h. Slednja velja tudi za najstarejši kolesarki dogodek na svetu.

Z redno športno rekreacijo sem se začela ukvarjati pri 30ih letih in takrat podrla mojo prvo komfortno cono z nakupom prvi tekaških čevljev. Uživala sem in tako v 12 letih pretekla iz začetnih 5 km na končnih 75 km, ter osvojila Ultramaraton pri 42 letih. To je bilo tudi

obdobje, ko sem se začela spogledavati s kolesarjenjem in si kupila prvo cestno kolo, ter z njim prepeljala v šestih letih iz začetnih 156 km čez ciljno črto 1230 km.

Sama gledam na moje aktivnosti iz vidika veselja. To je moj hobi, katerega meje odkrivam. To je moj odklop in užitek. Je pa kolesarski svet zelo kritičen do kolesarjev, ki "delajo po svoje". Nikoli me niso vzeli za resno kolesarko, ker moja oprema ni taka kot jo imajo drugi. Platnene superge in kolo staro 18 let. Pa vendar sem dokazala, da je mogoče, in prenesla moje sporočilo na marsikoga. Meje so v glavah posameznikov.

To, da se zavedaš, da z gibanjem gradiš svojo zdravo in aktivno prihodnost, je res najlepše sporočilo, ki ga lahko nosiš s seboj. Koliko časa vložiti v gibanje, je stvar posameznika. S kakšno opremo in kolikšni so rezultati v številkah so stvar posameznika. A na koncu naj bi vedno prevladalo to, da delamo to kar delamo, rekreativni športniki, zase. Za dobro počutje, zdravo srce in aktivno življenje.

Sprejeti nekoga, ki tako izstopa od povprečja kot jaz, je težko. In je izziv. Velik izziv. Pa sem ga premagala, ker sem vedno znova dokazala, da se da in dobila spoštovanje in zaupanje drugih. Bistvo v močnem umu, močnem telesu. In tako hitro, kot so bili prevoženi kilometri na kolesu, tako hitro sem spoznala, da moraš slediti

samemu sebi in svojim željam in prenašati najlepše sporočilo možno naprej na druge: Uživaj. Ne jemlji vsega preresno. Skrbi za zdravje. Sledi sanjam.

Zdi se, da v športno rekreativnem svetu včasih ni prostora za športno rekreativno gibanje. Od opreme, do števil in rezultatov in prehrane. Vsi tekmujejo in se obremenjujejo, posledično so velikokrat razočarani sami nad seboj, namesto da bi vse skupaj obrnili naokoli in pustili užitku užitek. In pri vsej tej zmešnjavi se vedno znova pozablja, da s tem, ko se gibljemo, gradimo zdravo in močno telo.

Moj največji izziv poleg opreme je bila tudi prehrana. Ne vem, zakaj se ne govori o tem, kaj je zdravo in kaj ne? In ozavešča ljudi, da prehranska dopolnila niso nujno potrebna pri športni rekreaciji in da se lahko, kot jaz, gibljejo z zelo zdravim načinom prehranjevanja. Tako kot je boljše aktivno življenje v primerjavi s pasivnim, je enako pri prehrani. Aktivna prehrana je boljša od pasivne.

Rek "Športaj z glavo" je tisto kar bi se posamezniki morali naučiti. Raje kot posegati po instantnih rešitvah, ki nam morda prinesejo dober in hiter rezultat, bi morali posegati po lastnostih kot so disciplina, vztrajnost, trma, volja, moč in krepiti svoje telo v tej smeri. Brez bližnjic, z veliko podpore, saj je družba tista, ki mora posameznika vedno spodbujati.

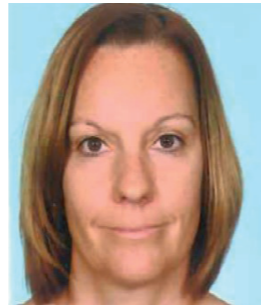
Imeti podporo pri tem kar rad delaš in je zate dobro, je največ kar si lahko želiš. In je izjemno pomembna. Pa ne le v obliki ponudb različnih vadb, ki se pojavljajo na tržišču. Ljudje potrebujejo besede. Pogovor o tem. Najti morajo motivacijo, ki ni le kratkoročna vendar dolgoročna. Velikokrat se je zgodilo, da sem posameznike iz predavanj povabila na aktivni dnevni izlet, kjer bistvo ni bilo v času, temveč v trudu, pogovoru in motiviranju, vzpodbujanju. Besede res pripeljejo do izjemnih rezultatov. Do točke, ko so sami s seboj zadovoljni in presenečeni nad svojimi sposobnostmi.

Volja za gibanje na dan, odpravi zdravnika stran.

## Kako zagotavljati množičnost vključevanja otrok in mladih v športne vadbene programe v lokalni skupnosti

**Tina Moljk**

Zavod za mladino in šport Trbovlje



Vedno bolj se soočamo s težavo, da je otroke in mlade težko privabiti v športne programe, na drugi strani pa se zavedamo, da je gibanje pri vseh generacijah, predvsem pa že pri najmlajših, nujno potrebno. Na eni strani se društva in javni zavodi, ki organizirajo take programe, soočajo z vrsto organizacijskih in kadrovskih težav, na drugi strani pa vedno manj staršev zmore stroškovno pokrivati take vadbe. Kaj torej lahko storimo v lokalnem okolju, kjer delujemo, da bo zagotovljena tudi množičnost vključevanja v različne vadbene programe? In kateri programi so sploh primerni za katero starostno skupino?

Na področju lokalnih športnih programov delujem že 20 let. Prvi program, ki sem ga začela izvajati v lokalnem okolju, je bilo plavanje dojenčkov in malčkov preko Plavalne zveze Slovenije, že naslednje leto, ko sem se srečevala tudi s povpraševanjem po učenju plavanja starejših otrok, pa sem se povezala z lokalnim javnim zavodom, ki ima v upravljanju zimski bazen. Preko javnega zavoda smo začeli izvajati program ŠOLA PLAVANJA (ŠP), ki deluje danes v nekoliko drugačni obliki.

Primarni cilj ŠP je bilo zagotavljanje učenja plavanja za neplavalce po dostopni ceni, kar

je omogočala organizacija, saj je ŠP potekala v okviru javnega zavoda. Vadba je potekala celoletno, kot obšolska dejavnost, od meseca septembra do konca junija, v času obratovanja zimskega bazena. Kmalu smo ugotovili, da je potreba po tovrstni dejavnosti širša. Razširili smo program tudi na šolske otroke, plavalce, naknadno pa tudi program učenja plavanja za odrasle in rekreativno vadbo. Številčnost udeležencev se je izrazito povečala, vsako leto smo učili tudi po 150 otrok, mladostnikov in odraslih. V prvi vrsti je bila pomembna dostopnost vsem (tudi glede finančnega prispevka, urnikov, predznanja), pa tudi strokovnost učiteljev in zagotavljanja programa, ki ni tekmovalno usmerjen.

Pomembno je, da program zagotavlja kakovost, da ga, sploh pri mlajših otrocih, prepoznajo kot ustreznega in kvalitetnega tudi starši. Še vedno je pomembno tudi počutje otrok, tistih, ki obiskujejo vadbo, ker bodo le v primeru pridobivanja pozitivnih izkušenj z vadbo želeli nadaljevati. In nenazadnje je pomembno tudi, da vsak posameznik v kateremkoli programu tudi napreduje in to po svojih zmožnostih. Primerjava med otroki, ki jo izpostavljajo starši, je velikokrat začetek konca. Otroci se razvijajo v različnih obdobjih različno. Neprimerno je že pri

vstopu v osnovno šolo deliti otroke na dobre in slabe. Vsak od njih se lahko poišče in najde v svoji različici gibanja ali športa, individualnega ali kolektivnega, pomembna je spodbuda in vključevanje vseh. In kar lahko vsakemu otroku in mlademu damo v podzavest, je pozitiven odnos do gibanja, sproščanja, vključevanja.

Izzivi, s katerimi se soočamo danes so najbrž nekoliko drugačni, kot pred dvema desetletjema. So pa še vedno odvisni tudi od posameznega kraja in trenutne lokalne politike.

Manjši kraji imajo večje težave pri organiziranju tovrstnih programov. Največkrat je težava že v infrastrukturi, nadalje pa tudi pri izvedljivosti zaradi pomanjkanja kadrov in manjšega števila potencialnih udeležencev. Tukaj pa lahko iščemo tudi priložnosti, saj se je v manjših krajih veliko lažje kot javni zavod ali društvo povezati s posamezno šolo ali vrtcem in lažje organizirati aktivnosti in prireditve, kjer so vključene vse strani. Povezovanje v manjših krajih pride v ospredje.

Pogosto se srečujemo z vprašanji kako vključiti tudi otroke, ki obiskujejo vrtce in šole in jim zagotoviti brezplačne programe v dopoldanskem času, ko so vključeni vsi (program Spoznavajmo se s športom).

Tudi pristop staršev in otrok do vseh aktivnosti se je z leti spremenil. Delno je najbrž kriva dinamika zaposlitev, kjer so starši lahko zaposleni tekom celega dneva, za obšolske dejavnosti in športne aktivnosti pa jim zmanjka časa in/ali energije. Pa vendar, z vključenostjo vrtcev in šol so lahko dejavnosti organizirane tako, da se lahko otroci neposredno vključujejo v aktivnosti že med ali pa neposredno po končanem pouku, če je vadba organizirana v šolski telovadnici, je izvedba še toliko lažja, starši pa lahko

prihajajo po otroke po končanem procesu dela. Kadrovske težave so postale v zadnjem času največji problem izvajanja vseh aktivnosti. V preteklosti je na društvenem področju sodelovalo veliko število prostovoljcev, le teh je vedno manj. Srečujemo se težavami pri pridobivanju strokovnega kadra, potrebna so določena izobraževanja, licence, kar ni poceni, je pa seveda nujno. Izplačila nadomestil za trenerje in vaditelje so vedno zahtevnejši projekt, saj so omejitve na tem področju vedno večje, stroški pa vedno višji. Predpogoj za opravljanje teh dejavnosti je tudi vpis v razvid strokovno izobraževalnega in strokovno usposobljenega kadra, kar je sedaj postalo tudi pogoj za prijavljanje na razne razpise. Usposobljenega kadra pa ni na voljo.

Velikokrat se sprašujemo, kateri programi so smiselni za katero starostno skupino in kako jih zagotavljati. Ali je smiselno otoka vključiti že v zelo zgodnji fazi razvoja v društvo/klub in ga usmerjati samo v en šport? Vsi otroci bi morali imeti možnost vključitve v program, kjer se srečajo z osnovnimi elementi gibanja, se spoznajo z abecedo športa (šola športa) in to že v predšolskem obdobju. Šele kasneje pa, če se seveda želijo, se lahko opredelijo za posamezen šport.

Tudi sama sem vključena zadnjih 13 let kot odločevalec v lokalni skupnosti, zato se mi zdi pomembno še posebej dajati poudarek na stvari, ki jih lahko lokalna skupnost omogoči in sicer:

- Možnost uporabe lokalne infrastrukture brezplačno, kar posledično pomeni cenejši program izvajanja programa. Programi naj bodo javna storitev, ne pa tržna, kot se v zadnjem času dogaja, saj zaradi visokih vladnin, s tem bistveno zmanjšujemo možnost udeležbe v programu.



- Primernost terminov za uporabo glede na številčnost programa, saj so termini običajno postavljeni tako, da nekateri klubi, društva v celoti zavzemajo stalne termine kljub manjšemu obisku. Športna dvorana, šolska telovadnica, bazen, nogometno igrišče,.. Naj bo uporabljeno tako, da bo na objektu večje število športnikov ali rekreativcev, naj se med seboj povezujejo, število ur uporabe se lahko omeji glede na število uporabnikov (to sicer ponekod že izvajajo).
- Spodbujajmo uporabo vseh športnih površin v lokalni skupnosti, tudi odprta športna igrišča, trim steze, pohodne poti, ob in izven mestne površine v naravi,...na njih lahko organiziramo številne programe za različne skupine.
- Finančna podpora pri lokalnem razpisu »Letni program športa« naj bo omogočena tako za programe tekmovalnega in vrhunškega športa, kot tudi razvoj športa mladih in rekreativne vadbe, ki ne sme zaostajati.
- S strani javnega zavoda za šport v občini naj bo zagotovljena pomoč pri promociji posameznih aktivnosti, zagotovljeno naj bo povezovanje z lokalno športno zvezo, lokalnimi OŠ in vrtci ter njihovimi strokovnimi kadri, posameznim društvom se mora zagotavljati tudi primerne športne pripomočke za izvajanje vadbe (društva si jih med seboj lahko delijo).
- Strokovno osebje, ki v lokalnem okolju skrbi za razvoj športne dejavnosti (občinski delavci ali zaposleni v javnih zavodih) naj informira društva glede potencialnih razpisov in možnostjo pridobivanja sredstev tudi izven lokalnega okolja in jim pri tem nudi tudi podporno dejavnost.
- Lokalna skupnost mora biti zainteresirana za izvajanje športnih programov v lokalnem

okolju in se mora zavedati pomembnosti le teh.

- Nujno je opozarjanje na potrebe po tovrstnih razpisih tudi na nacionalni/državni ravni, ki bi omogočila več teh programov.
- Omogočiti zaposlovanje kadrov, ki bi organizirali in izvajali strokovne programe za množičnost športa v lokalni skupnosti za vse ciljne skupine.

V šport sem bila vključena v povsem drugem času, ko je množičnost bila nekaj povsem običajnega. Vsi programi, ki smo jih imeli takrat učenci v osnovni šoli na voljo, so bili brezplačni. Enostavno si se v šoli odločil, ker te je zanimalo ali pa je šel tja še kakšen tvoj sošolec/sošolka, starši s tem niso bili obremenjeni. Treningi so potekali v neposredni bližini šole, lahko smo hodili sami ali se vozili tja s kolesi ali pa so nas vozili klubski kombiji. Seveda je tekmovalni šport kasneje zahteval svoje, pa vendar, začetek je bil spontan, zabaven in nas je kar nekako posesalo »noter«. Prilagojene so bile šole, društva oz. klubi so imeli zaposlene trenerje, ki so jih financirale občine ali pa nacionalne panožne zveze, ni se govorilo o stroških ogrevanja in elektrike in o morebitnem zaprtju objekta zaradi previsokih stroškov. Poskrbljeni so bili celo prevozi na treninge in tekme, za vadbo smo dobili brezplačno ustrezno opremo. In kako je danes?

V prvi vrsti je pomembno, da živiš v večjem mestu, mestu, ki ponuja različne aktivnosti, kot starš moraš biti finančno dovolj močan, da lahko otroku sploh omogočiš, da lahko vadbo obiskuje, zagotavljati mu moraš prevoze na treninge/vadbe in posebno opremo za vadbo, običajno pa obiskovanje teh vadb celo ni več odločitev otrok, ampak staršev, ki morebiti celo zapolnjujejo svoje neizpolnjene želje ali

pa vozijo otroka na dejavnost, ki pomeni nek status v družbi.

In kje so vsi ostali? Ne srečujemo več veliko otrok po lokalnih igriščih, pa čeprav le ta še vedno obstajajo, kot že zadnjih 40 ali 50 let. Nasprotno, ta ista igrišča celo zapiramo in jih omejujemo samo za nekatere izbrance. Tja se tudi sicer vračajo le tisti, ki so bili v svoji mladosti vključeni v športne aktivnosti, torej jim je bil privzgojen občutek za gibanje. Vedno več pa je žal tistih, ki v tem ne vidijo smisla in najraje posedajo doma pred televizijo, s telefonom v roki ali pred računalnikom, se izolirajo v svojem svetu, mi pa se pogovarjamo o duševnih stiskah med mladimi.

Nujno moramo poskrbeti za programe, ki bodo dostopni ali pa morda celo brezplačni in financirani s strani države ali lokalne skupnosti. Programi, ki bodo namenjeni tudi tistim, ki so manj aktivni, imajo določene posebnosti ali celo mislijo, da šport ni za njih, torej netekmovalni programi oz. rekreativne vadbe. In lokalno okolje mora prepoznati način, kako privabiti tudi (ali predvsem) te, manj aktivne, čeprav to od nas zahteva prilagajanje »našemu« okolju. Šport oz. gibanje je nujno za vse, saj že od nekdaj govorimo, da je zdrav duh v zdravem telesu in to zagotovo drži. In prav je, da se spet zavedamo, da je prostovoljstvo vrli na in dodana vrednost, ki jo vnašaš v družbo, čeprav mogoče tega nihče ne opazi.

Srečno, šport!

## Nekaj pogledov na športno vadbo otrok na lokalni ravni

**dr. Samo Masleša**

Genialni Varni Gibalni Program



### POVZETEK

V pokovidnem času pri mladih opazamo upad gibalnih sposobnosti, hkrati pa so se povečale duševne stiske. Tradicionalni bazični športi so individualni in nekontaktni, zato ne morejo v celoti zadostiti primarni človekovi potrebi po telesnem dotiku in skupinski dinamiki, ki sta pomembni za razvoj čustvene inteligence, vključno z empatijo. Zgolj prezgodnja poudarjena tekmovalnost onemogoča celovit razvoj otroka, kar pospešeno vodi v zasičenost in upad motivacije. Otrok se mora soočiti s še razumnimi tveganimi situacijami in jih ustrezno razreševati. Naloga lokalne skupnosti je zagotoviti pogoje za vadbeni proces in podporo primerom dobrih praks. Odločitve o tako pomembnih vprašanjih morajo temeljiti na predhodno pridobljenih mnenjih strokovnjakov s pedagoškimi in športnimi znanji.

**Ključne besede:** varnost, ustvarjalnost, zdravje, gibalna dejavnost

V pokovidnem obdobju poteka široka družbena razprava, ki so jo spodbudila spoznanja o slabšem telesnem razvoju otrok in njihovih sposobnosti, vse pogostejših duševnih stiskah, predvsem depresijah, pomanjkanju samozavesti ter upadanju pozornosti in socialne inteligence. Vzroki takega stanja so večplastni in presegajo tematiko tega prispevka. Načrtno usmerjanje zgodnjega ukvarjanja otrok z gibalnimi dejavnostmi je eden od pomembnih dejavnikov, »antioksidantov«, ki krepi otrokove kognitivne, socialne in čustvene spretnosti. Na tej podlagi pa se te nato v življenju samo še nadgrajujejo. Glavni namen gibalne dejavnosti je pogosto prezrt, saj ne gre le za izgubo odvečnih kilogramov, krepitev srčno-žilnega sistema ali kosti, ampak predvsem za razvoj možganov. Ti so tisti, ki sprejemajo informacije iz okolja in na podlagi izkušenj tudi odločitve, ter usmerjajo vse procese v našem organizmu.

Tradicionalni »bazični športi« (atletika, gimnastika in plavanje) otroku omogočajo širok gibalni razvoj, vendar so vsi individualni in nekontaktni. Življenje, ki je dinamično in ne poteka samo v coni udobja ter varnega zavetja, pogosto zahteva takojšnje odzivanje na izzive, tudi ko ni na voljo dovolj časa za premišljeno, preudarno odločanje. Potreba po

dotiku (kontaktno) je imanentna človekovemu biološkemu in socialnemu bistvu. Preko dotika se namreč izloča oksitocin (hormon ljubezni), ki vpliva na čustveno inteligenco, vključno z empatijo, ki sta odločilni pri oblikovanju občutka za izgradnjo skupinske dinamike. Pri igri v kontaktu so možgani bolj aktivni in se hitreje razvijajo, saj mora otrok poleg upoštevanja same gibalne dinamike vseskozi vzpostavljati ravnotežje in izničiti izzive, ki jih predenj postavlja tekmeč.

Več kot je dražljajev, bolj se možgani razvijajo. Otrokom je treba omogočiti razvijanje ustvarjalnosti, druženje z vrstniki na igriščih, brez pokroviteljske prisotnosti odraslih oseb, ki dogajanje vseskozi nadzirajo ali celo vodijo. Vnaprejšnji strah pred morebitnimi poškodbami ne opravičuje postavljanja otroka v varno/sterilno okolje. Sprva se tovrstnim situacijam poskušajo izogniti, ključnega pomena pa je otroke osvoboditi strahu, saj se jim na ta način odpira polje ustvarjalnosti in zabave. To pa je bistvenega pomena v tem razvojnem obdobju. Ukvarjanje s kontaktnimi športi opremi otroka z orodji, ki omogočajo učinkovito in sprotno predelavo zanj neugodnih situacij, nadzorovanje svojih čustev, izboljšanje lastnega delovanja in učenje iz lastnih napak.

Na podlagi izkušenj pri delu v različnih športnih okoljih ugotavljam, da se otroci najbolj bojijo padcev in trkov z nasprotnikom. Tudi raziskava Inštituta za varovanje zdravja je pokazala, da je pomanjkljivo znanje padanja najpogostejši dejavnik, ki botruje nastanku poškodb pri gibalni dejavnosti (Puhan, 2015). To pomembno vpliva tudi na razvoj samozavesti in ustvarjalnosti. Nekatera znanja, predvsem iz juda, s katerim se aktivno ukvarjam že več kot 30 let, ki vplivajo na večjo varnost ter omogočajo tudi več svobode, sem ravno zato strnil v

program in ga poimenoval GSMP (Genius safe motor program). Vadbeni program se je dobro prijel, saj je zanimanje za vpis otrok in njegovo implementacijo v različnih sredinah, tudi na področju inkluzivne športne dejavnosti, večji od trenutno razpoložljivih zmogljivosti. Uporabnost programa so, kot primer dobre prakse, prepoznali pri vzgojno-izobraževalnih ustanovah doma in v tujini, ter pri številnih športnih zvezah in klubih, ki nastopajo v evropskih pokalih.

Ta izhodišča je treba upoštevati tudi pri določanju vloge lokalne skupnosti in njenega uresničevanja javnega interesa v športu. Zakon o športu določa strukturo in prednostne naloge, na izvedbeni ravni pa je uresničevanje javnega interesa na lokalni ravni naloga lokalne skupnosti. Razmejitev je normativno jasna, se pa pogosto zapleta, ko je treba javni interes na lokalni ravni napolniti s konkretno vsebino, zlasti ko gre za razumevanje vloge gibalne aktivnosti otrok in oseb s posebnimi potrebami. Pogosto se namreč spregleduje dejstvo, da rezultatov kakovostne vadbe otrok in inkluzivne športne dejavnosti ne moremo vedno kvantificirati, saj se udejanjajo skozi daljše časovno obdobje.

Strategijo razvoja športa imata le dve mestni občini, tretja je v fazi sprejemanja, drugod pa se zadeve odvijajo, bolj kot ne, stihijsko. Tako umanjka analiza stanja, določanje ciljev in definiranje ukrepov za njihovo doseganje. Pri dodeljevanju sredstev je treba dosledno upoštevati prednostne naloge, določene v nacionalnem programu športa in preprečiti privatizacijo športne infrastrukture. Posebno pozornost je treba posvetiti težko rešljivemu problemu upada motivacije in osipa mladih športnikov po koncu osnovne šole, kar je predvsem posledica prezgodnje specializacije in enolične športne vadbe. Zato je pomembno, da lokalna skupnost

zagotovi financiranje primerne strokovnega kadra, ki, s pedagoškimi znanji, omogoča celosten razvoj, kreativnost in samoiniciativnost otrok, temelječo na igri in ne na nadzoru ter rezultatu. S projekti je treba spodbuditi povratek otrok na igrišča in njihov dostop do igral, ki morajo omogočati otroku, da se samostojno sooča s še razumnimi tveganji. Lokalno skupnost mora voditi izključno javni interes, prepoznati mora, da je področje športa in gibalne dejavnosti dolgoročno pomemben družbeni podsistem ter zagotoviti ustrezno infrastrukturo in pogoje za udeležanje dobrih praks. Pri načrtovanju strategije na tem področju je treba tudi na nivoju lokalne skupnosti vključiti strokovnjake, saj popoldanski ljubiteljski pristop, ki temelji na napačni podmeni (iluziji), da vsi znamo vse, ne zadošča.

#### Literatura

1. Markun Puhan, N. (2015). Učenje varnega padanja na različnih stopnjah poučevanja športne vzgoje. *Športna vzgoja/šport* (1), 62-77.

## Aktivacija starejših

### Vojko Prislan

Zveza društev upokojencev Slovenije



#### POVZETEK

Projekt Aktivacija starejših smo zasnovali tako, da vključi starejše osebe v športne aktivnosti, ki so pomembne za njihovo fizično in duševno dobro počutje ter ohranjanje kakovosti življenja. Komisija za šport, rekreacijo ter gibalno kulturo pri ZDUS je izdelala metodologijo, periodizacijo, programe in terminologijo za omenjeno aktivizacijo. Na ta način bomo spodbujali fizično in duševno zdravje, ki bo za posledico imelo višjo samozavest posameznika, hkrati pa stremi k spodbujanju socialne interakcije.

#### PROGRAM AKTIVACIJE STAREJŠIH

Program je zastavljen tako, da vključuje različne dejavnosti, ki spodbujajo:

- telesno aktivnost in zdrav način življenja,
- razvijanje duševnih sposobnosti in kognitivnih aktivnosti ter
- krepitev socialnih vezi in medgeneracijske aktivnosti starejših oseb.

V ta namen smo izdelali programe, ki zajemajo:

- telesno vadbo,
- intelektualni izziv,
- kreativnost,
- socialne interakcije in
- čas za sprostitev.

Vrste aktivnosti v programih so:

1. Fizična aktivnost
2. Mentalna stimulacija
3. Kreativne dejavnosti
4. Družabne interakcije
5. Družinske in medgeneracijske aktivnosti
6. Skrb za duševno zdravje
7. Redni urniki in rutine
8. Prilagodite dejavnosti posameznikom

Vključevanje starejših v različne vidike športa:

1. Prilagajanje dejavnosti
2. Raznolikost športnih dejavnosti
3. Skupinske športne dejavnosti
4. Ustvarjanje varnega okolja
5. Poudarek na uživanju in druženju
6. Usposabljanje in mentorstvo
7. Promocija športnih dogodkov
8. Dolgoročna vzdržljivost
9. Poudarek na zdravju in preventivi
10. Sodelovanje z lokalnimi skupnostmi

#### NASTANEK PROGRAMA

Na podlagi pregleda stanja v športnih aktivnostih med člani Pokrajinske zveze društev upokojencev Celje (73 DU), smo ugotovili, da bi glede na dejansko stanje, lahko še dvignili število sodelujočih v aktivnostih tako med člani društev upokojencev, kot med člani društev invalidov, ki so v večini primerov tudi upokojenci.

## IZZIVI PRI NASTANKU PROGRAMA

Vsa tekmovanja, najemnine prostorov, potne stroške, akontacije sofinancirajo udeleženci sami. Še večji problemi ali izzivi so v jesenskem - spomladanskem času glede pridobitve prostorov, kjer bi se lahko rekreirali, izvajali gibalno kulturo in ostale športne aktivnosti. Vsekakor zastavljeni projekt aktivacije starejših predstavlja izjemen izziv v smislu izpeljave projekta zaradi prej omenjene problematike.

## PRIČAKOVANA PODPORA ODLOČEVALCEV/LOKALNE SKUPNOSTI

»Kako pridobiti sredstva za financiranje aktivacije starejših s strani olimpijskega komiteja?« je ključno vprašanje, ki vodi do cilja, da upokojenska društva pridobijo enakovredni status pri vseh panožnih zvezah in postanejo člani OK Slovenije. Zato je naša primarna naloga, da se srečamo z kolegi iz OKS in dorečemo skupno pot iz resnično težke finančne in ostale situacije ter problematike pridobitve športnih prostorov. Zavedamo se, da bo od Olimpijskega komiteja ali drugih športnih organizacij zahtevali skrbno načrtovanje in upoštevanje določenih korakov. Vse to bomo sposobni narediti, saj se bo posledično v nasprotnem primeru množičnost bistveno zmanjšala. Žal sami upokojenci sami ne zmorejo več sami.

Podpora športu za starejše je izjemno pomembna, saj ima pozitivne učinke na njihovo zdravje, predvsem pa ohranjanje kakovosti življenja.

Ključne prednosti podpore športu za starejše so nedvomno izboljšanje fizičnega zdravja z:

- redno telesno aktivnostjo ki bistveno pomaga ohraniti ali izboljšati telesno kondicijo,
- moč mišic,
- gibljivost sklepov,

- izboljšanje ravnotežja in
- kardiovaskularno zdravje

S tem in na ta način se telo hitreje in predvsem lažje odziva na različne kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoporoza in podobno.

## ZAKLJUČEK

Razumemo, da je potrebno podpirati šport mladih, vrhunski šport, šport invalidov, vendar smo tudi mi bili mladi in vrhunski športniki, ki še vedno želimo biti bolj zdravi in boljši ter aktivno preživeti preostanek življenja. Zavedamo se, da bo od Olimpijskega komiteja ali drugih športnih organizacij zahtevali skrbno načrtovanje in upoštevanje določenih korakov. Vse to smo upokojenska društva sposobna narediti, saj se bo na ta način posledično množičnost aktivnih starejših oseb bistveno povišala. Žal sami upokojenci in upokojenska društva ne zmorejo več sami.

## Zdravstvena preventiva, telesna zmogljivost in skupnostni pristop: primer dobre prakse iz Žirov



**Jaka Strel, dr. med., spec. druž. med.**

**Nina Istenič, mag. kin.**

Zavod Fitlab

## POVZETEK

V prispevku predstavljamo model zdravstvenopreventivne obravnave v ambulanti družinske medicine, ki temelji na interdisciplinarni obravnavi in sodelovanjem z lokalno skupnostjo. Model vključuje kineziologa kot standardnega člana zdravstvenega tima in poleg celostne obravnave pacienta vključuje tudi ukrepe s področja telesna vadbe. Ti se dopolnjujejo s sodelovanjem z lokalnimi deležniki. Kljub uspehu programa je ključno zagotoviti sistemsko financiranje za dolgoročno izvajanje preventivnih ukrepov.

**Ključne besede:** zdravstvena preventiva, interdisciplinarna obravnava, skupnostni pristop, družinska medicina, vadba na recept

## UVOD

Zdravje je v večini sodobnih družb spoznano kot temeljna vrednota, saj je predpogoj za uresničevanje produktivnega življenja v osebni, socialni in ekonomski smislu (Zaletel-Kragelj, Eržen in Premik, 2007). Naše zdravje je v veliki meri odvisno od našega življenjskega sloga, ki ga opredeljuje naš način

življenja od otroštva dalje in se oblikuje pod vplivom življenjskih izkušenj, razmer in okolja, v katerem živimo (Švab in Rotar-Pavlič, 2012). Najpomembnejši vpliv imajo starši (življenjski slog in obnašanje), družinske razmere, socialno okolje, močan vpliv imajo tudi izobraževanje, zdravstveno varstvo ter drugi socialni in okoljski dejavniki. V zdravstvu se najbolj osredotočamo na telesno dejavnost, obvladovanje stresa, prehrano in obvladovanje uporabe drog (tobak, alkohol, ilegalne droge).

V prispevku bo predstavljena zdravstvenopreventivna obravnava v ambulanti družinske medicine Arcus Medici v Žireh, kjer je poudarek na interdisciplinarni obravnavi in povezovanju z deležniki v lokalnem okolju.

## ŽIROVSKI MODEL ZDRAVSTVENOPREVENTIVNE INTERVENCIJE S PODROČJA TELESNE ZMOGLJIVOSTI

V letu 2017 se je začel razvoj modela interdisciplinarne obravnave, ki je decembra 2018 v sklopu projekta Razvoj kadrov v športu 2016–2022

botroval vključitvi magistra kineziologije v obravnavo pacientov. Ta je tako skupaj s specialistom družinske medicine, srednjo in diplomirano medicinsko sestro postal standardni član zdravstvenega tima.

Zdravnik pred kineziološko obravnavo opredeli klinični problem, stopnjo motivacije, določi cilje in srčno-žilno ogroženost pacienta, s čimer definira morebitne omejitvene dejavnike za vadbo. Ukrepe na področju telesne vadbe v zdravstvu pojmuje kot »vadbo na recept«, ki predstavlja intervencije, pri katerih se vadba uporablja kot samostojni ali komplementarni ukrep klasičnim medicinskim intervencijam in izvedba običajno poteka v multidisciplinarnem timu (Kozjek, 2023).

Magister kineziologije ima v tem sistemu dva primarna načina obravnave. Prvi način so meritve telesne zmogljivosti z mersko baterijo ŽIRfit, ki se navadno izvedejo v sklopu preventivnega zdravstvenega pregleda. Cilj je presejanje za telesno zmogljivost, torej odkrivanje gibalno manj kompetentnih posameznikov, in s tem vplivanje na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni, mišično-skeletnih obolenj in preprečevanje zlomov zaradi padcev pri starejših; pri zdravih oziroma tistih bolj zmogljivih pa seveda svetovanje za vzdrževanje ali uravnoteženo telesno zmogljivost. Drugi način je individualna obravnavo posameznika s specifičnimi težavami. Tu je cilj posamezniku svetovati, ali in kako lahko s spremembami na področju telesne vadbe izboljša trenutno stanje ali zmanjša možnost, da bi se težave ponovno pojavile v prihodnosti. Oba načina obravnave se dopolnjujeta z izdelavo gibalne anamneze.

**a)** Intervencijski ukrepi znotraj zdravstvenega sistema

Za telesno manj zmogljive posameznike, ki se zaradi zdravstvenih omejitev ali (pre)nizkega telesnega fitnesa ne bi mogli varno vključiti v rekreativno vadbo v lokalnem okolju, organiziramo 6-mesečne terapevtske vadbe. Njihov cilj je dvig telesnega fitnesa in osvajanje osnovnih gibalnih vzorcev z namenom, da lahko posamezniki nato varno nadaljujejo z vadbo samostojno ali v lokalnem okolju. Druga možnost za posameznike s specifičnimi težavami je individualni posvet glede na specifične mišično-skeletne težave pacienta. Tega se lahko po potrebi nadgradi z individualnim načrtom vadbe, ki ga posameznik po uvodni uri izvaja samostojno oziroma po dogovoru z vmesnimi kontrolami v ambulanti.

**b)** Intervencijski ukrepi v lokalni skupnosti

Eden izmed uspešnih in na slovenskem področju edinstvenih projektov je ŽIRfit, ki je lastna merska baterija za ocenjevanje telesne zmogljivosti. Zasnovan je tako, da se lahko izvede kot terenski dogodek ali kot individualna meritva v ambulanti. Vsakoletni enodnevni ŽIRfit je kot dogodek dober primer skupnostnega pristopa, ki je plod sodelovanja različnih deležnikov iz lokalnega okolja. Drug primer uspešnega sodelovanja je zdravstvena športna vzgoja – dopolnilni pouk športa na OŠ – v katerega se vsak s svojim znanjem vključujejo pediater, kineziolog in učitelj športne vzgoje. Cilj projekta je dvig telesne zmogljivosti, korekcija telesne države, utrjevanje športnih znanj in spodbujanje gibalnih navad pri manj zmogljivih učencih. Vse bolj uspešno sodelujemo tudi z lokalnimi ponudniki športnih vadb. Tako imamo nabor kvalitetnih vadb, kamor lahko usmerimo paciente v ambulanti ter tiste, ki so zaključili s terapevtskimi vadbami. Poleg tega nam dobro sodelovanje z lokalnim fitnessom omogoča, da

individualne vadbe po potrebi izvajamo v njihovih prostorih.

## ZAKLJUČEK

Preventivna zdravstvena dejavnost mora biti prilagojena potrebam ter kadrovskim in infrastrukturnim zmožnostim lokalnega okolja (Strel idr., 2016), zato mora biti zasnovana fleksibilna, zmožna odgovora na aktualno problematiko in racionalna, tako organizacijsko kot kadrovska. Vse to predstavlja zdravstveno preventivna obravnavo v ambulanti Arcus Medici, ki uspešno dopolnjuje preventivne intervencije Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kot so presejalni programi in programi Centrov za krepitev zdravja. Predstavlja enega od možnih načinov pristopa k zdravju v skupnosti (Zdravje, 2020) za manjša, ruralna okolja, ki so oddaljena od večjih zdravstvenih ustanov. Vendar je za dolgoročno izvajanje programa potrebno urediti sistemsko financiranje. Trenutno se program večinoma financira iz lastnih sredstev ambulante, deloma programe sofinancira občina Žiri. Menimo, da je dokazana uspešnost programov, občina Žiri je bila leta 2021 razglašena za Občino zdravja po kriterijih Nacionalnega inštituta za javno zdravje, dovolj velik razlog za podporo zdravstvene stroke in plačnika zdravstvenih storitev.

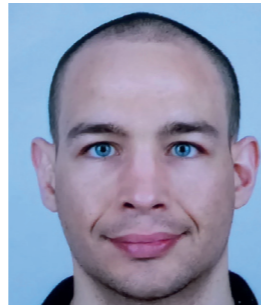
## Literatura

1. Zaletel-Kragelj, L., Eržen, I. in Premik, M. (2007). Javno zdravje, medicina in javnozdravstvena medicina. V L. Zaletel-Kragelj, I. Eržen in M. Premik, Uvod v javno zdravje (str. 1-41). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta – Katedra za javno zdravje.
2. Zdravje 2020: temeljna evropska izhodišča za vsevladno in vsedružbeno akcijo za zdravje in blagostanje. (2014). Ljubljana: Urad Svetovne zdravstvene organizacije v Sloveniji.
3. Švab, I. in D. Rotar-Pavlič (2012). Družinska medicina. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine Slovenskega zdravniškega društva.
4. Strel, J., & Strel, J. (2017). Pogled specialista družinske medicine na organizacijo preventivnega zdravstvenega varstva na področju telesne dejavnosti in vloge športnovzgojnega kartona oz. SLOfit sistema pri tem. Revija Šport, 65.
5. Rotovnik Kozjek, N. (2023). Mišica v zdravju in bolezni, str. 211-22.

## Kineziolog v Centru za krepitev zdravja Murska Sobota

**Mitja Dišič, mag. kineziologije**

Zdravstveni dom Murska Sobota



**Ključne besede:** kineziolog, razvoj kadrov v športu, center za krepitev zdravja, telesna dejavnost in zdravje, zdravstveni sodelavec

### UVOD

Zdravstveni dom Murska Sobota (ZD MS) je jeseni l. 2016, kot eden izmed štirih zdravstvenih ustanov, zaposlil diplomiranega kineziologa za namene izvajanja projekta Razvoj kadrov v športu 2016–2022 (RKŠ). Z zaposlitvijo kineziologa in potencialom za izboljšanje zdravja s povečanjem telesne dejavnosti v pomurski regiji, ki je po podatkih NIJZ leta 2016 veljala za področje z visokim deležem prekomerno hranjenega prebivalstva in prebivalstva z debelostjo (NIJZ 2016), so bili izpolnjeni pogoji za vključitev ZD MS v projekt RKŠ, ki je bil sofinanciran iz sredstev Evropskega socialnega sklada in je potekal pod okriljem Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Olimpijski komite Slovenije je bil izbran kot poslovodni partner in je po uskladitvi prijav nosilec projekta z zdravstvenimi domovi, ki so zaposlili kineziologe, izdelal program dela. Temu sta sledila izvedba projektnih dejavnosti in usposabljanje (Daskobler, 2017). Danes je dokazano, da redna telesna dejavnost pomaga pri preprečevanju in obvladovanju nenalezljivih bolezni (NKB), kot so bolezni srca, možganska kap, sladkorna bolezen in

več vrst raka. Pomaga tudi pri preprečevanju hipertenzije, debelosti in ohranjanju zdrave telesne teže, izboljša lahko duševno zdravje, kakovost življenja in dobro počutje (who.int, 2023). Trenutne svetovne ocene kažejo, da vsak četrti odrasel in 81 % mladostnikov ni dovolj telesno dejavnih. Poleg tega se z gospodarskim razvojem držav stopnja nedejavnosti in sedečega načina življenja povečuje in lahko doseže celo višje odstotke zaradi spreminjajočih se transportnih vzorcev, povečane uporabe tehnologije za delo in rekreacijo, kulturnih vrednot in naraščajočega sedečega vedenja (who.int, 2023). Povečana stopnja telesne nedejavnosti negativno vpliva na zdravstvene sisteme, okolje, gospodarski razvoj, blaginjo skupnosti in kakovost življenja (who.int, 2023).

Kineziologija povezuje znanja na področju mehanike telesa, mišično-skeletne anatomije in živčno-mišične fiziologije. Prvi dve področji sta omenjeni kot pomembni za razumevanje gibanja človeškega telesa. Kineziologi lahko delajo v širokem obsegu poklicev, katerih najpogostejša skupna področja so telesna dejavnost, šport in zdravje ljudi. Kineziologija je opredeljena kot akademska disciplina, ki vključuje proučevanje telesne dejavnosti ter načine, kako le-ta vpliva na zdravje, družbo in kakovost življenja (Strel, 2016: 226).

Iz zgoraj navedenih dejstev je sistematično vključevanje kineziologa oz. vključevanje strokovnega načrtovanja, vodenja in promocije telesne dejavnosti s strani kineziologa v zdravstveni sistem smiselno in upravičeno.

### JEDRO

Projekt RKŠ je sestavljalo več sklopov; obstoječim se je l. 2016 priključil nov sklop D: kineziolog, sodelavec v zdravstvu. Glavni cilj sklopa D je bil vključitev poklicnega profila kineziolog v zdravstveni sistem in dodatno interdisciplinarno strokovno usposabljanje, nadgradnja kompetenc kineziologa, pridobitev praktičnih izkušenj ob neposredni integraciji v delovni proces zdravstvenega sistema, povezovanje z deležniki v sistemu javnega zdravja ter prenos znanja in izkušenj na kader na področju športne rekreacije in športa starejših (olympic.si 2023).

### Kineziolog v ZD MS tekom projekta RKŠ

Vodstvo ZD MS je ob začetku projektnih aktivnosti ocenilo, da je najprimernejša enota za umestitev kineziologa zdravstvenovzgojni center (ZVC), danes center za krepitev zdravja (CKZ). Cilji zaposlitve kineziologa v ZD MS so bili:

- predstavitev uporabne vrednosti kineziologa pri vključevanju v zdravstveni sistem,
- predstavitev organizacijske oblike Vadba na napotnico v ZD,
- izvajanje promocije zdravja v ZD MS in v lokalni skupnosti,
- vključitev kineziologa v pomoč pri delu zdravstvenovzgojnega centra.

Glavne aktivnosti kineziologa v času projekta RKŠ so bile: promocija zdravja s telesno dejavnostjo za zaposlene v ZD MS, kar smo uresničili z rednim vsakodnevnim izvajanjem aktivnih odmorov in z vadbo za zaposlene enkrat tedensko; sodelovanje z zdravniki družinske

medicine, ki so h kineziologu napotili posameznike, za katere so ocenili, da povečanje telesne dejavnosti lahko koristi njihovemu zdravju, posameznike, ki so želeli strokovni posvet glede telesne dejavnosti ali vadbe, in posameznike, ki so bili mejno telesno dejavni. Kineziolog je redno sodeloval z lokalno skupnostjo. V sodelovanju z Zavodom za kulturo, šport in turizem Murska Sobota je bilo brezplačno organiziranih in izvedenih več različnih oblik telesne dejavnosti in vodenih vadb (Trim fit, vadba pri Expanu, organizirana demonstracija nordijske hoje). Z brezplačno organizirano vadbo se je približalo tudi romski skupnosti. Kineziolog je v času projekta opravil izobraževanje CINDI, ki je pogoj za delo v ZVC/CKZ in začel pomagati v delavnicah preventivnega programa Skupaj za zdravje (preizkus hoje na 2 km, pomoč pri izvedbi testiranja v delavnicah Gibam se in Zdravo hujšanje). Velik interes po sodelovanju s kineziologom je izrazil Dispanzer za pljučne bolezni ZD MS, ki raziskuje vplive ambulantne rehabilitacije bolnikov s KOPB; kineziologa so vključili pri vodenju nordijske hoje in pri vadbi moči. Raziskava o učinkovitosti takšne rehabilitacije je bila predstavljena na različnih kongresih, tudi mednarodnih (Dišič, Smodiš 2020).

Po uspešno opravljenem usposabljanju v sklopu projekta RKŠ je kineziolog pridobil naziv Kineziolog – specialist vadbe za zdravje.

Posamezni kineziolog je bil projektno zaposlen in financiran dve leti, nakar so zdravstveni domovi, vključeni v projekt RKŠ, zaposlili in usposabljali drugega kineziologa.

V ZD MS je zaposlitev kineziologa pokazala dodano vrednost, zato so po končanih obveznostih za projekt RKŠ 2018 s kineziologom podaljšali pogodbo o zaposlitvi; za namene izvajanja novega projekta Nadgradnja in razvoj

preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih, ki je razširitev projekta Skupaj za zdravje in v interdisciplinarni tim vključuje tudi kineziologa.

Pomembni deli projekta so bili redna vzpostavitve, integracija in delovanje centrov za krepitev zdravja, ki so začeli v zdravstvenih domovih kot nadgradnja predhodno vzpostavljenih zdravstvenovzgojnih centrov.

Opis del kineziologa v centru za krepitev zdravja, kot jih navaja NIJZ na strani Skupaj za zdravje:

*Kineziologi izvajajo presejanja za funkcijsko manj zmožnost in sodelujejo pri delavnicah Ali sem fit?, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše ter Gibam se. Izvajajo tudi program Varna vadba v nosečnosti ter sodelujejo v timu programa Priprava na porod in starševstvo. V lokalni skupnosti organizirajo programe krepitev zdravja za različne organizacije. Pri kineziologih se lahko udeležite tudi individualnega posveta, v katerem nudijo podporo pri oblikovanju zdravih gibalnih navad. Z njihovo pomočjo se ljudje lažje naučijo izbrati primerno telesno dejavnost, ki bo pozitivno vplivala na njihovo zdravje. Kineziologi v individualnih posvetih analizirajo gibalne navade udeležence, načrtujejo program telesne dejavnosti, spodbujajo in motivirajo, da gibanje postane del uporabnikovega vsakdana (Skupaj za zdravje 2023).*

Iz opisa dela kineziologa v CKZ vidimo, da je leto podobno delu, ki ga je že izvajal kineziolog v ZVC MS, v sklopu dela za projekt RKŠ, tako da bi lahko zapisali, da smo v projektu RKŠ preverili možnosti za delo kineziologa – »oralni ledino« in postavljali temelje dela kineziologa v zdravstvenih domovih.

## ZAKLJUČEK

Največji uspeh in dosežek projekta RKŠ je potrditev znanja, uporabnosti in sprejetje discipline kineziologije v zdravstveni sistem, saj se je l. 2018 pričel nov projekt, ki je nudil priložnost in omogočal projektno zaposlitev več kineziologom v Sloveniji. Delo kineziologov v CKZ je bilo uspešno in učinkovito, s čimer smo dosegli uvrstitev poklica kineziolog med zdravstvene sodelavce, kar danes omogoča redno zaposlitev kineziologa v centrih za krepitev zdravja. S tem je bil dosežen tudi eden izmed glavnih ciljev projekta RKŠ.

V prvih sedmih letih smo v zdravstvenih domovih postali del rednega interdisciplinarnega tima CKZ, pridobili smo bogate izkušnje in nova znanja. Eden izmed ciljev projekta RKŠ pa ni bil dosežen, in sicer neposredna povezava kineziologa z zdravniki družinske medicine in vzpostavitev napotnice na individualno kineziološko obravnavo, ki bi bila krita s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (povzeto po ideji napotnice za telesno dejavnost iz pilotnega projekta v ZD Vrhnika, modelu kineziologa in zdravnika družinske medicine). Predvsem je potrebno še bolj sistematsko in podrobno urediti meje med področji dela fizioterapevtov in kineziologov, opis kompetenc posameznega poklica pa žal presega vsebino tega prispevka.

## Literatura

1. Dišič, M., Smodiš, M., 2020: Pulmonary rehabilitation and exercise training in severe chronic obstructive pulmonary disease - individualized approach. 7th Slovenian Pneumology Congress joined with Allergology and Immunology Congress. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
2. Strel, J., Gregor, M., Strel, J idr., 2016: Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje. Logatec: Zavod Fitlab.
3. <https://www.olympic.si/trenerji/razvoj-kadrov/cilji-projekta-rks> (pridobljeno dne 27. 9. 2023).
4. <https://www.kineziolog.si/intervju-mag-poljanka-pavletic-samardzija/> (pridobljeno dne 27. 9. 2023).
5. <https://www.skupajzdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/kje-se-lahko-udelezim-aktivnosti/#kateri-strokovnjaki> (pridobljeno dne 27. 9. 2023).
6. [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2016/3\\_2\\_cezmerna\\_hranjenost\\_in\\_debelost\\_2016.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2016/3_2_cezmerna_hranjenost_in_debelost_2016.pdf) (pridobljeno dne 27. 9. 2023).
7. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2) (pridobljeno dne 27. 9. 2023).

## Kope – idiličen raj

### Kraj, ki združuje popolno sprostitvev, odlično rekreacijo in najboljše zabave

#### Boštjan Paradiž

Športni center Kope



Na skrajnem zahodnem in najvišjem delu Pohorja, nad mestom Slovenj Gradec, lahko najdete svoj »mali raj«. Smučišče Kope, ki se razprostira med smrekovimi gozdovi, je vse več kot le center za ljubitelje zimskih športov. Energija, ki jo je čutiti na nadmorski višini od 1.010 m do 1.542 m, slehernega posameznika ne pušča ravnodušnega. Dovolj zgovoren dokaz za to je naslov, ki ga je smučišče prejelo vrsto let zapored, in sicer je bilo v kategoriji srednje velikih smučarskih centrov izbrano NAJ SMUČIŠČE v Sloveniji; ponaša pa se tudi z naslovom DRUŽINAM PRIJAZNO SMUČIŠČE. V času zimske sezone ponuja 15 km urejenih smučarskih prog, ki jih povezujejo 4 štirisedežnice in 3 vlečnice. Glede na zahtevnost so smučarske proge raznolike in primerne za vse ljubitelje smučanja in deskanja, od začetnikov do vrhunskih smučarjev. FIS proga Kaštivnik velja za eno boljših v Sloveniji, preostale proge pa se med drugim ponašajo s čudovitimi razgledi po bližnjih hribih. S pomočjo dodatnega zasneževanja se zagotavlja ugodna smuka do 100 snežnih dni.

Kope pa so v zadnjih letih precej naložbeno usmerjene v trajnostni razvoj ter zagotavljanje konkurenčnosti gorskega turizma. V letu 2024 bomo zaključili cikel 24 mio EUR naložb,

ki vključujejo celovito obnovo Grmovškovega doma, izgradnjo dveh štirisedežnic Pahernik in Kopnik, vlečnice Velika Kopa, izgradnjo adrenalinskega parka Kope, kolesarskih poti ter Bike parka. Z zaključkom izgradnje nove apartmajske vasi do zimske sezone 2024 bomo pridobili 33 novih apartmajev.

#### POLETNA SEZONA NA KOPAH

Med poletnim turizmom se Smučišče Kope prelevi v raj za ljubitelje športa in narave. Kolesarji najdejo številne označene poti, ki se vijejo skozi čudovite gozdove in travnike, ponujajoč različne težavnostne stopnje za kolesarjenje. Ne glede na to, ali ste strastni gorski kolesar ali ljubitelj družinskih izletov, bodo Kope izpolnile vaša pričakovanja. Pohodniki lahko uživajo v raznolikih pohodniških poteh, ki se razprostirajo na celotnem gorskem območju. Sprehodi skozi zelene pašnike in mogočne gozdove so prava poslastica za ljubitelje narave. Pohodniške poti so primerne za vse starosti in ravni spretnosti, zato so Kope idealna destinacija za družine in posameznike, ki si želijo aktivno preživeti poletne dni.

Športne skupine pa bodo na Kopah našle popolne pogoje za višinske priprave in treninge.

Zaradi nadmorske višine nad 1.400 metri, so omogočeni treningi v višinskem okolju t. i. višinske priprave. To je še posebej pomembno za športnike, ki se pripravljajo na tekmovanja

ali izboljšujejo svojo telesno pripravljenost. Čista gorska sapa in mirna okolica zagotavljata odlične pogoje za doseganje športnih ciljev.





## ZIMSKA SEZONA NA KOPAH

Zima je čas, ko Kope postanejo osrednje zbirališče smučarskih navdušencev. Smučišče ponuja raznolike proge, primerno za smučarje vseh ravni, od začetnikov do izkušenih smučarjev. Težavnostne stopnje prog so prilagojene tako začetnikom kot tudi tistim, ki iščejo izziv.

Smučišče Kope služi kot odlična baza za številne smučarske klube. Mladim smučarjem omogoča, da izpopolnijo svoje smučarske veščine na odličnih progah in pod nadzorom izkušenih trenerjev.

Smučišče Kope vsakoletno gosti tudi FIS tekme mlajših kategorij pa tudi državno prvenstvo v smučanju se večkrat odvija na Kopah, kjer se tekmovalci merijo v razburljivih disciplinah, pri



čemer je vzdušje vedno polno navdušenja in športnega duha. Gostimo tudi manjša tekmovanja, organizirana iz strani lokalnih klubov, kjer se v svojem smučarskem znanju pomerijo tako odrasli kot otroci.

Poleg tekmovanj Kope gostijo tudi sindikalna tekmovanja, kjer se zaposleni iz različnih podjetij pomerijo v smučanju in drugih športih. To je odlična priložnost za povezovanje, druženje in spodbujanje zdravega načina življenja med zaposlenimi.

Kope niso le priljubljena destinacija za šport in rekreacijo, temveč tudi prijetno zatočišče za tiste, ki želijo preživeti več dni v tej čudoviti naravi. Ponujamo več kot 450 postelj v Grmovškovem in Lukovem domu, kar omogoča udobno bivanje s čudovitim razgledom.

Kope so zagotovo destinacija, ki nikoli ne počiva. Ne glede na to, ali prihajate poleti ali pozimi, boste našli obilo možnosti za športne dejavnosti, rekreacijo in zabavo. V prihodnje načrtujemo izgradnjo dodatne športne

infrastrukture – športno dvorano in hotel z bazenom in wellnessom, ki bo zagotavljal odlične pogoje za priprave športnikov skozi celo leto. S svojo zavzetostjo za športne in rekreativne dejavnosti so Kope postale nepogrešljiv del slovenske športne krajine.





SPONZORJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

GLAVNI SPONZOR



VELIKI SPONZORJI



SPONZORJI



GLAVNI MEDIJSKI SPONZOR



PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

ZLATI PARTNERJI



SREBRNI PARTNERJI



BRONASTI PARTNERJI





SLOVENIJA



OLIMPIJSKI KOMITEJ  
SLOVENIJE

## PARTNERJI MEDNARODNEGA OLIMPIJSKEGA KOMITEJA

### PARTNERJI



## PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

### INSTITUCIONALNI PARTNERJI



[www.olympic.si](http://www.olympic.si)