

RAZPIS PROJEKTA ZDRAVA VADBA

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

Zdrava vadba ABC

Program Zdrava vadba ABC je v svoji osnovi sestavljen iz treh vadbenih obdobj (VO), ki smo jih poimenovali z vadbenim obdobjem A, B in C. Vsako vadbeno obdobje se deli na prve tri tedne in druge tri tedne. Tako smo v okviru vadbenega obdobja A prvi del (1. do 3. teden) poimenovali A1, drugi del (4. do 6. teden) pa A2. Enako smo ponazorili vadbeni obdobji B (B1 in B2) ter C (C1 in C2). VO A predstavljajo vsebine najnižjega obsega in intenzivnosti obremenitev in se ustrezno povečujejo do zaključka VO C. Vsako VO traja 6 tednov, skupaj (A+B+C) torej 18 tednov vadbe.

V vsakem vadbenem tednu (za vseh 18 tednov) smo načrtovali po dve vadbeni enoti, kar predstavlja po strokovnem slovstvu minimalni pogoj, da lahko določeno vadbo opišemo kot redno telesno vadbo. Vsaka VE je sestavljena iz pripravljalnega (PD), glavnega (GD) in zaključnega dela (ZD).

Po strokovnih priporočilih vodilnih svetovnih organizacij na področju vadbe za zdravje, naj bi vsaka VE vsebovala vsebine za ohranjanje in razvoj pomembnih funkcijskih sposobnosti, med katere prištevamo aerobne sposobnosti, moč in gibljivost sklepov ter raztegljivost mišic. Vse omenjene vsebine so zajete tudi v programe Zdrava vadba ABC in se prepletajo skozi različne dele vadbenih enot.

Zdrava vadba DEF + G

DEF program predstavlja nadgradnjo programa ABC tako po težavnosti kot intenzivnosti in je primeren za telesno boljše pripravljene posameznike. Programu DEF smo dodali še G izziv kot izbor težjih krepilnih vaj za posamezne funkcionalne gibe.

V programih D, E, F in G so prav tako zajeti vsi prej omenjeni funkcionalni gibi, s tem da je večji poudarek na krepilnih gimnastičnih vajah za trup, kjer smo dodali še statične krepilne gimnastične vaje v obliki zadrževanja položaja telesa v oporah.

Program je tako mogoče ustrezno prilagajati sposobnostim, potrebam, željam kot tudi predznanju vadečih.



VSEBINA RAZPISA

Športne organizacije se vključijo z izvajanjem programa telesne vadbe Zdrava vadba ABC in/ali DEF.

Društvo oziroma športna organizacija **lahko kandidira z VEČ programi** (posamezen program najmanj 60 ur), ki morajo biti **izvedeni v letu 2023**.

UGODNOSTI ZA IZVAJALCE

Izvajalcem programa telesne vadbe Zdrava vadba ABC in/ali DEF, bomo **sofinancirali delo strokovnega kadra** skladno s pridobljenimi sredstev iz javnih virov za leto 2023 (Fundacija za šport, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport) do porabe razpoložljivih sredstev.

Poleg **sofinanciranja organizacije in izvedbe aktivnosti** izvajalcem nudimo **strokovno, promocijsko, informacijsko in organizacijsko podporo** v obliki:

- promocije aktivnosti z izpostavitvijo na spletnih straneh in družbenih omrežjih,
- promocije v okviru rednih medijskih aktivnosti projekta,
- popusta pri izposoji rekvizitov in opreme Športne unije Slovenije,
- možnosti ureditve ugodnega zavarovanja: odgovornosti strokovnih delavcev in organizatorja ter nezgodnega zavarovanja vadečih in udeležencev,
- možnosti ugodne izdelave tiskovin (letaki, plakati, brošure),
- možnosti naročila ugodne ponudbe promocijskih materialov, opreme in rekvizitov, kompletov medalj in pokalov ter
- možnosti koriščenja različnih storitev partnerjev po akcijski ceni (moderiranje, fotografiranje ...) in
- možnosti objave potreb po prostovoljcih in strokovnih delavcih.

MERILA ZA SOFINANCIRANJE

Športna unija Slovenije bo sofinancirala organizacijo in izvedbo projekta Zdrava vadba skladno s **pridobljenimi sredstvi iz javnih virov za leto 2023 in spremljajočimi razpisnimi pogoji do porabe razpoložljivih sredstev**.

Društvo oziroma športna organizacija **lahko kandidira z VEČ programi** (posamezen program najmanj 60 ur), ki morajo biti **izvedeni v letu 2023**.

Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in **v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo programa Zdrava vadba**. Pogoji in obveznosti za kandidacijo na razpis in sodelovanje v programu Zdrava vadba so podrobneje opisani v nadaljevanju.





Višina odobrenih sredstev sofinanciranja se določi na podlagi sledečih meril:

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

POSTOPEK PRIJAVE

Prijavitelj oziroma izvajalec, ki izpolnjuje razpisne pogoje, izpolni **PRIJAVNICO** za projekt Zdrava vadba v word datoteki. Prijavnica in ostali ustrezni obrazci so priloga temu razpisu. Vsak prijavitelj kandidira na razpis Zdrava vadba z **eno vlogo, v katero lahko vključi več programov** in aktivnosti društva oziroma organizacije.

Prijavnica v word datoteki **skupaj z zahtevano dokumentacijo in prilogami** mora biti poslana **najkasneje do 12. maja 2023** na elektronski naslov ana.radivo@sportna-unija.si.

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

Obvezne priloge izpolnjeni prijavnici v word datoteki so:

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

Poleg prijavnice prijavitelj izpolni **pristopnico za pridobitev znaka kakovosti Zdravo društvo** (glej razpis Zdravo društvo 2023). Športne organizacije, ki so v lanskem letu pridobile znak kakovosti Zdravo društvo, lahko ta korak izpustijo.

Vloge, ki ne bodo oddane skladno z navodili in pogoji razpisa, bodo zavrnjene. **Po e-pošti boste obveščeni, ali bodo vaše prijavljene aktivnosti sofinancirane in višino odobrenih sredstev sofinanciranja.**

Prejeli boste **pogodbo**, ki jo **podpisano in žigosano vrnete** po e-pošti na naslov ana.radivo@sportna-unija.si ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana. En izvod pogodbe shranite za svoj arhiv.





DOLŽNOSTI IZVAJALCEV IN POGOJI ZA SODELOVANJE NA RAZPISU

Na razpis se lahko prijavijo športne organizacije in društva, ki so **članice Športne unije Slovenije s plačano članarino za tekoče leto**. Vsako društvo oziroma športna organizacija, članica Športne unije Slovenije, **lahko kandidira z več programi (v eni skupni vlogi)**, in sicer morajo biti programi redne telesne vadbe (posamezen program najmanj 60 ur) izvedeni v letu 2023. Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo programa Zdrava vadba.

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

- prijavitelj oziroma izvajalec je **član Športne unije Slovenije** s plačano članarino za tekoče leto,
- na razpis lahko kandidirajo le neposredni izvajalci teh programov,
- udeležba na programu je za končnega uporabnika brezplačna in vsem dostopna,
- aktivnosti se izvajajo v Sloveniji,
- vadbo in športne aktivnosti vodijo strokovno izobraženi delavci ali strokovno usposobljeni delavci na področju športa,
- izvajalec bo skrbel za varno izvajanje programa v skladu z veljavno zakonodajo in ukrepi vlade RS za zajezitev širjenja epidemije,
- program redne vadbe se izvaja on-line v primeru prepovedi izvedbe v živo skladno z ukrepi vlade RS za zajezitev širjenja epidemije,
- aktivnosti niso del uradnih tekmovanj nacionalnih panožnih športnih zvez (NPŠZ), vadbe niso organizirane z namenom tekmovanja na uradnih tekmovanjih NPŠZ,
- prijavitelj oziroma izvajalec mora pri izvedbi programov, ki so sofinancirani, na primeren način z logotipi Fundacije za šport, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport ter Športne unije Slovenije seznaniti udeležence programov, da jih sofinancira Fundacija za šport, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport ter Športna unija Slovenije,
- izvajalec je pri izvedbi sofinanciranih programov dolžan upoštevati načela trajnostnega razvoja, kot jih opredeljuje Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, ter program izvesti na način, da le ta nima negativnih vplivov na naravo in okolje,
- izvajalec mora **posredovati poročilo o izvedeni aktivnosti** skladno s spodnjimi navodili,
- odobrena sredstva sofinanciranja morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo redne telesne vadbe Zdrava vadba,
- izvajalec mora **posredovati dokazila o namenski porabi sredstev skladno z navodili** in posredovati izdan račun za sofinanciranje izvedenih aktivnosti, ko izpolni vse ostale obveznosti.

Izvajalec je **najkasneje do 30. septembra 2023 dolžan poročati o izvedbi programa** redne telesne vadbe. To stori preko e-pošte na e-naslov ana.radivo@sportna-unija.si.





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Poročilo vsebuje:

- ☑ **fotografije dobre kakovosti** z vadbe (najmanj 10, vsaj na 3 slikah razvidna zastava Zdravo društvo);
- ☑ **navedbo števila** udeležencev, strokovnih delavcev, prostovoljcev in zbranih ur gibanja,
- ☑ **prispevek o izvedeni aktivnosti** za novico na spletni strani (250 do 1.000 znakov),
- ☑ navedbo oblik in načinov predstavitve projekta in sofinancerjev,
- ☑ **točen urnik in lokacijo aktivnosti**,
- ☑ **posredovanje dokazil o namenski porabi sredstev** v skupni neto višini 170% odobrenih denarnih sredstev. Kopije plačanih računov pošljete na e-naslov ana.radivo@sportna-unija.si ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana.

Izvajalec bo Športno unijo Slovenije redno in sproti obveščal o morebitnih spremembah izvajanja programa (sprememba kraja, termina, števila udeležencev ipd.). V primeru, da organizator projekta ugotovi nepravilnost z izvajanjem programa ali izvajalec ne izpolni svojih obveznosti, izvajalec ne bo upravičen do izplačila odobrenih sredstev za izvedbo programa.

TRAJANJE RAZPISA

Razpis je odprt do **12. maja 2023**, vključeni programi pa se izvedejo najpozneje do **31. 10. 2023**.

DODATNE INFORMACIJE

Vse dodatne informacije o razpisu in projektu Zdrava vadba so na voljo na elektronskem naslovu ana.radivo@sportna-unija.si, kamor pošljete vsa morebitna vprašanja. Za pomoč pri prijavi lahko pokličete na telefonsko številko 040 520 156.

Ljubljana, april 2023

Projekt sofinancirata Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport in Fundacija za šport



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT**



Fundacija za šport

