

LETNI DELOVNI NAČRT 2023



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE

Športna unija Slovenije – zveza društev za športno rekreacijo in športno vzgojo je bila ustanovljena 13. marca 1993, ko se je na skupščini preimenovala iz tedanje zveze Partizana Slovenije (ustanovljene 6. aprila 1952). Njene korenine segajo globlje, vse tja do Sokolskega gibanja, s čimer so povezane izkušnje in več kot 100-letna tradicija delovanja na področju športne rekreacije in športne vzgoje. Vseslovensko prepoznana družbena organizacija 'športa za vse' danes povezuje preko 180 športnih društev in zvez iz celotne Slovenije.

Vizija

Športna unija Slovenije bo v sodelovanju s sorodnimi civilno družbenimi organizacijami omogočala nadaljnji razvoj '**športa za vse**' v Sloveniji s posebnim poudarkom na zavedanju o vse življenjski pomembnosti gibanja (Physical Literacy for Life) in zdravem življenjskem slogu.

Poslanstvo

Športna unija Slovenije se bo pozicionirala kot najboljša izbira za partnerstvo, povezovanje in delovanje (v njenem okviru) društvom in zvezam na področju športne rekreacije in športne vzgoje na nacionalnem in mednarodnem nivoju..

Vrednote:

1. Tradicija
2. Povezovanje
3. Solidarnost in vzajemnost
4. Prostovoljstvo
5. Znanje
6. Pripadnost

Slogan

»Povezani v gibanju!«

Danes s sloganom »Povezani v gibanju!« izpostavljamo pomen gibanja za zdravje, dobro počutje in kvaliteto življenja.

KAZALO

UVODNI PREGLED.....	3
1. OPERATIVNI CILJI ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE	5
2. PROGRAMSKI NABOR ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE.....	6
a) GIBALNA PISMENOST	7
b) PROGRAMI ŠPORTNIH DOGODKOV ZA PROMOCIJO GIBANJA.....	10
VETER V LASEH	10
JUNAKI PLAŽE	11
SLOVENIJA V GIBANJU	13
DAN ŠPORTNE REKREACIJE.....	14
FESTIVAL AKTIVNEGA STARANJA.....	14
MOVE WEEK – TEDEN GIBANJA.....	15
c) PROGRAMI TELESNIH VADB ZA KREPITEV ZDRAVJA	16
ZDRAVA VADBA	16
BREZPLAČNE VADBE AKTIVNO STARANJE	18
VADBA ZA ZDRAV HRBET	18
BRAZDE VZDRŽLJIVOSTI	20
TELESNA VADBA NA DALJAVO.....	21
d) PROGRAMI STROKOVNE PODPORE.....	22
ZDRAVO DRUŠTVO	22
PROGRAM ZDRAVJU PRIJAZNA ORGANIZACIJA	24
EVROPSKA GIBALNA ZNAČKA - EUROPEAN FITNESS BADGE.....	25
VADBA NA RECEPT.....	27
e) ŠUS AKADEMIJA.....	28
3. POSLOVNI CILJI IZ DEJAVNOSTI	29
a) PARTNERSKO SODELOVANJE.....	29
b) PRAVNE OSEBE	31
4. FINANČNI NAČRT ŠUS 2023	32
5. FINANČNI NAČRT DRUŠTVENEGA SKLADA ŠUS 2023	34
6. UPRAVNO ORGANIZACIJSKI CILJI	36
6.1 SKUPŠČINA.....	36
6.2 IZVRŠNI ODBOR	36
6.3 NADZORNI ODBOR	36
6.4 ČASTNO RAZSODIŠČE	36
6.5 PISARNA Zveze ŠUS	36
7. MEDNARODNA DEJAVNOST	38

7.1 EVROPSKA FEDERACIJA ZA ŠPORT DEAVCEV IN PODJETJA (EFCS)	38
7.2 MEDNARODNA ORGANIZACIJA ŠPORTA ZA VSE (TAFISA).....	38
7.3 MEDNARODNA ORGANIZACIJA ZA ŠPORT IN KULTURO (ISCA)	38
7.4 EVROPSKI OBSERVATORIJ ZA ŠPORT IN ZAPOSLOVANJE (EOSE).....	38
7.5 MEDNARODNA ORGANIZACIJA ZA ŠPORT, ŠPORTNO ZNANOST IN TELESNO VZGOJO (ICSSPE)	38
7.6 DRUGE MEDNARODNE AKTIVNOSTI	39
7.7 MEDNARODNI PROJEKTI	39
NOW WE MOVE.....	39
NO ELEVATORS DAY	39
EUROPEAN SCHOOL SPORT DAY	39
EXERCISE FOR DIABETES: BENEFITIAL EFFECT OF NEW EDUCATIONAL AND PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS.....	40
PHYSICAL ACTIVITY-RELATED INJURIES PREVENTION IN ADOLESCENTS.....	41
GENERATIONS UNITED THROUGH SPORT	42
ICEHEARTS EUROPE	43
PLAYFUL AGEING	44
STAY! DECREASING TEENAGE DROPOUT IN SPORT	44
RUN FOR DIVERSITY.....	45

UVODNI PREGLED

Po lanskoletnem praznovanju 70-letnice naše organizacije (kot pravne naslednice Partizan Slovenije), nas v letošnjem letu čaka 30 let delovanja pod imenom Športna unija Slovenije. To je priložnost, da se zazremo v prihodnost, ki je čedalje bolj negotova, in se v organizacijskem in programskem smislu pripravimo na izzive naslednjega desetletja. Slavnostno obeležje bomo proslavili ob koncu leta, predvidoma v mesecu oktobru oz. novembru, kjer bo eden od ciljev predstavitev nove vizije in usmeritve Zveze ŠUS.

Najprej si želimo in pričakujemo pozitiven odgovor s strani UE Ljubljana glede vpisa Temeljnega akta (Pravil Zveze ŠUS) v register društev. Le-ta omogoča nadaljnji organizacijski razvoj, predvsem pa povezovanje na enakopravnih temeljih z drugimi deležniki, ki delujejo na področju promocije in izvajanja programov gibanja in zdravega življenjskega sloga.

V letošnjem letu bomo posebno pozornost posvetili promociji koncepta programskih vsebin, akumuliranega domačega in pridobljenega mednarodnega znanja, ki jih skupaj s partnerji izvajamo v domicilnem objektu naše organizacije na Vodnikovi cesti 155. V ta namen se bomo še tesneje naslonili in sodelovali s podjetjem ŠUS Evrofitnes, katerega solastniki smo s katalonskimi partnerji. Še naprej bomo razvijali koncept referenčne hiše, ki bo združevala in nudila moderne pristope na področju gibanja in zdravja kot rezultat sodelovanja stroke in aktivne mednarodne vključenosti pri postavljanju trendov. Preko iteracij z različnimi deležniki oz. partnerji imamo za cilj pridobiti čim več informacij o potrebah, ki jih nagovarjamo in rešujemo na našem področju delovanja. Sinteza kot rezultat pridobljenih mnenj bo vodilo pri oblikovanju zadanih ciljev in strategije za doseganje le-teh v prihodnosti.

Cilju nove prepoznavnosti naše organizacije sledi tudi prenovljena celostna podoba, s posodobljenim znakom in novimi barvnimi shemami. Prenovljena celostna podoba se bo zrcalila tudi na prenovljeni komunikacijski platformi, t.j. spletni strani organizacije. Z zunanjimi sodelavci smo zasnovali moderen platformski koncept, ki je podprt z najnovejšimi programskimi rešitvami. Uporabnikom in partnerjem bo nudil enostaven in celovit pregled delovanja in vloge naše organizacije ter uporabne informacije za vključitev v programe.

Intenzivneje se nameravamo posvetiti nadaljnjemu razvoju koncepta Zdravo društvo, k čemur nas je spodbudil naš partner Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Vedno bolj se kaže potreba po medsektorski povezavi z zdravstvom. NIJZ je s strani države pooblaščen, da v okviru Centrov za krepitev zdravja (CKZ) izvaja rehabilitacijo kroničnih oz. ostalih bolnikov tudi z vadbenimi programi, ki pa imajo omejen rok trajanja. Med vadbenimi programi, ki jih CKZ izvajajo, je posebej izpostavljen program telesne vadbe Zdrava vadba ABC, ki je blagovna znamka Zveze ŠUS. Želja NIJZ je povezava CKZ-jev in društev s certifikatom Zdravo društvo na področju celotne države. Gre za zaupanje naši organizaciji, da s certifikatom Zdravo društvo vzpostavi regijsko razpršeno ponudbo vadbenih programov, ki ustrezajo kriterijem strokovnosti tako na kadrovske kot programske nivoje.

Na področju gospodarjenja z nepremičnim premoženjem že štiri leta poteka projekt pridobitve novega OPPN za območje Kranjska Gora – Bezje IV (območje Porentovega doma). Projektna dokumentacija z vsemi potrebnimi soglasji je bila predana županu in občinskemu svetu v juniju 2022. Občinski svet je na junijski seji sicer sprejel sklep o razgrnitvi OPPN, ne pa tudi datuma razgrnitve. Najverjetneje je bila zaradi županskih volitev razgrnitev OPPN predstavljena na mandat novega župana Kranjske Gore in bo izvedena predvidoma marca oziroma aprila, ko nova županja začneja s polnim mandatom.

Na čelu krovne organizacije OKS-ZŠZ je g. Bogdana Gabrovca na decembrskih volitvah zamenjal g. Franjo Bobinac, prvega podpredsednika OKS-ZŠZ (šport za vse) mag. Janeza Sodrznika pa g. Miran Kos. Pričakovati je, da se bodo s spremembo vodstva spremenile tudi prioritete krovne organizacije

na področju športa za vse, kjer pretežno deluje naša organizacija. Področje športa za vse je bilo pod vodstvom mag. Sadržnika močno podprto, kar je rezultiralo tudi v tesnem sodelovanju med organizacijama tako na domačem kot mednarodnem področju. Novo vodstvo OKS-ZŠZ je usmerilo svoja prizadevanja predvsem na področje vrhunskega športa, zaradi česar je pričakovati nazadovanje sodelovanja med organizacijama. Slednje pa za nas pomeni redefinicijo pogojev našega sodelovanja in vpetosti na področju športa za vse.

Programska shema v letošnjem letu ostaja zelo podobna lanskoletni, kjer smo se z večino programov prijavi na razpisana javna sredstva Fundacije za šport. Na Fundacijo smo prijavi tudi projekt izgradnje sončne elektrarne na strehi našega objekta na Vodnikovi 155, kar od nas zahtevajo negotove razmere na svetovnem in domačem trgu energentov.

Športna unija Slovenije bo še nadalje aktivno vpeta v mednarodno okolje v okviru organizacij, katerih članica je (ISCA, EFCS, FARE Network, EOSE) ter pri implementaciji raznih projektov, financiranih s strani programa EU Erasmus+ šport. Hkrati bo še naprej sooblikovala mednarodne trende in jih uspešno prenašala v domače okolje oz. programe.

Tudi v letošnjem letu pričakujemo zahtevne razmere, ki bodo od vseh nas terjale dodatne napore za uresničitev zadanih ciljev. Tako zaenkrat še ne moremo govoriti o vračanju v normalne tirnice.

*Dejan Crnek, predsednik
Športna unija Slovenije*

1. OPERATIVNI CILJI ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE

Operativni cilji so merljivi cilji, s katerimi organizacija primerja začrtano z izvedenim, kvaliteto s kvantiteto in ostale spremenljivke, ki vplivajo na uspešnost izvedenih aktivnosti. V nadaljevanju je navedenih nekaj takih ciljev:

1. Povečati aktivnost članstva

- ⇒ Povečanje aktivnosti obstoječih članic z vključitvijo v projekte ŠUS.
- ⇒ Povečanje števila novih - aktivnih članic.
- ⇒ Konstruktiven, kontinuiran stik s članicami.

2. Prilagoditi celovito podporo članom

- ⇒ Nuditi dodatno izobraževanje strokovnega kadra.
- ⇒ Povezovanje društev v regiji in širše.
- ⇒ Povezovanja društev z lokalno skupnostjo, zdravstvenimi institucijami, gospodarstvom in turizmom.

3. Vzpostaviti sodelovanja s strateškimi partnerji

- ⇒ Vzpostavitev in nadgradnja sodelovanja z deležniki v športnem sektorju.
- ⇒ Vzpostavitev in nadgradnja medsektorskega sodelovanja.
- ⇒ Sodelovanje z ambasadorji in promotorji projektov.

4. Nadgraditi in prilagoditi programe in projekte

- ⇒ Slediti aktualnim smernicam Evropske unije in Slovenije na področju športa za vse.
- ⇒ Upoštevati potrebe športnih društev in zvez.
- ⇒ Prenos dobrih praks med društvi in zvezami.
- ⇒ Prenos dobrih praks iz tujine in v tujino.

5. Osveščanje in promocija zdravega načina življenja

- ⇒ Ozaveščanje o pomenu gibalne pismenosti.
- ⇒ Ozaveščanje o koristih zdravega in telesno dejavnega načina življenja.
- ⇒ Izpostaviti pozitiven učinek zdravih navad in športnih vrednot.

2. PROGRAMSKI NABOR ŠPORTNE UNIJE SLOVENIJE

Telesna aktivnost je osnovna komponenta zdravega življenjskega sloga posameznika in družbe, zato jo moramo spodbujati na vsakem koraku. Pomemben deležnik pri uresničevanju smernic za telesno dejavnost za zdravje je vodilna nacionalna zveza na področju športa za vse – Športna unija Slovenije.

Športna unija Slovenije svojim članicam že desetletja nudi širok in raznolik nabor programov, ki so prilagojeni sodobnemu načinu življenja, različnim starostnim skupinam ter različno gibalno sposobnim posameznicam in posameznikom. Temeljni cilji programov Športne unije Slovenije so:

- ⇒ povečati število telesno aktivnih prebivalcev Slovenije,
- ⇒ osveščanje javnosti o pozitivnih učinkih in pomenu redne telesne vadbe in športnega udejstvovanja,
- ⇒ osveščanje o pomenu gibanje pismenosti,
- ⇒ prispevati k razvoju koncepta gibalne pismenosti v Sloveniji,
- ⇒ prispevati k ustvarjanju optimalnih pogojev za redno vadbo in športne aktivnosti,
- ⇒ prispevati k zmanjševanju neenakosti v telesni dejavnosti zaradi ekonomsko-socialnih razlik,
- ⇒ povezovati športna društva in ostale deležnike na področju športa za vse na lokalni in nacionalni ravni ter
- ⇒ dodatno usposobiti in izobraziti strokovne delavce na področju športne rekreacije in športne vzgoje.

Nacionalni in mednarodni programi se kontinuirano izvajajo, zato posledično prispevajo k dvigu kazalnikov zdravja širše javnosti. Programi so razviti na osnovi več desetletij bogatih izkušenj na področju športa, športne vzgoje in športne rekreacije, v skladu s smernicami EU ter skladno s trajnostnim razvojem, z Nacionalnim programom športa, Zakonom o športu (ZŠpo-1) in Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025.

Programi se izvajajo na nacionalnem nivoju ter temeljijo na sodelovanju s strokovnjaki s področja športa in lokalnimi športnimi organizacijami. Aktivnosti bodo izvajali strokovni delavci z izobrazbo na področju športa ali ustrezno usposobljenostjo na področju športa v sodelovanju s prostovoljci in organizacijskim kadrom. Programi bodo izvedeni v okviru finančnih in prostorskih zmožnosti, pri čemer bo Športna unija Slovenije sofinancirala lokalne izvajalce (delo strokovno izobraženega in usposobljenega kadra) skladno s pridobljenimi sredstvi iz javnih virov in spremljajočimi razpisnimi pogoji. V zadnjih letih je izvedena prilagoditev programov na trenutne izredne razmere ter spremljajoče ukrepe vlade RS in priporočila pristojnih državnih institucij.

Programski nabor Športne unije Slovenije predstavlja jedro delovanja organizacije. Program **Gibalna pismenost** predstavlja temeljni koncept nacionalnih programov in projektov, ki jih v praksi izvajajo lokalna športna društva in občinske športne zveze pod okriljem Športne unije Slovenije. Le ti se delijo na:

- ⇒ **programe športnih dogodkov za promocijo gibanja,**
- ⇒ **programe telesnih vadb za krepitev zdravja in**
- ⇒ **programe strokovne podpore.**

Med programe športnih dogodkov za promocijo sodijo: Veter v laseh, Slovenija v gibanju, Junaki plaže, Move Week – Teden gibanja, Dan športne rekreacije, Brazde vzdržljivosti, Festival aktivnega staranja.

Med programe telesnih vadb za krepitev zdravja uvrščamo: Vadba za zdrav hrbet, Brezplačne vadbe Aktivno staranje, Jutranja telovadba, Zdrava vadba, Brezplačne vadbe Slovenija v gibanju in Telesna vadba na daljavo.

Programi strokovne podpore so Zdravo društvo, Zdravju prijazna organizacija, Evropska gibalna značka - European Fitness Badge in Vadba na recept.

Posebno področje predstavlja še ŠUS Akademija z izobraževalnimi vsebinami kot so delavnice in seminarji za strokovni kader na področju športa in izobraževanja.

Strukturo programov Športne unije Slovenije prikazuje spodnja infografika.



a) GIBALNA PISMENOST

Program GIBALNA PISMENOST je namenjena celostnemu pristopu k razvoju posameznikov na področju gibalnih spretnosti, splošne telesne pripravljenosti in športa. Inovativen program na razvoj človeka želi vplivati holistično, z vključevanjem tudi ostalih ključnih področij za zdravje in gibalne veščine človeka ni osredotočen zgolj na razvoj motoričnih sposobnosti. Večina športov se osredotoča predvsem na usvajanje in utrjevanje osnovnih elementov športne panoge (fizično), kar lahko vodi v prezgodnjo specializacijo in kronične poškodbe, pozablja pa se na splošen razvoj mladih in ostale dejavnike športa (splošni telesni razvoj, psihološki razvoj, kognitivne veščine, socializacija ipd.). V ospredju programa Gibalna pismenost je predvsem osveščanje in izobraževanje tako strokovnega kadra kot tudi staršev, saj so prav starši ključni pri ustvarjanju zdravih življenjskih navad v otroštvu.



Gibalna pismenost je razdeljena na štiri glavna področja: telesno, psihološko, socialno in kognitivno. Vsako področje je razdeljeno na več elementov gibalne pismenosti. Pojem gibalne pismenosti k razvoju gibalnih kompetenc pristopa celovito in ne zajema zgolj motoričnih oziroma gibalnih sposobnosti.

Telesno področje (motorične sposobnosti) sestavljajo naslednji elementi: kardiovaskularna vzdržljivost, mišična vzdržljivost, koordinacija, gibalne veščine na kopnem, gibalne veščine v in na vodi, gibalne veščine z uporabo rekvizitov, sposobnosti manipulacije s predmeti oziroma pripomočki, ravnotežje, gibljivost, agilnost, moč, eksplozivna moč, reakcijski čas, hitrost. Psihološko področje vključuje sledeče elementi: motivacija, nadzorovanje čustev, nadzorovanje in uravnavanje fizičnih znakov telesa, samozavedanje, samozavest, angažiranost in uživanje. Socialno področje zajema sledeče elemente: etika, medosebni odnosi, sodelovanje, razumevanje rizika in varnost, skupnost in kultura, okolje, povezanost z okoljem in pripadnost skupnosti. Kognitivno področje opisujejo naslednji elementi: zavedanje, poznavanje vsebine, pravila, namen, strategija in taktika.

GIBALNA PISMENOST

PODROČJA GIBALNE PISMENOSTI

Sofinancira program Evropske unije Erasmus+

TELESNO PODROČJE

Telesno področje se osredotoča na gibalne in motorične sposobnosti, telesni nadzor in splošno telesno pripravljenost, ki jih oseba pridobi in uporablja skozi gibanje. Vključuje usklajevanje in uporabo teh veščin za izvajanje potrebnih gibanj v različnih situacijah in okoljih. Na primer, na kopnem, vodi, ledu ali snegu.

PSIHOLOŠKO PODROČJE

Psihološko področje se osredotoča na počutja, vrednote in odnos do gibanja in telesnih dejavnosti. Vključuje razvoj samozavesti, samospoštovanja in motivacije ter razumevanje čustvenih odzivov povezanih z gibanjem in telesno dejavnostjo.

DRUŽBENO PODROČJE

Družbeno področje se osredotoča na razvoj družbenih veščin, vključno s sodelovanjem, pošteno igro, prepoznavanjem varnosti in tveganja ter komunikacijo. Razvoj teh veščin nam lahko pomaga, da uživamo v sodelovanju in da učinkoviteje sodelujemo z drugimi, vključno z učitelji, trenerji, soigralci, nasprotniki in sodniki.

KOGNITIVNO PODROČJE

Kognitivno področje se osredotoča na razvoj in razumevanje, ki ga zahteva gibanje in telesna dejavnost. Razvija posameznikovo razumevanje kako, kdaj in zakaj se gibati na določen način, in kako se prilagoditi in biti inovativen ob soočanju z novimi gibalnimi izzivi. To vključuje tako reševanje problemov in sprejemanje odločitev pri igrah, kot tudi znanje in zavedanje prednosti gibanja in telesnih dejavnosti.

Program GIBALNA PISMENOST zajema mrežo dejavnosti:

- STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE (seminarji, delavnice) za strokovni kader (na področju športa in na področju vzgoje otrok),
- STROKOVNA PREDAVANJA za starše in/ali splošno javnost z namenom ozaveščanja o pomenu gibalne pismenosti,
- PROMOCIJSKA AKCIJA o pomenu gibalne pismenosti,
- ŠPORTNE AKTIVNOSTI za otroke in mladostnike z namenom razvoja gibalne pismenosti, pri čemer bo v ospredju celosten pristop, ki bo zajemal razvoj in delo na vseh štirih področjih (telesno, psihološko, socialno in kognitivno).



Gibalna pismenost kot koncept je v zadnjih letih vse bolj razširjena in predmet raziskav, trenutno pa v različnih državah obstaja kar nekaj definicij tega pojma, ki se malenkostno razlikujejo, vsem pa je skupen celostna obravnava telesne dejavnosti. V projektu Physical Literacy For Life je bila ustvarjena sledeča definicija, ki natančno opisuje gibalno pismenost:

»Gibalna pismenost so veščine in odnos, ki jih posameznik prikaže v telesni dejavnosti in gibanju skozi potek svojega življenja. Lahko jo razumemo kot proces in kot rezultat, ki ga posameznik zasleduje preko telesnega, čustvenega, socialnega in kognitivnega učenja. To so štiri medsebojno prepletena področja, ki podpirajo celosten razvoj gibalne pismenosti, ki pomaga vsem generacijam, da ustvarijo aktiven, zdrav in izpolnjujoč življenjski slog.«.

Športna unija Slovenije si s partnerji mednarodnih projektov prizadeva za umestitev gibalne pismenosti v Evropski Referenčni Okvir ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje kot 9. ključna kompetenca. Vseživljenjsko učenje je postalo potreba vsakega državljana. Spretnosti in kompetence moramo razvijati vse življenje, ne le zaradi svoje osebne izpolnitve in zato, da se lahko dejavno vključimo v družbo, v kateri živimo, temveč tudi zato, da smo lahko uspešni v svetu dela, ki se nenehno spreminja. V ta namen je Evropska unija pripravila evropski okvir ključnih kompetenc, ki je koristno orodje za oblikovalce politik, ponudnike izobraževanj in usposabljanj ter učence, z namenom, da bo vseživljenjsko učenje postalo vsakdanjik vsakega posameznika. Kompetence so opredeljene kot kombinacija znanja, spretnosti in odnosov, ustrežajočih okoliščinam. Referenčni

okvir trenutno določa osem ključnih kompetenc: 1) sporazumevanje v maternem jeziku; 2) sporazumevanje v tujih jezikih; 3) matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji; 4) digitalna pismenost; 5) učenje učenja; 6) socialne in državljanske kompetence; 7) samoiniciativnost in podjetnost ter 8) kulturna zavest in izražanje.

Gibalna pismenost je vseživljenjsko potovanje - holistično učenje v kontekstih gibanja in telesne dejavnosti. Odraža nenehne spremembe v integraciji telesnih, psiholoških, družbenih in kognitivnih veščin človeka. Posamezniku pomaga, da s pomočjo ustreznega gibalnega razvoja in redne telesne dejavnosti živimo zdravo in izpolnjeno življenje.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Raziskava področja Gibalna pismenost in primeri dobre prakse.	januar - december	Objavljena definicija in novosti na področju ter predstavitev koncepta gibalne pismenosti.
Izvedba dogodkov Gibalna pismenost.	april – november	Izvedenih vsaj pet (5) športno rekreativnih prireditev.
Ozaveščanje staršev in splošne javnosti	januar – december	Objava štirih (4) prispevkov na spletni strani za osveščanje javnosti. Izvedba strokovnega predavanja za starše/splošno javnost.
Strokovno izobraževanje za strokovni kader	februar – december	Izvedba delavnice za strokovni kader na področju športa in vzgoje otrok.

b) PROGRAMI ŠPORTNIH DOGODKOV ZA PROMOCIJO GIBANJA

VETER V LASEH

Nacionalni športno-družbeni program **Veter v laseh** se pod sloganom **S športom proti zasvojenosti** odvija v številnih krajih po vsej Sloveniji že 27. leto. Namen programa je širiti pozitivno podobo športa ter predstaviti športno aktivnost kot zdrav in predvsem zabaven način preživljanja prostega časa ter hkrati najboljšo protiutež vsem oblikam (sodobnih) zasvojenosti. Program predstavlja enega temeljnih kanalov za razvoj gibalne pismenosti v Sloveniji. Ciljna skupina programa so otroci in mladostniki, saj se zdrav življenjski slog in dobre navade pričnejo oblikovati v otroštvu in se nadgrajujejo v obdobju mladostništva.

Glavni cilj programa Veter v laseh je skozi ponudbo brezplačnih športnih aktivnosti osveščanje otrok in mladostnikov o pozitivnih učinkih redne telesne dejavnosti ter spodbujanje in usmeritev mladih in družin v aktivno preživljanje prostega časa in redno športno udejstvovanje in gibanje. Posebna pozornost je namenjena izobraževanju o konceptu gibalne pismenosti.



Jedro programa predstavlja mreža enodnevnih športno-družabnih dogodkov, ki se odvijajo širom Slovenije. Organizacija in izvedba športnih dogodkov akcije Veter v laseh ne temelji na principu tekmovalnosti, temveč promovira ideje igre, zabave, enakosti, solidarnosti, strpnosti, varovanja okolja, varovanja zdravja, prostovoljstva, spoštovanja in miru, hkrati pa mladim zagotavlja zadostno količino raznovrstnih športnih znanj, razumevanje pojavov in procesov pri športni dejavnosti ter razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti. Vsebina dogodka, ki je sestavljena iz raznovrstnih športnih panog, je prilagojena lokalnim zmožnostim v posameznem kraju.

Lokalni izvajalci imajo poleg različnih oblik podpore (strokovna, promocijska, organizacijska, informacijska) na voljo brezplačno uporabo maskot Športko in Vihra, ki še dodatno popestrita izvedene aktivnosti.

CILJI:

- ⇒ Spodbuditi otroke in mlade, da postanejo bolj aktivni s poudarkom na vključevanju v športne dejavnosti tistih posameznikov starostne skupine od 6 do 25 let, ki so v športu manj dejavni.
- ⇒ Skozi športne igre pri mladih vzbuditi ljubezen do športa in aktivnega preživljanja prostega časa.
- ⇒ Omogočiti športne aktivnosti vsem ne glede na ekonomski status ali talentiranost.
- ⇒ Omogočiti celosten gibalni razvoj mladih, ki so sedaj podvrženi prehitri specializaciji v eno športno zvrst.
- ⇒ Omogočiti in izboljšati psihomotorični razvoj otrok.
- ⇒ Zmanjšati neenakosti v zdravju in možnostih za organizirano športno vadbo.
- ⇒ Z medijsko odmevnostjo vplivati na širitev športnega gibanja in na zavest o problematiki povezani z neaktivnostjo in slabšim psihomotoričnim razvojem otrok.
- ⇒ Povečanje ozaveščenosti mladih in strokovnega kadra o pomenu gibalne pismenosti.
- ⇒ Povečanje ozaveščenosti mladih o pozitivnih učinkih športne aktivnosti.
- ⇒ Povečanje ozaveščenosti mladih o zdravem načinu prehranjevanja, nevarnostih zasvojenosti in trajnostnem razvoju.
- ⇒ Povečanje ozaveščenosti staršev o pomenu redne telesne vadbe in raznovrstnega gibanja.
- ⇒ Povečanje števila mladih, ki redno telesno vadijo in se športno udeležujejo.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Objava razpisa programa in vzpostavitve mreže lokalnih izvajalcev.	februar - maj	Objavljen razpis in povabilo izvajalcem za sodelovanje v projektu.
Izvedba mreže dogodkov Veter v laseh.	februar - december	Izvedenih petinštirideset (45) športnih dogodkov.
Izvedba strokovnega izobraževanja za športni kader in pedagoge.	januar - september	Izveden en (1) seminar za športni kader in pedagoge.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava 50 novic na spletni strani, 50 objav na socialnih omrežjih.

JUNAKI PLAŽE

Nacionalna akcija **Junaki plaže**, katere namen je promocija redne telesne vadbe, temelji predvsem na gibalnemu opismenjevanju s poudarkom na razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti in gibalnih

spretnosti preko atraktivnih športnih in elementarnih iger. Vse aktivnosti so prilagojene otrokovi starosti, sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Glavni namen akcije je skozi igro in na zabaven način razvijati motorične in kognitivne sposobnosti, pa tudi socialne veščine ter približati šport otroku do take mere, da se bo tudi kasneje sam in zavestno ukvarjal s športom.



Nacionalna akcija Junaki plaže je inovativen nacionalni projekt na športnem področju v Sloveniji, saj se takšen ali podoben program drugje ne izvaja. Prednost in novost projekta Junaki plaže je v tem, da je sestavljen iz atraktivnih in zabavnih športnih panog, ki so zanimive široki množici in jih lahko izvaja vsakdo tudi brez predhodnega predznanja. Projekt Junaki plaže sestavlja več množičnih športnih prireditev, ki se bodo izvedle v različnih krajih po vsej Sloveniji. Udeleženci športne prireditve se bodo preizkusili v različnih športnih aktivnostih, predvsem v atraktivnih in novejših športih, ki so zanimivi za širšo množico, kot so odbojka na mivki, tenis na mivki, nogomet na mivki in v zanimivih športnih izzivih, kot je spretnostni poligon ter poligon moči in hitrosti. V konceptu projekta v ospredju ni tekmovalnost in s tem poraz, temveč igra, zabava, druženje, solidarnost, varovanja okolja, varovanja zdravja, prostovoljstva, fair play in spoštovanje. Vsebina dogodka je prilagojena lokalnim zmožnostim v posameznem kraju.

Cilji:

- ⇒ Gibalno opismenjevanje mladih.
- ⇒ V program pridobiti otroke in mladino, ki še niso vključeni v redni vadbeni proces v tekmovalnih selekcijah športnih klubov.
- ⇒ Mladim ponuditi kvalitetne in zanimive športne dejavnosti, ki se jih bodo z veseljem udeleževali in prek njih doživljali čustveno in psihično sprostitev.
- ⇒ Pridobitev novih znanj in idej za preživljanje prostega časa.
- ⇒ Nadomestiti pomanjkanje gibanja.
- ⇒ Vplivati na osebni razvoj in oblikovanje trajnih športnih navad.
- ⇒ Razvijati in poglobljati sodelovanje v skupini, športno obnašanje ter kulturni odnos do drugih ter utrjevati samozavest.
- ⇒ Vključitev mladih v prostovoljstvo in razvoj delovnih navad.
- ⇒ Razumeti in sprejemati različnost v sposobnostih, znanjih in interesih.
- ⇒ Navajanje na kulturni odnos do sovrstnikov in upoštevanje »fair play« vrednot.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev.	april - junij	Posredovano povabilo potencialnih lokalnim izvajalcem.
Izvedba akcije Junaki plaže.	maj – november	Izvedenih vsaj pet (5) športno rekreativnih prireditev.

Komunikacijske aktivnosti	januar – december	Objava sedmih (7) prispevkov na spletni strani in petnajstih (15) prispevkov na socialnih omrežjih.
----------------------------------	-------------------	---

SLOVENIJA V GIBANJU

Z nacionalnim programom Slovenija v gibanju uresničujemo javni interes na področju športa. Namen programa je s pomočjo množičnih športnih prireditev promovirati telesne aktivnosti in spodbujati ciljno publiko h gibanju ter zdravemu načinu življenja. Izvajamo ga na nacionalni ravni skozi celo leto, zato sočasno prispeva tudi k dvigu kazalnikov zdravja širše javnosti.



Program Slovenija v gibanju, ki združuje mrežo športno-rekreativnih prireditev, je namenjen udeležencem obeh spolov, z različnimi športnimi predznanji, vseh starostnih skupin in se odvija v vseh statističnih regijah. Udeležba na programu je brezplačna in vsem dostopna. Udeleženci se bodo lahko preizkusili v raznolikih športnih panogah in preizkusih v številnih krajih po vsej Sloveniji. Športni dogodki so namenjeni povečanju števila telesno dejavnih prebivalcev Slovenije in medgeneracijskemu povezovanju, poskrbljeno bo za različno telesno pripravljene osebe z namenom zadovoljiti vse okuse ljubiteljev športa in pritegniti tudi osebe, ki še niso redno telesno aktivne.

Športne organizacije, ki se bodo vključile v projekt, bodo prejele različne oblike podpore (strokovno, promocijsko, organizacijsko, informacijsko), s čimer se bo izrazito povečala kakovost, prepoznavnost in obiskanost rekreativnih športnih programov. V okviru programa Športna unija Slovenije zagotavlja pester nabor ugodnosti za lokalne izvajalce, ki olajšajo organizacijo in pripomorejo k uspešni izvedbi športnih dogodkov.

CILJI:

- ⇒ Izvedba množičnih športnih prireditev, ki so za udeležence brezplačne: skupno 100 dogodkov.
- ⇒ Zagotovitev strokovne, promocijske in organizacijske podpore za organizatorje prireditev, vključenih v mrežo.
- ⇒ Vzpostavitev široke in regijsko razpršene mreže izvajalcev in udeležencev projekta.
- ⇒ Spodbujati posameznike k sodelovanju in k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Dvigniti število udeležencev na športnih dogodkih, organiziranih vadbah in izobraževanjih.
- ⇒ Promocija aktivnosti programa nacionalno (ŠUS) in regijsko (regijski koordinator, društvo).
- ⇒ Zmanjševanje neenakosti v zdravju.
- ⇒ Povečati število redno telesno aktivnih prebivalcev Slovenije.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Objava razpisov programa in vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev.	marec - maj	Objavljen razpis in povabilo društvom k sodelovanju v projektu.
Izvedba nabora dogodkov Slovenija v gibanju.	april - december	Izvedenih sto (100) športnih dogodkov in vključenih najmanj štiridesetih (40) izvajalcev.

Komunikacijske aktivnosti	januar - december	Objava 88 novic na spletni strani in 94 objav na socialnih omrežjih.
Zagotovitev podpore in nabor ugodnosti za lokalne izvajalce.	marec - december	10 ugodnosti za lokalne izvajalce.

DAN ŠPORTNE REKREACIJE

Namen projekta **Dan športne rekreacije** je približati raznovrstne športne aktivnosti in gibanje ljudem vseh starosti in spolov. Športna unija Slovenije bo tudi v letošnjem letu izvedla projekt v Sloveniji s pomočjo lokalnih športnih društev in organizacij – v mrežo dogodkov Dan športne rekreacije se lahko vključijo tudi slovenski lokalni izvajalci z organizacijo Dneva odprtih vrat ali poljubno športno-rekreativno prireditvijo, ki je za udeležence brezplačna. Bistvo je omogočiti občanom preizkus vadb in športnih aktivnosti v ponudbi društva oziroma športne organizacije. Sodelovanje je odlična priložnost za promocijo dejavnosti društva oziroma športne organizacije na lokalni in nacionalni ravni. Akcija je tesno povezana z novim državnim praznikom Dan slovenskega športa, izvedla pa se bo v različnih krajih po vsej Sloveniji 23. septembra 2023 in je obenem del Evropskega tedna športa (European Week of Sport).

CILJI:

- ⇒ Izvedba množičnih športnih prireditev, ki so za udeležence brezplačne: skupno 30 dogodkov.
- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije športno rekreativne dogodke v raznovrstnih športnih panogah.
- ⇒ Zagotovitev strokovne, promocijske in organizacijske podpore za organizatorje prireditev in vadb, vključenih v mrežo.
- ⇒ Vzpostavitev široke in regijsko razpršene mreže izvajalcev in udeležencev projekta.
- ⇒ Spodbujati posameznike k sodelovanju in k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Dvigniti število udeležencev na športnih dogodkih, organiziranih vadbah in izobraževanjih.
- ⇒ Promocija aktivnosti programa nacionalno (ŠUS) in regijsko (regijski koordinator, društvo).
- ⇒ Povečati število redno telesno aktivnih prebivalcev Slovenije.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev.	marec - maj	Posredovanje povabila potencialnim lokalnim izvajalcem.
Izvedba nabora dogodkov Dan odprtih vrat.	april - december	Izvedba trideset (30) športnih dogodkov.
Komunikacijske aktivnosti	januar - december	Objava 34 novic na spletni strani in 36 prispevkov na socialnih omrežjih.

FESTIVAL AKTIVNEGA STARANJA

Festival aktivnega staranja je nacionalni program, ki v okviru enodnevnih športno-rekreativnih dogodkov za starejše vključuje osveščanje javnosti, s poudarkom na starejši populaciji in strokovnih delavcev na področju telesne vadbe starejših, o pomenu varne in učinkovite vadbe, ki je ustrezno prilagojena tej populaciji. Vse aktivnosti so za udeležence brezplačne. Namen projekta je starejšim približati telesno vadbo ter jih preko osveščanja in informiranja vključiti v redno telesno dejavnost.

Osrednji del programa so regijski in nacionalni enodnevni dogodki **Festival aktivnega staranja**, v okviru katerih se izvedejo raznovrstni vadbeni programi, testiranja telesne pripravljenosti in

delavnice oziroma predavanja za osveščanje starejših o pomenu telesne dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju za ohranjanje vitalnosti ter zdravo in kvalitetno starost, na katerih sodeluje tudi strokovno usposobljen kader, ki vodi programe vadb za starejše.

CILJI:

- ⇒ Ponuditi starejšim možnost brezplačne vadbe, ustreznega testiranja telesne pripravljenosti in informacij s področja kakovostne vadbe za zdravo in vitalno starost.
- ⇒ Osveščanje javnosti, predvsem starejših o pomenu redne in kakovostne vadbe za ohranjanje zdrave in vitalne starosti s poudarkom na vključevanju v redno telesno vadbo.
- ⇒ Povečati delež telesno aktivnih in dejavnih oseb, ne glede na spol, starost ali družbeno-socialni status, predvsem pa povečati delež telesno dejavnih starejših nad 60 let.
- ⇒ Zmanjšati delež popolnoma nedejavnih, neaktivnih prebivalcev in socialno-ekonomsko ranljivih skupin, predvsem starejših oseb,
- ⇒ Izobraževanje strokovnega kadra, ki izvaja vadbene programe za starejše.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev programa.	april - julij	Objavljen razpis in poziv društvom k sodelovanju na projektu.
Izvedba osmih regijskih dogodkov v različnih regijah in nacionalnega Festivala aktivnega staranja.	marec - december	Izvedenih osem (8) regijskih dogodkov in osrednji vseslovenski dogodek.
Komunikacijske aktivnosti	januar - december	Objava 24 novic na spletni strani in 26 objav na socialnih omrežjih.
Izobraževanje strokovnega kadra, ki izvaja vadbene programe za starejše.	marec - december	Izvedeni dve (2) delavnici za strokovni kader.

MOVE WEEK – TEDEN GIBANJA

Projekt **TEDEN GIBANJA – MOVE WEEK** je del vseevropske kampanje Sedaj se gibamo - NowWeMove. Cilj akcije je širša evropska promocija koristi telesne aktivnosti in redne udeležbe na športnih in drugih fizičnih aktivnostih. Akcija bo potekala po vseh Evropskih državah med 23. in 29. majem 2023. V mednarodno mrežo športnih dogodkov Move Week se lahko vključijo tudi slovenski lokalni izvajalci z organizacijo Dneva odprtih vrat ali poljubno športno-rekreativno prireditvijo, ki je za udeležence brezplačna. Sodelovanje je odlična priložnost za promocijo dejavnosti društva oziroma športne organizacije na lokalni, nacionalni in mednarodni ravni.



CILJI:

- ⇒ Izvedba množičnih športnih prireditev, ki so za udeležence brezplačne: skupno 30 dogodkov.
- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije športno rekreativne dogodke v raznovrstnih športnih panogah.
- ⇒ Vzpostavitev široke in regijsko razpršene mreže izvajalcev in udeležencev projekta.
- ⇒ Spodbujati posameznike k sodelovanju in k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Dvigniti število udeležencev na športnih dogodkih, organiziranih vadbah in izobraževanjih.
- ⇒ Promocija aktivnosti programa na nacionalni in mednarodni ravni.
- ⇒ Povečati število redno telesno aktivnih prebivalcev Slovenije.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev.	marec - maj	Posredovanje povabila potencialnim lokalnim izvajalcem.
Izvedba nabora dogodkov Dan odprtih vrat.	april - december	Izvedba 30 športnih dogodkov.
Komunikacijske aktivnosti	januar - december	Objava 34 novic na spletni strani in 36 prispevkov na socialnih omrežjih.

c) PROGRAMI TELESNIH VADB ZA KREPITEV ZDRAVJA

ZDRAVA VADBA

Program Zdrava vadba vključuje mrežo lokalnih izvajalcev projekta strokovno vodene redne telesne vadbe, namenjene odraslim, ki so bili do sedaj neaktivni ali manj aktivni, ali pa se vračajo v dobro telesno formo po dolgotrajni bolezni in poškodbah.

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



Program Zdrava vadba ABC je v svoji osnovi sestavljen iz treh vadbenih 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 je program, ki 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 posebej ne navajamo vaj za mišice medeničnega dna (gre namreč za ohranjanje doseženega stanja z izborom vaje iz programa C). Prav tako pa so 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. Učenje pravilne izvedbe posameznih vaj in razvoj gibalne učinkovitosti sta med ključnimi elementi gibalne pismenosti.

CILJI:

- ⇒ Vzpostavitev široke in regijsko razpršene mreže izvajalcev in udeležencev projekta.
- ⇒ Spodbujati posameznike k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Dvigniti število udeležencev na organiziranih vadbah za krepitev zdravja.
- ⇒ Promocija aktivnosti programa nacionalno (ŠUS) in regijsko (regijski koordinator, društvo).
- ⇒ Izvedba strokovno vodenih vadb, ki so za udeležence brezplačne: skupno vsaj 10 skupin in 600 ur vadbe v različnih krajih po vsej Sloveniji.
- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije brezplačno vodeno vadbo, prilagojeno slabše telesno pripravljenim posameznikom.
- ⇒ Zmanjševanje neenakosti v zdravju.
- ⇒ Povečati število redno telesno aktivnih prebivalcev Slovenije.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Objava razpisov programa in vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev.	marec - maj	Objavljen razpis in posredovanje povabila potencialnim lokalnim izvajalcem za vključitev v mrežo.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava 19 novic na spletni strani, 19 objav na socialnih omrežjih.
Izvedba nabora brezplačnih vadb Slovenija v gibanju.	januar - december	15 vzpostavljenih skupin vadbe.

BREZPLAČNE VADBE AKTIVNO STARANJE

Aktivno staranje je nacionalni program, ki starejšim ponuja raznovrstne programe redne telesne vadbe, ki so ustrezno prilagojena tej populaciji. Vse aktivnosti so za udeležence brezplačne. Namen projekta je starejšim omogočiti telesno vadbo ne glede na ekonomski status posameznika ter jih vključiti v redno telesno dejavnost. Gibalna pismenost tudi v tem življenjskem obdobju predstavlja temelj za izpolnjeno življenje.

Osnovni cilj programa je spodbuditi starejše k redni telesni vadbi z namenom ohranjanja dobre telesne pripravljenosti in vitalnosti. S tem posledično skrbimo tudi za podaljšano samostojnost starejših, zdravje in znižanje stroškov za različna zdravljenja. Premalo telesne dejavnosti namreč pomembno prispeva k bremenu kroničnih nenalezljivih bolezni, večji možnosti poškodb pri padcih ter k stroškom zdravstvenih blagajn.

Osrednji del programa sta dve mreži brezplačnih rednih telesnih vadb: **Brezplačne vadbe Aktivno staranje** in **Jutranja telovadba**, ki potekajo skozi celotno leto na različnih lokacijah po vsej Sloveniji. Vadbeni programi so razviti in organizirani z upoštevanjem specifikke starejše populacije.

CILJI:

- ⇒ Ponuditi starejšim možnost brezplačne telesne vadbe za zdravo in vitalno starost.
- ⇒ Osveščanje javnosti, predvsem starejših o pomenu redne in kakovostne vadbe za ohranjanje zdrave in vitalne starosti s poudarkom na vključevanju v redno telesno vadbo.
- ⇒ Povečati delež telesno aktivnih in dejavnih oseb, ne glede na spol, starost ali družbeno-socialni status, predvsem pa povečati delež telesno dejavnih starejših nad 60 let.
- ⇒ Zmanjšati delež popolnoma nedejavnih, neaktivnih prebivalcev in socialno-ekonomsko ranljivih skupin, predvsem starejših oseb.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev programa.	april - julij	Objavljen razpis in poziv društvom k sodelovanju v projektu.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava 40 novic na spletni strani in 44 prispevkov na socialnih omrežjih.
Vključitev starejših v brezplačno redno telesno vadbo.	januar - december	Vključenih najmanj tisoč petsto (1500) starejših.

VADBA ZA ZDRAV HRBET

VADBA ZA ZDRAV HRBET je nacionalni program, ki je namenjen odraslim in starejšim ljudem obeh spolov z različno stopnjo telesne pripravljenosti in športnimi predznanji ter se odvija v vseh statističnih regijah. Udeleženci bodo lahko obiskovali strokovno vodeno športno rekreativno vadbo, ki je usmerjena k reševanju in preventivi zelo aktualne težave, ki se je pojavila zaradi modernega načina življenja, to je odpravljanju oziroma preprečevanju nastanka bolečin v hrbtu. Vadbe bodo potekale v več skupinah, tako bo poskrbljeno za različno telesno pripravljene osebe.



Sedanji način življenja je ob dolgih delavnikih in nešteti obveznostih vedno bolj osiromašen gibanja. Zaradi napačne drže, napačnega položaja med delom in sedenjem, napačnega dvigovanja itd., se vedno pogosteje pojavljajo bolečine v hrbtu, ki niso več značilne le za starejše temveč tudi za mlajše generacije. Dokler bolečina v križu ne postane resnejša težava, večina ljudi niti ne pomisli na vadbo, zato se velika večina vadb za zdrav hrbet izvaja kot kurativa namesto kot preventiva, ki bi se je morali posluževati tako ali drugače prav vsi. Današnji sedeči življenjski slog je pripeljal do tega, da začnejo naše hrbtne in trebušne mišice slabeti, zato je redna vadba pomembna. Vadba za zdrav hrbet je sestavljena iz različnih gibalnih vaj, kjer je poudarek na moči, gibljivosti in stabilizaciji mišic trupa, odgovornih za močan hrbet. Gre predvsem za krepitev globoke trebušne mišice, ki lahko v večini primerov zelo ali povsem prepreči nezaželene bolečine v hrbtu. Vaje je potrebno izvajati z veliko mero nadzora in predvsem tehnično pravilno, zato je priporočljiva strokovno vodena vadba. Pomembna je pravilna drža, gibanje kot tudi dihanje, da je vadba kar najbolj učinkovita. Vadba za zdrav hrbet je manj intenzivna in bolj umirjena vadba v primerjavi z običajnimi rekreativnimi vadbenimi programi. Z vajami se osredotočamo predvsem na krepitev mišičnih skupin trupa, predvsem pa na koordinacijo in učenje kontrole mišic medeničnega obroča, trupa in ramenskega obroča.

Cilj vadbe je, da udeleženec izboljša kontrolo gibanja ramenskega obroča in trupa, okrepi mišice trupa in medeničnega obroča, izboljša gibljivost, se sprosti in osvoji glavne principe in načela varne vadbe. Umirjen pristop vadbe poleg izboljšane telesne pripravljenosti izvrstno služi tudi kot protiutež vsakodnevnemu hitenju in dirki sodobnega stila življenja.

V okviru programa je vzpostavljena **mreža brezplačnih rednih telesnih vadb** na različnih lokacijah po vsej Sloveniji, ki potekajo skozi celotno leto.

CILJI:

- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije brezplačno vodeno vadbo, specializirano za krepitev trupa, s čimer skrbijo za čvrst trup in zdrav hrbet.
- ⇒ Zmanjševanje neenakosti v zdravju.
- ⇒ Zmanjšati odsotnost z dela zaradi bolečin v hrbtu.
- ⇒ Zagotovitev strokovne, promocijske in organizacijske podpore za organizatorje vadb, vključenih v mrežo.
- ⇒ Osveščanje javnosti o pomenu redne in kakovostne vadbe za ohranjanje zdravja in preprečevanja nastanka bolečin v hrbtu s poudarkom na vključevanju v redno telesno vadbo.
- ⇒ Povečati delež telesno aktivnih in dejavnih oseb, ne glede na spol, starost ali družbeno-socialni status.
- ⇒ Izobraževanje strokovnega kadra, ki izvaja vadbene programe, razvite za odpravljanje oziroma preprečevanje nastanka bolečin v hrbtu.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev programa.	april - julij	Objavljen razpis in poziv društvom k sodelovanju v projektu.
Izvedba nabora brezplačnih vadb.	Januar – december	Dvajset (20) vzpostavljenih skupin vadbe.
Izobraževanje strokovnega kadra, ki izvaja vadbene programe za zdrav hrbet.	Marec – december	Izvedeni dve (2) delavnici za strokovni kader.
Komunikacijske aktivnosti	Januar – december	Objava 24 novic na spletni strani in 26 prispevkov na socialnih omrežjih.

BRAZDE VZDRŽLJIVOSTI

Nacionalni program BRAZDE VZDRŽLJIVOSTI se tradicionalno izvaja že več desetletij. Program, ki je prednostno namenjen starejšim, se izvaja v vseh statističnih regijah Slovenije skozi celo leto. V program so vključeni odrasli in starejši obeh spolov, ki redno vadijo. Skladno z lokalnimi zmožnostmi je organizirano več kot 400 ur redne brezplačna vadbe, ki poteka v bazenih, v ustreznih športnih objektih in na prostem. Osnovni cilj je spodbuditi odrasle in starejše k redni telesni vadbi z namenom ohranjanja dobre telesne pripravljenosti in vitalnosti.

Program temelji na pridobitvi priznanega naziva **Kaveljc** oziroma **Korenina**. Za pridobitev omenjenega naziva je potrebno celo leto redno vaditi, saj so naloge precej visoke težavnosti. Moški, ki izpolni kriterije, prejme naziv Kaveljc, medtem ko uspešna ženska prejme priznanje Korenina.

- KAVELJIC, KORENINA: za vseh pet opravljenih nalog; od določene starosti naprej velja tudi izpolnitev programa za seniorje oz. seniorke.
- MALO PRIZNANJE: za štiri opravljene naloge ali izpolnitev 80% programa za seniorje oz. seniorke.
- VELIKA VZPODBUDA: za tri opravljene naloge ali izpolnitev 60% programa za seniorje oz. seniorke.
- DREVO ŽIVLJENJA: družinsko priznanje, če sodelujejo vsaj 3 odrasli družinski člani, ki morajo opraviti najmanj po štiri naloge.
- ŠPORTNA DRUŽINA: za družine s šoloobveznimi otroki.

Pridobitev naziva zahteva uspešno izvedbo sledečih nalog:

1. TEK NA SMUČEH: Moški najmanj 20 km, ženske najmanj 10 km. Norma: čas zmagovalca + 125% (v kategoriji udeleženca). Pri udeležbi na maratonu 42 km ali daljšem zadostuje prihod v cilj!
2. TEK: Moški najmanj 20 km, ženske najmanj 10 km. Norma: čas zmagovalca + 90%, (v kategoriji udeleženca). Za člane in članice starejše od 60 let veljajo namesto teka tudi Pohod ob žici, Pohod po Levstikovi poti od Litije do Čateža in tudi drugi enakovredni pohodi z dokazili.
3. KOLESARJENJE: Moški in ženske nad 100 km oz. enakovredne prireditve ter izbrane ture z gorskim/treking kolesom. Norma s cestnim kolesom: moški 20 km/h, ženske 15 km/h.
4. PLAVANJE: Moški in ženske 2000m Norma je 70 minut. Moški nad 70 in ženske nad 65 let 1000m
5. GORNIŠTVO: Moški in ženske. Norma: en pohod nad 2000 m ali dva pohoda v nižje gore.

Naloge za seniorje in seniorke (Seniorski program):

1. Hoja v trajanju 1,5 ure
2. Kolesarjenje v trajanju 1 ure
3. Plavanje v trajanju 0,5 ure
4. Smučarski tek v trajanju 1 ure
5. Obiski manj zahtevnih okoliških vzpetin (na primer v okolici Ljubljane: Rožnik, Šmarna gora, Toško čelo, Katarina,...).

Deset (10) zgoraj navedenih aktivnosti, prilagojenih za seniorje in seniorke, odtehta eno od disciplin, določenih z osnovnim programom K&K. Mogoče so vse kombinacije, in sicer od samo ene vrste aktivnosti (npr. 50 evidentiranih sprehodov - hoje) do vseh mogočih seštevkov, ki dajo letno vsoto 50. Zaželeno je raznovrstnost, vendar je treba upoštevati, da je hoja osnovna oblika gibanja v naravi, ki jo za povrh lahko gojimo kjer koli in dokler nas noge držijo pokonci. Zato naj bi bil poudarek prav na hoji. Za 40 ponovitev zgornjih nalog se podeli Veliko vzpodbudo za 30 pa Malo priznanje! Vodnega plavanja za ŠD Brazde vzdržljivosti, ki poteka v različnih bazenih, se ne upošteva za seniorski program.

Veljajo tudi druge prireditve doma in v tujini. Izpolnitev nalog na takih prireditvah se dokaže z originalnimi rezultati, ki se jih posreduje izvajalcu projekta. Za udeležbo na gorskem pohodu izven tega programa velja žig ali fotografija z vrha oziroma podpis vodje pohoda.

CILJI:

- ⇒ Ponuditi možnost brezplačne vadbe vsak dan, skozi celotno leto.
- ⇒ Okrepiti vrednote prebivalcev, da je zdrav življenjski slog pomemben za vsakdanje življenje.
- ⇒ Osvestiti in informirati prebivalce, predvsem starejše glede koristnosti vsakodnevne telesne aktivnosti za njihovo zdravje.
- ⇒ Povečati delež telesno aktivnih in dejavnih oseb, ne glede na spol, starost ali družbeno-socialni status, predvsem pa povečati delež telesno dejavnih starejših nad 60 let.
- ⇒ Omogočiti ohranitev vitalnosti in dobre telesne pripravljenosti starejših.
- ⇒ Širiti mrežo vadečih v vadbenih procesih vsakodnevne rekreacije.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev dejavnosti programa na lokalni ravni.	april - maj	Dogovor o implementaciji projekta s ŠD Brazde vzdržljivosti.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava dveh (2) novic na spletni strani in 10 prispevkov na socialnih omrežjih.
Vključitev odraslih in starejših v brezplačno redno telesno vadbo.	januar - december	Izvedba organiziranih vadb in športno-rekreativnih dogodkov za pridobitev naziva Kaveljc/Korenina.

TELESNA VADBA NA DALJAVO

Vzpostavitev nacionalnega programa Telesna vadba na daljavo je nujno potreben odziv na trenutne življenjske razmere. Izredne razmere ter sprejeti ukrepi vlade RS za zajezitev širjenja epidemije so naša življenja postavila v neko novo realnost, na katero se je bilo potrebno prilagoditi, obenem pa je v naša življenja vnesla nova, uporabna orodja. Redna telesna vadba je eden ključnih faktorjev za dvig imunskega sistema in ohranitev zdravja, zato je izrednega pomena, da imajo posamezniki na voljo strokovno vodeno telesno vadbo, ki je vsem dostopna.



S tem ciljem nameravano vzpostaviti nov nacionalni program Telesna vadba na daljavo, katere prednost bo izvedba raznovrstnih programov telesne vadbe za udeležence obeh spolov, z različnimi športnimi predznanji ter različnimi telesnimi sposobnostmi in potrebami, vseh starostnih skupin. Vadbene programe, ki bodo objavljeni na spletnih omrežjih in prostodostopni, bodo vodili strokovni

delavci z ustrežno izobrazbo ali usposobljenostjo na področju športa. V okviru programa bomo spodbujali tudi športni turizem, saj bomo promovirali raznovrstne športno rekreativne dejavnosti na prostem in športno turistične storitve po vsej Sloveniji. Načrtovana je priprava in objava pestrega nabora športno rekreativnih lokacij in storitev, ki jih ponuja Slovenija, ki jo bo spremljala promocijska kampanja z namenom ozaveščanja o pomenu redne telesne vadbe in gibanja s poudarkom na številnih možnostih vadbe v naravi, ki jih ponuja Slovenija.

CILJI:

- ⇒ Izvedba raznovrstnih strokovno vodenih vadb na daljavo, ki so za udeležence brezplačne.
- ⇒ Promocija rednih organiziranih in strokovno vodenih vadb.
- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije redne vadbe z vrhunskimi strokovnjaki.
- ⇒ Vzpostavitev široke in regijsko razpršene mreže izvajalcev in udeležencev projekta.
- ⇒ Spodbujati posameznike k sodelovanju in k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Promocija telesne vadbe nacionalno (ŠUS) in regijsko (regijski koordinator, društvo).
- ⇒ Dvigniti število udeležencev na organiziranih vadbah in izobraževanjih.
- ⇒ Zmanjševanje negativnih posledic v zdravju zaradi trenutnih življenjskih razmer.
- ⇒ Povečati število redno telesno aktivnih prebivalcev Slovenije.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev dejavnosti programa.	januar - april	Dogovor o implementaciji projekta z vaditelji športne rekreacije in kineziologi.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava treh (3) novic na spletni strani in 10 prispevkov na socialnih omrežjih.
Vključitev odraslih in starejših v brezplačno redno telesno vadbo.	januar - december	Izvedba vsem dostopnih raznovrstnih vodenih vadb z objavo na socialnih omrežjih.

d) PROGRAMI STROKOVNE PODPORE

ZDRAVO DRUŠTVO

Namen projekta Zdravo društvo je nadgradnja nacionalne mreže športnih organizacij s ponudbo športno rekreativnih programov, namenjenih krepitvi in ohranjanju zdravja. Projekt teži k krepitvi sodelovanja športno rekreativnih društev in lokalnih zdravstvenih centrov. Cilj sodelovanja je vzajemna promocija programov in skupna izvedba dogodkov promocije zdravega načina gibanja.



Z znakom kakovosti športne organizacije nagradujemo za njihovo prizadevanje pri promociji organizirane, redne in strokovno vodene športno rekreativne vadbe, ki se odvija širom Slovenije. Društva lahko, glede na izpolnjevanje kriterijev, ki se nanašajo na vsebino programov, strokovno usposobljenost kadra in njihovo delovanje v smeri promocije redne vodene vadbe, pridobijo znak kakovosti Zdravo društvo za dve leti.

V 2023 želimo okrepiti sodelovanje z lokalnimi zdravstvenimi domovi, in sicer preko promocije mreže in predstavitve programov športnih društev v skupinah znotraj delavnic centrov za krepitev zdravja (CKZ) in zdravstveno vzgojnih centrov (ZVC). Cilj tovrstnih predstavitev je osveščanje posameznikov, ki so zaključili z zdravstveno nego, o programih Zdravih društev. Prav tako si bomo prizadevali za sodelovanje Zdravih društev in lokalnih zdravstvenih domov pri izvedbi dogodkov promocije zdravega načina gibanja in telesne dejavnosti kot so testi hoje, meritve in testiranja.

CILJI:

- ⇒ Prepoznati društva/organizacije, ki z izvajanjem programov vadbe za zdravje doprinesejo k širjenju zdravega življenjskega sloga med različnimi generacijami ter jih nagraditi z znakom kakovosti.
- ⇒ Krepi sodelovanje med zdravstveno in športno rekreativno sfero preko povezovanja lokalnih zdravstvenih centrov in športnih društev.
- ⇒ Ponuditi vadečim strokovno pripravljene vadbene programe, ki so podprti s testiranjem telesne pripravljenosti.
- ⇒ Vplivati na osveščenost širše javnosti o pomenu redne, organizirane, ustrezno zasnovane in vodene vadbe za zdravje.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Predstavitve mreže med športno rekreativnimi društvi in poziv k vključevanju.	april - december	Objavljen razpis in poslan poziv društvom k vključitvi v mrežo.
Seznanitev zdravstvenega osebja, ki izvaja zdravstveno vzgojne delavnice v centrih za krepitev zdravja z mrežo Zdravih društev in njihovimi programi ter programom telesne vadbe Zdrava vadba.	marec - december	Predstavitve programa na strokovnih srečanjih ali izobraževanjih v organizaciji NIJZ.
Povezovanje centrov za krepitev zdravja, zdravstveno vzgojnih domov in zdravstvenih domov po Sloveniji s športno rekreativnimi društvi: sodelovanje v obliki predstavitve društva znotraj zdravstvenega doma ali skupne izvedbe dogodka kot je test hoje.	marec - december	Izvedenih najmanj 10 predstavitev in/ali skupnih dogodkov.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava 24 novic na spletni strani in 24 prispevkov na socialnih omrežjih.

PROGRAM ZDRAVJU PRIJAZNA ORGANIZACIJA

Slovenija se v zadnjih letih pospešeno razvija v sodobno digitalno družbo. Cilj je, da do leta 2030 postane vodilno stičišče naprednih digitalnih tehnologij v Evropi. Digitalna tehnologija spreminja svet dela. Digitalizacija omogoča delo na daljavo, spreminja vsebino dela, delovne odnose, delovne razmere in organizacijo dela. Priča smo koreniti preobrazbi delovnih organizacij.



Digitalno delo ljudem poleg koristi prinaša tudi nova **tveganja** pri delu – možnosti nezgod pri delu in predvsem velike **psihosocialne obremenitve** (porast kostno-mišičnih obolenj).

Rešitev: Program Zdravju prijazna organizacija

Prednostna naloga programa **Zdravju prijazna organizacija** je zagotoviti zanesljive informacije o dejavnih tveganja in skupaj z vodstvom podjetij pravočasno ukrepati ter zagotoviti varnost in zdravje delavcev.

Zaradi pospešene digitalizacije in hkratnega staranja delovne sile, bodo organizacije primorane v pripravo celovitih programov zdravja in ciljno usmerjenih rešitev za ureditev zdravega in varnega delovnega okolja.

Pri pripravi programa ZPO in načrtovanju ukrepov sledimo interesu delodajalca in zaposlenih, saj le tako dosežemo učinkovitost programa. Ukrepi in aktivnosti so usmerjene predvsem na področje spodbujanja gibanja, področje zdrave prehrane, soočanja s stresom in medsebojno komunikacijo. Ukrepe dopolnjujemo in čez leto dni primerjamo rezultate.

Pandemija Covid je močno spremenila trend dela v t.i. hibridno delo (delno od doma, delno v pisarni) ali v popolni teleworking (delo od doma). Čeprav ima delo od doma nekaj pozitivnih dejavnikov, hkrati lahko zelo negativno vpliva na zdravje zaposlenih. Predvsem vodi k povečanju kostno-mišičnih obolenj zaradi daljšega sedenja, premalo gibanja, daljšega delovnika itd. Z delom povezana kostno-mišična obolenja prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, lahko pa tudi spodnje okončine. Kronična obolenja imajo lahko za posledico trajno invalidnost in nezmožnost za delo.

Zagotavljanje izobraževanja in usposabljanja s področja spodbujanja gibanja in ergonomije je trenutno v porastu, saj s praktičnimi napotki pomagamo zaposlenim optimalno urediti njihov delovni prostor. Izobraževanja potekajo v živo na sami lokaciji podjetja ali na daljavo preko zoom-a.

V namen doseganja kratkoročnih in dolgoročnih ciljev izvajamo v organizacijah naslednje E-delavnice: Ureditev delovnih mest po osnovnih načelih ergonomije, Zdrav življenjski slog, Pomen uvedbe aktivnih odmorov, Vodenje kratkih aktivnih odmorov, Nordijska hoja in druge delavnice (zdrava prehrana, soočanje s stresom, področje komunikacije ...).

Kratkoročni in dolgoročni cilji programa ZPO v podjetjih:

- ⇒ **Prilagajanje in ureditev delovnih mest in delovnega okolja** zaradi vse hitrejše digitalizacije (ergonomija);
- ⇒ **Preprečevanje posledic psihosocialnih obremenitev** na delavca (spodbujanje gibanja);
- ⇒ **Preprečevanje absentizma** - zmanjšati bolniško odsotnost;

- ⇒ Prepoznavanje, zmanjševanje in **odprava prezentizma** (prisotnost obolelega na delovnem mestu).
- ⇒ **Prilaganje delovnih mest** in procesov dela starejši delovni sili;
- ⇒ Znižati neposredne stroške, povezane z obolenji, in preprečiti njihov pojav med delavci.
- ⇒ **Ozaveščanje** širše javnosti in organizacij (delodajalcev in zaposlenih) o zdravem življenjskem slogu in pomenu rednega gibanja.
- ⇒ **Pridobitev certifikata ZPO**, ki kaže širšo družbeno odgovornost organizacij.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIK
Priprava načrtov ZPO	januar - december	Priprava vsaj šestih (6) letnih načrtov programa ZPO.
Vključevanje ZPO organizacij v programe ŠUS	januar - december	EFB testiranja, Vadba na recept, Teden gibanja - Move week, No elevators day, Evropski teden športa.
Predstavitve programa v organizacijah	januar – december	Izvedena najmanj dva (2) sestanka tedensko.
Izvedba izobraževanj in usposabljanj	januar - december	Glede na potrebe podjetij izvedba izobraževanj s področja zdravega življenjskega sloga, ergonomije, NH.
Sodelovanje v Nacionalni mreži Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu in Min. za delo	januar – december	Redni sestanki EU-OSHA (MDDSZ), aktivno sodelovanje na konferencah.
Sodelovanje v kampanji EU OSHA	Okt 2023 – 2025	Kampanja s področja digitalizacije, ozaveščanje, prenos dobrih praks v podjetja.
EU Certifikat WAC	2023-2024	Obnovitev WAC certifikata in nadgradnja.
Organizacija poslovnih dogodkov za ZPO organizacije	Junij - sept	Organizacija vsaj dveh (2) dogodkov.

EVROPSKA GIBALNA ZNAČKA - EUROPEAN FITNESS BADGE

Testiranje telesne pripravljenosti Evropska gibalna značka (European Fitness Badge) predstavlja nabor testov za oceno posameznikovega, **z zdravjem povezanega stanja telesne pripravljenosti**. Osrednji cilj je s pomočjo **individualne ocene** posameznika **spodbuditi** in **motivirati k aktivnejšemu življenjskemu slogu**. Testi določajo telesno pripravljenost na podlagi motoričnih sposobnosti:

- vzdržljivosti, moči,
- koordinacije, ravnotežja, gibljivosti,
- telesne strukture in telesne drže.

Izvajalci testiranja EFB so lahko društva oziroma **usposobljeni vaditelji športne rekreacije**, ki so se udeležili usposabljanja za izvedbo EFB. Usposabljanje strokovnih delavcev v športu za izvajanje

omenjenega testiranja izvaja **Športna unija Slovenije**. Na voljo bo tudi ŠUS ekipa, ki bo testiranja izvajala na terenu.

European Fitness Badge so razvili vrhunski evropski strokovnjaki z namenom, da je testiranje dosegljivo širokemu krogu uporabnikov po vsej Evropi. Velika prednost EFB testiranja je možnost izvedbe testiranja z minimalnim številom in lahko prenosljivimi pripomočki. Testiranje je tako primerno za izvajanje na različnih lokacijah, poleg tega izvajalec nima nepotrebnih stroškov z nakupom ali izposajo pripomočkov. Usposabljanje strokovnih delavcev v športu za izvajanje omenjenega testiranja izvaja Športna unija Slovenije, ki je nacionalni koordinator tega mednarodnega projekta. Vaje v okviru testiranja so primerne za **različne nivoje telesne pripravljenosti**, tako da so primerne za vsakogar, tudi za starejše in manj aktivne ljudi. Vsak udeleženec po testiranju prejme certifikat z osebnimi rezultati, ki jih je dosegel in nivojem pripravljenosti.

European Fitness Badge nagraduje status telesne pripravljenosti na treh nivojih.

- *Nivo 1: Osnovni*

Telesna pripravljenost je osnovna z vidika ohranitve in izboljšanja zdravja. Posameznik, ki doseže osnovni nivo telesne pripravljenosti, je zmožen obiskovati osnovne vadbene programe, ki jih ponujajo športnorekreativna društva in fitnes centri.

- *Nivo 2: napredni*

Posameznik, ki je dosegel napredni nivo telesne pripravljenosti, je v primerjavi s populacijo enake starosti in spola bolje telesno pripravljen kot 40% njegove starostne skupine in slabše telesno pripravljen kot 40% njegove starostne skupine. Rezultati testiranja torej ustrezajo med 41 in 60%. Priporoča se dodatna telesna aktivnost za napredek telesne zmogljivosti in izboljšanje zdravja. Možna je udeležba v večini vadbenih programov, ki jih ponujajo športno-rekreativna društva in fitnes centri.

- *Nivo 3: odobreni*

3. nivo pomeni, da je posameznik bolj telesno pripravljen kot 60% njegove starostne skupine. Oseba naj nadaljuje z redno telesno vadbo. Izbere lahko tudi bolj zahtevne programe vadbe in športne aktivnosti, ki bodo ohranjali motivacijo za redno ukvarjanje s športom in vadbo.

- *Ne doseže niti 1. nivo*

V kolikor posameznik ne doseže osnovnega nivoja telesne pripravljenosti, je to znak za rdeči alarm in je nujno potrebno ukrepanje, in sicer vključitev v poseben program vadbe, kjer oseba, ki je bila do sedaj neaktivna ali manj aktivna, postopoma s prilagojeno vadbo doseže osnovni nivo telesne pripravljenosti ter ustvari dobre navade redne telesne vadbe in aktivnega življenjskega sloga.

CILJI:

- ⇒ Izvedba športnih dogodkov za promocijo telesne vadbe za krepitev zdravja z izvedbo testiranja, ki so za udeležence brezplačne: skupno 30 dogodkov.
- ⇒ Promocija rednih organiziranih in strokovno vodenih vadb na nacionalni in mednarodni ravni.
- ⇒ Povečati število redno telesno aktivnih.
- ⇒ Omogočiti društvom cenovno in logistično ugodno baterijo testov, ki bo pripomogla k razvoju njihovih programov in povečanju števila vadečih.
- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije preverjanja stanja njihove telesne pripravljenosti.
- ⇒ Na podlagi rezultatov testiranja usmeriti posameznika v primerno redno vadbo.
- ⇒ Zagotovitev strokovne, promocijske in organizacijske podpore za društva, vključena v mrežo.
- ⇒ Vzpostavitev široke in regijsko razpršene mreže izvajalcev in udeležencev projekta.

- ⇒ Spodbujati posameznike k sodelovanju in k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Promocija dogodkov nacionalno (ŠUS) in regijsko (regijski koordinator, društvo).

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev mreže lokalnih izvajalcev.	marec - maj	Posredovanje povabila potencialnim lokalnim izvajalcem.
Izvedba nabora dogodkov European Fitness Badge.	april – december	Testiranih tisoč (1000) oseb.
Komunikacijske aktivnosti	januar - december	Objava treh (3) novic na spletni strani, 9 objav na socialnih omrežjih

VADBA NA RECEPT

Redna telesna vadba je eden ključnih faktorjev za dvig imunskega sistema in ohranitev zdravja, zato je izrednega pomena, da imajo posamezniki na voljo strokovno vodeno telesno vadbo, ki predstavlja strokoven odziv na trenutne življenjske razmere. S tem ciljem je bil v lanskem letu vzpostavljen nov nacionalni program Vadba na recept.

Vadba na recept je inovativen program Športne unije Slovenije, ki temelji na konceptu gibalne pismenosti. Je program, ki udeležencu pomaga izboljšati zdravje in telesne sposobnosti pod strokovnim vodstvom - telesna pripravljenost je namreč eden izmed kazalnikov zdravja. S telesno dejavnostjo in gibanjem lahko na preprost način vplivamo na telesne sposobnosti, izboljšamo svoje zdravje in splošno počutje. Dobra telesna pripravljenost zmanjša tveganje za razvoj številni kroničnih bolezni, ki so posledica sedečega načina življenja.

Vadba na recept je namenjena vsem odraslim starostnim skupinam (18-65 let) s ciljem izboljšanja zdravja in promocije telesne dejavnosti. Sestavljena je iz dveh delov: iz testa Evropske gibalne značke (European Fitness Badge) in Vadbe na recept.

Udeleženca v prvem sklopu testiramo s testno baterijo Evropska gibalna značka, da ocenimo trenutne telesne sposobnosti. Udeleženec v roku enega tedna prejme certifikat z rezultati testiranja. Na podlagi le-teh mu v drugem sklopu pripravimo Vadbo na recept, ki je usmerjena k izboljšanju tistih sposobnosti, ki so se na testu izkazale za šibke. Za to, da udeleženec prejme vadbo, je potrebno naložiti aplikacijo **BH Gym Loop**, s pomočjo katere samostojno izvaja vadbo. Aplikacija trenerjem in vaditeljem omogoča spremljanje napredka. Brezplačno je dostopna na spletu za vse mobilne operacijske sisteme na njihovih prevzetih spletnih mestih (npr. Google Play). Vsak udeleženec testiranja, po elektronski pošti prejme povabilo in navodila za nalaganje aplikacije in ustvarjanje uporabniškega profila. Po uspešni registraciji v aplikaciji prejme dve vadbi, ki jih izvaja v fitnesu in eno vadbo, ki jo izvaja doma. Aplikacija je enostavna za uporabo, obenem pa vključuje tudi video predstavitev pravilne izvedbe vaj.

CILJI:

- ⇒ Izvedba raznovrstnih strokovno vodenih, za udeležence brezplačnih vadb, ki so podprte z moderno tehnologijo
- ⇒ Promocija rednih organiziranih in strokovno vodenih vadb.
- ⇒ Omogočiti prebivalcem Slovenije redne vadbe z vrhunskimi strokovnjaki.
- ⇒ Spodbujati posameznike k sodelovanju in k redni telesni aktivnosti.
- ⇒ Promocija telesne vadbe nacionalno (ŠUS) in regijsko (regijski koordinator, društvo).
- ⇒ Zmanjševanje negativnih posledic v zdravju zaradi trenutnih življenjskih razmer.

⇒ Povečati število redno telesno aktivnih prebivalcev Slovenije.

AKTIVNOSTI	OBDOBJE	KAZALNIKI
Vzpostavitev dejavnosti programa.	januar - marec	Dogovor o implementaciji projekta s ŠUS Evrofitnes.
Komunikacijske aktivnosti.	januar - december	Objava petih (5) novic na spletni strani in 10 prispevkov na socialnih omrežjih.
Vključitev udeležencev v program.	januar - december	Izvedba testiranj telesne pripravljenosti in osebnih svetovanj za tisoč (1000) posameznikov.

e) ŠUS AKADEMIJA

V sklopu ŠUS akademije bomo tako kot pretekla leta pripravili nabor raznolikih praktičnih delavnic in seminarjev tako za (strokovni) kader v društvih (vaditelji, trenerji) kot strokovni kader na področju izobraževanja (učitelji športne vzgoje, vzgojitelji). Seminarji bodo vključeni v KATIS – Katalog programov nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju za šolsko leto 2023/24.

V tem koledarskem letu bomo izvedli še delavnico za strokovni kader, ki je bila del programa tematskih delavnic za šolsko leto 2022/2023.

CILJI:

- ⇒ Izvedba praktičnih delavnic in seminarjev za strokovni kader v društvih (vaditelji, trenerji ipd.) in ostalo zainteresirano javnost.
- ⇒ Prijava tematskih delavnic v Katalog programov nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju.

AKTIVNOST	OBDOBJE	KAZALNIKI
Izvedba delavnice za strokovni kader na področju športa (vaditelji, trenerji) in izobraževanja (učitelji) za šolsko leto 2022/2023	marec	Petnajst (15) udeležencev na programu.
Priprava in prijava tematskih delavnic za Katalog programov nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju za šolsko leto 2023/2024.	marec	Pripravljene in prijavljene vsaj trije (3) tematsko raznoliki seminarji.
Izvedba tematskih delavnic za strokovni kader na področju športa in izobraževanja.	september – december	Trideset (30) udeležencev na program.

3. POSLOVNI CILJI IZ DEJAVNOSTI

a) PARTNERSKO SODELOVANJE

V okviru različnih projektov bomo nadgradili že vzpostavljene partnerske odnose tako z javnim sektorjem na nacionalni in lokalni ravni kot z gospodarstvom in civilno družbenimi organizacijami.

NACIONALNO

SODELOVANJE Z JAVNIM SEKTORJEM	
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT	Sofinanciranje nacionalnih programov na področju športne rekreacije in športa starejših. Podpora projekta Zdravo društvo pri podeljevanju Znaka kakovosti športne organizacije in ostalih projektov ŠUS. Sodelovanje s predlogi in pobudami pri pripravi pomembnih zakonskih in podzakonskih aktov na področju športa za vse.
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE	Sodelovanje v okviru promocijskih akcij in kampanj na področju spodbujanja zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter strokovnih srečanj in konferenc. Sodelovanje s predlogi in pobudami pri pripravi pomembnih aktov na področju zdravja in zdravega življenjskega sloga.
SODELOVANJE S CIVILNO DRUŽBENIMI ORGANIZACIJAMI	
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE - ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ	Vzpostavitev partnerskega odnosa in sodelovanja: seminarji in delavnice v sklopu projekta Usposabljanje strokovnih delavcev v športu 2018-2022, organizacija in izvedba 27. TAFISA Svetovnega kongresa, TAFISA Svetovne igre, mednarodne in nacionalne poslovne igre.
NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE	Izvedba vsaj dveh učinkovitih medresorskih sodelovanj letno (zdravstvo, šolstvo, šport, delo, socialno področje, okolje, prostor in NVO); organizacija vsaj ene kampanje letno za spodbujanje ljudi h gibanju za zdravje ter medsebojno obveščanje o akcijah, ki ljudi spodbujajo h gibanju za zdravje; sodelovanje pri konceptualnem, razvojnem, raziskovalnem in izobraževalnem delu priprav za izvajanje programov športne rekreacije za vse kategorije prebivalstva; povezovanje in sodelovanje športnih društev z zdravstvenimi domovi (ZD), zdravstveno vzgojnimi centri (ZVC) in centri za krepitev zdravja (CKZ) z namenom predstavitve programov Športne unije Slovenije in programov telesnih vadb društev iz lokalnega okolja; vzpostavitev rednega komuniciranja med odgovorno osebo znotraj CKZ, ZVC ali ZD in pisarno ŠUS z namenom obveščanja o aktivnostih na področju športa za vse in izvajanju aktivnosti, vezanih na sodelovanje športnih društev in ZD, ZVC in CKZ;

	<p>povezovanje in sodelovanje promotorjev programa Zdravju prijazna organizacija in območnih enot NIJZ v zdravstvenih regijah;</p> <p>sodelovanje pri projektih športa za vse in športa na lokalni ravni z vključevanjem izvajanja meritev/testiranj European Fitness Badge za ugotavljanje telesne pripravljenosti posameznikov in individualno svetovanje za zdrav in aktiven življenjski slog vsem kategorijam prebivalstva;</p> <p>organizacija in izvedba strokovnih usposabljanj za zdravstvene delavce iz programa Zdrava vadba ABC in testiranja telesne pripravljenosti European Fitness Badge;</p> <p>organizacija in izvedba posvetov, forumov ali kongresov športne rekreacije oziroma kongresov športa za vse na nacionalnem in mednarodnem nivoju;</p> <p>sodelovanje pri strokovnih/znanstvenih raziskavah na področju športne rekreacije in javnega zdravja;</p> <p>skupna priprava strokovnih publikacij na področju športne rekreacije in javnega zdravja;</p> <p>sodelovanje s predstavitvami na strokovnih srečanjih, seminarjih in delavnicah;</p> <p>skupno kandidiranje na projekte in javne razpise v Republiki Sloveniji, Evropski uniji in v širšem mednarodnem prostoru.</p>
SODELOVANJE Z UNIVERZAMI V LJUBLJANI, MARIBORU IN NA PRIMORSKEM	
<p>Fakulteta za šport</p> <p>Zdravstvena fakulteta</p> <p>Medicinska fakulteta</p> <p>Fakulteta za zdravstvene vede</p>	<p>Vzpostavitev sodelovanja na strokovnem področju in krepitev borze kadra strokovnih delavcev v športu za vse.</p> <p>Sodelovanje pri izvedbi posvetov, forumov in kongresov športa za vse na nacionalnem in mednarodnem nivoju.</p> <p>Sodelovanje pri strokovnih/znanstvenih raziskavah na področju športa za vse in javnega zdravja.</p> <p>Skupna priprava strokovnih publikacij na področju športa za vse in javnega zdravja.</p>

LOKALNO

SODELOVANJE Z JAVNIM SEKTORJEM	
OBČINE	<p>Sodelovanje v okviru regijske podpore članic ŠUS: vzpostavitev ustrezne podpore programom športa za vse na lokalni ravni.</p> <p>Sodelovanje v okviru sistema informiranja na področju športa za vse.</p> <p>Sodelovanje v okviru programov ŠUS.</p>
ŠOLE	<p>Vzpostavitev sistema informiranja športnih pedagogov o pomenu gibalne pismenosti otrok.</p> <p>Sodelovanje v okviru programov ŠUS.</p>
OBČINSKE ŠPORTNE ZVEZE	<p>Sodelovanje v okviru regijske podpore in mreženja članic ŠUS: posveti, izobraževanja in delavnice.</p> <p>Sodelovanje v okviru programov ŠUS.</p>
ZDRAVSTVENI DOMOVI	Sodelovanje v okviru programov Zdravo društvo, Zdrava

	vadba, Veter v laseh in Slovenija v gibanju.
--	--

MEDNARODNO

SODELOVANJE Z MEDNARODNIMI ORGANIZACIJA IN NA MEDNARODNEM PODROČJU	
ISCA	Povezovanje, sodelovanje, vzpostavljanje partnerskega odnosa, izmenjava izkušenj in znanj s članicami ISCA ter sodelovanje v okviru skupnih mednarodnih projektov. Udeležba na kongresu in skupščini.
EFCS	Sodelovanje na evropskih zimskih in svetovnih letnih športnih igrah za delavce in podjetja ter na drugih projektih, ki jih ŠUS pridobi v organizacijo oz. ki jih izvaja EFCS in sovpadajo z dejavnostmi ŠUS. Sodelovanje na skupščini.
TAFISA	Povezovanje, sodelovanje, vzpostavljanje partnerskega odnosa, izmenjava izkušenj in znanj s članicami TAFISA ter sodelovanje v okviru skupnih mednarodnih projektov. Sodelovanje na sestankih in skupščini ter organizacija konference TAFISA Europe.
FARE Network	Sodelovanje v okviru projektov, ki so namenjeni proti vsem vrstam diskriminacije (rasizem, seksizem, diskriminacija invalidov itd.).
EOSE – European Observatoire of Sport and Employment	Povezovanje, sodelovanje, vzpostavljanje partnerskega odnosa, izmenjava izkušenj in znanj s članicami EOSE ter sodelovanje v okviru skupnih mednarodnih projektov.

b) PRAVNE OSEBE

Športna unija Slovenije je družbenik s 50 % deležem podjetja ŠUS – Evrofitnes d.o.o. (Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana).

ŠUS - Evrofitnes d.o.o. predstavlja inovativen koncept športnega centra v Športni hiši Ilirija (ŠHI), kjer se izvajajo različne športne aktivnosti. Solastnik podjetja je Ubaefitness, SL iz Barcelone. Uporabniki lahko v odpiralnem času neomejeno koristijo številne skupinske organizirane vadbe, dve fitnes dvorani, večnamensko dvorano za športne igre, bazen, turško in infrardečo savno, masaže ter jacuzzi. V poletnih mesecih lahko uporabniki koristijo tudi igrišča za odbojko na mivki. Podjetje posluje uspešno skladno s svojim poslanstvom. Oba solastnika bosta še naprej namenila veliko pozornosti v optimizacijo poslovanja in dovršenost športnih programov ter aktivnosti.

4. FINANČNI NAČRT ŠUS 2023

Sledi finančni načrt za leto 2023.

V tabeli se nahajajo postavke proračuna za leto 2023.

TABELA NAČRTA PRORAČUNA 2023 v EUR

PRIHODKI	Načrt 2023
Društva	9.000
Storitve in material	170.000
Najemnine	200.000
Mednarodni viri financiranja	100.000
Domači (javni) viri financiranja	250.000
Prodaja nepremičnin	25.000
Društveni sklad	150.000
Izredni + Drugi prihodki	5.000
SKUPAJ PRIHODKI	909.000
STROŠKI in ODHODKI	Načrt 2023
Zaposleni (BRUTO BRUTO)	180.000
Voljeni in imenovani organi	2.000
Računovodstvo + informatika + PTT + internet	24.000
Energenti (stroški ŠHI)	170.000
Notarji in odvetniki (sodne in upravne takse)	10.000
Storitve in material	14.000
Članarine mednarodnim in domačim organizacijam	5.000
Zavarovalnine	5.000
Stroški izvajanja programov in organizacije dogodkov	226.000
Investicijsko in tekoče vzdrževanje	150.000
Stroški kredita - EKO SKLAD	46.000
DDV	50.000
Davek iz lastništva nepremičnin (NUSZ)	22.000
Izredni in drugi odhodki	5.000
SKUPAJ STROŠKI in ODHODKI	909.000
Presežek PRIHODKI - ODHODKI	0

Tolmačenje postavk predlaganega proračuna:

Prihodki:

- ⇒ DRUŠTVA - članarine
- ⇒ STORITVE in MATERIALI - literatura, materiali, kotizacije, zavarovanje članov, prodaja električne energije, usposabljanje, svetovanje, vodenje projektov in stroški najemnikom
- ⇒ NAJEMNINE - oddajanje v najem nepremičnin in premičnin
- ⇒ MEDNARODNI VIRI FINANCIRANJA - projekti iz naslova ERASMUS+
- ⇒ DOMAČI (JAVNI) VIRI FINANCIRANJA - FzŠ, MzŠ
- ⇒ PRODAJA NEPREMIČNIN - objekt v Slovenska Bistrica - Oplotnica (IRN 43)
- ⇒ DRUŠTVENI SKLAD - sredstva za investicije v osnovna sredstva
- ⇒ IZREDNI in DRUGI - ocena na temelju dosedanje zgodovine

Stroški in odhodki:

- ⇒ ZAPOSLENI – bruto bruto strošek pisarne (5 redno zaposlenih)
- ⇒ VOLJENI in IMENOVANI ORGANI - dnevnice, potni in drugi stroški
- ⇒ RAČUNOVODSTVO + INFORMATIKA + PTT + INTERNET – so fiksni stroški
- ⇒ ENERGENTI - elektrika, plin, gorivo, komunalne vode,...
- ⇒ REPREZENTANCA
- ⇒ STORITVE NOTARJEV ODVETNIKOV TER TAKSE – tekoče poslovanje in področje nepremičnin
- ⇒ STORITVE in MATERIAL - drobni inventar, pisarniški material, transport, vzdrževanje in registracija vozil najemnine parkirnih mest,...
- ⇒ ČLANARINE MEDNARODNIM IN DOMAČIM ORGANIZACIJAM - ISCA, TAFISA, EFCS, FISTP, EOSE in AMZS
- ⇒ ZAVAROVANJE OSEB in NEPREMIČNIN - zavarovanje članov društev in nepremičnin v 100 % lasti ŠUS
- ⇒ STROŠKI IZVAJANJA PROGRAMOV IN ORGANIZACIJE DOGODKOV - domači in mednarodni projekti, regijski dogodki
- ⇒ INVESTICIJSKO in TEKOČE VZDRŽEVANJE - sredstva namenjena objektom in zemljiščem v 100% lasti ŠUS - Gozdna šola Mozirje, Športna hiša na Vodnikova 155, investicija v pisarne ŠUS na Vodnikova 157
- ⇒ ODPLAČILO KREDITA EKO SKLAD - letni strošek glavnice in obresti
- ⇒ DAVKI - plačani DDV
- ⇒ DAVEK IZ PREMOŽENJA in PRODAJE NEPREMIČNIN - ocena na temelju dosedanje zgodovine
- ⇒ IZREDNI in DRUGI - ocena na temelju dosedanje zgodovine

5. FINANČNI NAČRT DRUŠTVENEGA SKLADA ŠUS 2023

Spodnji tabela prikazuje načrt finančnega poslovanja z društvenim skladom v letu 2023. V tabeli so razmejeni načrtovani prihodki in odhodki na transakcijska računa v povezavi z nepremičnim premoženjem oz. društvenim skladom.

TABELA NAČRTA PRORAČUNA NEPREMIČNEGA PREMOŽENJA 2023 v EUR

Finančni načrt 2020			
Prihodki		Odhodki	
a) Prenos finančnih rezerv	280.171,00	a) Nakup nepremičnin	0,00
b) Prodaja premoženja	25.000,00	b) Novogradnje	0,00
c) Domači javni viri financiranja	30.000,00	c) Davek na promet nepremičnin	4.000,00
d) Drugi prihodki	0,00	d) Davek na nepremičnine / NUSZ	26.000,00
		e) Tekoče vzdrževanje	40.000,00
		f) Investicijsko vzdrževanje	120.000,00
		g) Cenitve	3.000,00
		h) Odplačilo posojil	6.000,00
		i) Finančne rezerve	136.171,00
		j) Drugi odhodki	0,00
		j) Izredni odhodki	0,00
Skupaj	335.171,00	Skupaj	335.171,00

Obrazložitev postavk Prihodki in Odhodki:

Prihodki:

- postavka Prenos finančnih rezerv, predstavlja vrednost prenosa ustvarjenega rezervnega sklada
- postavka Prodaja premoženja, vključuje pričakovanje prilive iz prodaje nepremičnine v Zagorju ob Savi (IRN 49)
- postavka Domači javni viri financiranja, izkazuje pričakovana sredstva iz naslova prijave prenove objekta na Vodnikovi 155 na razpisu Fundacije za šport (FzŠ)
- postavka Drugi prihodki, ni načrtovana

Odhodki:

- postavka Nakup nepremičnin, predstavlja vrednost nakupa nepremičnin
- postavka Novogradnje, predstavlja vrednost investicij v teku
- postavka Davek za promet nepremičnin, je načrtovan za prodajo objekta v Zagorju ob Savi (
- postavka NUSZ, v primerih upravljanja objektov s strani društev oz občin to postavko stroškovno pokrivajo upravljavci, izjema je kjer je direktno upravljavec ŠUS oz. ni upravljavca
- postavka Tekoče vzdrževanje je načrtovan strošek za vzdrževanje objektov s katerimi upravlja ŠUS
- postavka Investicijsko vzdrževanje, je načrtovan strošek povezana z objekti, kjer je ŠUS 100 %

lastnik

- postavka Cenitve, vključuje potrebo po cenitvi nepremičnin, zaradi realne ocene društvenega sklada izkazane v računovodskih izkazih
- postavka Odplačilo posojil (obresti in glavnica), predstavlja načrtovano letno obveznost do EKO Sklada za najeti kredit
- postavka Finančne rezerve, predstavlja načrtovano novo vrednost rezervnega sklada
- postavka Drugi odhodki, ni načrtovana
- postavka Izredni odhodki, ni načrtovana

6. UPRAVNO ORGANIZACIJSKI CILJI

6.1 SKUPŠČINA

V letu 2023 je predvidena redna letna skupščina v mesecu marcu, ko se potrjujejo poročila za leto 2022 in LDN za 2023 ter prenovljen program za upravljanje z nepremičnim premoženjem (PGNP).

6.2 IZVRŠNI ODBOR

Izvršni odbor se bo sestajal predvidoma na dvanajstih rednih sejah oz. skladno s potrebami po sprejemanju odločitev za nemoteno delovanje aktivnosti ŠUS. Delovni organi (Strokovni svet, Komisija za priznanja in drugi organi IO – v kolikor bodo imenovani) se srečujejo občasno glede na potrebo po izvedbi posamezne naloge oz. aktivnosti po nalogi Izvršnega odbora.

6.3 NADZORNI ODBOR

Nadzorni odbor se bo sestajal najmanj na treh rednih sejah, v sklopu katerih bo izvršil nadzor pravilnosti materialno finančnega poslovanja. Predsednik Nadzornega odbora ali njegov namestnik bo prisoten na sejah Izvršnega odbora ter bo seznanjen z gradivom in sklepi Izvršnega odbora, in sicer z namenom spremljanja dela in njegove skladnosti s sprejetimi sklepi skupščine in letnim delovnim ter finančnim načrtom ŠUS. Nadzorni odbor se bo po potrebi sestajal na izrednih sejah oz. odločal na korespondenčnih sejah.

6.4 ČASTNO RAZSODIŠČE

Častno razsodišče se bo sestalo po potrebi skladno s pravili ŠUS.

6.5 PISARNA Zveze ŠUS

Pisarna Zveze ŠUS izvaja uresničitev Letnega delovnega načrta in ostalih sklepov sprejetih s strani Izvršnega odbora ter skrbi za operativno administrativna dela, ki se izvajajo na sedežu Zveze ŠUS na Vodnikova 155 v Ljubljani.

Strukturo managementa sestavljajo:

- generalni sekretar (zaposlitev za nedoločen čas)
- sekretar za mednarodne in nepremičninske zadeve (zaposlitev za nedoločen čas)
- sekretar za programske zadeve (zaposlitev za nedoločen čas)
- sekretar za administrativne zadeve (zaposlitev za nedoločen čas)
- sekretar za področje regijske koordinacije in operativnega izvajanja programov (zaposlitev za nedoločen čas)

Pisarno Zveze ŠUS dopolnjuje še pogodbeno sodelavka za vodenje programa/projekta Zdravju prijazna organizacija (ZPO). Management ŠUS sodeluje po principu virtualne organizacije z zunanjimi sodelavci, ki so vezani na izvedbo programov v sklopu projektov ŠUS. Predvideva še sodelovanje na projektih Veter v laseh (VVL), Zdravju prijazna organizacija (ZPO), Slovenija v gibanju (SVG) in ŠUS Akademija. Po potrebi se bo zagotovilo dodatna sodelovanja, v kolikor se bo izkazala potreba.

Za operativno izvajanje nalog s strokovnih področij bo pisarna Zveze ŠUS redno sodelovala z (a) odvetniško pisarno, (b) računovodskim servisom, (c) podjetjem za IT rešitve, (d) podjetjem za grafično

oblikovanje. Ostala sodelovanja se bodo vzpostavljala občasno glede na potrebe in razpoložljiva sredstva.

Management v sodelovanju s pogodbenimi sodelavci in drugimi partnerji sovпада z okvirom finančnih likvidnih zmožnosti ŠUS, projiciranih za leto 2022. Število pogodbenih sodelavcev predstavlja tudi izboljšanje zagotavljanja storitev za članice in predvsem prepoznavnost in uveljavitev ŠUS v slovenskem in mednarodnem prostoru.

7. MEDNARODNA DEJAVNOST

7.1 EVROPSKA FEDERACIJA ZA ŠPORT DEAVCEV IN PODJETJA (EFCS)

Najpomembnejši dogodek organizacije bodo 24. evropske športne igre zaposlenih, ki bodo potekale med 14. in 18. junijem v francoskem mestu Bordeaux. Na igrah pričakujejo udeležbo več kot 8000 amaterskih športnic in športnikov iz vse Evrope, z delegacijo pa bo sodelovala tudi naša organizacija. Program iger vključuje tekmovanja v kar 38 disciplinah in nekatere druge pristočasne dejavnosti. V času iger se bo odvila tudi redna skupščina organizacije. ŠUS bo s svojo delegacijo sodeloval tako na igrah kot tudi na skupščini.

7.2 MEDNARODNA ORGANIZACIJA ŠPORTA ZA VSE (TAFISA)

Po zelo uspešni izvedbi 27. TAFISA svetovnega kongresa, ki smo ga junija 2022 gostili v Sloveniji, se 28. kongres seli v Düsseldorf v Nemčijo. Med 30. oktobrom in 5. novembrom 2023 ga bodo organizirale Nemška olimpijska športna zveza, deželna športna zveza Severnega Porenja-Vestfalije in deželna vlada Severnega Porenja-Vestfalije. V sklopu kongresa bo 3. novembra potekala redna letna skupščina organizacije skupaj z volitvami v organe TAFISA Evropa.

7.3 MEDNARODNA ORGANIZACIJA ZA ŠPORT IN KULTURO (ISCA)

ISCA vodi in sodeluje v več projektih, ki so sofinancirani s strani Erasmus+ Sport in ostalih ustreznih institucij, pri nekaterih od teh projektov je partner in nacionalni koordinator tudi Športna unija Slovenije. Najpomembnejši dogodek ISCA v letu 2023 je zagotovo kongres Move Congress, ki se bo letos odvil v novembru. Kongres, ki je tradicionalnega značaja, bo združil več kot 300 raznih slušateljev. Poleg prenosa znanja in dobrih praks, je kongres dobra priložnost za networking – iskanje partnerjev za sodelovanje na raznih mednarodnih projektih.

7.4 EVROPSKI OBSERVATORIJ ZA ŠPORT IN ZAPOSLOVANJE (EOSE)

Športna unija Slovenije je postala članica mednarodne nevladne organizacije European Observatoire of Sport and Employment (EOSE), ki ima sedež v Belgiji. Dejavnost organizacije je usmerjena na raziskavo in razvoj poklicnih standardov in neformalnega izobraževanja in usposabljanja na področju športa, kjer v okviru mednarodnih projektov izvaja neformalno izobraževanje in udeležencem usposabljanj podaja dodatna znanja in izkušnje. V letu 2023 se bo nadaljevalo sodelovanje z navedeno organizacijo, tako v okviru članstva kot tudi sodelovanje v skupnih mednarodnih projektih. Načrtovana je skupščina v mesecu decembru.

7.5 MEDNARODNA ORGANIZACIJA ZA ŠPORT, ŠPORTNO ZNANOST IN TELESNO VZGOJO (ICSSPE)

Športna unija Slovenije je v 2022 postala članica mednarodnega krovne organizacije za šport, športno znanost in telesno vzgojo ICSSPE, ki ima sedež v Berlinu v Nemčiji. Organizacija teži k iskanju načinov izboljšanja kakovosti življenja, telesne dejavnosti in športa skozi znanstveno-raziskovalni pristop in izobraževanje. Spodbujajo razvoj politik učinkovitega upravljanja tako na področju telesne dejavnosti in športa kot aktivnega življenjskega sloga. V letošnjem letu si bo ŠUS prizadeval biti aktiven na področju ustvarjanja strokovnih in znanstvenih vsebin na področju športa, prav tako je naš cilj udeležiti se vsaj enega dogodka v njihovi organizaciji.

7.6 DRUGE MEDNARODNE AKTIVNOSTI

ŠUS se bo udeležil pomembnega srečanja za aktivno delovanje na mednarodnem področju - EU Erasmus+ Sport info dan. Gre za predstavitveni dogodek, kjer Evropska Komisija predstavi letošnji razpis. ŠUS je zadnja leta redni partner na različnih mednarodnih projektih podprtih ravno s strani tega razpisa. V sklopu udeležbe dogodka se bo zavzemalo za vzpostavitev novih partnerstev pri prijavi na razpis.

V 2023 bomo skušali biti čim bolj aktivni tudi znotraj ostalih mednarodnih organizacij, katerih člani smo. In sicer z udeležbo na rednih skupščinah, ki so predvidene na njihovem koledarju ter ostalih dogodkih: Fare network (skupščina, junij 2023), FISpT - Mednarodna federacija športa za vse (konferenca, september 2023).

7.7 MEDNARODNI PROJEKTI

NOW WE MOVE

Now We Move je največja evropska kampanja za promocijo športa in telesne aktivnosti ter za boj proti epidemiji telesne neaktivnosti, ki poteka pod okriljem ISCA. Telesna neaktivnost je eden izmed največjih dejavnikov tveganja za poslabšanje zdravja in celo prezgodnjo smrtnost po vsem svetu. Vizija kampanje Now We Move je spodbuditi 100 milijonov Evropejcev h gibanju in telesni aktivnosti. Cilj je dvigniti ozaveščenost javnosti o pozitivnih učinkih športnih aktivnosti in gibanja, promovirati možnosti za redno telesno vadbo in šport ter pripomoči k trajnostnim in inovativnim možnostim za redno telesno aktivnost. Športna unija Slovenije je nacionalni koordinator kampanje Now We Move in vanjo vključenih mednarodnih akcij.

NO ELEVATORS DAY

NO ELEVATORS DAY – Dan brez dvigal je prav tako pomemben del kampanje Now We Move in bo letos 26. aprila. Po vsem svetu je akcija namenjena promociji vsakodnevne uporabe stopnic namesto dvigala. Pomanjkanje časa lahko kompenziramo z dnevno uporabo stopnic namesto dvigala, kar opazno pripomore k izboljšanju zdravja, vsekakor pa je prvi korak k aktivnemu življenjskemu slogu. Akcija poteka preko promocije gibanja in uporabe stopnic v medijih in socialnih omrežij ter preko izvedbe rekreativnih promocijskih dogodkov na lokalni ravni.



EUROPEAN SCHOOL SPORT DAY

Evropski šolski športni dan (European School Sport Day - ESSD) je mednarodna akcija, ki temelji na uspešnem nacionalnem projektu na Madžarskem. Projekt predstavlja evropsko mrežo šolskih športnih dni, ki so združeni z namenom promocije gibanja in športa med mladimi. Osnovni namen je mladim predstaviti šport kot zabavno aktivnost in priložnost za druženje z vrstniki ter jih spodbuditi k redni športni dejavnosti.

V Sloveniji Evropski šolski športni dan vsako leto poteka na državni praznik Dan slovenskega športa - 23. septembra, ko šole v sodelovanju z lokalnimi športnimi društvi organizirajo šolski športni dan. Vrsto in izvedbo športnih aktivnosti prilagodijo lokalnim okoliščinam ter udeležencem dogodka.



Številne raziskave so pokazale, da telesna dejavnost opazno pripomore, da so učenci bolj zdravi in se lažje učijo v učilnici. Šolski duh se tudi izboljša z zabavo in vključujočimi ekipnimi športi.

Cilji projekta:

- ⇒ dvig profila telesne vzgoje (TV) in športa v šolah,
- ⇒ zabava in užitek za mlade prek fizične dejavnosti,
- ⇒ promocija zdravja in dobrega počutja za vseživljenjsko učenje,
- ⇒ spodbujanje socialne vključenosti in razvoj socialnih kompetenc med učenci,
- ⇒ povezovanje z drugimi evropskimi državami.

EXERCISE FOR DIABETES: BENEFICIAL EFFECT OF NEW EDUCATIONAL AND PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS

Mednarodni projekt s kratico BE-NEW bo prispeval k izboljšanju telesne pripravljenosti oseb s sladkorno boleznijo. V ospredju je cilj, da imajo osebe s sladkorno boleznijo enake možnosti za redno telesno dejavnost, s katero se izboljša zdravje in telesna kondicija posameznikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Posebna pozornost bo namenjena dodatnemu izobraževanju trenerjev in vaditeljev o protokolih dela s sladkornimi bolniki ter posebnosti vadbe za omenjeno populacijo.



Pomemben del projekta je ozaveščanje splošne javnosti in odločevalcev o pomenu redne telesne aktivnosti in pozitivnih učinkih le te na zdravje in kakovost življenja sladkornih bolnikov. V okviru projekta bo na podlagi izvedene študije razvita metodologija in program za tri vrste vadbe: telesna vadba v dvorani, plavanje in hoja na prostem. Telesna aktivnost je za diabetike oz. sladkorne bolnike tipa 1 in tipa 2 zelo pomemben, če ne najpomembnejši del zdravljenja diabetesa. Za sladkorne bolnike, ki se želijo ali pa se že ukvarjajo z različnimi športnimi aktivnostmi, je zelo pomembno, da dobro spoznajo vse fiziološke procese, ki se dogajajo v telesu vsakega diabetika med športno aktivnostjo. Omenjeni fiziološki procesi zahtevajo prilagoditev tako izvajanja telesne vadbe kot tudi obrokov. Redna pravilno izvajana in dozirana športna aktivnost pozitivno vpliva na zniževanje krvnega sladkorja, znižuje raven trigliceridov in možnost nastanka dislipidemije. Poleg tega ugodno vpliva na preprečevanje arterijske hipertenzije, fibrinolizo ter v največji meri na debelost, ki ima poleg omenjenih še mnogo ostalih negativnih posledic.

V letu 2023 načrtujemo izvedbo seminarja na temo telesne dejavnosti sladkornih bolnikov, v okviru katere bomo sodelovali s dr. Jernejem Pajkom. Seminar je v prvi vrsti namenjen športnim delavcem in učiteljem športne vzgoje. Nadaljevalo se bo tudi pilotno testiranje protokola telesne vadbe s testiranjem učinkovitosti.

PHYSICAL ACTIVITY-RELATED INJURIES PREVENTION IN ADOLESCENTS

Redna telesna dejavnost je eden najpomembnejših dejavnikov za zdravje in kakovosten življenjski slog. Vendar pa športna aktivnost ustvarja tudi možnost za nastanek poškodb, ki so športnikov redni spremljevalec in močno vplivajo na posameznikovo uspešnost. Delimo jih na akutne in kronične (preobremenitvene). Prav zato je potrebno posebno pozornost nameniti preventivi pred poškodbami kot sestavni del vadbenega programa. Možnost nastanka poškodbe pri športu je povezana z zunanji in notranji dejavniki tveganja. Zunanji dejavniki so vezani na napake v treningu, podlago, opremo, okolje, psihološke dejavnike in prehrano. Notranji dejavniki imajo lastnosti, ki so v neposredni povezavi s športnikom in zaradi katerih je športnik nagnjen k določeni vrsti poškodb. To so starost, spol, antropometrične lastnosti, anatomske nepravilnosti, prisotnost bolezni ali posledice prebolelih bolezni, prisotnost poškodbe ali posledice prebolelih poškodb, utrujenost, pretreniranost, nepazljivost, mišično neravnovesje, slaba mišična moč, slaba gibljivost (togost mišic, omejitev gibanja v sklepah), predhodne poškodbe.

Physical activity-related injuries prevention in adolescents



Konzorcij partnerjev mednarodnega projekta PARIPRE bo preučil vrsto najpogostejših poškodb, ki se pojavijo pri redni športni vadbi mladostnikov ter na podlagi znanstvene raziskave izdelal metodologijo za preventivo pred nastankom poškodb, ki so posledica preobremenitve. Poleg priporočil bo izvedena tudi kampanja za ozaveščanje o tej aktualni tematiki. V petih državah bodo izvedeni seminarji in delavnice za športne pedagoge in trenerje, zdravstvene delavce, raziskovalce in ostale deležnike.

Cilji projekta:

- ⇒ Zbrati podatke o razširjenosti PARI in s tem povezanih dejavnikov tveganja med mladostniki z uporabo študije Health Behavior in School-aged Children (HBSC) v partnerskih državah.
- ⇒ Izvesti sistematičen pregled dejavnikov tveganja PARI pri mladostnikih.
- ⇒ Opraviti sistematičen pregled preventivnih programov PARI pri mladostnikih.
- ⇒ Razvijati, izvajati in vrednotiti učinkovitost preventivnega programa PARI za mladostnike.
- ⇒ Oblikovati sporočila in informacije o preprečevanju PARI ter jih preko ustreznih komunikacijskih kanalov posredovati ciljnemu občinstvu (učitelji in trenerji pred zaposlitvijo in na delovnem mestu, športni klubi in sindikati, zdravstveni delavci, oblikovalci politik itd.).
- ⇒ Ustvariti izobraževalno gradivo za učitelje in trenerje pred in na delovnem mestu.
- ⇒ Organizirati delavnice za učitelje in trenerje pred zaposlitvijo in na delovnem mestu.
- ⇒ Ustvariti izobraževalno gradivo za zdravstvene delavce, starše in mladostnike.
- ⇒ Predlagati na dokazih temelječe prakse in priporočila politike za preprečevanje PARI pri mladostnikih.

V letu 2023 bo organizirana delavnica, na katerem bo predstavljen protokol PARIPRE in koristi redne uporabe omenjenih ogrevalnih vaj za preventivo pred nastankom poškodb med športnimi aktivnostmi. Delavnica je namenjena trenerjem, vaditeljem športne rekreacije ter učiteljem športne vzgoje. Nadaljevalo se bo tudi pilotno testiranje protokola ogrevalnih vaj s testiranjem učinkovitosti redne uporabe.

GENERATIONS UNITED THROUGH SPORT

Projekt GUS želi uporabiti tradicionalne igre in športne aktivnosti kot enega od načinov spodbujanja medgeneracijskih odnosov in povečati telesno dejavnost z vzpostavitvijo inovativnega in trajnostnega programa GUS. Vključevalo bo oblikovanje evropske platforme in mreže o združevanju generacij EU preko športa, izobraževalne module, aplikacijo Dnevnik mojega zdravja, platformo za spletno učenje, orodja za zagovorništvo, priporočila politik in promocijsko kampanjo.

Koncept programa GUS je identificirati, zaposliti, usposobiti in podpreti nabor izkušenih športnih delavcev, ki bodo olajšali vzpostavitev sodelovanja na lokalni ravni med mladimi in starejšimi z namenom, da bi povečali njihovo udeležbo pri telesni dejavnosti in športnih aktivnostih. Program bo združil mlade in starejše udeležence prek usposobljenih izvajalcev različnih deležnikov v lokalni skupnosti.

Razvit bo izobraževalni modul za športne delavce. Pilotno testiranje bo izvedeno v 5 državah, tudi v Sloveniji. Omogočilo bo interakcijo med mladimi in starejšimi, da bodo sooblikovali in izvajali 60-minutne ure telesne dejavnosti v obdobju 8 tednov. Rezultati pilotnih projektov bodo pretvorjeni v trajnostni program GUS kot rezultat anket in ocen, izvedenih pred in med pilotnimi projekti v 5 državah. Spletni tečaj in izobraževalna platforma bosta razvita in na voljo za vse države EU in zunaj nje. Tekom obdobja projekta bodo potekale komunikacijske in diseminacijske aktivnosti. Projekt se bo zaključil s spletno mednarodno konferenco in razširjanjem rezultatov projekta prek obsežne povezave z obstoječimi kanali in socialnimi omrežji.

Cilji projekta so:

- ⇒ povečati kakovost dela, dejavnosti in praks vključenih organizacij in institucij,
- ⇒ razvoj orodij za nove akterje iz različnih sektorjev (šport, zdravje in izobraževanje),
- ⇒ spodbujanje zdravega načina življenja za vse,
- ⇒ spodbujanje udeleževanja v športu in telesni dejavnosti,
- ⇒ spodbujanje dejavnosti, ki spodbujajo vadbo športa in telesne dejavnosti, vključno s tradicionalnimi športi in igrami ter medgeneracijskim športom.

ICEHEARTS EUROPE

Breme duševnega zdravja in kriza v družbi, zlasti med mladimi, sta bila obsežno raziskana in potreba po intervencijskih programih je jasna iz osredotočenosti na duševno zdravje v delovni program EU4Health. Projekt ICEHEARTS Europe bo obravnaval več zdravstvenih težav, s katerimi se soočajo otroci in mladina v današnjem času:

- približno 20-25 % mladih trpi zaradi duševnih težav po COVID-19,
- dolgotrajni trend nezadostne telesne dejavnosti 80 % mladostnikov resno ogroža zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov.

Zato je projekt Icehearts Europe edinstveno pozicioniran za obravnavanje stičišč telesne dejavnosti, duševnega zdravja in telesnega zdravja ter prinaša koristi na vseh teh področjih.



Icehearts je že opredeljen kot na dokazih temelječa in zelo uspešna najboljša praksa na Finskem. Icehearts Finland uporablja ekipne športe kot orodje za vključevanje otrok v socialno delo. Model zagotavlja dosledno dolgoročno podporo ranljivim otrokom. Vsako ekipo vodi mentor, ki izbrane otroke podpira v šoli, po šoli in doma že 12 let. V tim so izbrani otroci, ki potrebujejo posebno podporo in za katere je bilo zgodaj prepoznano tveganje socialne izključenosti. Otroci so izbrani v sodelovanju s strokovnimi delavci vrtca, šole in socialne službe. Otrokovi skrbniki se na koncu odločijo, ali bo otrok sodeloval v timskih aktivnostih in sprejel ponujeno podporo.

Iceheart Europe postavlja temelje za metodologijo Icehearts, ki se bo dodatno izpopolnila z mednarodnimi izmenjavami, prilagodila novim državam in njihovim kulturnim kontekstom ter pilotno testirala v številnih skupnostih po Evropi, tudi v Sloveniji. V projektu bomo sledili posebnim ciljem, nalogam, rezultatom in kazalnikom projekta za izboljšanje duševnega zdravja in dobrega počutja prikrajšanih mladih v Evropi prek vseevropske pobude, ki temelji na finskem modelu Icehearts.

Cilji projekta so:

- ⇒ izdelati model in orodja za evropsko implementacijo Icehearts modela,
- ⇒ izgradnja zmogljivosti v partnerskih organizacijah in organizacijah zainteresiranih strani za uvedbo Icehearts modela,
- ⇒ pilotna implementacija razvitega modela Icehearts v 5 evropskih državah, tudi v Sloveniji,
- ⇒ povečati evropsko ozaveščenost o Icehearts modelu in vključiti več držav in organizacij v uvajanje in razširitev omenjenega modela.

PLAYFUL AGEING

Strateški cilj projekta Playful Ageing je spodbujanje socialne vključenosti in enakih možnosti v športu, povečevanje veščin in kompetenc prostovoljcev, ozaveščanje, spodbujanje udeležbe v zdravju koristni telesni dejavnosti s posebnim poudarkom na ženskah ter krepitevi sodelovanja med športnimi organizacijami, lokalno skupnostjo in drugimi deležniki.



Za veliko ljudi je tek, kolesarjenje ali pohodništvo dolgočasna dejavnost in za tovrstno telesno aktivnost nimajo motivacije. Košarka pa je eden najatraktivnejših športov in s tem eden najbolj priljubljenih športov, kjer lahko izboljšamo svojo vzdržljivost, moč, agilnost, kognitivne elemente in druge elemente vseh štirih dimenzij telesne pismenosti (telesne, psihološke, kognitivne in socialne). Predstavlja tradicionalno obliko telesne dejavnosti, ki je zelo priljubljena in v njej uživa širša javnost.

Cilji projekta so:

- ⇒ krepitev zmogljivosti vodij športnih klubov, športnih menedžerjev in prostovoljcev,
- ⇒ povečanje udeležbe pri telesnih dejavnostih, predvsem žensk in deklic,
- ⇒ razvoj spletne platforme za organizatorje in udeležence veteranskih košarkarskih turnirjev,
- ⇒ izvedba množičnih košarkarskih turnirjev (otroški, veteranski) v Sloveniji, Srbiji in na Hrvaškem,
- ⇒ pripraviti priročnik za potencialne organizatorje večjih košarkarskih turnirjev v množičnem športu,
- ⇒ promocijska kampanja za ozaveščanje in trajnost mreže deležnikov.

STAY! DECREASING TEENAGE DROPOUT IN SPORT

Osnovna ideja tega projekta je vplivati in minimizirati učinek osipa mladostnikov v športnih klubih, predvsem v starosti med 13 in 20 let ter s tem spodbujati njihovo nadaljnje ukvarjanje s športom in telesno aktivnostjo. Sodobna družba v Evropi prinaša omejitve glede odgovornosti najstnikov, saj imajo v tem obdobju svojega življenja precej obveznosti v šoli, družbi in osebnem življenju. Večina raziskav na temo športnega osipa pravi, da je stopnja osipa v tej starostni skupini je približno 70 %.

V skladu s cilji #HealthyLifestyleForAll ta projekt pristopa k problemu nizke udeležbe v športu z druge strani, in sicer zmanjšanje osipa najstnikov iz športa bo imelo za posledico povečanje števila športnih udeležb. Cilj je klubom in trenerjem zagotoviti orodja, kako se osredotočiti na osip najstnikov in se spopasti z osipom najstnikov v klubih ter spodbuditi njihovo nadaljnjo udejstvovanje v športnih klubih, pa tudi vplivati na lokalne oblikovalce politike, da v sodelovanju s klubi prepoznajo problem in skupaj pričnejo aktivno iskati rešitve.

Cilji projekta so:

- ⇒ pripraviti zbornik primerov dobre prakse,
- ⇒ razviti spletno izobraževalno platformo za športne delavce,
- ⇒ pilotno testirati razvita orodja za preprečevanje osipa mladostnikov v športnih klubih,
- ⇒ pripraviti priporočila za zagovorništvo.

RUN FOR DIVERSITY

Športna unija Slovenije v letih 2023 – 2025 sodeluje v mednarodnem projektu Run4Diversity (R4D), ki je sofinanciran v okviru programa Erasmus+, njegov nosilec pa je Francoska federacija športa zaposlenih (French Federation for Company Sport). V projektu poleg naše sodeluje še sedem partnerskih organizacij iz cele Evrope.

Projekt bo skozi spodbujanje športa med zaposlenimi/v podjetjih težil k trem glavnim prioritetam - prispevati k bolj zdravemu življenjskemu slogu, trajnostnemu razvoju in spodbujanju enakopravnosti zaposlenih. Projekt s svojimi cilji tako odraža prizadevanja evropske politike po osveščanju o pomembnosti spodbujanja telesne dejavnosti na delovnem mestu ter upoštevanju in vključevanju načela raznolikosti pri reševanju diskriminacijskih vprašanj.

Cilji projekta so:

- ⇒ skozi šport na delovnem mestu/v podjetjih spodbujati upoštevanje načela raznolikosti in socialne vključenosti zaposlenih ne glede na spol, medgeneracijske razlike ali invalidnost;
- ⇒ spodbujati telesno aktivnost zaposlenih in tako prispevati k zniževanju visoke stopnje telesne neaktivnosti v Evropi;
- ⇒ razviti model trajnostno naravnane športnega dogodka za podjetja.

Osrednji del projekta bodo številni športni dogodki za podjetja/zaposlene, ki se bodo odvijali v času Evropskega tedna športa. Zastavljeni cilji pa se bodo uresničevali tudi preko organizacije delavnic, okroglih miz in konferenc.