

FIT ZA ŽIVLJENJE 2

Prijavitelj operacije: Judo klub Ravne na Koroškem

Partnerji: Šolski center Ravne na Koroškem - Gimnazija Ravne, Nov'na razvoj, razvoj lokalnih skupnosti d.o.o., Društvo sožitje – društvo za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Mežiške doline

Vrednost operacije: 35.029,29€

Vrednost sofinanciranja (EKSRP): 28.055,71€

Izvedba operacije: 1. FAZA: 1. 2. 2021 – 30. 5. 2021

2. FAZA: 1. 6. 2021 - 30. 9. 2022

Ozadje operacije

FIT ZA ŽIVLJENJE 2 gradi na pozitivnih izkušnjah izvedbe prve skupne operacije v okviru LAS v letu 2019/2020. Osrednji namen operacije je **krepitev zdravega in aktivnega življenjskega sloga** ter dostopnosti prostočasnih programov za različne skupine prebivalcev Mežiške doline in **promocija okolju prijaznih pristopov** pri organiziranju prostočasnih aktivnosti. Operacija naslavlja več konkretnih izzivov, povezanih z gibanjem in športom, ki smo jih zasledili ob izvedbi prve operacije in posledicah koronavirusa:

a) pomanjkanje organiziranih počitniških aktivnosti za otroke

Ukrepi zaradi pandemija **Covid-19** so močno posegli na področje aktivnega življenjskega sloga. Zaprtje šol, vrtcev in športnih površin je zmanjšalo dostopnost prostočasnih rekreativnih programov za daljše obdobje, kar je negativno vplivalo na zmanjšanje telesne aktivnosti otrok. To so nedavno potrdili tudi strokovnjaki Slofit. »Ker se gibalna učinkovitost povezuje tudi z zdravjem, šolsko uspešnostjo otrok, pozornostjo ipd., se bodo posledice upada gibalne učinkovitosti otrok poznale tudi na drugih področjih njihovega življenja: v upadu odpornosti, krajši pozornosti, zdravstvenih težavah, nižji šolski uspešnosti.« (Vir: Upad gibalnih sposobnosti med epidemijo; 22.9.2020.

Mnoge družine so se soočile z zmanjšanimi prihodki ali celo brezposelnostjo, še posebej pa se je pokazala potreba otrokom v domačem okolju ponuditi **kakovostno preživljanje prostega časa med počitnicami**. Sočasno ugotavljamo, da otroci potrebujejo bolj **celostne programe**, ki bodo hkrati navduševali za telesno dejavnost, spodbujali radovednost in ustvarjalnost in krepili zavedanje o pomenu ohranjanja lokalnega okolja in narave. Preživljanje počitniškega časa je še večji izziv tudi za osebe s posebnimi potrebami in njihove skrbnike, saj so ti še dodatno obremenjeni z vsakodnevnimi opravili in imajo malo možnosti za lasten oddih. Na tem področju je ponudba šibka in v veliki meri odvisna od nevladnih organizacij.

Nevladne organizacije se pogosto soočajo s pomanjkanjem **prostovoljcev, še posebej mladih**, zanje je to odlična priložnost, da pridobijo dragocene življenjske izkušnje. To je še posebej problematično za družine, kjer imajo člani posebne potrebe in je vključevanje v prostočasne dejavnosti povezano z zagotavljanjem dodatne pomoči, logistiko. Še zlasti pomemben dejavnik pri tem je tudi odnos/sprejemanje prostovoljca s strani uporabnika. Zato je treba mladim omogočiti tudi pridobivanje znanj o organizaciji aktivnosti, načrtovanju vsebin in pa o vzpostavljanju skupinske dinamike ter ravnanju v težavnih situacijah.

b) skopost programov za krepitev gibalne aktivnosti oseb z raznolikimi sposobnostmi (osebe z omejitvami)

Inkluzija v športu pomeni šport oseb z različnimi zmožnostmi in temelji na enakih možnostih za vse športnike. Osnovno načelo vključevanja je, da otrokom s posebnimi potrebami nudimo enake možnosti za polno sodelovanje v vsakdanjem življenju in v rednih izobraževalnih učilnicah z otroki, ki nimajo posebnih potreb. (vir: Inkluzivni judo in etika vključevanja športnikov s posebnimi potrebami v običajne športne sredine – Viktorija Pečnikar Oblak, JK Sankaku Ljubljana).

Ponudba gibanja za otroke in tudi starejše osebe s posebnimi potrebami v Mežiški dolini je precej skopa in zelo odvisna od razpoložljivosti prostovoljcev. Judo je šport, ki je primeren za vse ljudi, ki izkazujejo voljo do učenja, neodvisno od stopnje telesne ali intelektualne sposobnosti. V Sloveniji se inkluzivni judo intenzivno razvija v Ljubljani, medtem ko na podeželju priložnosti ostajajo neizkoriščene. V Judo klubu Ravne želimo usposobiti trenerje za delo z osebami z raznolikimi sposobnostmi, tem osebam pa ponuditi novo možnost vadbe in vključevanja v družbo.

c) pomanjkljiva ozaveščenost staršev in učiteljev o pomenu ustrezne prehrane za zdrav telesni in duševni razvoj mladih športnikov

Po navedbah NIJZ so telesno dejavni mladostniki bolj uspešni pri šolskem delu in so bolj zadovoljni s svojim zdravjem in kvaliteto življenja. Žal pa **prehrana mladih športnikov postaja nov izziv**. Za zdravo rast in dozorevanje ter veselje in uspeh pri športu otroci potrebujejo urejeno prehrano. Za starše je zato ključno obvladovanje vsakodnevnega prilaganja prehrane konkretni športni aktivnosti. Ker imajo mladostniki slabšo presnovno učinkovitost kot odrasli, je ustrezna prehrana še pomembnejša kot pri odraslih športnikih. Mlad športnik ima namreč manj rezerve! Zato premajhen vnos energije pri njih poleg slabših športnih uspehov in povečanega tveganja za poškodbe vpliva tudi na nižjo rast, zakasnitev pubertete, nepravilnosti v hormonskem stanju in presnovne spremembe, ki lahko povzročijo resne zdravstvene težave v odraslem življenju. (Vir: Dober tek Slovenija, Podprite svojega otroka športnika, Ministrstvo za zdravje, 2018). O pojavu **sindroma RED** (relative energy deficiency) pri športni aktivnosti premalo vedo tako trenerji kot starši. V odsotnosti ustreznih prehranskih strategij pogosto prevladujejo diete, prehranski dodatki. Žal so danes tudi v Sloveniji primeri, ko športniki zaključijo športno kariero s prehransko motnjo.

Na Gimnaziji Ravne se šola okoli 100 dijakov samo na športnih oddelkih, medtem ko je število mladih športnikov v športnih klubih Mežiške doline še večje in na vseh ravneh je potreba po povečanju teh znanj.

d) potreba po preprečevanju tveganj za poškodbe zaradi padcev pri gibanju starejših

Po podatkih Zdravje v občinah 2020 so v Mežiški dolini zlomi kolka pri starejših od 65 let rahlo nad slovenskim povprečjem (6,5 /1000 prebivalcev) v občini Črna na Koroškem (7,3), Mežica (6,8), Ravne (6,6), na Prevaljah pa malo pod povprečjem (6,4). Ker se prebivalstvo v Mežiški dolini stara nadpovprečno hitro, je ozaveščanje o posledicah padanja, predvsem pa o možni preventivi (vaje za ravnotežje, poznavanje tehnik varnega padanja) čedalje bolj pomembne.

Padci povzročijo 80 odstotkov vseh poškodb pri starejših in so najpogostejši vzrok za napotitve v bolnišnice. Pri starejših so poškodbe zaradi padcev težje kot pri mladih in se tudi slabše zdravijo. Pogosto sta posledici invalidnost in odvisnost od tuje pomoči. Zanimivo je, da smo v največji nevarnosti, da bomo padli, tam, kjer se počutimo najbolj varne, to je doma. Zaradi padcev v stanovanjih vsako leto umre več ljudi kot zaradi avtomobilskih nesreč. (vir: dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine)

Starejši človek postane počasnejši v reagiranju in manj spreten pri gibanju, kar ob zmanjšanju mineralne gostote kosti poveča tveganje za nastanek določenih poškodb. Tako se zlomi kolka in zgornjega dela nadlahtnice pojavljajo predvsem v starosti po 64.-70. letu, ko človek pade neposredno na kolk, ramo ali nadlahtnico, ker se mu ne uspe ujeti na dlan zaradi slabljenja psihomotoričnih sposobnosti. Po drugi strani pa so zlomi zapestja pogostejši pred 60. letom starosti, ker se je človek še sposoben hitro odzvati in pri padcu uloviti na roke. Omenjene vrste zlomov različno negativno vplivajo na kvaliteto življenja, zmanjšanje samostojnosti in mobilnosti bolnika, kar posredno določa težo poškodbe. (Vir: [NIJZ](#))

Tisti, ki poznajo **veščine varnega in pravilnega padanja**, lahko zmanjšajo tveganje za zlome. Pri judu se je treba najprej naučiti tehnik pravilnega in varnega padanja in ta znanja želimo prenašati na druge ciljne skupine.

e) neizkoriščeni potenciali za zmanjševanje porabe virov pri organizaciji športnih in drugih prostočasnih dogodkov

Promocija gibanja in aktivnega življenjskega sloga in varovanje okolja in narave sta neločljivo povezana z zdravim bivalnim okoljem. Ti dve dimenziji lahko neposredno povežemo, ko gre za organizacijo tekmovanj in drugih večjih dogodkov. Žal se še vedno vse prepogosto uporablja plastika za enkratno uporabo, ločevanje odpadkov ni dosledno. Dodatna težava organizatorjev prireditev so danes omejitve zaradi Covid-19, ki bodo na tak ali drugačen način zaznamovale delo v prihodnje. Tega izziva se bomo lotili skupaj z dijaki in poiskali alternativne rešitve v celotnem procesu organizacije dogodkov, nekatere pa preskusili tekom izvedbe operacije.

Glavni poudarki operacije so:

- Usposabljanje mladih prostovoljcev in pilotno uvedba novih programov za aktivne preživljanje prostega časa za otroke, mlade in osebe s posebnimi potrebami – **aktivne počitnice**
- Usposobitev trenerjev juda za izvajanje novega programa **inkluzivni judo**
- **Ozaveščanje** mladih, staršev, trenerjev in širše javnosti o pomenu ustrezne prehrane mladih športnikov in posledicah neustrezne prehrane na celostni razvoj mladostnikov
- Promocija varnega gibanja za starejše s pilotno vzpostavitvijo novega programa **Šola varnega padanja za starejše**
- Spodbujanje **okoljsko odgovornih pristopov** pri organizaciji športnih in drugih prostočasnih dogodkov z vključevanjem mladih v kreativno iskanje rešitev in razvoj priročnika ter praktičnim preskušanjem predlaganih rešitev.

Cilji operacije

Dolgoročni cilji operacije:

- Prispevati k večji kakovosti bivanja in krepitvi socialnega kapitala prebivalcev Mežiške doline kot endogenega potenciala za razvoj podeželskih območij, s poudarkom na aktiviranju mladih
- Prispevati k boljši dostopnosti in pestrosti ponudbe prostočasnih aktivnosti s poudarkom na promociji telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga za otroke, starejše in osebe s posebnimi potrebami
- Povečati zavedanje o pomenu varovanja okolja in narave ter prispevati k okoljsko odgovornemu organiziranju prostočasnih dogodkov, še posebej športnih dogodkov.

Kratkoročni cilji operacije:

1. Razviti tri nove programe za promocijo aktivnega in zdravega življenjskega sloga prebivalcev Mežiške doline za otroke, starejše in osebe z omejitvami.
2. Usposobiti kader za izvedbo novih programov in povečati število mladih prostovoljcev
3. Povečati ozaveščenost staršev, trenerjev, mladih športnikov in širše javnosti o pomenu ustrezne prehrane športnikov za zdrav telesni in psihični razvoj
4. Spodbuditi uporabo okolju prijaznih načinov izvajanja športnih in drugih prostočasnih dogodkov

Aktivnosti operacije

FAZA 1:

- 1 Nabava opreme in pripomočkov za izvajanje novih programov**
- 2. Informiranje in promocija**
- 3. Vodenje in koordinacija**

FAZA 2:

- 4. Usposabljanje trenerjev juda za delo z otroki z raznolikimi sposobnostmi in vzpostavitev programa inkluzivni judo**
- 5. Usposabljanje prostovoljcev za izvajanje počitniških programov**
- 6. Priprava predlogov za okolju prijazno izvedbo športnih in drugih prostočasnih dogodkov**
- 7. Izvedba počitniških taborov**
- 8. Promocija šole padanja za starejše v Mežiški dolini**
- 9. Ozaveščanje o pomenu ustrezne prehrane mladih športnikov**
- 10. Informiranje in promocija**
- 11. Vodenje in koordinacija projekta**

Rezultati operacije

1. Izboljšana ponudba programov za spodbujanje zdravega življenjskega sloga prebivalcev Mežiške doline za posamezne ciljne skupine. Razviti in preskušeni bodo **trije novi programi**:

»Aktivne počitnice doma v Mežiški dolini«

JK Ravne bo nosilec novega programa, ki bo preskušen skozi operacijo in ga bo klub uvrstil med svoje dejavnosti za otroke prve triade osnovne šole. Poudarek programa bo na celostni ponudbi vsebin od gibanja, raziskovanja, socialnih veščin in podnebno-okoljskih tem ter ozaveščanja o raznolikosti, ki jih bodo otroci usvajali skozi 4-dnevno druženje.

Društvo Sožitje bo ponudbo počitniških vsebin prilagodilo osebam z motnjami v duševnem razvoju, tabor bo 3-dnevni in bo namenjen osebam različnih starosti, predvsem mladim in tudi nekoliko starejšim.

Skupno bo okoli 35 udeležencev pridobilo nova znanja in izkušnje ter kakovostno preživelo svoj počitniški čas, kar je še zlasti pomembno za družine, ki si danes to težje privoščijo.

»Inkluzivni judo«

Program bo namenjen osebam z omejitvami, ki imajo različne gibalne sposobnosti in bo omogoča posameznikov napredovati pri učenju juda glede na njegove sposobnosti. Osnovno vodilo programa bo v krepitvi gibalnih sposobnosti in razvoju socialnih veščin otrok s posebnimi potrebami.

V okviru vzpostavljanja programa bo usposobljenih 5 trenerjev, v času izvajanja pa bo v praktično vadbo vključenih 5-8 otrok v sodelovanju z OŠ Juričevega Drejkca na Ravnah, ki bodo tako imeli možnost spoznati nove veščine in se odločiti za redno vadbo juda. Na šoli bo nastalo novo rekreacijsko mesto za vadbo juda.

»Šola varnega padanja za starejše«

Krajši 2-urni program bo izvajal JK Ravne v sodelovanju z različni nevladnimi organizacijami v Mežiški dolini in bo namenjen promociji zavedanja o ohranjanju in krepitvi gibalnih sposobnosti in možne preventive za zmanjševanje tveganja za poškodbe pri padcih. Na vsaj petih lokacijah bo šola izvedena in okoli 100 starejših bo pridobilo nova znanja in veščine o tem, kako z vajami ohranjati ravnotežje in kako pravilno padati. Širši javnosti pa bodo na spletni strani dostopne osnovne informacije o temi.

2. Povečana usposobljenost mladih trenerskih kadrov in več prostovoljcev

V okviru operacije bo okoli 15 mladih prostovoljcev pridobilo nova znanja in praktične veščine za delo z otroki, od tega 5 tudi za delo z otroki s posebnimi potrebami na področju inkluzivnega juda. Nova znanja in veščine bodo mladim omogočile pridobiti tudi nove praktične izkušnje, nevladne organizacije pa bodo dobile nove sodelavce in bodo nekoliko lažje izvajale zastavljene programe.

3. Večja ozveščenost staršev, trenerjev, mladih športnikov in širše javnosti o pomenu ustrezne prehrane mladih športnikov

Okoli 100 mladih in vsaj 80 staršev, strokovnih delavcev na področju športne vzgoje, športnih trenerjev in širše javnosti bo povečalo znanja in okrepilo zavedanje o pomenu ustrezne prehrane športnika in pa o rastočih težavah, ki so prepoznane pri mladostnikih zaradi napačnih prehranjevalnih strategij.

4. Spodbuditi uporabo okolju prijaznih načinov izvajanja športnih in drugih prostočasnih dogodkov

Okoli 20 mladih bo praktično razvijalo veščine raziskovanja in ustvarjalnega reševanja problemov in z nastalim priročnikom bomo vsaj 30 nevladnih organizacij v Mežiški dolini seznanili z možnimi rešitvami za zmanjševanje porabe virov in prispevek k varovanju okolja. Na izvedbi aktivnosti v okviru operacije, zlasti na počitniških taborih pa bo del rešitev tudi preskušen in tako bo neposredno ustvarjen prispevek k varovanju virov.

Prav tako bo učno gradivo za izvedbo delavnic z mladimi na temo varovanja okolja dostopno učiteljem in drugim zainteresiranim organizacijam.