



ZMIGAJ
SE DO
VADBE





Predstavitev projekta

Bled, 17. september 2025





PROJEKT „ZMIGAJ SE DO VADBE“

<https://zmigajsedovadbe.olympic.si/>

CILJNA SKUPINA: Telesno nedejavni odrasli prebivalci Slovenije, skladno s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije

NAMEN PROJEKTA: Spodbuditi telesno dejavnost med nedejavnimi odraslimi prebivalci Slovenije (predvsem starejši, ekonomsko šibki, ženske v času materinstva, brezposelni,..)

CILJ PROJEKTA: Povečanje deleža telesno dejavnih odraslih prebivalcev Slovenije **z zagotavljanjem brezplačnih, strokovno vodenih celoletnih športno-rekreativnih programov za krepitev zdravja**

TRAJANJE PROJEKTA: 2024 – 2028

DELEŽNIKI PROJEKTA: OKS-ZŠZ s svojimi regijskimi pisarnami, NIJZ s svojo mrežo CKZ, ZVC, lokalne skupnosti, izvajalci športnih programov, vadeči

FINANCERJA: Evropska Unija iz ESS+ Sklada in Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport





KAKOVOSTNI KRITERJI PROJEKTA „ZMIGAJ SE DO VADBE“

Odgovorni za določanje kakovostnih kriterijev

- Strokovna delovna skupina projekta „Zmigaj se do vadbe“
- Vključuje strokovnjake s področij športa, medicine, kineziologije, fizioterapije in psihologije

Doseženi koraki pri vzpostavitvi kakovosti

- Oblikovan standard kakovosti za 60-urne, celoletne vadbene programe
- Določene osnovne meritve telesnih zmogljivosti udeležencev ob vstopu in ob zaključku programa (mala baterija testov)
- Pripravljena strokovna gradiva in izvedeni Webinarji za izvajalce športno-rekreativnih vadb
- Določen protokol vključevanja posameznikov v programe, ki vključuje presejalni vprašalnik pred vključitvijo (i) identificiranje gibalnih navad, (ii) ParQ+, (iii) ePARmed-X+, (iv) vstopni test



IZVAJANJE VADBE PO STANDARDIH KAKOVOSTI

Struktura vadbe

- 30% vsebin za razvoj in ohranjanje moči
 - 30% vsebin za razvoj gibljivosti, ravnotežja in stabilizacije za preprečevanje poškodb in izboljšanje gibalnih vzorcev
 - 30% vsebin za razvoj srčno-žilne vzdržljivosti
 - 10% dodatnih vsebin glede na ciljno skupino (npr. dihalne vaje, meditacija, gibalnokognitivna vadba)
- ❖ Prilagoditev vadbe glede na zmogljivosti vadečih
 - ❖ Spremljanje napredka in motiviranje udeležencev k redni udeležbi

Izvajalci vadbe

- Strokovno izobraženi ali usposobljeni športni delavci
- Zdravstveni delavci z usposobljenostjo na področju športa

Način in obseg izvajanja

- Obseg programa: 60 ur
- Način izvajanja: 2x tedensko, 60 min
- Trajanje: 30 tednov

Velikost skupin

- Običajne skupine: do največ 15 udeležencev.
- Specifične vadbe za osebe s povečanimi tveganji: do največ 10 udeležencev



VKLJUČEVANJE POSAMEZNIKOV V VADBENE PROGRAME

1. Izbira vadbe (začetna točka vključevanja)

Kandidat si najprej izbere program vadbe na spletni strani: zmigajsedovadbe.olympic.si.

2. Presejalni postopek (anonimen in večstopenjski)

Presejanje vključuje tri korake, ki služijo oceni pripravljenosti za vadbo:

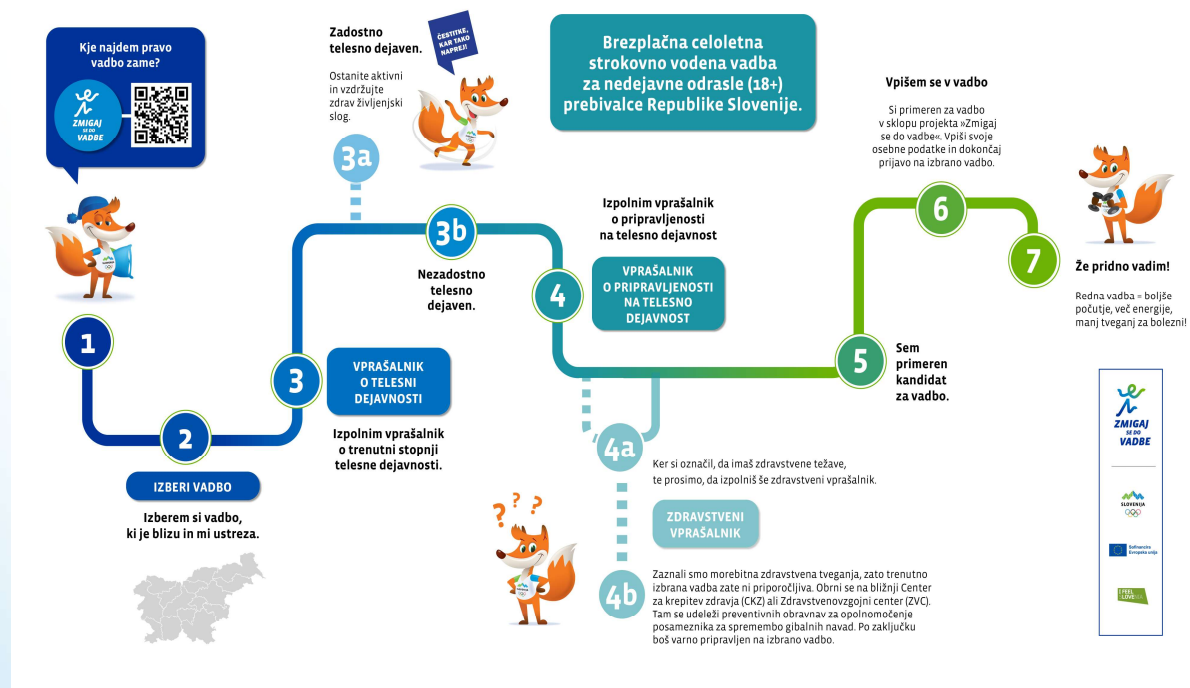
- Vprašalnik o trenutni telesni dejavnosti
 - Vprašalnik o pripravljenosti za vadbo (PARQ+)
 - Zdravstveni vprašalnik in vstopni test (ePARmed-x+)
- ❖ *Namen postopka je ugotoviti, ali je posameznik primeren za vadbo ter ali obstajajo morebitna zdravstvena tveganja*

3. Priporočila za zdravstvena tveganja

Če se ugotovi, da ima kandidat zdravstvena tveganja, se mu priporoči vključitev v preventivne obravnave v Centrih za krepitev zdravja (CKZ) in Zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC)

4. Registracija in prijava na vadbo

Samo kandidati, ki so ocenjeni kot primerni za vadbo, se lahko registrirajo in izpolnijo prijavitni obrazec.





IZVAJANJE MERITEV TELESNIH ZMOGLJIVOSTI VKLJUČENIH V VADBE

Izvajanje osnovnih meritev (mala baterija testov - za udeležence vadbenega programa)

- **Izvajalci:** strokovni delavci, ki bodo opravili ustrezno usposabljanje na Fakulteti za šport
- **Kdaj:** meritve bodo izvedli ob začetku in nato še ob zaključku 60 urnega vadbenega programa
- **Namen:** ugotavljanje inicialnega in končnega stanja posameznikov
- **Cilj:** določitev ustrezne obremenitve, večja varnost in učinkovitost vadbe glede na morebitna zdravstvena stanja vadečih
- **Način spremljanja:** aplikacija SLOfit (ovrednotenje rezultatov merskih nalog)

Izvajanje celovitih meritev (velika baterija testov - za vse udeležence vadbenih programov v regiji)

- **Izvajalci:** raziskovalna ekipa SLOfit Fakultete za šport
- **Kdaj:** 2 x na leto v posamezni statistični regiji
- **Namen:** motivacija udeležencev, osebni napredek in primerljivost rezultatov s širšo populacijo merjenih oseb
- **Način spremljanja:** aplikacija SLOfit (SLOfit poročilo, trend rezultatov, vrsta različnih analiz).



PROJEKT “ZMIGAJ SE DO VADBE“: PRILOŽNOST ZA KREPITEV SODELOVANJA

Koristi sodelovanja

- Priložnost za krepitev sodelovanja zdravstvene in športne sfere
- Izboljšane možnosti za vzpostavitev skupnostnega pristopa k zdravju prebivalcev Slovenije.
- Večja ozaveščenost in širjenje pomena zdravega načina življenja v lokalnih skupnostih.
- Aktivna promocija telesne dejavnosti med telesno nedejavno populacijo, kar pozitivno vpliva na zdrav življenjski slog.
- Povečanje strokovnega znanja in usposobljenosti kadrov, ki delujejo na področju športne rekreacije.

Pričakovani rezultati projekta

- Zmanjšanje odstotka telesno nedejavnih prebivalcev Slovenije.

Pričakovane dolgoročne spremembe

- Promocija pomena zdravega načina življenja med telesno nedejavno populacijo.
- Vzpostavitev povezave med CKZ/ZVC in Regijskimi pisarnami OKS-ZŠZ ter kvalitetnimi in usposobljenimi izvajalci športno-rekreativnih programov.
- Dvig nivoja dejavnosti izvajalcev športno-rekreativne vadbe.
- Sistemsko financiranje kvalitetnih programov športno-rekreativne vadbe iz državnega/občinskih proračunov.



KONTAKTNI PODATKI

Nadja Schweiger, vodja projekta

Telefon: +386 41 661 914

e-pošta: nadja.schweige@olympic.si

Urša Goličič, strokovna sodelavka

Telefon: +386 40 330 410

e-pošta: ursa.golicic@olympic.si

Polona Samec, vodja EU projektne pisarne

Telefon: +386 40 356 333

e-pošta: polona.samec@olympic.si

Splošna e-pošta: eupp@Olympic.si





Hvala za pozornost





ZMIGAJ
SE DO
VADBE

