

# NAVODILA ZA IZVAJALCE VADB V PROJEKTU »ZMIGAJ SE DO VADBE«

*Ta navodila so namenjena izbranim izvajalcem vadb v okviru projekta »Zmigaj se do vadbe«. Dokument služi kot vodnik za kakovostno in uspešno izvedbo vadbenega programa, poročanje ter sodelovanje z nosilcem projekta, hkrati pa predstavlja dopolnilo javnemu povabilu za izbor in financiranje izvajalcev programov športno-rekreativne vadbe ter pogodbi o sofinanciranju programa.*

*Navodila se bodo tekom projekta še dopolnjevala.*

## 1. OSNOVNE INFORMACIJE O PROJEKTU

Projekt »Zmigaj se do vadbe« je vseslovenska pobuda, namenjena spodbujanju telesne dejavnosti med odraslimi osebami, ki so telesno neaktivne ali imajo specifične zdravstvene omejitve. Cilj projekta je povečati delež telesno dejavnih prebivalcev Slovenije z zagotavljanjem brezplačnih, celoletnih športno-rekreativnih vodenih vadb v lokalnem okolju.

Nosilec projekta je Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ). Projekt sofinancirata Evropska unija iz sredstev Evropskega socialnega sklada Plus (ESS+) ter Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport Republike Slovenije (MGTŠ).

Kot institucionalni partner pri projektu sodeluje Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), ki se v projekt vključuje prek svojih območnih enot – Centrov za krepitev zdravja (CKZ) in Zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC).

Izvajalci celoletnih športno-rekreativnih programov so bili izbrani podlagi javnega povabila. OKS-ZŠZ bo mrežo izvajalcev nadgrajeval in širil z vsakoletnimi javnimi povabili vse do zaključka projekta.

Spletna stran projekta: <https://zmigajsedovadbe.olympic.si>

## 2. CILJNA SKUPINA PROJEKTA

Ciljna skupina projekta »Zmigaj se do vadbe« so telesno nedejavni odrasli prebivalci Slovenije. To so posamezniki, stari 18 let ali več, ki ne dosegajo priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). Smernice SZO priporočajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezno kombinacijo obeh.

Za identifikacijo ciljne skupine – torej določanje telesno neaktivnih odraslih iz celotne populacije – ter za njihovo varno vključitev v programe vadbe bosta uporabljena presejalni vprašalnik o telesni dejavnosti in zdravstveni vprašalnik. Oba vprašalnika bosta vključena v spletni prijavi postopek in bosta omogočila ustrezno razvrstitev udeležencev glede na stopnjo telesne pripravljenosti ter morebitne zdravstvene omejitve.

### 3. ORGANIZACIJA IN IZVEDBA VADB

Vadbeni program obsega skupno 60 ur vodene športno-rekreativne vadbe. Program se izvaja dvakrat tedensko po eno uro (60 minut), predvidoma 30 tednov. Vadbe potekajo v prostorih, ki jih zagotovijo izvajalci ali na primernih zunanjih površinah.

Vadbene programe v dogovoru z izvajalci razpisuje OKS-ZŠZ. Razpisi vadb bodo objavljeni na spletni strani projekta <https://zmigajsedovadbe.olympic.si/>, kjer se bodo zainteresirani za vključitev v vadbo lahko prijavi preko spletnega obrazca.

Izvajalci morajo izvedbo vadbe OKS-ZŠZ najaviti najmanj tri tedne pred predvidenim datumom začetka, da se lahko vadba pravočasno razpiše. Program bo potrjen za izvedbo, če se prijavi zadostno število kandidatov.

Vadba v okviru projekta mora potekati znotraj ločene, samostojne skupine, oblikovane izključno za ta namen.

Velikost vadbene skupine je omejena glede na vrsto vadbe:

- 15 oseb, če je izvajalec prijavil običajen vadbeni program,
- 10 oseb, če je izvajalec prijavil specifičen vadbeni program.

OKS-ZŠZ bo potrdil izvedbo programa, če se na vadbo prijavi najmanj 5 oziroma 7 udeležencev. Izvajalec mora skozi celotno trajanje programa vzdrževati to minimalno velikost skupine. V primeru, da se število udeležencev med vadbo zmanjša pod 5 oziroma 7 udeležencev, se izvajalcu posamezna vadbena ura ne prizna in ne plača. Iz tega razloga je priporočljivo doseči polno skupino (15 oz. 10 udeležencev), saj je v tem primeru poslovno tveganje ob morebitnem upadu udeležbe bistveno manjše.

V projektno vadbo vključeni vadeči, ne smejo biti aktivni člani ali udeleženci vadbenih programov izvajalca v zadnjih 24 mesecih (dveh letih). V primeru, da so vadbo obiskovali pred tem obdobjem, se lahko prijavi v projekt, če izpolnjujejo ostale pogoje.

Uspešno izveden program pomeni, da ga zaključi vsaj 60 % prvotno prijavljenih udeležencev. Uspešen posameznik je tisti, ki ima na vadbi vsaj 70 % prisotnost. V nasprotnem primeru izvajalec ne izpolnjuje pogojev za sodelovanje v prihodnjih razpisih.

### 4. OBVEZNOSTI IZVAJALCEV

Izvajalci so dolžni zagotoviti kakovostno, varno in strokovno izvedbo vadbenega programa ter aktivno sodelovati v vseh ključnih komponentah projekta. Pri tem morajo upoštevati priporočila strokovne ekspertne skupine, ki je pripravila smernice standarda kakovosti izvajanja vadb in usmeritve projektne pisarne.

#### 4.1. Uvodno srečanje

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ) bo za izbrane izvajalce organiziral uvodno srečanje na daljavo. Podrobnejše informacije in vabilo na dogodek bodo pravočasno posredovane.

## 4.2. Izvajanje osnovnih meritev

Izvajalci so dolžni ob začetku vključitve v vadbo in ob zaključku izmeriti telesno pripravljenost udeležencev ter rezultate meritev vpisati v aplikacijo SLOfit. Za izvedbo male baterije testov je strokovna delovna skupina projekta določila osnovne meritve udeležencev (mala baterija testov) ter pripravila njihovo utemeljitev.

Za pravilno izvedbo meritev in seznanitev z uporabo aplikacije SLOfit bo OKS-ZŠZ v sodelovanju s Fakulteto za šport organiziral usposabljanje. Usposabljanje je obvezno za strokovne delavce, ki bodo izvajali vadbo pri posameznem izvajalcu. O datumu in kraju usposabljanja bodo izvajalci pravočasno obveščeni.

Oprema za izvedbo osnovnih testov telesne pripravljenosti (dinamometer) bo na voljo za izposajo pri regijskih pisarnah OKS-ZŠZ, kjer jo bodo izvajalci lahko prevzeli po predhodnem dogovoru.

## 4.3. Uporaba spletne aplikacije

OKS-ZŠZ razvija posebno spletno aplikacijo za spremljanje in poročanje o izvedbi vadbenega programa. Izvajalce bo OKS-ZŠZ pravočasno seznanil, ko bo aplikacija na voljo za uporabo v okviru razpisov vadb in prijav udeležencev.

Izvajalci bodo deležni usposabljanja, ki ga bo izvedel razvijalec aplikacije, prav tako pa bodo prejeli tudi pisna navodila za pravilno uporabo aplikacije.

Preko aplikacije bodo izvajalci sproti vnašali prisotnost udeležencev na vadbah, pripravljali zahteve za izplačilo ter oddajali končno poročilo o izvedbi programa.

## 4.4. Poročanje in izplačila

Izbrani izvajalci programa so upravičeni do povračila stroškov za izvedbo vadbenih programov skladno s pogodbo o sodelovanju. Pogoji za izplačilo je pravočasna in ustrezno dokumentirana izvedba vadb, oddaja vseh potrebnih poročil ter zagotavljanje minimalnega števila prisotnih vadečih na posamezni vadbeni enoti.

Izvajalci oddajo dva zahtevka za izplačilo. Prvi zahtevek za izplačilo oddajo po 3 mesecih od začetka izvajanja vadbe. Zahtevek mora vsebovati izpolnjen obrazec za izplačilo ter mesečne liste prisotnosti z lastnoročnimi podpisi vadečih za obdobje, za katerega se zahtevek oddaja. Drugi zahtevek za izplačilo oddajo po zaključku 60 – urnega programa. Zahtevek mora vsebovati izpolnjen obrazec za izplačilo ter mesečne liste prisotnosti z lastnoročnimi podpisi vadečih za obdobje, za katerega se zahtevek oddaja, ter končno poročilo.

Povračilo stroškov bo omogočeno le na podlagi popolno in pravočasno oddanih poročil.

## 5. USPOSABLJANJA ZA IZVAJALCE

V celotnem obdobju trajanja projekta bo OKS-ZŠZ v sodelovanju s strokovno delovno skupino za izvajalce pripravljala dopolnilna usposabljanja. Ta se bodo v največji meri izvajala v obliki spletnih seminarjev (webinarjev).

Usposabljanja bodo osredotočena na nadgradnjo strokovnega znanja in veščin, potrebnih za uspešno izvajanje projektnih aktivnosti ter zagotavljanje visoke kakovosti storitev za udeležence programa.

Pripravljeni webinarji in pripadajoča gradiva so dostopni na spletni povezavi: <https://zmigajsedovadbe.olympic.si/webinarji>.

## 6. REGIJSKE PISARNE IN NJIHOVA VLOGA

Poleg projektnega tima OKS-ZŠZ so izvajalcem za pomoč pri izvedbi programa na voljo tudi sodelavci regijskih pisarn, ki zagotavljajo podporo na terenu, nudijo strokovno in organizacijsko pomoč ter spremljajo izvajanje aktivnosti v lokalnem okolju.

Seznam regijskih pisarn in kontaktnih oseb:

| Naziv regijske pisarne                  | elektronski naslov       | Vodja regijske pisarne | GSM         | naslov zveze                             |
|-----------------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------|------------------------------------------|
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Brežice        | brezice@olympic.si       | Ivan Gerjevič          | 041 425 659 | Ulica bratov Milavcev 18, 8250 Brežice   |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Celje          | celje@olympic.si         | Bojan Bajec            | 031 801 196 | Dečkova cesta 1, 3000 Celje              |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Grosuplje      | grosuplje@olympic.si     | Jernej Rojc            | 031 638 768 | Ljubljanska cesta 40 A, 1290 Grosuplje   |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Jesenice       | jesenice@olympic.si      | Branko Jeršin          | 041 676 554 | Ledarska ulica 4, 4270 Jesenice          |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Koper          | koper@olympic.si         | mag. Goran Sambt       | 041 340 543 | Cesta Zore Perello Godina 3, 6000 Koper  |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Kranj          | kranj@olympic.si         | Tit Košir              | 031 388 005 | Partizanska cesta 35, 4000 Kranj         |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Ljubljana      | ljubljana@olympic.si     | Aleš Remih             | 041 798 085 | Vodovodna cesta 25, 1000 Ljubljana       |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Maribor        | maribor@olympic.si       | Maja Bezjak            | 041 943 693 | Ulica Vita Kraigherja 8, 2000 Maribor    |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Murska Sobota  | murskasobota@olympic.si  | Andrej Gomboši         | 041 548 809 | Mladinska 3, 9000 Murska Sobota          |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Nova Gorica    | novagorica@olympic.si    | Meta Mačus             | 041 640 875 | Bazoviška ulica 4, 5000 Nova Gorica      |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Novo mesto     | novomesto@olympic.si     | mag. Metod Jerman      | 041 422 666 | Kettejev drevored 2, 8000 Novo mesto     |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Postojna       | postojna@olympic.si      | Tomo Tiringar          | 041 688 642 | Pot k Pivki 4, 6230 Postojna             |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Ptuj           | ptuj@olympic.si          | Franjo Rozman          | 041 871 303 | Čučkova ulica 8, 2250 Ptuj               |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Slovenj Gradec | slovenjgradec@olympic.si | Rok Konečnik           | 031 682 494 | Kopališka ulica 27, 2380 Slovenj Gradec  |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Velenje        | velenje@olympic.si       | Katka Geršak           | 041 597 032 | Šaleška cesta 3, 3320 Velenje            |
| Regijska pisarna OKS-ZŠZ Zagorje        | zagorje@olympic.si       | Jernej Kovačič         | 031 376 324 | Cesta 9. avgusta 9, 1410 Zagorje ob Savi |



## 7. PROMOCIJA PROGRAMA IN VIZUALNA PODOBA

Projekt »Zmigaj se do vadbe« ima svojo celostno grafično podobo, ki jo je pripravil OKS-ZŠZ. Izvajalci naj pri promociji svojih vsebin (letaki, spletna obvestila, objave na družbenih omrežjih ipd.) uporabljajo pripravljene grafične materiale in logotipe, ki jih prejmejo v okviru komunikacijskega paketa projekta.

## 8. KONTAKT IN DODATNE INFORMACIJE

Izvajalec se za dodatne informacije, tehnično pomoč pri poročanju ali usklajevanje glede izvedbe programa lahko obrne na projektno pisarno OKS-ZŠZ:

Nadja Schweiger, vodja projekta  
Telefon: +386 41 661 914  
Email: [nadja.schweige@olympic.si](mailto:nadja.schweige@olympic.si)

Urša Goličič, strokovna sodelavka  
Telefon: +386 40 330 410  
Email: [ursa.golicic@olympic.si](mailto:ursa.golicic@olympic.si)

Manca Rakovec, strokovna sodelavka za komuniciranje  
Telefon: +386 51 310 300  
Email: [manca.rakovec@olympic.si](mailto:manca.rakovec@olympic.si)

Splošni Email: [eupp@Olympic.si](mailto:eupp@Olympic.si)