

**NAVODILA ZA IZVAJALCE PROGRAMOV ŠPORTNO -
REKREATIVNE VADBE V OKVIRU PROJEKTA
»ZMIGAJ SE DO VADBE«**

Navodila za izvajalce programov vadb

Ljubljana, 17. december 2025

Verzija 1.1

Naslov: NAVODILA ZA IZVAJALCE PROGRAMOV ŠPORTNO-REKREATIVNE VADBE V OKVIRU PROJEKTA
»ZMIGAJ SE DO VADBE«

Podnaslov: NAVODILA ZA IZVAJALCE PROGRAMOV VADB

Avtor / Izdajatelj: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ)

Datum dokumenta: 17. december 2025

Verzija: 1.1

Vrsta dokumenta: Navodila

Opomba: Dokument je nastal v okviru projekta (operacije) Zmigaj se do vadbe (v nadaljevanju: projekt), ki je financiran s strani Evropske unije, in sicer iz Evropskega socialnega sklada (ESS+) in Republike Slovenije (Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport) v obdobju od 2024 do 2028. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2021 –2027 v Sloveniji.



Sofinancira
Evropska unija



Kazalo

1. Uvod.....	4
2. Vloga in odgovornost izvajalca	4
3. Časovni okvir izvajanja	4
4. Pogoji za začetek in potek vadbe	5
5. Kadrovske spremembe in nadomeščanja	5
6. Ciljna skupina projekta.....	6
7. Varstvo osebnih podatkov.....	6
8. Meritve telesne pripravljenosti SLOfit odrasli	6
9. Spremljanje in poročanje o izvajanju	7
10. Kriteriji uspešnosti programa	9
11. Usposabljanje izvajalcev.....	9
12. Promocija programov in vizualna podoba	9
13. Regijske pisarne OKS-ZŠZ in njihova vloga v projektu	9
14. Komunikacija	9

1. Uvod

Navodila za izvajalce programov športno-rekreativne vadbe v okviru projekta »Zmigaj se do vadbe« so namenjena izvajalcem športno-rekreativnih programov, izbranih na javnih povabilih za izbor in financiranje izvajalcev programov športno-rekreativne vadbe v okviru operacije »Zmigaj se do vadbe« (v nadaljevanju: javno povabilo).

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).

Navodila so vodnik za kakovostno enotno, strokovno, varno, pregledno in uspešno izvedbo vadbenega programa izvajalca, poročanje ter sodelovanje oz. komunikacijo z nosilcem projekta, hkrati pa predstavljajo dopolnilo javnemu povabilu ter pogodbi o izvedbi programa športno-rekreativne vadbe.

Navodila so objavljena na spletni strani projekta: <https://olympic.si/sport-za-vse/gibajmo-se/zmigaj-se-do-vadbe> in se po potrebi posodablja.

2. Vloga in odgovornost izvajalca

Izbran izvajalec športno-rekreativnega programa vadbe (v nadaljevanju: izvajalec) je odgovoren za strokovno, varno in kakovostno izvedbo vadbenega programa ter za ustrezno komunikacijo z udeleženci, projektno pisarno OKS-ZŠZ in Fakulteto za šport v delu usposabljanja strokovnih delavcev za merilce in vodje meritev ter izvajanja meritev SLOfit. Njegova vloga vključuje načrtovanje in izvedbo programa, vodenje evidence prisotnosti, pripravo zahtevkov za plačilo in končnih poročil ter zagotavljanje pogojev za varno vadbo. Pri tem mora upoštevati priporočila strokovne skupine projekta, ki je pripravila Standard kakovosti programov športno-rekreativne vadbe (v nadaljevanju: Standard kakovosti) in morebitne dodatne usmeritve projektne pisarne OKS-ZŠZ.

Vadba mora biti za vse udeležence brezplačna, izvajalec pa zanjo ne sme zaračunavati nobenih prispevkov ali drugih stroškov.

Vadbo lahko vodi le strokovni delavec v športu, ki je vpisan v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu, skladno z Zakonom o športu (ZŠpo -1) in ga je izvajalec nominiral v vlogi na javno povabilo oz. oseba, za katero je bilo izdano soglasje projektne pisarne OKS-ZŠZ.

Izvajalec je zavezan k sprotnemu poročanju. Poročanje poteka v posebej pripravljeni aplikaciji <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/>, v katero izvajalec oz. oseba, ki jo je le ta pooblastil, sproti vnaša podatke in jamči za pravilnost vseh vnesenih podatkov.

Za ravnanje svojih sodelavcev in pooblaščenih oseb v celoti odgovarja izvajalec sam.

Izvajalec je odgovoren za pravočasno obveščanje OKS-ZŠZ o vseh spremembah, ki vplivajo na statusne spremembe oz. izvajanje vadbenih programov, in sicer v roku 7 (sedmih) dni od nastanka spremembe.

3. Časovni okvir izvajanja

Izbrani vadbeni programi v okviru javnega povabila potekajo v obdobju od 1. oktobra tekočega leta do 31. avgusta naslednjega leta. Vsak program obsega skupno 60 ur strokovno vodene vadbe, ki poteka dvakrat tedensko po 60 minut.

Vadba mora potekati kontinuirano, v skladu z urnikom, ki ga določi izvajalec in sporoči projektni pisarni OKS-ZŠZ. Urnik se objavi v aplikaciji Zmigaj se do vadbe.

V primeru odpovedi posamične vadbe zaradi praznikov, bolezni ali drugih izrednih okoliščin je izvajalec dolžan zagotoviti nadomestni termin, po možnosti v istem tednu. Če to ni mogoče lahko program ustrezno podaljša, vendar mora biti zaključen najkasneje do 31. avgusta tekočega leta.

4. Pogoji za začetek in potek vadbe

Velikost vadbene skupine je določena v okviru Standarda kakovosti, in sicer glede na vrsto vadbe:

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

Izvajalci morajo pričetek izvajanja vadbene programa oz. vadbe OKS-ZŠZ najaviti najmanj tri tedne pred predvidenim datumom začetka vadb. Vadbene programe v dogovoru z izvajalci v aplikaciji Zmigaj se do vadbe objavi projektna pisarna OKS-ZŠZ.

Objava vadbene programa v aplikaciji pomeni, da je ta v aplikaciji aktiven, zainteresirane osebe pa se lahko pričnejo pri javljanju v vadbeni program.

Izvajalec lahko z vadbo prične, ko je prijavljeno vsaj minimalno število udeležencev, torej 7 udeležencev za običajne vadbene skupine in 5 udeležencev za skupine s povečanim tveganjem. 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 ob pričetku vadb priporočljivo doseči polno skupino (15 oz. 10 udeležencev), saj je v tem primeru poslovno tveganje ob morebitnem kasnejšem upadu udeležbe bistveno manjše.

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

Vsi prijavljeni udeleženci v posamezno vadbo iz aplikacije Zmigaj se do vadbe dobijo avtomatsko generirano vabilo na prvi termin vadbe. O vseh ostalih terminih vadb, spremembah, ipd. mora izvajalec udeležence obvestiti pravočasno, na pregleden in vnaprej dogovorjen način.

Vadba se mora izvajati izključno v živo, v fizični prisotnosti udeležencev in vaditelja oziroma strokovnega delavca.

Vadba mora potekati v uradnem jeziku Republike Slovenije, in sicer na lokaciji, ki jo je prijavitelj navedel v vlogi.

V kolikor tekom izvajanja vadb pride do spremembe lokacije mora izvajalec projektno pisarno OKS-ZŠZ zaprositi za izdajo pisnega soglasja.

5. Kadrovske spremembe in nadomeščanja

Vadbo lahko izvaja le strokovni delavec, ki je bil naveden v vlogi na javno povabilo. Dodajanje novih strokovnih delavcev brez soglasja OKS-ZŠZ ni dovoljeno.

Zamenjava strokovnega delavca je mogoča le ob predhodnem pisnem soglasju projektne pisarne OKS-ZŠZ, pri čemer mora imeti potencialni novi strokovni delavec enako ali višjo stopnjo izobrazbe kot predhodni in ustrezne delovne izkušnje.

Izvajalec za zamenjavo strokovnega delavca poda pisno vlogo, ki obsega naslednje podatke in priloge:

- osebni podatki in dokazila o strokovni usposobljenosti novega strokovnega delavca (ime in priimek, kontaktni podatki, številka vpisa v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu),
- informacije o izkušnjah novega strokovnega delavca,
- soglasje novega strokovnega delavca, da prevzame vlogo izvajalca vadbe.

V primeru enkratnih in opravičljivih razlogov za odsotnost (npr. bolniški stalež) lahko izvajalci zagotovijo nadomeščanje strokovnega delavca. O tem morajo predhodno pisno obvestiti projektno pisarno OKS-ZŠZ. Nadomeščanje lahko izvede le strokovni delavec z enako ali višjo raven strokovne usposobljenosti kot trenutno prijavljeni izvajalec vadbe. V obvestilu mora izvajalec navesti razlog odsotnosti, ime in priimek nadomestnega strokovnega delavca, njegove kontaktne podatke ter številko vpisa v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu. Nadomeščanje ne šteje kot trajna zamenjava strokovnega delavca.

6. 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) glede telesne dejavnosti. 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 sta uporabljena presejalni vprašalnik o telesni dejavnosti in zdravstveni vprašalnik. Uporabljena sta mednarodno validirana vprašalnika PARQ+ in ePARmed -x+.

Oba vprašalnika sta vključena v spletni prijavni postopek in omogočata ustrezno razvrstitev udeležencev glede na stopnjo telesne pripravljenosti ter morebitne zdravstvene omejitve.

Posamezniki, ki se preko izpolnjenih vprašalnikov registrirajo v aplikacijo in prijavijo v posamezen program vadbe, so dolžni upoštevati Navodila za udeležence programov športno-rekreativne vadbe v okviru projekta Zmigaj se do vadbe, ki določajo načela varne udeležbe v brezplačnih celoletnih športno-rekreativnih programih vadbe in so dostopna na <https://olympic.si/sport-za-vse/gibajmo-se/zmigaj-se-do-vadbe/zmigaj-se-z-nami>.

7. Varstvo osebnih podatkov

Izvajalci morajo pri delu z osebnimi podatki udeležencev upoštevati določila Zakona o varstvu osebnih podatkov (ZVOP -2) in Uredbe (EU) 2016/679 (GDPR). Osebni podatki se obdelujejo izključno za namene izvajanja projekta, vodenja evidenc, spremljanja napredka in poročanja financerjem. Izvajalci morajo zagotoviti ustrezno varovanje podatkov, dostop do njih pa imeti le pooblaščen osebe.

Podatki se hranijo za obdobje trajanja projekta in se ne posredujejo tretjim osebam brez izrecnega soglasja posameznika.

8. Meritve telesne pripravljenosti SLOfit odrasli

Meritve telesne pripravljenosti predstavljajo pomemben del spremljanja učinkov programa in omogočajo oceno napredka udeležencev vadbenih programov. Podrobnejša pojasnila in napotki glede izvedbe meritev so

pripravljeni v posebnem dokumentu in objavljeni na spletni strani [https://zmigajsedovadbe.olympic.si/meritve - telesnih-zmogljivosti](https://zmigajsedovadbe.olympic.si/meritve-telesnih-zmogljivosti).

Izvajalec mora ob začetku in ob koncu izvajanja 60 urnega programa za vsakega udeleženca programa izvesti malo baterijo testov SLOfit odrasli, ki vključuje teste vstajanja s stola v 30 sekundah, stisk pesti in predklon sede, po potrebi pa tudi test 2 minutnega stopanja na mestu in test vstani–pojdi. Rezultate meritev mora strokovni delavec vnesti v aplikacijo Moj SLOfit. Za dostop in vnos v aplikacijo Moj SLOfit mora imeti strokovni delavec predhodno dodeljene uporabniške pravice, ki jih pridobi po uspešno opravljenem usposabljanju za merilce SLOfit odrasli. Za vsa vprašanja v zvezi z meritvami SLOfit odrasli se izvajalci lahko obrnejo na Fakulteto za šport.

Kontaktna oseba je dr. Jerneja Premelč, e-naslov: jerneja.premelc@fsp.uni-lj.si

Pripomoček za izvedbo osnovnih testov telesne pripravljenosti (dinamometer) je na voljo za izposajo pri regijskih koordinatorjih OKS-ZŠZ, kjer si jo izvajalci po predhodnem dogovoru lahko izposodijo.

Strokovni delavci, ki izvajajo program vadbe morajo pred izvajanjem male baterije testov uspešno opraviti usposabljanje za merilce in vodje meritev »SLOfit odrasli«, ki ga izvaja Fakulteta za šport. Brez uspešno opravljenega usposabljanja ne pridobijo uporabniških pravic za dostop do aplikacije SLOfit, v katero so dolžni vnašati rezultate male baterije testov. Usposabljanja se morajo udeležiti tudi športni pedagogi, ki že imajo administrativne pravice za šolski sistem SLOfit, saj gre za drugo mersko baterijo; po uspešno opravljenem usposabljanju jim bo Fakulteta za šport ustrezno razširila administratorske pravice. Če je strokovni delavec usposabljanje za izvedbo merske baterije »SLOfit odrasli« že opravil in ima dodeljene uporabniške pravice za uporabo aplikacije SLOfit, mu usposabljanja ni treba ponovno opravljati, o čemer morajo izvajalci pisno obvestiti projektno pisarno OKS-ZŠZ.

Izvajalci morajo svoje udeležence obveščati tudi o možnostih udeležbe na regijskih meritvah, t.i. veliki bateriji testov, ki jih bo Fakulteta za šport izvedla dvakrat letno v vseh slovenskih regijah. Udeležba na teh meritvah je priporočljiva in omogoča dodatno spremljanje napredka udeležencev.

9. Spremljanje in poročanje o izvajanju

Spremljanje in poročanje o izvajanju vadb poteka v aplikaciji Zmigaj se do vadbe <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/> in je osrednje orodje za izvajalce programov. Izvajalcem omogoča vnos terminov vadb, urejanje čakalnih vrst, beleženje prisotnosti udeležencev, pripravo zahtevkov za plačilo ter vpogled v osnovno statistiko o izvedbi programa.

9.1 Registracija in prijava izvajalca

Izvajalec se registrira preko gumba »Registracija izvajalca« na način, da vpiše matično številko. Aplikacija bo nato avtomatsko izpisala osnovne podatke o pravni osebi, izvajalec sam pa vnese še preostale manjkajoče podatke o organizaciji, kontaktni osebi in bančnem računu. Po registraciji v aplikacijo, izvajalca prejme e-pošto z aktivacijsko povezavo, s katero dokončno potrdi svoj račun.

Vsaka naslednja prijava izvajalca v sistem poteka z vnosom uporabniškega imena (e-poštni naslov odgovorne osebe izvajalca) in geslom, ki ga je izvajalec sam nastavil ob registraciji. V primeru pozabljenega gesla se le to ponastavi preko povezave »pozabljeno geslo«.

9.2 Navigacija in osnovne funkcionalnosti aplikacije

Meni poleg profila organizacije vsebuje tri glavne zavihke:

- Moji programi – zavihek je namenjen prijavljanju programov na javna povabila in pregledu statusa prijave programov,
- Aktivne vadbе – zavihek je namenjen spremljanju prijav, prisotnosti, ter vpisovanju terminov vadbе,
- Poročila – zavihek je namenjen oddaji obračunov, končnih poročil in tiskanju mesečnih list prisotnosti.

S klikom na ime organizacije aplikacija omogoča dostop do profila organizacije in odjavo iz sistema.

9.3 Moji programi

V zavihku Moji programi so vidni vsi programi posameznega izvajalca, vezani na javna povabila.

9.4 Aktivne vadbе

V razdelku »Aktivne vadbе« izvajalec upravlja prijave udeležencev in terminov vadb in vodi evidenco prisotnosti na vadbah na posameznem vadbenem programu.

V zavihku je mogoče videti vse prijavljene udeležence na vadbi, ki so se praviloma sami prijavili v program vadbе. Aplikacija prav tako omogoča izvajalcu, da tudi sam v vadbo doda/prijavi v aplikaciji registrirane udeležence, če zaradi katerega koli razloga to sami ne zna jo ali ne morejo. Prav tako lahko izvajalec na podlagi določenih razlogov odstrani posameznega udeleženca iz vadbе ter vodi čakalne vrste.

Izvajalec lahko prijavljenega udeleženca odstrani iz vadbene le, v kolikor pride do utemeljenega razloga. Za vsako odjavo iz programa mora izvajalec v sistem vnesti razlog. Sistem nato samodejno pošlje obvestilo osebi, ki je bila odjavljena iz vadbе.

Primarna naloga izvajalca je vnos terminov vadb, kar se uredi z gumbom + dodaj termin. Priporočljivo je, da so ob začetku izvajanja programa dodani vsi termini vadbе (60 terminov oziroma 60 ur). V primeru spremembe se posamezen termin lahko izbriše.

Izvajalec je dolžan sproti voditi evidenco prisotnosti udeležencev na vadbah. To pomeni, da je potrebno čim prej po izvedenem vadbenem terminu urediti evidentiranje prisotnosti.

9.5 Poročila in Zahtevek za plačilo

V tem zavihku izvajalec najde pripravljene izpise mesečne liste prisotnosti, obračune (ki vključujejo tudi zahtevek za plačilo) in končno poročilo. Prvi korak izvajalca je, da po zaključenih vnosih prisotnosti za pretekli mesec izpiše listo prisotnosti, pridobi podpise vseh udeležencev in jo, skenirano, naloži v aplikacijo.

Ta korak je bistven za kreacijo obračuna in oddajo zahtevka za plačilo. Izvajalec programa je upravičen do povračila stroškov po principu standardnega stroška na enoto (SE) A ali B. Vsak izvajalec ima v aplikaciji že določen tip SE, ki mu je priznan s pogodbo. Višina zahtevka za plačilo se tako izračuna samodejno, glede na število izvedenih ur vadbе v mesecih, ki so predmet obračunskega obdobja. Poročanje o izvedenih vadbah, priprava obračunov in oddaja zahtevka za plačilo se izvaja kvartalno oz. na vsake tri mesece. Obveza izvajalca je, da v mesecu po preteku trimesečnega obdobja izvajanja (kvartala), v enem mesecu pripravi in odda zahtevek za plačilo.

Kvartalna obdobja poročanja so naslednja:

- (Q1) Izvajanje od 1. oktobra do 31. decembra: obveznost oddaje poročila najkasneje do 31. januarja naslednjega leta;
- (Q2) Izvajanje od 1. januarja do 31. marca: obveznost oddaje poročila najkasneje do 30. aprila;
- (Q3) Izvajanje od 1. aprila do 30. junija: obveznost oddaje poročila najkasneje do 31. julija;

- (Q4) Izvajanje od 1. julija do 31. avgusta: obveznost oddaje poročila najkasneje do 30. septembra.

Obveznost izvajalca je, da ob posredovanju zadnjega obračuna in zahtevka za plačilo odda tudi končno poročilo. To stori na način da v zavihku »Poročila« izbere končno poročilo, ga izpolni in mu priloži vse priloge ter ga odda.

9.6. Profil organizacije in posodabljanje podatkov

V zavihku »Profil organizacije« so prikazani osnovni podatki izvajalca (naziv, odgovorna oseba, e -naslov, telefonska številka, bančni račun). Spremembe podatkov je mogoče vnesti preko gumba »Uredi«.

POMEMBNO: V primeru sprememb, ki vplivajo na pogodbeno določila je potrebno pred spreminjanjem podatkov v sistemu obvestiti tudi projektno pisarno OKS-ZŠZ in pridobiti potrebna soglasja ali potrditve, v določenih primerih pa skleniti aneks k pogodbi o financiranju.

10. Kriteriji uspešnosti programa

Program se šteje za uspešno izvedenega, če vsaj 60 odstotkov prijavljenih udeležencev program tudi zaključi. Šteje se, da je posameznik uspešno zaključil program, če je prisoten na najmanj 70 odstotkih vseh ur, kar pomeni najmanj 42 od skupno 60 ur.

11. Usposabljanje izvajalcev

V celotnem obdobju trajanja projekta bo OKS-ZŠZ v sodelovanju s strokovno delovno skupino za izvajalce oz. njihove strokovne delavce pripravljala krajša formalna in neformalna usposabljanja. Ta se bodo v največji meri izvajala preko spleta, v obliki spletnih seminarjev (webinarjev), njihova vsebina je dostopna na povezavi <https://olympic.si/sport-za-vse/gibajmo-se/zmigaj-se-do-vadbe/zsdv-usposabljanja>.

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

12. Promocija programov in vizualna podoba

Projekt »Zmigaj se do vadbe« ima svojo celotno grafično podobo. Izvajalci so dolžni pri promociji svojih vsebin (letaki, spletna obvestila, objave na družbenih omrežjih ipd.) uporabljati pripravljene komunikacijske elemente, objavljene na <https://olympic.si/sport-za-vse/gibajmo-se/zmigaj-se-do-vadbe/za-izvajalce>.

13. Regijske pisarne OKS-ZŠZ in njihova vloga v projektu

Poleg projektne pisarne OKS-ZŠZ so izvajalcem za pomoč pri izvedbi programa na voljo tudi sodelavci regijskih pisarn OKS-ZŠZ, ki zagotavljajo podporo na terenu, nudijo strokovno in organizacijsko pomoč, izposojajo dinamometre za izvajanje meritev ter spremljajo izvajanje aktivnosti v lokalnem okolju. Seznam regijskih pisarn in kontaktov je na voljo na spletni strani <https://olympic.si/olimpijska-druzina/regijske-pisarne-in-sport-v-zamejstvu>

14. Komunikacija

Izvajalci s projektno pisarno OKS-ZŠZ komunicirajo prvenstveno preko elektronskega naslova eupp@olympic.si. V korespondenci je potrebno, zaradi lažje obravnave, navesti številko pogodbe in naziv programa.

Ostali kontaktni podatki, ki so na voljo izvajalcem:

Nadja Schweiger, vodja projekta

Telefon: +386 41 661 914

e-pošta: nadja.schweiger@olympic.si

Urša Goličič, strokovna sodelavka projekta

Telefon: +386 40 330 410

e-pošta: ursa.golicic@olympic.si

Manca Rakovec, strokovna sodelavka projekta za komuniciranje

Telefon: +386 51 310 300

e-pošta: manca.rakovec@olympic.si