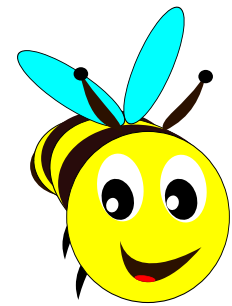
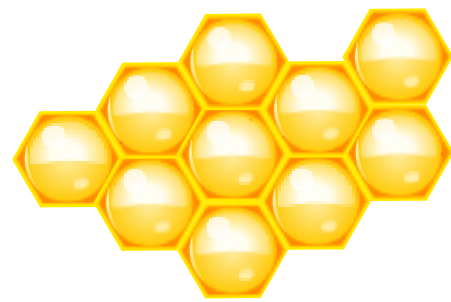


SIMBIOZA
GIBA
MED GENERACIJAMI

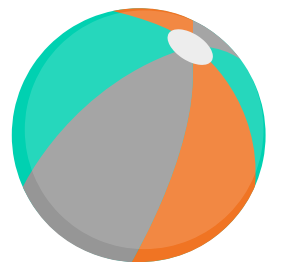


POMLAD 2019

E-BROŠURA



**GIBANJE VSEH 365 DNI V LETU, V NARAVNEM
OKOLJU, V VSEH LETNIH ČASIH**



PROJEKT SIMBIOZA GIBA IN E-BROŠURA POMLAD 2019

Moto našega projekta utrjujemo s sloganom:

VSE ŽIVLJENJE SE GIBAMO – GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE GIBANJE.

Življenje, ki nam ga vsiljuje sodobni čas, nas vedno bolj sili v to, da se oddaljujemo od naravnih zakonitosti – naše biti. Projekt nas bo povezal, da bomo pomembno prvino, telesno gibanje, udejanjili v celostnem kontekstu kakovostnega življenjskega sloga prebivalcev Slovenije.

Namen E-brošure: »Gibanje vseh 365 dni v letu, v naravnem okolju, v vseh letnih časih«, je prikazati primerne in enostavne vaje za vse generacije v vseh štirih letnih časih – da se ponovno vrnemo nazaj h gibanju vsak dan in da nam to postane nekaj vsakodnevnega.

Projekt financira **Ministrstvo za zdravje RS** in je del prizadevanj projekta **Dober tek Slovenija** za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Partnerja projekta sta **Nacionalni inštitut za javno zdravje** in **Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani**. Pridružena partnerja sta tudi **Zveza društev upokojencev Slovenija** in **Olimpijski komite Slovenije**.

Več e-gradiva in vadbenih video posnetkov najdete na www.simbiozagiba.com.





UVODNA BESEDA

NAŠE TELO JE USTVARJENO ZA GIBANJE

Vsi poznamo občutek prijetne utrujenosti po hitri hoji v naravi, plesu, hoji v hribe ali igranju različnih športnih iger s prijatelji. Zakaj? Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje.

Redna telesna dejavnost je pomembna, saj pripomore k ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravja, ne le telesnega pač pa tudi duševnega ter tako vpliva tudi na kvaliteto življenja.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je za ohranjanje zdravja odrasle osebe priporočena količina telesne dejavnosti:

- *150 minut **zmerno intenzivne** telesne dejavnosti na teden ali
- *75 minut **visoko intenzivne** telesne dejavnosti na teden,

pri čemer **zmerno intenzivna telesna dejavnost** pomeni telesno dejavnost, pri kateri že občutimo nekaj napora, se ogrejemo in postanemo nekoliko zadihani, vendar se medtem lahko še vedno pogovarjamo oz. povemo cel stavek brez zajemanja sape.

Sem spadajo na primer: počasno plavanje, kolesarjenje po ravnem, hitra hoja, medtem, ko smo pri **visoko intenzivni telesni dejavnosti** že precej zadihani in ogreti, se potimo, pogovarjanje pa je oteženo do te mere, da moramo med govorjenjem zajemati sapo. Sem spada na primer tek, kolesarjenje ...

Z pridobivanjem telesne kondicije bomo okrepili svoj imunski sistem, postali bolj odporni proti boleznim, okrepili svoje srce, mišice in kosti, postali bolj gibljivi, spretnejši ter telesno vzdržljivejši, lažje se bomo spopadali s stresom, morda izgubili kakšen kilogram, okrepili samozavest ter pozitivno samopodobo, naše splošno počutje pa bo seveda boljše.

Torej, Gremoooo Gibat :)

DOBRA IN KAKOVOSTNA PRIPRAVA NA POHODNIŠTVO JE (VEČ KOT) POL USPEHA



Planinstvo ali širše rečeno pohodništvo je daleč najbolj popularna rekreativna dejavnost Slovencev z izjemno dolgo tradicijo. Pozitivnih učinkov planinstva oz. gibanja v naravi nam ni potrebno posebej poudarjati saj je dandanes jasno, da ustrezna gibalna aktivnost predstavlja ključni temelj zdravega življenjskega sloga.

Dejstvo, da planinstvo poteka v naravnem okolju, pa poleg pozitivnih učinkov gibanja, predvsem dandanes, doprinese tudi k pozitivnemu odnosu do narave in ima multiplikativne pozitivne učinke na vse vidike zdravja ter dobrega počutja (biološka, psihološka & socialna komponenta).

Slovenci že dolgo veljamo za “planinski” narod in morda ravno v tem tiči razlog, da večina prebivalcev naše lepe in gorate domovine meni, da o planinstvu/pohodništvu veliko (ali vse) ve in da se na tovrstno dejavnost ni potrebno kaj posebej pripravljati. Na žalost nam hitra analiza in statistika nezgod pokaže, da temu ni tako in da so ustrezno znanje, izkušnje in predvsem dobra priprava, temelji varnega pohodništva v gorskem okolju. Namen pričujočega prispevka je na kratko opisati ključne elemente ustrezne priprave na pohodništvo/planinstvo. Le-ta je v grobem sestavljena iz sledečih treh elementov:



1. Ustrezna fizično priprava pred izlet,
2. Ustrezno načrtovanje izletov oz. ustrezna izbira cilja,
3. Uporaba primerne in varne opreme.

1. FIZIČNA PRIPRAVA PRED IZLETOM

Dobra fizična priprava je ključni element, ki nam omogoči kakovostno in prijetno pohodništvo. Seveda je način in vrsta priprave različna glede na naše osnovne motorične sposobnosti in cilje. Včasih je veljalo, da je najboljša priprava za pohodništvo samo pohodništvo in smiselno stopnjevanje obremenitve oz. trajanje izletov/pohodov. Seveda je tovrsten pristop zelo smiseln in nas lahko situacijsko pripelje do kakovostne fizične sposobnosti. V današnjem (pre) hitrem življenjskem slogu pogosto le stežka najdemo čas za izvedbo pohoda v gore oz. v naravo zato se lahko v smislu priprave lotimo tudi kakšnih drugih dejavnost s katerimi se lahko ustrezno pripravimo za planirane izlete. Ob plejadi možnih športnih dejavnosti je pri pripravi na pohodništvo smiselno izbirati takšne s katerimi razvijamo predvsem motorično sposobnost, ki ji pravimo vzdržljivost. Podobno kot pri pohodništvu gre za dalj časa trajajoče dejavnosti srednje intenzivnosti s katerimi lahko pozitivno vplivamo na sposobnost kardiovaskularnega sistema (tek ali podobno). Dober način nabiranja "planinske" kondicije je na primer kolesarjenje (turno) pri katerem z manjšimi obremenitvami kolen in drugih sklepov lahko poskrbimo za kakovostno vadbo in pripravo.

Smiselno se zdi tudi priporočilo, da poskušamo pri pripravi na kolesu premagovati tudi zmerne oz. ustrezne višinske razlike (priprava na premagovanje višinskih razlik v gorah). Prav tako je za posameznike, ki imajo težave s sklepi primerna priprava vsaka, tudi vodna (npr. plavanje), dejavnost ki traja dalj časa (vsaj 30-40 min) in jo lahko varno izvajajo. V primeru, da si sami ne zaupamo dovolj se je smiselno pridružiti kakšnim znancem / prijateljem in se z njimi vključevati v dejavnosti, ki lahko izboljšajo našo fizično sposobnost ali pa poiskati pomoč kakšnega športnega strokovnjaka, ki se ukvarja s tem področjem. Kakovost in količina naših priprav močno determinirajo naslednji element uspešne priprave na pohodništvo; izbire cilja, ki je opisana v nadaljevanju.

2. IZBIRA USTREZNEGA CILJA

Ko se odločimo za pohod oz. planinski izlet je prvi "korak" izbira ustreznega cilja. Tu predvsem velja pravilo postopnosti, ki naj nas vodi skozi celotno pohodniško življenje. Izlet bomo lahko varno, učinkovito in tudi prijetno izvedli le, če bomo nanj ustrezno pripravljene in cilj ne bo presegal naših sposobnosti oz. sposobnosti tistih s katerimi bomo na izletu. Glede na to, da smo ljudje med seboj izjemno različni so različni tudi naši cilji. V vsakem primeru pa je pri izbiri cilja velja upoštevati sledeče napotke:



- Cilje primarno izbiramo glede na naše sposobnosti in izkušnje
- Pomemben element izbire cilja so vremenske in druge razmere (sneg, blato itd..)
- Cilj vedno prilagodimo vsem udeležencem izleta
- Raje planiramo krajši izlet, ki ga po možnosti podaljšamo kot pa obratno
- Če smo na zadnjem izletu naleteli na težave naslednjič planiramo krajši oz. manj zahteven izlet.
- Že vnaprej razmislimo o alternativnih možnostih umika tekom izleta če pride do spremenjenih okoliščin (vreme, razmere na poti itd..)
- Kadar se odpravljamo v neznano pokrajino najprej načrtujemo lažje izlete, da spoznamo okolico.



Ustrezni pohodniški čevlji



Ustrezen nahrbtnik



Ustrezne pohodne palice

3. USTREZNA OPREMA

Cilje primarno izbiramo glede na naše sposobnosti in izkušnje Pomemben element izbire cilja so vremenske in druge razmere (sneg, blato) Ko smo se odločili kam se bomo na planinski izlet podali in smo se nanj dobro pripravili se moramo odločiti še kakšno opremo bomo potrebovali. Za klasično poletno pohodništvo so poleg ustreznih oblačil (ustrezna termalna in vetrna zaščita - raje več tanjših slojev) ter zaščite proti sončnim žarkom (kapa, sončna krema, itd.) ključni ustrezna obutev, nahrbtnik, pohodne palice ter hrana in pijača.

Pohodniški čevlji – Poleg tega, da so udobni, morajo čevlji imeti predvsem ustrezen (profiliran) podplat. Dober pohodniški čevelj je tisti, ki je uhojen na našo nogo in v katerem nimamo stalnih težav z žulji in drugimi pokodbami kože. Pomembno je, da čevlji niso pretežki in da imajo membrano, ki ni nepropustna (da noga lahko “diha”). Še posebej to velja poleti, ko se načeloma gibljemo po kopnem in suhem svetu. Praviloma morajo čevlji segati nad gležnje saj nam tako preprečijo poškodbe gležna in olajšajo hojo v tehnično zahtevnem terenu (Slika 1). Uporabo nizkih čevljev se svetuje le tistim, ki so na njih navajeni in nimajo težav z gležnjem.

Nahrbtnik – Kakovosten nahrbtnik ima ustrezno veliko hrbtišče (glede na uporabnika), kakovostne (široke) naramnice, dovolj prostora (ne sme biti prevelik (za dnevne ture 20-30 L maksimalno)) in ni pretežek. Ponudbe na trgu je mnogo (Slika 2) zato je odločitev navadno težka. Poleg zgoraj navedenih karakteristik pa jo dandanes nedvomno definira tudi estetska in barvna komponenta.

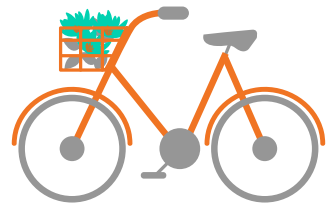


Pohodniške palice – Že dolgo je znano, da z uporabo pohodniških palic lahko bistveno zmanjšamo obremenitev sklepov pri pohodništvu. Zato je uporaba le teh zelo smiselna. Ključno je, da so palice primerno dolge (po možnosti prilagodljive), lahke in imajo ergonomске ročaje (Slika 3). Na njihovo uporabo se je potrebno navaditi in pri uporabi v gozdu oz. gmričastem svetu upoštevati pravilo, da je v izogib poškodbam ramen in komolcev vedno bolje držati palice izven paščkov.

Hrana in pijača – Količino hrane in pijače, ki jo vzamemo s seboj na izlet vedno prilagodimo trajanju in zahtevnosti izleta. Predvsem na izletih s prehrano ne eksperimentiramo, s seboj vzamemo hrano, ki smo je navajeni in poskrbimo, da imamo s seboj dovolj pijače (v izogib dehidraciji). Na mnogih klasičnih izletih si lahko olajšamo nahrbtnik tudi tako, da si hrano in pijačo sproti priskrbimo v planinskih kočah. Vedno pa velja imeti v nahrbtniku kakšno malenkost (razne lešnike ali energijsko ploščico) za vsak slučaj, če nam ali kakšnemu našemu sopotniku zmanjka energije.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE PRIPRAVIL:

dr. Tadej Debevec, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, prof. šp. vzg.



OGREVANJE ZA KOLESARJENJE

Ogrevanje pred kolesarjenjem, pa naj gre to za vožnjo v službo ali resen kolesarski trening je lahko bistvenega pomena za kasnejše uživanje na kolesu. Ne samo, da boste lažje premagovali zahtevne kilometre na kolesu, ampak boste tudi obvarovali svoje telo pred morebitnimi poškodbami. Hkrati bo obvladovanje kolesa na višjem nivoju ter vaše počutje tudi bolj sproščeno.

1 – predklon za kolesom



KAKO SE PRAVILNO OGRETI?

Začetni del ogrevanja predstavlja počasno (nizko intenzivno) kolesarjenje. Dolžina ogrevanja je odvisna od različnih dejavnikov in naj traja vsaj 15 minut. Postopno povečanje telesne temperature do točke, pri kateri opazimo rahlo do zmerno potenje predstavlja dovolj dober znak, da smo se ogreli.

Po začetnem ogrevanju se za nekaj trenutkov zaustavite in lahko naredite vaje kar ob svojem kolesu...

2- polčep razkoračno za kolesom



OGREVANJE ZA KOLESARJENJE

3-odnoženje z desno in levo za kolesom



Po ogrevanju nato postopoma povečujete ritem in tempo kolesarjenja...



4- prednoženje z levo in desno ob kolesu

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE PRIPRAVILA:

dr. Samo Rauter, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport ,
prof. šp. vzg.;

David Ivartnik, študent Fakultete za šport.



KAKO NAJ IZGLEDA NAŠA REKREATIVNA PLAGALNA VADBA?

Rekreativno plavanje mora biti igriva dejavnost, ki nas telesno in duševno sprosti ter okrepi in socialno obogati. Da lahko rekreativna plavalna vadba zadovolji te cilje, mora biti ustrezno vodena, torej primerno načrtovana in varno izvedena, objektivno pa moramo pri tem oceniti tudi lastno plavalno znanje in sposobnosti.

1. OCENA LASTNEGA PLAGALNEGA ZNANJA IN SPOSOBNOSTI

Ocena lastnega plavalnega znanja in sposobnosti je izhodišče za načrtovanje rekreativne vadbe. Osnova za načrtovanje daljšega vadbenega obdobja je lahko splošna ocena s pomočjo preplavane razdalje pri Cooperjevem testu 12-minutnega plavanja. Pred testom se moramo ustrezno ogreti na kopnem in v vodi. Nato skušamo čim bolj enakomerno plavati 12 minut, pri čemer moramo paziti na ne prehitro začetek plavanja. Med plavanjem štejemo preplavano razdaljo. Glede na to, lahko po koncu testa s splošnim merilom ocenimo svojo plavalno pripravljenost.

OCENA	SPOL	STAROST (leta)						
		13 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	>60	
1	Zelo slabo	Moški	<450	<360	<320	<270	<230	<230
	Ženske	<360	<270	<230	<180	<140	<140	
2	Slabo	Moški	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	230-269
	Ženske	360-449	270-359	230-319	180-269	140-229	140-179	
3	Zadovoljivo	Moški	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359
	Ženske	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	180-269	
4	Dobro	Moški	640-729	550-639	500-599	450-549	410-499	360-449
	Ženske	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359	
5	Odlično	Moški	>730	>640	>600	>550	>500	>450
	Ženske	>640	>550	>500	>450	>410	>360	

Preglednica 1: Merilo Cooperjevega testa 12-minutnega plavalnega, podano v preplavanih metrih (Swimming and diving, 1992).



Ob splošnem merilu za oceno plavalne pripravljenosti, pa moramo pri načrtovanju posamezne vadbene enote ali treninga nujno poslušati tudi svoje telo in trenutne občutke ter pri plavanju v naravnih kopališčih primerno oceniti trenutne pogoje za vadbo (klima, vreme, valovanje...).

2. USTREZNO NAČRTOVANJE

Po oceni telesnih in plavalnih sposobnosti sledi načrtovanje vadbe za določeno vadbno obdobje in za posamezne vadbene enote. Pri tem moramo določiti način gibanja v vodi, vadbno količino, intenzivnost vadbe in njeno pogostost.

2.1 V VODI LAHKO HODIMO, TEČEMO ALI PLAVAMO

Naša rekreativna vadba naj temelji na sproščenem in varnem gibanju v vodi. Vadba v vodi lahko obsega poljubno gibanje. Že hoja in tek po dnu plitvega bazena ali urejenega morskega dna, sta zaradi vodnega upora primerni gibanji za rekreativno vadbo. Pri taki vadbi moramo biti pozorni na primerno globino vode. Posebno nevarno je morsko dno, ki se lahko nenadoma spusti, kar nas neprijetno preseneti. Ob neznanju ali slabem plavalnemu znanju je lahko tako stanje zelo nevarno. Hoja ali tek v plitvem morju zahtevata tudi primerno obuvalo, ki nas ščiti pred čermi, ostrimi kamni in ježevimi bodicami. Ob uporabi primernih pripomočkov lahko hodimo ali tečemo tudi v globoki vodi.

Sliki: Ob uporabi pripomočkov, ki povečajo plovnost, lahko hodimo ali tečemo tudi v globoki vodi. Penaste ročke, ki jih držimo v rokah, še dodatno povečujejo vodni upor. Na ta način se poveča intenzivnost rekreativne vadbe v vodi (foto:Jernej Kapus).



Boljše plavalno znanje nam omogoča, da rekreativno vadbo v vodi poživimo tudi s plavanjem in drugimi plavalnimi dejavnostmi. Če smo plavanja še nekoliko nevešči, lahko plavamo v preprostih oblikah (žabje in pasje plavanje, mrtvak v hrbtnem položaju) ali v uporabnih plavalnih tehnikah (germanija, metulj, bočno plavanje, reševalni kravl). Med preprostimi oblikami plavanja je najprimernejše žabje plavanje. Tako plavanje je podobno prsnemu, le da ne potapljamo glave. Med uporabnimi plavalnimi tehnikami se najpogosteje izbira med germanijo in bočnim plavanjem. Germanijo plavamo v hrbtnem položaju s soročnimi zaveslaji hrbtno in udarci prsno. Primerna je za aktivni odmor med intenzivnejšimi serijami in za plavanje daljših razdalj. Zanimivo je tudi bočno plavanje, pri katerem smo v bočnem položaju, s spodnjo roko plavamo zaveslaje prsno, z zgornjo pa zaveslaje kravl. Med tem lahko udarjamo prsno ali kravl ali kombinirano.



Slika 3: Germanija je primerna za aktivni odmor med intenzivnejšimi serijami in za plavanje daljših razdalj (foto Bogdan Martinčič).

Najbolje in najučinkoviteje pa je, da se poslužujemo plavalnih tehnik. Torej kravla, prsnega ali hrbtnega (delfin kot četrta plavalna tehnika je zaradi valovitega gibanja telesa in nujne natančne usklajenosti udarcev, zaveslajev ter gibanja glave, običajno tehnično prevelik zalogaj za rekreativca). Vsaka od teh treh plavalnih tehnik ima svoje značilnosti, ki nekaterim bolj, drugim manj ustrezajo. S **prsnim** se najlažje obdržimo na vodni gladini. Vendar sorazmerno dobro plovnost pri prsnem lahko izkoristimo le, če plavamo s potapljanjem glave in izdihovanjem v vodo. Za ekonomično plavanje prsnega je potrebno tudi daljše drsenje v iztegnjenem položaju po vsakem ciklu udarca in zaveslaja. **Hrbtno** je zelo priporočljivo za plavalce, ki so slabše prilagojeni na vodo in se bojijo potapljati glavo. Pri tem plavanju imamo obraz nad vodno gladino, kar nam omogoča neovirano dihanje. Med hrbtnim moramo biti kar najbolj iztegnjeni, s čim bolj mirujočo glavo na vodni gladini. Slabost hrbtnega je slaba preglednost v smeri plavanja, kar povečuje možnost trčenj, zlasti v bolj obljudenih bazenih.



Kravl je najhitrejša plavalna tehnika. Če znamo pravilno vdihovati s sukanjem glave okoli vzdolžne osi in izdihovati v vodo, je kravl običajno najbolj ekonomično plavanje. Zato ga lahko plavamo tudi daljše razdalje in je kot tak najprimernejši način plavanja za resnejšo rekreativno plavalno vadbo.



Slika 4: Cilj je lahko tudi sproščen, lahkoten in ekonomičen kravl (foto Bogdan Martinčič).

Intenzivnost plavalne vadbe se lahko določa na različne načine. Za rekreativne plavalce najbolj natančen in za tiste, ki s plavalno vadbo šele začinjajo, je morda najbolj primeren način z določanjem ciljne frekvence srčnega utripa. Pri tem si moramo najprej določiti svojo največjo frekvenco. Le-to si lahko izmerimo med zelo intenzivnim naporom s pomočjo merilcev srčnega utripa, ali izračunamo tako, da od 220 odštejemo svoja leta. Območje od 60% do 70% največje frekvence srčnega utripa je najprimernejše območje za rekreativno vadbo. Pri tako intenzivnem naporu je namreč izkoristek maščob največji, torej je plavanje v tem območju najkoristnejše za shujševalne programe in vzdrževanje mišičnega tonusa.

Ob plavalnih tehnikah so tudi vaje metodičnih postopkov za učenje in izpopolnjevanje le-teh primerni načini plavanja za rekreativno vadbo. V tem smislu je vsaka naša plavalna vadba tudi učenje. Torej je lahko ob telesni okrepitvi in duševni sprostitvi končni cilj naše vadbe tudi plavalni napredek do stopnje, ko bomo plavali kravl sproščeno, lahkotno in ekonomično.

2. 2. REKREATIVNA VADBA NAJ BO REDNA IN NE PREVEČ INTENZIVNA IN PREDOLGA

Vadbena količina najpogosteje opredelimo s preplavano razdaljo, ki pa je odvisna od plavalnega znanja in pripravljenosti vsakega posameznika. Plavalci z boljšo plavalno tehniko lahko namreč plavajo hitreje in več kot tehnično slabši plavalci, kljub temu, da je lahko njihova intenzivnost plavanja nižja. Zato se vadbena količina lahko izraža tudi s trajanjem posamezne vadbene enote. Za želene učinke je potrebno plavati od 15 – 60 minut pri določeni intenzivnosti



Frekvenca srčnega utripa je, zaradi položaja telesa in vodnega tlaka, pri plavanju nižja kot pri aktivnostih na kopnem. Zato moramo pri določanju primerne območja za rekreativno plavalno vadbo, od dobljene frekvence srčnega utripa za vadbo na kopnem odšteti še 10 - 15 udarcev na minuto. Tako bomo dobili ciljno frekvenco srčnega utripa za plavalni napor. V kolikor merilca srčnega utripa nimamo, si lahko intenzivnost plavanja določamo tudi s pomočjo ročne stoparice. Če poznamo namreč čas, v katerem smo določeno razdaljo preplavali najhitreje, nam je le-ta lahko merilo za določanje intenzivnosti plavalne vadbe. Intenzivnost plavanja lahko tako uravnavamo na različne načine.

Spreminjamo lahko: hitrost plavanja na določeni razdalji, razdaljo plavanja in trajanje odmora med ponovitvami. Ker pa z nenehnim merjenjem časa, radi zaidemo v prehitro plavanje, torej v preveč intenzivno vadbo, je morda najprimerneje, da pri **določanju intenzivnosti rekreativne plavalne vadbe poslušamo svoje telo in upoštevamo lastne občutke** med plavalnim naporom. Pri rekreativni tekaški vadbi je zelo uveljavljen pogovorni tek, torej tek s takšno hitrostjo, ki nam še omogoča pogovor. Pri plavanju kaj takega žal ni mogoče. Temu kriteriju najbližje je tako intenzivno plavanje, pri katerem lahko še razmišljamo o marsičem, tudi tako, da se nam utrnejo dobre ideje, morda tudi rešitve za probleme, ki so se nam na kopnem zdeli nerešljivi. Če tega ne zmoremo, plavamo prehitro! Na ta način lahko intenzivnost obremenitve uravnavamo tudi pri spreminjanju načinov plavanja ali pri plavanjih z različnimi pripomočki.

Pogostost plavalne vadbe se določa s številom vadbenih enot na teden. Najprimernejše je seveda, da vadimo redno vso leto (ne le med poletnimi počitnicami) 2- do 3-krat na teden. Ker pa to običajno ni mogoče, skušajmo počitnice na obali izkoristiti tudi za vsakodnevno plavalno vadbo.

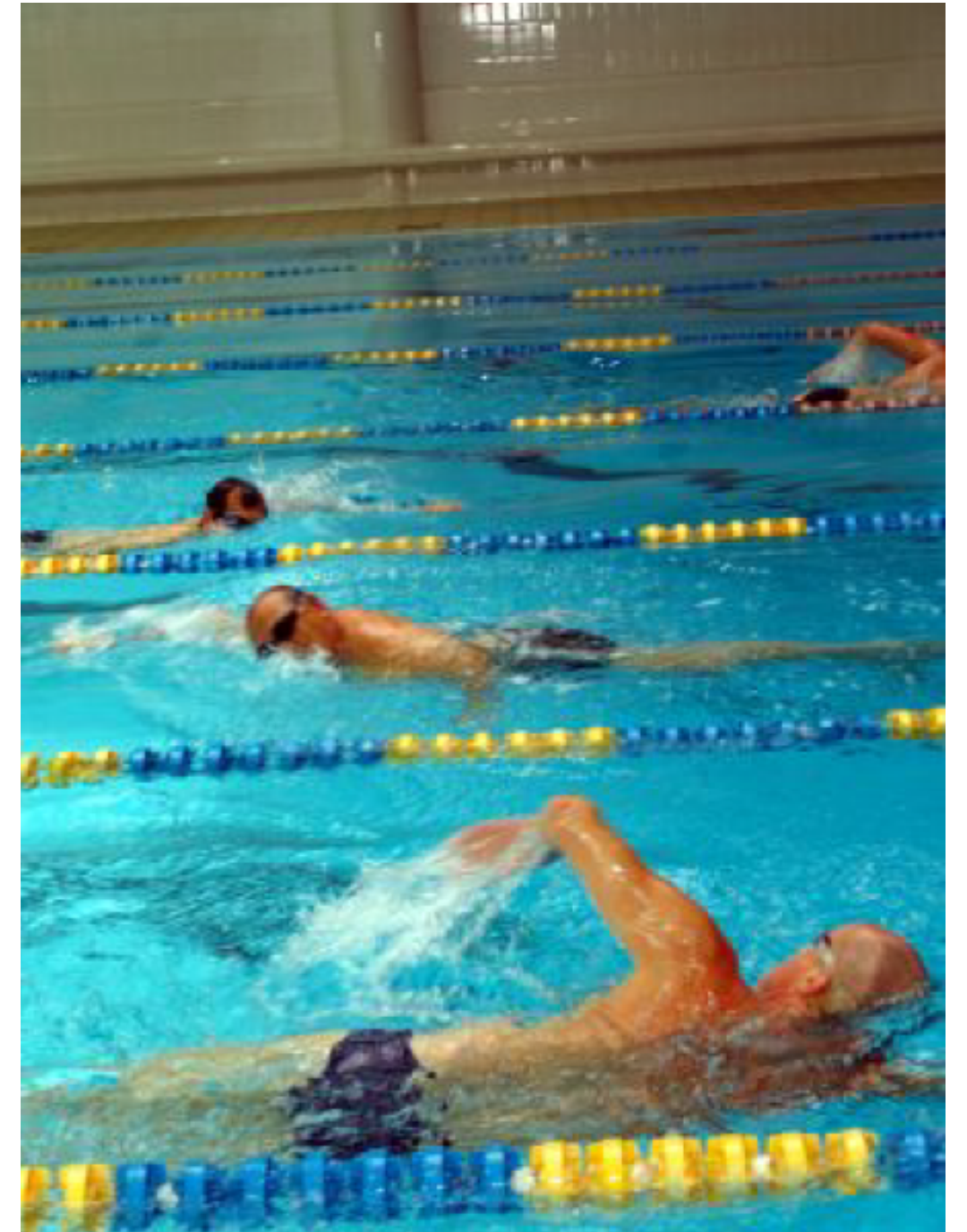


3. VARNA IZVEDBA

Najbolje je, da se rekreativna vadba v vodi izvaja v skupini, saj je tako običajno zabavnejše in lažje. Vadba v skupini nam omogoča tudi primerjavo s prijatelji, kar je lahko spodbuda za nadaljnjo delo. Najpomembneje je, da nam ob morebitnih težavah v vodi kolegi v skupini lahko takoj priskočijo na pomoč. Nasploh se moramo zavedati, da se lahko pojavijo okoliščine, ko sta kopanje ali plavanje tudi nevarna. Zato moramo pri vadbi upoštevati nekaj osnovnih varnostnih priporočil:

- Če opazimo v vodi nekoga v težavah, hitro pokličemo pomoč. Če sami zaidemo v težave, ostanemo mirni, uležemo se na vodno gladino v hrbtni položaj, mahajmo z roko in prosimo za pomoč.
- Pri skokih v vodo moramo biti pozorni na primerno globino vode (pri tem v morju upoštevajmo tudi plimovanje) in na prisotnost plovil ter drugih plavalcev.
- Če ne znamo dobro plavati, se izogibajmo globokim delom.
- Nikoli ne smemo v vodo, če smo pod vplivom alkohola ali drugih psihotropnih snovi.
- Vsaj uro po zaužitju obilnejšega obroka hrane se izogibajmo dejavnostim v vodi.
- Da se izognemo žgočemu soncu se med 11. in 16. uro v vodi ne zadržujemo dolgo. Torej tudi plavalno vadbo načrtujemo v zgodnjih dopoldanskih ali poznih popoldanskih urah. Pred plavanjem si zaščitimo kožo z ustreznimi zaščitnimi kremami, ki imajo dovolj visok faktor in filter za UVA in UVB žarke. S kremo se ponovno namažemo po vsakem kopanju ali plavanju.

Ob upoštevanju osnovnih varnostni priporočil, so nevarne okoliščine v bazenskih kopališčih redke. Dovolj bo, da upoštevamo kopališki red in navodila reševalcev iz vode.



Slika 5: Rekreativna plavalna vadba v bazenu (foto Jernej Kapus).





Slika 6: V morju smo varnejši, če plavamo v skupini in blizu obale (foto Rok Zajec).

Pri načrtovanju vadbe v morju ali jezeru je najvarneje, da izberemo naravno kopališče, torej vodno površino, ki je urejena skladno s predpisi. V takih kopališčih plavajmo le znotraj označenega dela, kamor plovila ne smejo in za varnost skrbi tudi reševalec iz vode. Plavanje izven naravnih kopališč je nevarnejše. Pri tem moramo upoštevati še nekaj dodatnih varnostnih priporočil:

- Pri načrtovanju plavalne vadbe v morju skrbno razmislimo o plavalni razdalji, ki mora biti prilagojena našemu plavalnemu znanju in sposobnostim. Pri tem upoštevajmo tudi vodne tokove.
- Plavajmo v paru ali večjih skupini čim bližje obali.
- Da bomo boljše vidni, si za pas pritrdimo vrvico z bojo, ki jo med plavanjem vlečemo za seboj.
- Izogibajmo se plavanju čez zalive.
- Pred plavanjem pozorno poslušajmo vremensko napoved in ob nenadnem poslabšanju vremena in drugih pogojev plavanja, takoj zapustimo vodo.
- Če je morje preveč valovito, ne vstopajmo vanj. Če že vstopamo, se predhodno prepričajmo o varnem izstopu.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE PRIPRAVIL:

doc. dr. Jernej Kapus, Univerza v Ljubljani,
Fakulteta za šport, Katedra za plavanje, plavalne dejavnosti in vodne športe

VIR:

- Kapus, J. (2014). Plavanje je odlično za popolno sprostitev. Polet fit, 4 (25), 28-30.
- Kapus, J. (2014). Kakšna naj bo naša rekreativna plavalna vadba. Polet fit, 4 (25), 33-35.



GREMO SKUPAJ!

Vzgoja je vseživljenjski projekt, ki se začne z rojstvom in konča s smrtjo. Delitev vlog glede na spol in generacijsko pripadnost ima pomembno nalogo: s praktičnim zgledom in v mladosti naučenim aktivnim življenjskim slogom lahko otroku nudimo dobro popotnico za vse življenje. S telesno dejavnostjo spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje. Gibanje je življenje in življenje je gibanje vse dni v življenju.

Človek naj bi v vseh življenjskih obdobjih sledil načelom zdravega življenjskega sloga in skrbel za zdravo prehrano, zadosten vnos zdravih tekočin, aktiven življenjski slog, sprostitev po napornem dnevu, zadosten in zdrav počitek... Ob upoštevanju tega ni pomembno le, da je človek telesno dejaven v vseh obdobjih svojega življenja in da je njegov sedeči čas čim krajši, temveč tudi, da je telesna dejavnost po načelih varne, uravnotežene in učinkovite vadbe po načelu FITT (ki določa rednost, primerno intenzivnost in tip vadbe ter čas trajanja). Poleg tega pa je najpomembnejše, da je vadba pravilno strukturirana in da vadečemu prinaša koristi. Kadar se ta izvaja v krogu družine, prinaša poleg skrbi za zdravje tudi povezanost družinskih članov.

Otroci, ki so se doma naučili ustreznih navad, tudi v času naraščajočih obveznosti in v pomanjkanju prostega časa lažje ohranijo zdrave gibalne navade. Vsi novejši dokazi kažejo, da imajo vadeči otroci boljša izhodišča in večji gibalni kapital. To področje pomembno podpira izgradnjo zdravih življenjskih navad in vzporedno preprečuje nastanek različnih odvisnosti, saj vsebinsko bogati in strukturira prosti čas. Seveda je pomembna podpora tako domačega okolja, kot okolja v vrtcu ali šoli. Priporočila zdrave telesne dejavnosti predšolskih otrok vsebinsko pokrivajo področje spanja in počitka, preprečevanja sedečih vedenj in spodbujanja telesne dejavnosti, odvisno od njihove starosti in sposobnosti. V grobem velja, da je priporočljivo čim več telesne dejavnosti oz. čim več je tem bolje. Pri otrocih in mladostnikih, ki v svojem domačem okolju nimajo ustrezne podpore za razvoj gibalnih navad, ravno vrtčevsko in šolsko okolje s prostočasnimi dejavnostmi predstavlja zelo pomemben dejavnik njihovega razvoja. Vrtec in šola zato predstavljata najboljše okolje za izvedbo programiranih in strukturiranih pristopov, ki izboljšujejo gibalne kompetence in telesno pripravljenosti otrok in mladine.



Kljub temu, da so trendi glede telesne dejavnosti pri odraslih v zadnjih letih malo bolj ugodni, je delež telesno dejavnih, ki dosegajo smernice za zdravo telesno dejavnost (čas trajanja, intenzivnost, strukturo), še vedno premajhen. Odrasli naj bi bili telesno dejavni najmanj 30 minut dnevno, pri čemer naj bi se rahlo zadihali oz. spotili, upoštevajoč svoje siceršnje zdravstveno stanje. Starši pristočasne dejavnosti pogosto navezujemo na dejavnosti in spremstva svojih otrok in pozabljamo, da lahko čas, ko jih čakamo, koristno porabimo za svojo telesno dejavnost.



Koristi telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in funkcijske zmožnosti so še posebej velike pri starejših odraslih, zato si država prizadeva za povečanje deleža telesno dejavnih starejših, ki živijo doma in tistih, ki so vključeni v socialno-varstvene zavode. Iz te skupine prebivalstva (starejši) priporočamo večjo previdnost nekaterim kronično obolelim osebam: z obolenji srčno-žilnega sistema, dihal, gibalno ovirane, s sladkorno boleznijo, podhranjene, osebe z duševnimi motnjami in tiste, ki uživajo alkohol in druge psihoaktivne snovi. Tudi dedki in babice lahko vadijo s svojimi vnuki. Koristi bodo zelo podobne, seveda z upoštevanjem varnosti in zmožnosti posameznikov.

Zakaj ne bi izkoristili danih možnosti in jih povezali v šopek koristi? Gremo skupaj!

BESEDILO IN FOTOGRAFIJO PRIPRAVILA:

Brigita Zupančič-Tisovec, dipl. fiziot., spec.
Nacionalni promotor zdravja, NIJZ OE Novo mesto

GIBANJE JE ŽIVLJENJE



ŽIVLJENJE JE GIBANJE!

KAJ JE SIMBIOZA GIBA?

*Je vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja in medgeneracijskega sodelovanja.

*Je projekt s katerim želimo povezati celotno Slovenijo in ustvarjati okolja za spodbujanje telesne aktivnosti.

ZAKAJ PROJEKT SIMBIOZA GIBA?

Da se med seboj povežemo vse generacije, spletemo nova prijateljstva in se G I B A M O !

KJE BO POTEKAL?

Po celotni Sloveniji – vseslovenska akcija gibanja in medgeneracijskega sodelovanja

KOMU JE PROJEKT NAMENJEN?

Vsem generacijam. :-)

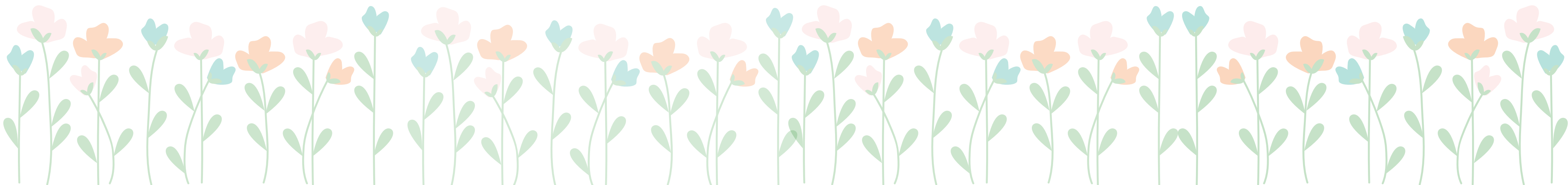
KDAJ BO POTEKAL?

Med 14. in 21. oktobrom 2019.

NEKAJ DOSEŽKOV IZ LETA 2018:

*V letu 2018 smo gibali na **rekordnih 540 lokacij** po Sloveniji.

*V akciji je sodelovalo **več kot 30.000 udeležencev**, ki so skupaj ustvarjali pozitivne zgodbe pred športa in druženja med generacijami.



NEKAJ UTRINKOV ...

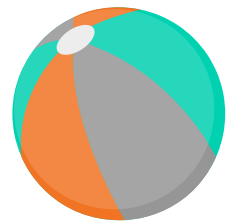


... IZ SIMBIOZE GIBA 2018

SIMBIOZA

GIBA

MED GENERACIJAMI



PRIDRUŽITE SE NAM TUDI LETOS!

KAKO SE LAHKO PRIJAVIM?

Prijavite se lahko prek spleta na
www.simbiozagiba.com.

Za več informacij smo vam na voljo
preko telefona 040 336 311 ali e-mail
naslova info@simbioza.eu.

NAŠI KONTAKTI:

www.simbiozagiba.com
info@simbioza.eu
040/336-311



PARTNERJI PROJEKTA

SIMBIOZA MED GENERACIJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

