

15. KONGRES  
ŠPORTA ZA VSE  
Izzivi športnih  
organizacij na področju  
športne rekreacije,  
turizma in okolja

Zbornik prispevkov  
Ljubljana, 27.11. – 28.11.2020



**15. KONGRES ŠPORTA ZA VSE  
IZZIVI ŠPORTNIH ORGANIZACIJ NA PODROČJU  
ŠPORTNE REKREACIJE, TURIZMA IN OKOLJA  
ZBORNİK PRISPEVKOV**

**Uredila:**

dr. Maja Pajek

**Izdal in založil:**

Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez  
Šmartinska cesta 140, Ljubljana

**Tisk:**

Grafika Gracer, d.o.o.

**Naklada:**

200 izvodov  
Ljubljana, 28. november 2020

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035(497.4)(082)

KONGRES športa za vse (15 ; 2020 ; Ljubljana)

Izzivi športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja : 15. kongres športa za vse : zbornik prispevkov : Ljubljana, 27. 11.- 28. 11. 2020 / [uredila Maja Pajek]. - Ljubljana : Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2020

ISBN 978-961-6476-23-2

1. Gl. stv. nasl. 2. Pajek, Maja, 1974-

COBISS.SI-ID 32559107

**Programski svet kongresa:**

dr. Maja Pajek, predsednica; dr. Herman Berčič, namestnik predsednice

Člani: mag. Janez Sodržnik, mag. Patrik Peroša, Ana Radivo, Andrea Backović Juričan,  
dr. Boris Sila, dr. Miha Lesjak, Matej Planko, Janez Matoh, dr. Matej Plevnik, dr. Urška Čeklič.

**Organizacijski odbor kongresa:**

mag. Janez Sodržnik, predsednik, mag. Taja Škorc in Gorazd Cvelbar, namestnika predsednika

Člani: Dušan Gerlovič, Damjan Omerzu, Maja Draskobler, Aleš Remih, Ana Radivo.

## PROJEKT SOFINANCIRA



## SOORGANIZATORJI



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za Sport





**Borut Pahor,**  
**Predsednik Republike Slovenije**

Častni pokrovitelj 15. kongresa športa za vse

Častni pokrovitelj in predsednik častnega odbora  
27. svetovnega kongresa TAFISA, Portorož 2021





**27. SVETOVNI KONGRES TAFISA  
PORTOROŽ 2021  
SPORT FOR ALL  
IN A CHANGING WORLD**

6. – 10. oktober 2021  
Grand Hotel Bernardin

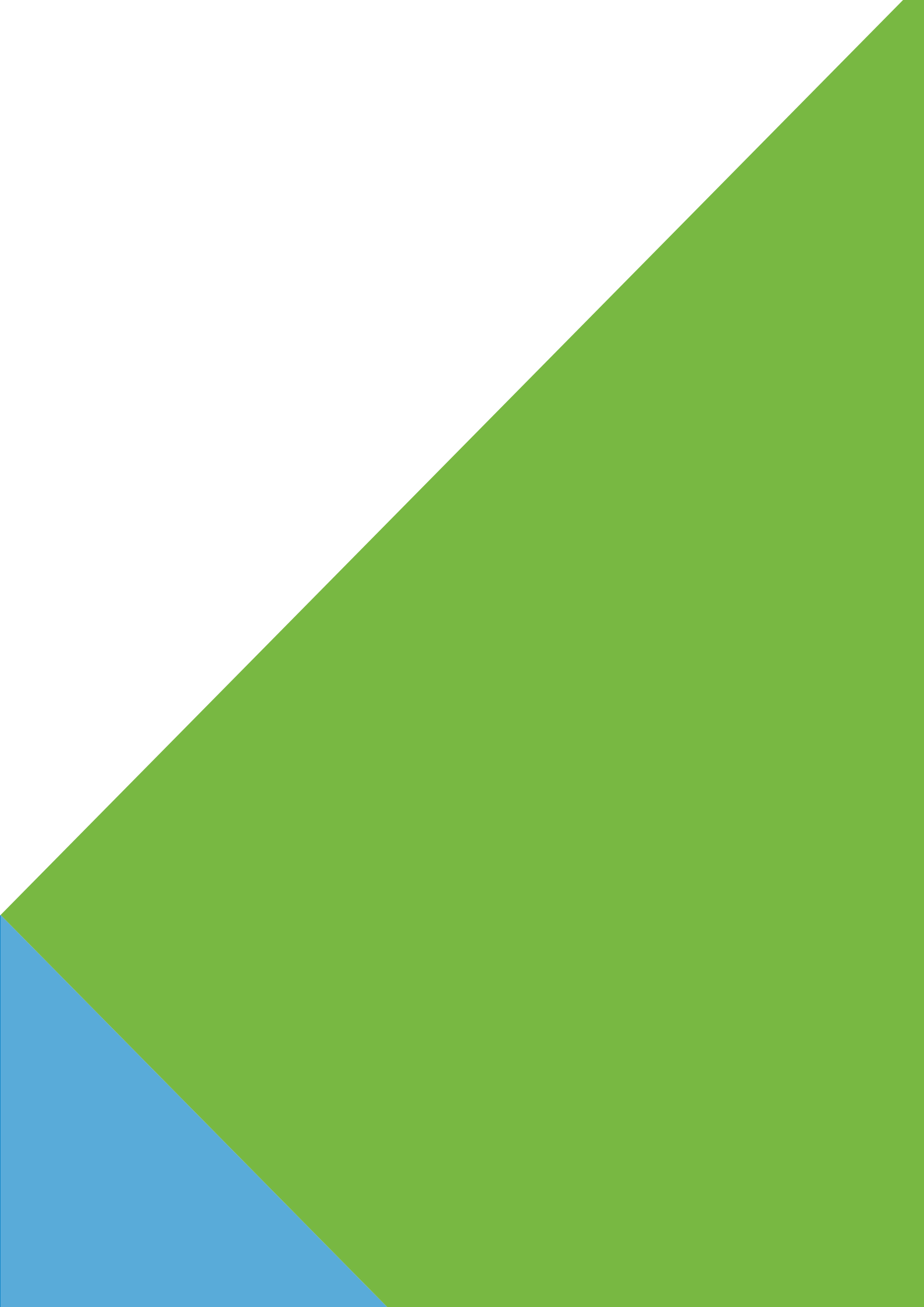
Več informacij in prijave na: [www.tafisa-slovenia2021.si](http://www.tafisa-slovenia2021.si)  
Kongres bo potekal v angleškem jeziku.

ORGANIZATORJI:



**IZZIVI ŠPORTNIH  
ORGANIZACIJ NA  
PODROČJU ŠPORTNE  
REKREACIJE,  
TURIZMA IN OKOLJA**







## **Spoštovani,**

pred nami je 15. kongres športa za vse pri Olimpijskem komiteju Slovenije. Tokratna nosilna tema z naslovom Izzivi športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja je še kako aktualna. Problematika ni nova, vendar pa o njej je potrebno neprestano razmišljati in govoriti. Rezerv za še boljšo simbiozo športa in turizma je še veliko. Naše življenje in delo na vseh ravneh je žal v letu 2020 zaradi grozljivega koronavirusa močno prizadeto, ustaljene navade je potrebno temeljito prilagoditi. Tako bo tudi 15. kongres športa za vse, 27. in 28. novembra 2020, zaradi epidemioloških razmer potekal na spletu.

Osrednja tema letošnjega strokovnega kongresa je kako kar najbolj učinkovito povezovati šport, turizem in okolje. Tematika je posvečena pregledu doseženega in poglobitvi razumevanja in sodelovanja različnih deležnikov, ki delujejo na področju športa, turizma in okolja, s ciljem še uspešnejšega nadaljnega razvoja tako športa kot turizma. Predvsem pa je kongres namenjen športnim organizacijam, ki lahko ustvarijo nove programe in produkte ali

le te vključijo v obstoječe ter si tako zagotovijo dodano vrednost delovanja. Priložnosti, ki jih velja še bolj izkoristiti je namreč na pretek. Najprej pomislimo na razvoj športnega turizma. Z različnimi športno rekreativnimi aktivnostmi se ukvarjamo celo leto. Poleg naravnih danosti imamo v Sloveniji dobro razvito mrežo športne infrastrukture. Slovenci se lahko pohvalimo z vrhunskim znanjem, ki je že vključeno v različne športne produkte. Zelen, trajosten in odgovoren razvoj ni temelj samo slovenskega turizma ampak razvoja Slovenije v celoti. Okrog dvajset vrhunskih strokovnjakov s področja športa, turizma in okolja, ki bodo nesebično razdajali svoja dognanja na 15. kongresu so zagotovilo za še en uspešen projekt Strokovnega svet športa za vse pri Olimpijskem komiteju Slovenije in darilo Sloveniji kot športnemu narodu.

Veliko uspehov pri vašem delu želim!

### **Bogdan Gabrovec**

Predsednik Olimpijskega komiteja Slovenije -  
Združenje športnih zvez





**Spoštovani udeleženci**  
**15. kongresa športa za vse,**

tradicija kongresov športa za vse, ki bogatijo teorijo in prakso tega temeljnega področja športa, nas navdaja s ponosom. Letos namreč mineva že 20. leto od organizacije prvega kongresa.

V vseh teh letih smo partnerske organizacije, ki delujemo na področju športa za vse, na kongresih osvetlile številne strokovne in praktične vidike športne rekreacije v Sloveniji.

Letos smo pozornost posvetili izzivom športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja.

V veliko veselje nam je, da so se nam pridružila, kot partnerji, tudi ugledna univerzitetna okolja. Prepričan sem, da bo kongres ponudil celovit in poglobljen vpogled v priložnosti, ki jih navedena področja ponujajo športnim organizacijam. Si pa želim, da jih bodo le-te znale in hotele uspešno prenesti v svojo vsakdanjo prakso, tako kot v preteklih letih.

S ponosom lahko povem, da smo letos prvič praznovali Dan slovenskega športa, s katerim bomo odslej vsako leto počastili slovenski šport. To je praznik, s posebnim poudarkom, da vse Slovenke in Slovenci praznik obeležijo z lastno telesno dejavnostjo. Zanesljivo lahko zatrdim, da so bili tudi vsi dosedanji kongresi športa za vse in vsa dognanja, ki smo jih sprejeli,

pomemben kamenček v mozaiku prizadevanj, da smo do praznika prišli!

Odmevnost naših kongresov sega tudi preko meja Slovenije in s ponosom in zadovoljstvom lahko povem, da bo prihodnje leto Slovenija prizorišče največjega svetovnega dogodka na področju športa za vse 27. TAFISA svetovnega kongresa z naslovom Sport for All in a Changing World, ki bo potekal med 6. in 10. oktobrom 2021 v Portorožu ([www.tafisa-slovenia2021.si/](http://www.tafisa-slovenia2021.si/)). Za organizacijo tega dogodka sta moči združili dve vodilni organizaciji na področju športa za vse v Sloveniji, Olimpijski komite Slovenije – združene športnih zvez in Športna unija Slovenije. Na dogodku pričakujemo preko 600 udeležencev iz vsega sveta.

Častni pokrovitelj 27. TAFISA svetovnega kongresa z naslovom Sport for All in a Changing World je predsednik Republike, gospod Borut Pahor, ki vseskozi podpira napore, ki jih vlagamo v vzpodbujanje telesne in športne dejavnosti vseh državljanov Republike Slovenije in je tudi sam promotor zdravega življenjskega sloga.

27. TAFISA svetovni kongres je še ena dodatna priložnost za prepoznavnost Slovenije v svetu, ne zgolj kot zelene butične turistične destinacije, ampak tudi kot dežele športa in številnih danosti ter priložnosti za telesno dejavnost v čudoviti naravi.

Verjamem, da se nam boste z veseljem pridružili tudi prihodnje leto. Prisrčno vabljeni!

Želim vam veliko uspeha pri vašem delu!

**mag. Janez Sodržnik**

Prvi podpredsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez  
 Predsednik organizacijskega odbora kongresa



## Spoštovani,

na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport s hvaležnostjo in veliko popotnico pozdravljamo pobudo letošnjega kongresa športa za vse, ki v ospredje postavlja izzive športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja.

Povezava športa in turizma z okoljem je v današnjih časih nedvomno strateškega, trajnostnega, predvsem pa z vidika odgovorne družbe bistvenega pomena. Športne aktivnosti, umeščene v srce narave, predstavljajo izjemen potencial za razvoj turizma. In obratno – turizem predstavlja neprecenljivo priložnost za športno aktivnost.

Naša država je pomembnost športnega turizma prepoznala že v Nacionalnem programu športa 2014 – 2023. Nacionalni program spodbuja razvoj športnega turizma, ki izhaja iz vizije, da turizem v Republiki Sloveniji temelji na trajnostnem razvoju in kot uspešen gospodarski sektor narodnega gospodarstva ključno prispeva k družbeni blaginji in ugledu naše države v svetu.

Športni turizem v naši državi posebej izpostavlja zlasti vrednost in pomen:

- 1) povezanosti turizma z velikimi športnimi prireditvami,
- 2) spodbujanja športnih aktivnosti v naravi ter
- 3) povezanosti športa in turizma v odnosu do skrbi zdravja.

Športne prireditve imajo zaradi svoje priljubljenosti vidno, pozitivno motivacijsko vlogo v sodobni družbi. Njihov vpliv se neposredno kaže

v gospodarstvu, obenem pa pomembno vpliva tudi na širšo kulturo družbe, podoba njenega življenjskega sloga in končno tudi odnosa posameznika do samega sebe. Športne prireditve nesporno spodbujajo tudi močne čustvene odzive gledalcev, končno tudi sponzorjev do športa, športnikov in športnih dosežkov. Govorim o ponosu, strasti, zadovoljstvu, sreči, želji po dobrih zgledih, pa tudi odzivih na neuspeh, na razočaranja, na odrekanja, ki jih spremljamo skozi šport in vsak od nas čustveno podobno doživljamo tudi v lastnih vsakodnevnih življenjskih situacijah.

V Sloveniji športne prireditve - od organizacije svetovnega pokala v smučarskih skokih v Planici, tekmovanj v alpskem smučanju v Kranjski gori in na mariborskem Pohorju, smučarskih tekih in biatlonu na Pokljuki, do kolesarskega maratona Franja ali Ljubljanskega tekaškega maratona - že od nekdaj privabljajo množice ljudi – od vrhunskih in rekreativnih športnikov do njihovih navijačev, podpornikov, gledalcev. Vsi skupaj nam s svojo aktivnostjo kažejo številne pozitivne učinke športa, najsi bodo to doseženi rezultati, ali pa zgolj skrb za lastno dobro počutje in zdravje.

Šport in turizem v osrčju narave so se kot dobitna kombinacija pokazali tudi v času vsesplošnih omejitev epidemije Covid-19, saj je prav ukvarjanje s športno dejavnostjo v naravi veliki večini nas vseh omogočilo nabiranje prepotrebni moči in volje za premagovanje tega nenavadnega obdobja. Varen in zdrav sprehod, tek, kolesarjenje, vzpon, meditacija v osrčju narave je tisto zdravilo, ki nam kadarkoli in kjerkoli pomaga pri ohranjanju dobre volje ter potrpežljivosti – tudi ob čakanju na Covid-19 cepivo.

Vsem skupaj želim, da še naprej tudi s pomočjo športa ostanemo v najboljši možni kondiciji!

**dr. Simona Kustec**

Ministrica za izobraževanje, znanost in šport

Foto: Nebojša Tejić



## Spoštovani,

Šport ima v Sloveniji dolgo in plemenito zgodovino. Dosežki naših športnikov nas postavljajo v razred svetovnih fenomenov. Je eden od obrazov naše države, na katerega smo zelo ponosni in zelo priljubljen način preživljanja prostega časa ljudi, ki tu živimo.

Šport pa je tudi gospodarska in turistična priložnost. Učinki športnih dogodkov in dejavnosti so merljivi in visoki, kažejo pa se na celi verigi dejavnosti, povezanih z organizacijo dogodkov in turistično dejavnostjo. Zato šport, kot poslovno priložnost resno obravnavamo tudi na Ministrstvu za gospodarski razvoj in tehnologijo, kjer oblikujemo ukrepe za spodbujanje turističnih produktov in storitev, povezanih s športom, podporo rekreativnim športnim dejavnostim in poskušamo krepiti zavedanje vloge športa pri razvoju celotne države zato, da bi sčasoma prišli tudi do rešitev, ki bodo dajale pospešek športu skozi ustreznejše sistemske rešitve na davčnem in drugih področjih.

Možnosti za razmah športa kot generatorja turistične in gospodarske dejavnosti so pri nas izjemne. Premoremo dobro infrastrukturo, smo v srcu več sto milijonskega trga, imamo znanje in ljudi, ki v svetu športa pomenijo jamstvo za uspeh in smo zelena država, v kateri je zdravje ena najbolj varovanih vrednot. Če k temu dodamo še ugled, ki so ga skozi desetletja gradili naši

vrhunski športniki, je jasno, da je lahko naša skupna prihodnost boljša, tudi zaradi športa.

Šport ljudi povezuje in ustvarja boljšo skupnost. Ta čudovita lastnost pride do največjega izraza, ko se družba znajde pred zahtevnimi preizkušnjami.

Pandemija, ki je letos tako globoko zarezala v vsakdan ljudi po vsem svetu in je zaustavila tudi utrip na športnih prizoriščih, bo od vseh nas terjala drugačen način delovanja. Pomembno bo postalo to, kar je moto najprestižnejšega športnega tekmovanja na svetu, olimpijskih iger, to je sodelovanje.

V tem pogledu bomo delovali tudi na področju, ki se jim posveča vaš kongres. Vsi, ki razmišljamo in delujemo v prid športa, moramo delovati z istim ciljem: da bomo sebi in našim gostom ponudili najboljše možnosti za to, da svoj prosti čas izkoristimo na zdrav in odgovoren način. S tem ne bomo koristili le našemu zdravju, izboljšali bomo tudi kakovost bivanja in pospešili vsestranski razvoj tako v lokalnih okoljih kot na nacionalni ravni.

Ostanite predani športu, zdravju in sodelovanju!

### **Zdravko Počivalšek**

Minister za gospodarski razvoj in tehnologijo

## KAZALO VSEBINE

### 16 UVODNI PRISPEVEK

18 Potenciali izbranih športov v turizmu za trajnostno rast slovenskega turizma

### 26 PLENARNI DEL

28 Izzivi sodelovanja turističnih in športnih organizacij

v "dolini svetovnih prvenstev" v obdobju 2020-2023

36 Planinska infrastruktura – podpora razvoju športa in turizma ali zgolj njuna pastorka?

43 Kakšen izziv slovenskemu turizmu predstavljajo "jekleni" triatlonci ?

47 Okoljski in ekonomski vplivi novejših športnih dejavnosti PZS

52 Priložnosti športnih organizacij pri izvedbi in trženju športno turističnih proizvodov:

Primeri izbranih turističnih centrov v Sloveniji

60 Šport za vse in varstvo narave

60 v Triglavskem narodnem parku

66 Vključevanje javnozdravstvenih vsebin za podporo občinam pri načrtovanju zelenih površin za aktiven življenjski slog

77 Slovenija - trajnostna destinacija za odlična aktivna doživetja

86 Delovanje zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja na področju telesne dejavnosti v lokalnih skupnostih

93 Izkušnje CKZ kot primer dobre prakse v občini

98 Istrski kolesarski maraton - priložnost za lokalno gospodarstvo in razvoj kolesarske destinacije Istre

104 V Moravske Toplice na aktivni dopust - sodelovanje občinske športne zveze z zdraviliškim turizmom

107 Šport in turizem – zvesta spremljevalca in podpornika

112 Šport na valovih Korone

121 Aktivno staranje

127 Preprečevanje poškodb med športno rekreativno populacijo

### 133 OSTALI PRISPEVKI

134 Povezovanje športa, turizma in okolja

134 Vrhpoljada

### 136 APLIKATIVNI DELAVNICI

138 Nordijska hoja – šport, ki izhaja iz narave in nas z naravo povezuje

144 Vadba za starejše

### 154 POSTER SEKCIJA

**PETEK, 27. 11. 2020**

9.00 – 9.30

**OTVORITEV KONGRESA  
TRAJNOSTNI GRBINASTI POLIGONI IZ ŽLINDRE – PODPIS POGODBE**

OTVORITVENI NAGOVOR

**Bogdan Gabrovec**, predsednik OKS-ZŠZ

**dr. Simona Kustec**, ministrica za izobraževanje, znanost in šport

**Zdravko Počivalšek**, minister za gospodarski razvoj in tehnologijo

**mag. Janez Sodržnik**, prvi podpredsednik OKS-ZŠZ in predsednik organizacijskega odbora kongresa

9.30 – 10.00

**UVODNO PREDAVANJE**

**dr. Tanja Mihalič, dr. Herman Berčič**

Potenciali izbranih športov v turizmu za trajnostno rast slovenskega turizma

10.00 – 12.05

**Soba**  
**ŠPORT, TURIZEM IN OKOLJE**

*moderator: dr. Matej Plevnik*

10.00 - 10.25 / **dr. Miha Lesjak**

Izzivi sodelovanja turističnih in športnih organizacij v “dolini svetovnih prvenstev” (SP Planica 2020, SP Pokljuka 2021 in SP Planica 2023)

10.25 - 10.50 / **Miro Eržen**

Planinska infrastruktura - podpora razvoju turizma ali zgolj njegova pastorka?

10.50 - 11.15 / **Tomaž Ambrožič**

I feel Slovenia Ironman 70.3 Slovenian Istria – Kakšen izziv slovenskemu turizmu predstavljajo “jekleni” triatlonci?

11.15 - 11.40 / **dr. Jože Rován**

Okoljski in ekonomski vplivi novejših športnih dejavnosti Planinske zveze Slovenije

11.40 - 12.05 / **Damjan Pintar**

Priložnost športnih organizacij pri izvedbi in trženju športno-turističnih proizvodov

**Soba**

**ŠPORT NA VALOVIH KORONE  
OKROGLA MIZA**

*moderatorica: Uršula Majcen*

**dr. Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

**mag. Janez Sodržnik**, Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez

**Polona Gosar**, Slovenska fitnes iniciativa

**mag. Marjana Majerič**, Gospodarska zbornica Slovenije

**Klemen Bedenik**, Zveza mariborskih športnih društev Branik

**Jaka Strel**, Ambulanta družinske medicine Žiri

**Polonca Truden**, Nacionalni inštitut za varovanje zdravja

12.05 – 12.40 **RAZGIBAJMO SE, 10-MINUTNI SKLOP VAJ NA DELOVNEM MESTU ODMOR ZA KOSILO**

12.40 – 14.00

**Soba**  
**ŠPORT, TURIZEM**  
**IN OKOLJE**

*moderator: dr. Herman Berčič*

12.40 - 13.05 / **Jože Andrej Mihelič**

Šport za vse in varstvo narave

13.05 - 13.30 / **mag. Ina Šuklje Erjavec**

Vključevanje javnozdravstvenih vsebin za podporo občinam pri načrtovanju zelenih površin za aktiven življenjski slog

13.30 - 13.45 / **mag. Maja Pak**

Slovenija - Trajnostna destinacija za odlična aktivna doživetja

**Soba**  
**ŠPORT, TURIZEM IN OKOLJE**  
**PRIMERI DOBRIH PRAKS**

*moderatorica: dr. Maja Pajek*

12.40 - 12.55 / **Andrea Backović Juričan**

Delovanje zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja na področju telesne dejavnosti v lokalnih skupnostih

12.55 - 13.10 / **Žiga Lipar**

Izkušnje CKZ kot primer dobre prakse v občini

13.10 - 13.25 / **mag. Goran Sambt**

Istrski kolesarski maraton – priložnost za lokalno gospodarstvo in razvoj kolesarske destinacije Istre

13.25 - 13.40 / **Branko Recek**

V Moravske Toplice na aktivni dopust- sodelovanje občinske športne zveze z zdraviliškim turizmom

13.40 - 13.55 / **Eva Štravs Podlogar**

Šport in turizem - zvesta podpornika in spremljevalca

**Soba**  
**ŠPORT NA VALOVIH**  
**KORONE DELAVNICE**

*moderator: dr. Gregor Jurak*

12:40 – 13:00

**Delavnica 1:** Skupinska vadba (splošna vadba, vodena aerobna vadba, ekipni športi)

13:00 – 13:20

**Delavnica 2:** Individualni športi, kjer prihaja do bližnjih stikov (plavanje, gimnastika, ...)

13:20 – 13:40

**Delavnica 3:** Športi v parih (borilni športi, ples, ...)

14.00 – 14.15 **SKLEPNE MISLI - ZAKLJUČKI 1. DNE KONGRESA**

ŠPORT, TURIZEM, OKOLJE

**dr. Maja Pajek, dr. Herman Berčič, dr. Matej Plevnik**

ŠPORT NA VALOVIH KORONE

**dr. Gregor Jurak**



**SOBOTA, 28. 11. 2020**

---

- 9.00 – 9.50     **PLENARNI DEL**  
*moderatorka: Ana Radivo*
- 9.00 – 9.25     **Mojca Markovič**  
Aktivno staranje
- 9.25 – 9.50     **Eva Uršej**  
Preprečevanje poškodb med športno rekreativno populacijo
- 10.00 – 14.30   **APLIKATIVNI DELAVNICI**  
  
Delavnica 1:  
Vadba za starejše  
**Živa Majcen Rošker**
- 12.00 – 12.30   **ODMOR ZA KOSILO**
- 12.30 – 14.30   Delavnica 2:  
Nordijska hoja  
**Špela Strasser Pistor**
- 14.30            **ZAKLJUČEK 15. KONGRESA ŠPORTA ZA VSE**
-

**POSTER SEKCIJA**

Tomi Špindler, Miha Lesjak,  
Mitja Gorenak

**MOTIVI RAZLIČNIH GENERACIJ TURISTOV V  
GORAH**

Daša Pruš, Petra Zaletel

**POJAVNOST POŠKODB V AKROBATSKEM  
ROKENROLU**

Maja Recek, Ana Stepančič

**S PREHRANO IN GIBANJEM DO DOBREGA  
POČUTJA V ZRELIH LETIH**

Dišič Mitja, Vogrin Špela

**TEST ZMOGLJIVOSTI ZA VSAKOGAR**

Živa Majcen Rošker, Miha Vodičar

**PRILAGODITVE V KINESTEZIJI VRATU PRI  
POSAMEZNIKI S PRETEŽNO SEDEČIM DELOM**

Kaja Meh, Vedrana Sember, Saša Đurić,  
Anže Praček, Gregor Jurak

**PREDHODNI IZSLEDKI RAZLIK V TELESNI  
DEJAVNOSTI ODRASLIH PRED IN MED  
IZBRUHOV EPIDEMIJE COVID-19**

Klemen Krejač, Blaž Lešnik

**POVEZANOST GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN  
TELESNIH ZNAČILNOSTI MLAJŠIH KATEGORIJ  
Z USPEŠNOSTJO V POSAMEZNIH DISCIPLINAH  
ALPSKEGA SMUČANJA**

Nejc Bončina, Špela Bizjan, Gašper  
Žajdela, Helena Lenasi

**OZAVEŠČENOST IN ODNOS TRENERJEV  
DO DOPINGA IN UŽIVANJA PREHRANSKIH  
DOPOLNIL**

Kaja Kobale, Lucija Marzel Djuranovič,  
Sara Sotošek, Andrej Gyergyek, Gašper  
Žajdela, Helene Lenasi

**UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL MED  
ŠPORTNIKI**

Žiga Maslo Plečnik, Vedran Hadžić,  
Ana Šuštaršič, Maja Dolenc

**SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA  
SLOGA V HOTELSKEM TURIZMU**

Karin Marinič, Miha Lesjak

**ZAPUŠČINA ŠPORTNIH PRIREDITEV - ŠTUDIJA  
PRIMERA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA**

Gregor Jurak, Maroje Sorić, Gregor Starc,  
Bojan Leskošek, Marjeta Kovač, Vedrana  
Sember, Saša Đurić, Kaja Meh, Žan Luca  
Potočnik, Shawnda Morrison, Vojko  
Strojnik, Petra Golja, Janko Strel

**VSEŽIVLJENJSKO SPREMLJANJE TELESNEGA  
FITNESA S SLOFIT**

Saša Šoštarič, Matej Plevnik

**STARODOBNI AVTOMOBIL KOT OSREDNJI  
ELEMENT AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA  
PROSTEGA ČASA – KONCEPT LAGANINI**

Liza Jovičević, Matej Tušak

**MOTIVI ZA UDELEŽBO PRI TELESNI  
DEJAVNOSTI STAREJŠIH OBČANOV V LJUBLJANI  
Z OKOLICO**

### **OSTALI PRISPEVKI**

Šola zdravja - mag. Bernardka Krnc, Jana  
Kovačič, mag. Nataša Novina

**POVEZOVANJE ŠPORTA, TURIZMA IN OKOLJA**

Športna zveza Hrpelje Kozina - Nevenka  
Ražman

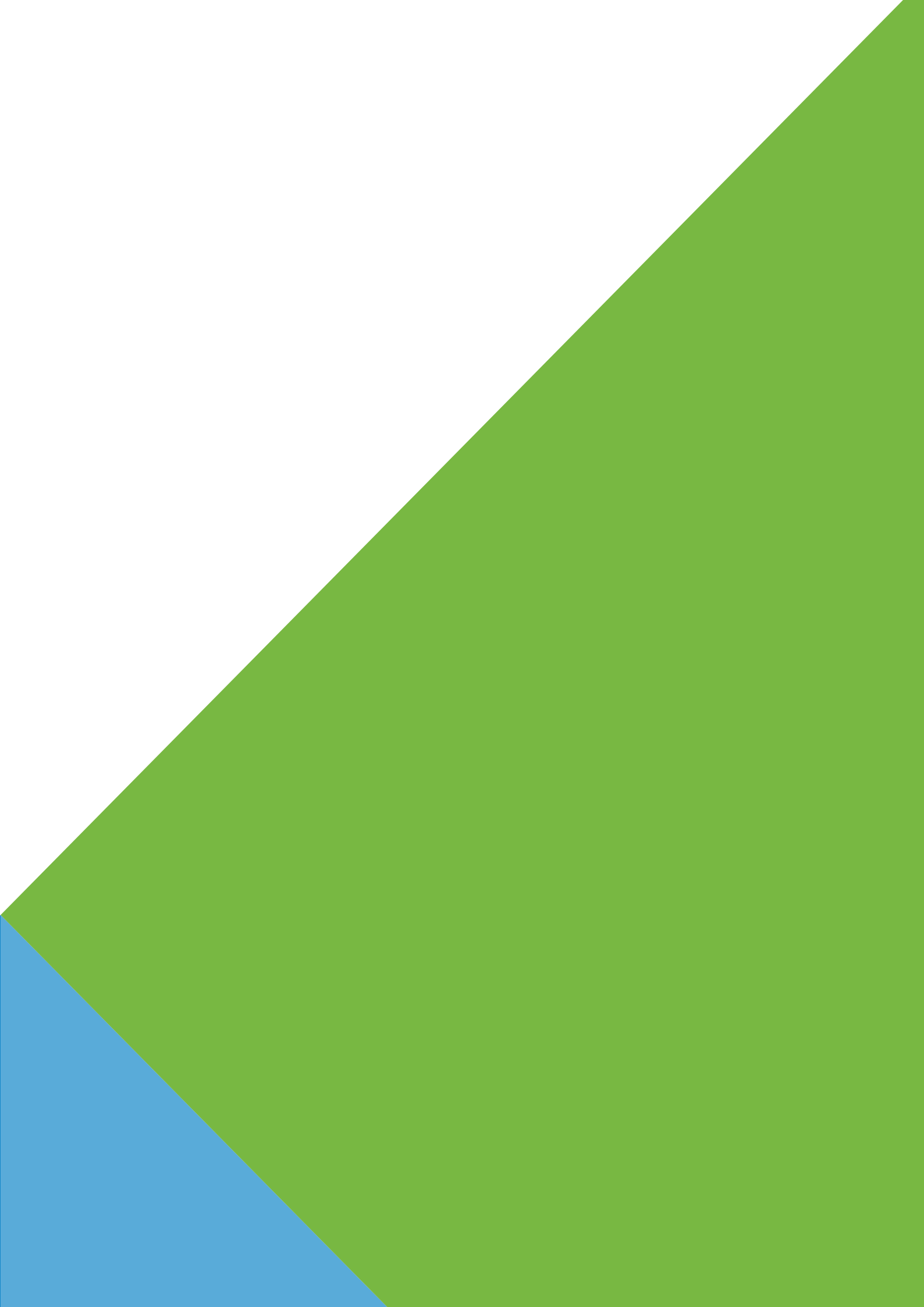
**VRHPOLIJADA**

**Video predstavitve na voljo na spletni strani kongresa**

[www.kongres.olympic.si/#PROGRAM](http://www.kongres.olympic.si/#PROGRAM)

# UVODNI PRISPEVEK





# Potenciali izbranih športov v turizmu za trajnostno rast slovenskega turizma

**dr. Tanja Mihalič**, Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta

**dr. Herman Berčič**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, upokojeni profesor

## POVZETEK

Glede na Strategijo trajnostne rasti slovenskega turizma obstaja jasna vizija: Slovenija bo postala zelena, aktivna in zdrava destinacija. Strategija razume športni turizem kot celoletni produkt za športne ekipe na pripravah, športne dogodke in športna prvenstva evropskega ali svetovnega formata; ter kot športne aktivnosti obiskovalcev v povezavi z outdoor, počitnicami v gorah, zdraviliščih in po celotni Sloveniji. Turistične organizacije največ potenciala na področju športnega turizma vidijo v razvoju alpskega smučanja, pohodništva, kolesarjenja, navtičnega turizma in jadranja, raftinga, kajakaštva, kanujinga, ribištva in adrenalinskih športov. Mnoge slovenske destinacije svojo turistično vizijo in uspešnost gradijo na športnih tekmovanjih in pripravah ali turističnih športih.

V aktualnem trenutku se moramo zavedati vplivov, ki jih je na uveljavljanje trajnostne rasti slovenskega turizma in športa prinesla nova turistična realnost pretiranega turizma in pandemije. V sestavku izpostavljamo dilemo gašenja požara in strateško trajnostno naravnane prihodnosti turizma in športnega turizma v Sloveniji. Prihodnosti zelene strategije turizma in športa ne sme zamajati gašenje posledic pandemije, ki bi temeljilo zgolj na želji

čimhitreje se vrniti v staro realnost in njene »netrajnostne« napake. Pozivamo k dvojni ponastavitvi trajnostne rasti slovenskega turizma – nadgradnji že začete zelene poti in odmiku od vizije stare realnosti v njenem netrajnostnem delu.

## TRAJNOSTNA RAST SLOVENSKEGA TURIZMA

Glede na strategijo trajnostne rasti slovenskega turizma (MGRTRS, 2017) obstaja jasna vizija: Slovenija bo postala zelena, aktivna in zdrava destinacija. Zelena destinacija pomeni trajnostna, zavezana trem splošno sprejetim stebrom trajnosti: ekonomski uspešnosti, odgovornosti do narave in družbeno-kulturni ustreznosti (UNWTO, b.d.). Pomen aktivne in zdrave destinacije za turizem in za šport pa na tem mestu verjetno ne potrebuje dodatne razlage. Pri doseganju vizije zelenega, aktivnega in zdravega turizma strategija ne gre in ne more mimo športa. Stroka razlikuje med tremi tipi športnega turista: turist, ki išče aktivni oddih in skrbi za svoje zdravje in je zato udeleženec v športu; športnik, ki se udeležuje različnih športnih tekmovanj in priprav in slednjič tisti, ki obiskuje športne prireditve ter turistične, kulturne in zgodovinske znamenitosti,



povezane s športom. Strategija razume športni turizem kot letoletni produkt za športne ekipe na pripravah, športne dogodke in športna prvenstva evropskega ali svetovnega formata; ter kot športne aktivnosti obiskovalcev v povezavi z outdoor, počitnicami v gorah, zdraviliščih in po celotni Sloveniji. Turistične organizacije največ potenciala na področju športnega turizma vidijo v razvoju alpskega smučanja, pohodništva, kolesarjenja, navtičnega turizma in jadranja, raftinga, kajakaštva, kanujinga, ribištva in adrenalinskih športov. Mnoge slovenske destinacije svojo turistično vizijo in uspešnost gradijo na športnih tekmovanjih in pripravah ali turističnih športih.

Usmeritev slovenskega turizma je zeleni, to je hkrati trajnostni in odgovorni turizem. Trajnostni turizem razumemo kot koncept že omenjenih treh stebrov trajnosti ter kot družbeno-politično ravnotežje med pozitivnimi in negativnimi vplivi turizma na naravno, družbeno-kulturno in ekonomsko turistično okolje. Odgovorni turizem razumemo kot odgovornost turizma za učinkovit prenos trajnosti v turistično realnost. To pa je možno le, če so ustrezno razviti in usklajeni pospeševalci odgovornosti: celovita zavest o turističnem trajnostnem razvoju in vseh njegovih elementih in deležnikih, politična agenda, ki te dimenzije odgovorno naslavlja in ustrezni ukrepi turistične politike, ki sprožijo učinkovit prenos v turistično prakso.

Slovenija je zelena turistična destinacija kot to potrjujejo številne svetovne zelene nagrade, ki jih prejema. Zelene turistične politike temeljijo na prevladujoči paradigmi trajnostnega razvoja turizma, kamor se turizem (tudi športni) umešča s svojo odgovornostjo do naravnega, družbenega in kulturnega okolja, kakor tudi

z odgovornostjo za ekonomsko trajnost in finančno stabilnost. Vendar pa nas je pred nekaj leti neka – sedaj že stara – »nova realnost« opozorila, da je globalno in tudi slovensko razumevanje paradigme trajnostnega turizma nezadostno, da ne upošteva vseh elementov, ki lahko sprožijo netrajnostni razvoj turizma. Po raziskavi UNWTO (2019) imajo danes vse države strategijo trajnostnega turističnega razvoja in se potemtakem netrajnostni turizem sploh ne bi smel zgoditi. In vendar se je, ravno ko smo dobro utrdili naše razumevanje vseh takrat zaznanih nevarnosti masovnega turizma in izbrali pot petzvezdičnega butičnega turizma. Pripetil se je prekomerni netrajnostni turizem in stara razprava o masovnem turizmu se je na novo odprla ter opozorila, da tudi trajnostna rast slovenskega turizma ni bila dovolj trajnostna.

Prekomerni turizem, na katerega so intenzivno opozorili mediji v letu 2017 je izzval naše razumevanje trajnostnega turizma in učinkovitost njegovega prenosa v prakso. Iz mnogih destinacij po celem svetu smo sprejemali sporočila, kako so jih na netrajnostni način preplavili obiskovalci, preplavila so nas poročila o negativnih vplivih pretirane rasti in koncentracije turizma v Barceloni, Dubrovniku, Amsterdamu, Hongkongu, o razdraženih prebivalcih in negativnem vplivu na njihove pravice in s tem povezane negativne zaznave lokalnih prebivalcev o kakovosti življenja in blagostanju na račun turizma v teh destinacijah. Naraščal je odpor proti nadaljnemu razvoju turizma, pojavila so se civilna gibanja proti turizmu, v Barceloni tudi politične demonstracije proti turizmu. Tudi v Sloveniji smo odgovorno naslovili novo realnost prekomernega turizma in ravno, ko je pričelo prodirati v družbeno turistično zavest, da trajnostni turizem ni zgolj zadovoljstvo

obiskovalcev, ki se vračajo v zelene destinacije, da trajnostni turizem ni zgolj priložnost za rast in razvoj turističnih podjetij, temveč je tudi zadovoljstvo lokalnih prebivalcev in njihovih skupnosti s prisotnostjo in razvojem turizma v kraju (Mihalic, 2020). Nov element trajnosti, ki ga je vidno izpostavil prekomerni turizem, je pomen družbene psihološke zmogljivosti sprejemanja in toleriranja negativnih vplivov turizma. Turizem, ki ga bodo lokalni prebivalci podpirali, mora doprinositi k njihovi zaznavi kakovosti življenja in blagostanja.

Predno smo uspeli novo zavest zakodirati v novo agendo in politiko trajnostnega turizma, se je zgodila nova »nova realnost«. Zgodila se je pandemija in COVID-19, ki je spravil turizem (in tudi šport) na kolena, kot še nikoli do tedaj. Kljub začasno zmanjšanim negativnim vplivom na naravno okolje (podnebne spremembe, kakovost zraka, CO<sub>2</sub> izpusti, onesnaževanje, zmanjšana raba virov itd.), so družbeni in ekonomski vplivi turističnega infarkta neizmerljivi. COVID je udaril ravno tam, kjer je prekomerni turizem sprožil novo zavedanje – na področju lokalnih skupnosti ter njihovega blagostanja in kakovosti življenja ter življenjskega standarda. Bolj kot kdajkoli bi morali razumeti, da turizem na trajnostni način razvijamo tudi v dobrobit lokalnih skupnosti in pravičnosti. Zapirale so se destinacije, tudi smučarska središča, zapirala so se popularna turistična mesta, nastanitveni obrati, privlačnosti, prizemljili smo svetovno letalsko floto, odpovedali prireditve, tudi športne, tudi Olimpijske igre, ukinili smo priprave športnikov, prepovedali udeležbo navijačem in gledalcem, odpustili delovno silo, odpovedali turistične projekte; lista je neskončna in še vedno nismo vsega popisali. In ne vemo, koliko časa se bo to ponavljalo in kako dolgo bo trajalo in kakšna bo »nova nova realnost« v svetu po COVIDu. Praktično so vse vlade svoje politike

in finančna sredstva preusmerile v reševanje in gašenje posledic nove realnosti. Finančni izdatki za pomoč, da bi preživeli, rastejo v nebo, obetajo se novi davki, obeta se nova finančna in gospodarska, lahko tudi družbena kriza. Preusmerila so se sredstva za zeleno turistično prihodnost, tudi za kulturo, tudi za šport. Kakšna bo prihodnost slovenskega turizma in športa po pandemiji, ni znano. Prva možnost, ki jo lahko narekujejo trenutne razmere je pospeševanje rasti turizma in vrnitev v staro pretežno komercialno realnost, ki bo – vsaj za nekaj časa – pozabila na mnoge zelene dimenzije trajnostnega turizma z razlogom, da je potrebno in etično najprej pogasiti posledice tržnega izpada. Ta pot vodi v staro zanemarjanje nekaterih dimenzij trajnosti. Druga možnost, ki jo narekuje zelena zavest in strateški spomin zahteva prepoved turizma v smeri resnično trajnostnega in odgovornega, etičnega in pravičnega, torej razširitev obstoječega koncepta zelenega turizma (Higgins-Desbiolles, 2020). Nacionalne turistične organizacije in vlade lahko v razvoju in promociji turizma nastopijo kot gasilec ali kot strateg. Samo prevzeta vloga stratega - po končani pandemiji posodobljeni zelena strategija in agenda STO bi omogočili promocijo trajnostne rasti turističnih tokov in nadaljevanje razvoja tržnih butičnih petzvezdičnih doživetij, ki jih le zelena Slovenija lahko ponudi.

Kako naprej? Če se realnost pretiranega turizma ne bi zgodila, turistična akademska misel ne bi razvila novih evidenc proti nekontrolirani, kapitalistični rasti turizma in argumentov proti nekritični vrnitvi v staro turistično realnost, ki ni zadosti učinkovito upoštevala interesov in pravic lokalnih turističnih skupnosti, njihovih prebivalcev in pravice do turističnega udejstvovanja, ki jo ima vsak državljan.

Če se COVID pandemija ne bi zgodila, bi bil izid

soočenja med v tržno rast usmerjenimi podjetji in pravico do virov in kakovosti življenja lokalnih prebivalcev (tudi turističnih podjetnikov ali od turizma odvisnih) negotov. Pandemija in njene resne družbene in ekonomske posledice so okrepile zavest o nujnosti pravičnega, etičnega, v lokalno podporo usmerjenega in do planeta Zemlja in njenega podnebja prijaznega razvoja turizma. Vendar pa neugodna kruta družbeno ekonomska slika lahko zamegli presojo in lahko bi izbrali pot gašenja požara, da bi se čimprej vrnili v staro realnost. To bi pomenilo konec začete poti v zeleni turizem. Turizem mora najti trajnostno »novo novo« normalnost, ki ne bo zgolj skrbela za varnost in higieno, temveč tudi za probleme, ki so obstajali predno je udaril virus, vključno podnebne spremembe, pretirani turizem, sezonsko naravnost turizma, uničevanje lokalnih naravnih in družbeno-kulturnih okolij ter nestrpnost domačinov zaradi turizma ter nastanek opozicije proti njegovemu nadaljnjemu razvoju.

### **POTENCIALI IZBRANIH ŠPORTOV ZA TRAJNOSTNO RAST SLOVENSKEGA TURIZMA**

Skladno z navedenimi razmisleki lahko obravnavamo tudi izbrane športe, ki danes imajo in bodo tudi v prihodnje imeli vodilno vlogo pri načrtovanju in programiranju športnega turizma v celoviti turistični ponudbi Slovenije, še zlasti v povezavi s trajnostno rastjo slovenskega turizma (Berčič, 2010a).

Kakor so bili neugodni učinki koronavirusa na turizem v celoti, ki kot vemo tudi pri nas predstavlja pomembno gospodarsko panogo, je novorojeni epidemčni virus v posameznih državah prerasel v pandemijo svetovnih razsežnosti. Zato se je vse to negativno odražalo

tudi na uresničevanju sicer dobro pripravljenih in raznolikih programov športnega turizma.

Med izbranimi športi, ki v sebi nosijo velik potencial za trajnostno rast slovenskega turizma naj naprej navedemo pohodništvo (Berčič in sod., 2010b). Zato je več razlogov. Najprej zato, ker je Slovenija raznolika in menjane modro, zelena in bela turistična destinacija z razmeroma bogato in (za sedaj) še neokrnjeno naravo, kjer je dano veliko možnosti za obstoj in razvoj številnih različic pohodništva in gledano širše pohodništva v celoti.

Dejstvo je, da je mogoče z vsakega urbanega okolja v relativno kratkem času in razdalji priti do raznolikega naravnega okolja, kjer sleherni posameznik, domači ali tuji gost oz. turist, lahko zase ali za svojo družino izbere primerno pohodniško turo. Slovenijo bogatijo Kamniško Savinjske Alpe, Karavanke in Julijske Alpe s številnimi gorskimi vrhovi in planinami, z obsežnimi gozdnimi in travnatimi površinami, s številnimi potoki, jezeri in rekami, ki pohodniške ture napravijo še bolj mikavne in zanimive. Ne smemo pozabiti na Pohorje, koroške naravne danosti, prekmurske ravnice, Posavje, dolensko gričevje, notranjsko krajino, kraško planoto, obmorsko krajinsko raznolikost in druge, kjer so speljane številne pohodniške poti.

Številne študije so tako pri nas kot tudi v svetu potrdile veliko vrednost in prednost bivanja in gibanja v naravnem okolju, ki je predvsem protistresno in sproščuje in pomembno prispeva k zdravemu življenjskemu slogu ter celovitemu biopsihosocialnemu ter duševnemu in duhovnemu ravnesju. Lahko bi rekli, da so vse naše naravne danosti in dobrine veliko naravno in duhovno zdravilišče. Ta spoznanja smo Slovenci v veliki meri prevzeli, zato je

pohodništvo postalo sestavni del slovenske športne kulture. Hoja, ki je temelj gibalne omike, omogoča vsem generacijam, od zgodnjega otroštva do pozne starosti, dejavno udeležbo. Tudi to se sklada z izsledki dolgoletne študije »Športnorekreativna dejavnost prebivalcev Slovenije«, kjer je bila hoja kot najbolj prvinska človekova dejavnost, vselej na prvem mestu. Poleg klasične hoje pa naj omenimo še nordijsko hojo, ki postaja vse bolj priljubljena športnorekreativna dejavnost in je lahko pomemben del raznolike športno-turistične ponudbe v Sloveniji.

Slovenija je v bistvu prepredena s pohodniškimi potmi in če povzamemo eno od smelih promocijskih opredelitev je hkrati tudi raj za pohodništvo. Številne tematsko zanimive in raznovrstne poti povezujejo gorske vrhove in doline z obalnimi kraji. Naj naštejemo najpomembnejše: Vsem znana in najdaljša ter najbolj priljubljena je »Slovenska planinska pot« od Maribora do morja. »Alpe Adria Trail« - povezuje gorske vrhove treh dežel Avstrije, Slovenije in Italije z morjem. »Via Alpina« povezuje osem alpskih dežel. »Pot miru« je zgodovinska pot ob reki Soči. Obeležuje spomin na soško fronto in poteka vse od Alp do Jadrana. »Daljinska pot Julijske Alpe« vodi skozi Triglavski narodni park in po biosfernem rezervatu Julijske Alpe. »Juliana Trail« vodi po obronkih Julijskih Alp in Triglavskega narodnega parka in je posebej primerna za družine. »Evropska pot E6« je speljana od Drave do Jadrana. »Evropska peš pot E7« poteka čez Slovenijo v smeri zahod – vzhod, »Evropska pot E12« vodi od Škofij do Sečovelj in »Via Dinarica Slovenija« je pot, ki povezuje Dinarsko gorovje in vodi preko krasa in kraških planot.

Krajinsko in kulturno bogastvo navedenih pohodniških poti je pomemben temelj za

projektno snovanje športno-turistične ponudbe, vse od državne ravni preko številnih turističnih organizacij in agencij do baze, ki jo predstavljajo turistična in športna društva. Za spodbujanje pohodniškega turizma je Slovenska turistična organizacija (STO, d.d.a), že pred časom (2005) pripravila »Strategijo razvoja turističnega proizvoda pohodništva v Sloveniji« (veliko pred tem je bila trimska akcija »Pot pod noge, krepimo srce«), in po petih letih poskušala z ustrežno raziskavo ugotoviti stanje in učinke na tem ožjem izseku športno-turistične ponudbe in trženja. Izsledki so bili v določenih vsebinskih športno-turističnih delih ugodni, pomanjkljiva pa je bila kadrovska struktura v smislu vodenja in trženja posameznih pohodniških poti. Vključevanje ustrezno usposobljenih kadrov v pohodniški turizem v Sloveniji in trženje tovrstnih proizvodov je najverjetneje še danes določen izziv za organizatorje in načrtovalce navedenih dejavnosti.

Naslednja izmed izbranih športnih zvrsti, ki bi lahko na področju slovenskega turizma pomembno prispevala k njegovi trajnostni rasti, je kolesarjenje. Na osnovi že omenjene študije o športnorekreativni dejavnosti prebivalcev Slovenije, je kolesarjenje na tretjem mestu po priljubljenosti. Razmah kolesarjenja je od organiziranih začetkov v okviru trimske akcije »Vsi na kolo za zdravo telo«, pri nas postopoma raslo. K temu so veliko prispevale posamezne pripravljene akcije na nacionalni in lokalni ravni »Slovenija kolesari«, »Pomurje na kolesih« itd. Poleg tega pa tudi posamezni projekti kot npr. »Strategija razvoja turističnega proizvoda kolesarjenje v Sloveniji«. Danes, kolesarjenje, kljub slabše razviti kolesarski infrastrukturi, zaseda pomembno mesto v športno-turistični ponudbi.

Kljub temu, da po navedenem zaostajamo za mnogimi, kolesarsko bolj razvitimi državami, imamo v Sloveniji zelo dobre pogoje za razvoj kolesarjenja. Tudi sicer so poznani ugodni učinki rednega rekreativnega kolesarjenja na zdravje udeležencev, ki se kažejo predvsem v ohranjanju in izboljšanju srčno-žilne in dihalne funkcije ter gibalnega aparata, kar se posledično kaže v izboljšanju in ohranjanju motoričnih in funkcionalnih sposobnosti udeleženih kolesarjev.

Med posameznimi vrstami kolesarjenja, ki so pomembne za razvoj slovenskega turizma in prispevajo pomemben delež k trajnostni rasti, naj najprej navedemo turistično kolesarjenje, ki je v bistvu kombinacija različnih zvrsti kolesarjenja (izletniško, gorsko, popotniško, družinsko .....), kjer kolesarji kot turisti, bodisi domači ali tuji, spoznavajo naravne lepote, kulturne znamenitosti in etnološke posebnosti posameznih krajev in turističnih območij. Prav ti kolesarji pričakujejo bolj razvito kolesarsko infrastrukturo, z ustrezno prometno ureditvijo in opremljenostjo, z boljšo možnostjo za pridobivanje številnih potrebnih informacij in preglednih tematskih kart o dostopnosti ter zahtevnosti posameznih kolesarskih poti. Prav tako želijo dobiti informacije o potrebnih servisih z možnostjo izposoje in popravila koles, o želenem transportu koles ter o počivališčih z ustrezno gostinsko ponudbo. Za to vrsto potujočih kolesarskih turistov so zanimive tudi različne turistične in kulturno zgodovinske znamenitosti.

Na pomenu, pa tudi s turističnega vidika, vedno bolj pridobiva gorsko kolesarjenje (STO, b.d,b). Številne poti, ki so širom Slovenije namenjene gorskemu kolesarjenju, so primerne za manj izkušene pa tudi za boljše kolesarje.

Številne in bolj poznane poti za gorske kolesarje so v okolici Bovca, Tolmina in Kobarida, Bohinja, Kranjske gore, Tržiča, na Idrijskem in Cerkljanskem, na Pohorju in Koroškem, mnoge druge pa tudi v Kamniško Savinjskih Alpah ter v Triglavskem narodnem parku.

Dejstvo je, da se število gorskih kolesarjev povečuje, vendar pa kot ugotavljajo nekateri temu trendu ne sledita zakonodaja (skladna zakonodaja, ki na eni strani ščiti naravo in na drugi zagotavlja raznolike možnosti športno-turističnega udejstvovanja), in prav tako ne razvoj infrastrukture, ki sta v drugih alpskih deželah temu športu bistveno bolj naklonjeni. Ureditev tega, vse bolj zanimivega športno-turističnega področja, bi bilo pomembno tudi za trajnostni razvoj slovenskega turizma.

Med zanimivimi športno-turističnimi proizvodi s področja kolesarjenja je tudi družinsko kolesarjenje, ki ga je treba zaradi drugačnih želja, potreb in zahtev posameznih družinskih članov posebej obravnavati.

Med posameznimi izbranimi športi v turizmu, ki v zimskem obdobju pomembno učinkujejo na trajnostno rast slovenskega turizma so tudi zimski športi. Ti vključujejo alpsko smučanje, deskanje na snegu, telemark smučanje, turno smučanje, pohode na smučeh, hojo in tek na smučeh, sankanje, drsanje, rekreativni hokej na ledu, kegljanje na ledu in še nekateri drugi.

Tudi za izvajanje posameznih zimskih športnih dejavnosti imamo v Sloveniji na področju turizma relativno dobre pogoje (Kranjska gora, Mariborsko Pohorje, Zimsko smučarsko središče Vogel, ATC Kanin Bovec, Rekreatijsko turistični center Krvavec, Smučarski center Cerčno), čeprav tudi na tem področju

zaostajamo za najbolj razvitimi alpskimi državami. Predvsem predstavlja problem smučarska infrastruktura, v zadnjem času pa tudi vse bolj zelene zime.

Ob tem pa ne moremo mimo številnih športov, ki se pretežno izvajajo poleti v vodi, na vodi in tudi pod vodo. Dodajamo še golf, jahanje, tenis, jadralno padalstvo, zmajarstvo in še številne druge športe, ki so pomembni sestavni del športno-turistične ponudbe in ki prispevajo določen delež k trajnostni rasti slovenskega turizma.

V celovito športno-turistično dejavnost za trajnostno rast slovenskega turizma pa moramo poleg državne vključiti še regijsko in lokalno raven s številnimi turističnimi in športnimi društvi. Ker športna društva in klubi delujejo predvsem na lokalni ravni lahko v turistično ponudbo vključijo izbrane športne vsebine za vse tri tipe športnih turistov tako domačih kot tudi tujih, ki se na eni strani nanašajo na posebnosti kraja, na drugi pa ponujajo specifično ponudbo športnih programov. Pri tem pa naj bi v celoti upoštevali načela trajnostnega turizma. Danes je v praksi še vedno prisoten velik izziv (vladnih struktur in različnih strokovnjakov), pri udejanjanju izvedbenih športno-turističnih projektov, v katera so vključena tudi športna društva, ko gre za njihovo trajnostno uspešnost. Izziv je finančna uspešnost, kakor tudi vpliv na naravno in družbeno-kulturno okolje. Konkurenčnost športnega turizma temelji na finančnih vložkih v visokokakovostno in zeleno športno in outdoor infrastrukturo, podprti s kakovostno zeleno nastanitveno ponudbo in podpornimi storitvami, tudi organizacijo prvenstev. Predvideni ključni ukrepi politike so: diverzifikacija profesionalnih športnih dogodkov; izboljšanje športne infrastrukture (za

športnike na pripravah); profesionalno vodenje športnih dogodkov; načrt komercializacije in načrt profesionalnega trženja produkta za športnike na pripravah. Seveda, v kontekstu trajnostne rasti.

## SKLEP

Strategija razvoja slovenskega trajnostnega turizma temelji na treh sprejetih stebrih trajnosti, ki predstavljajo ekonomsko uspešnost, odgovornost do naravnih danosti in družbeno-kulturno ustreznost. Šport je z raznolikimi vsebinami v Sloveniji, ki je opredeljena kot zelena, aktivna in zdrava turistična destinacija, v najširšem pomenu te besede, pomembna sestavina trajnostne rasti slovenskega turizma. Sodobni športno-turistični programi so pripravljani na strokovnih temeljih za vse tipe športnih turistov. Pri neposrednem izvajanju v praksi pa se je treba izogniti prekomernemu netrajnostnemu turizmu, ki s številnimi negativnimi vplivi ruši ravnovesje med zadovoljstvom obiskovalcev, rastjo in razvojem turističnih podjetij in zadovoljstvom lokalnih prebivalcev. Posledično pa zavira tudi sicer uspešen razvoj športa v turizma.

Ob prizadevanjih za uveljavitev sonaravnega in družbeno ter ekonomsko sprejemljivega turizma, pa je udarila pandemija COVID-19. Ta je bistveno posegla v vse pore turizma in z njim povezanega športa. Prihodnosti zelene strategije turizma in športa ne sme zamajati gašenje posledic pandemije, ki bi temeljilo zgolj na želji čimhitreje se vrniti v staro realnost. Pozivamo k dvojni ponovitvi trajnostne rasti slovenskega turizma – nadgradnji že začete zelene poti in odmiku od vizije stare realnosti v njenem netrajnostnem delu.



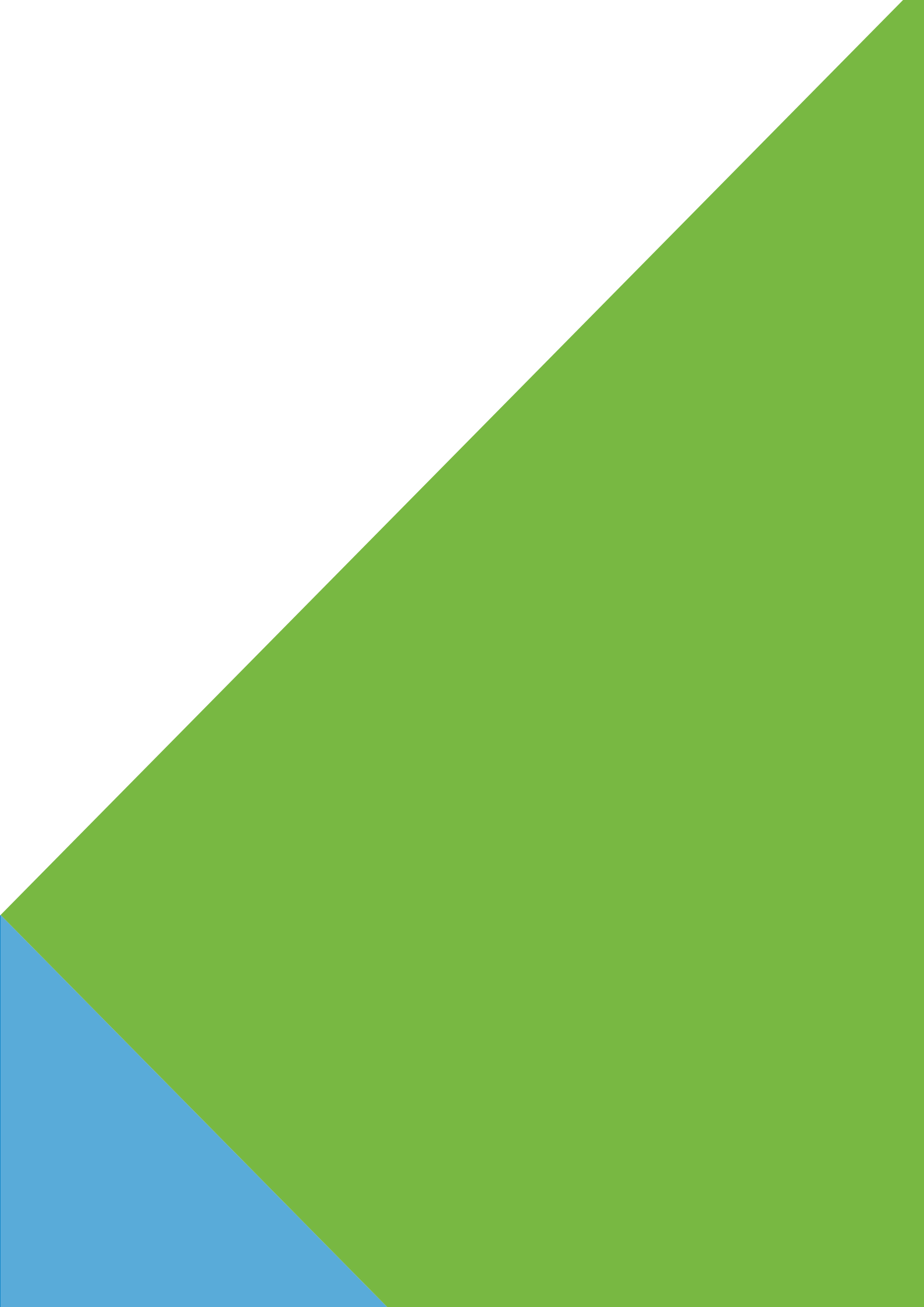
Med posameznimi izbranimi športi v turizmu, ki pomembno vplivajo na trajnostno rast slovenskega turizma, naj navedemo pohodništvo z vsemi različicami, raznovrstne organizacijske in vsebinske oblike kolesarjenja, zimske športe z vso pestrostjo izbire, raznolike vodne in pletne športe. Prihodnost pa bo zagotovo prinesla še nove športe, ki jih bo treba smiselno vključiti v športno-turistično ponudbo za trajnostno rast slovenskega turizma.

#### Literatura

1. Berčič, H. (2010a). Šport v turizmu - nepogrešljivi sestavni del razvoja trajnostnega turizma v Sloveniji. V Berčič, H. (ur), Zbornik 8. Kongresa športne rekreacije (str. 10 - 18). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez
2. Berčič, H. in sod. ((2010b). Šport v turizmu. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Higgins-Desbiolles, F. (2020). The “war over tourism”: challenges to sustainable tourism in the tourism academy after COVID-19. *Journal of Sustainable Tourism*, published on line: <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1803334>
4. Mihalic, T. (2020). Conceptualising Overtourism: A Sustainability Approach. *Annals of Tourism Research*, published on line: <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103025>
5. MGRTRS. (2017). Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021. Ljubljana: Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo – Republika Slovenija.
6. UNWTO. (b.d.). Sustainable Development of Tourism. Definition. Obiskano 01.09.2020, from <https://sdt.unwto.org/content/about-us-5>
7. STO. (b.d.,a) Turistični produkt pohodništvo. Obiskano 04.09.2020, [www.slovenia.info/uploads/dokumenti/turisticni](http://www.slovenia.info/uploads/dokumenti/turisticni)
8. STO. (b.d.,b). Kolesarski turistični produkt. Obiskano 05.09.2020, [www.slovenia.info/sl/dozivetja/aktivne-pocitnice/kolesarjenje](http://www.slovenia.info/sl/dozivetja/aktivne-pocitnice/kolesarjenje)

# PLENARNI DEL





# Izzivi sodelovanja turističnih in športnih organizacij v “dolini svetovnih prvenstev” v obdobju 2020-2023

**dr. Miha Lesjak**, Univerza na Primorskem, Fakulteta za turistične študije - Turistica

## IZVLEČEK

Prispevek z naslovom Izzivi sodelovanja turističnih in športnih organizacij v “dolini svetovnih prvenstev” (SP Planica 2020, SP Pokljuka 2021 in SP Planica 2023) bo izpostavil nekatere ključne segmente razumevanja sodelovanja športnih in turističnih organizacij. Organizatorji športnih prireditev so v veliki meri odvisni od ustreznega infrastrukturnega razvoja destinacije, razpoložljivih turističnih kapacitet na destinaciji in ostale turistične ponudbe. Skupen cilj organizacije velike športne prireditve je pozitivna zapuščina tako športnega kot tudi turističnega sektorja, zato mora biti zavedanje o sodelovanju ključnega pomena za vse deležnike tega procesa. Ta se ne začne na dan začetka tekmovanja ampak veliko prej v fazi prijave projekta (ang. bidding process), kjer morata tako športni kot turistični sektor skleniti kompromise in zaveznitvo za skupni uspeh. Prispevek bo izpostavil izzive sodelovanja in razvoja skupnih športno turističnih produktov tako na mednarodnem, državnem, regijskem in lokalnem nivoju. Za oblikovanje skupnih športno turističnih produktov je potrebno sodelovanje vseh nivojev športnih (športne zveze) in turističnih (turistični subjekti) organizacij. Ključni izzivi, ki jih prinaša organizacija velike športne prireditve so

povezani z gospodarskimi, infrastrukturnimi, organizacijskimi, turističnimi in prostorskimi področji. Velika športna tekmovanja prinašajo številne multiplikativne učinke za področji športa in turizma. Dodatno pa trajnostna organizacija velikega tekmovanja oblikuje pozitivno zapuščino in priložnosti za nove projekte in razvoj športa ter turizma v širšem okolju. Vse to vpliva tudi na podobo turistične destinacije in posledično na razvoj turizma širšega okolja. Prispevek bo izpostavil tudi pomen sodelovanja ključnih državnih, regijskih in lokalnih organizacij, ki morajo v večletnem procesu pridobivanja, izvedbe in zapuščine velike športne prireditve odigrati svojo vlogo in zagotoviti ustrezno podporo za sinergijske učinke na področju športa in turizma.

## UVOD

Šport in turizem sta gonilni sili za promocijo in trajnostni gospodarski razvoj turističnih destinacij. Posebno področje športnega turizma predstavljajo velike športne prireditve, ki zgodovinsko gledano predstavljajo razloge za potovanja ljudi, danes pa zaradi globalnega dosega postajajo pomemben potovalni motiv mednarodnih turistov. V Strategiji trajnostnega razvoja slovenskega

turizma 2017-21 je zapisana vizija za področje športnega turizma, ki govori, da »konkurenčnost športnega turizma temelji na visokokakovostni športni in outdoor infrastrukturi, podprti z visokokakovostno hotelsko ponudbo in podpornimi storitvami, kjer celostno podobo produkta dodatno dopolnjuje od 10 do 15 športnih prvenstev, ki jih vsako leto gosti Slovenija« (Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, 2017). V preteklosti je Slovenija z organizacijo Evropskega prvenstva v rokometu leta 2004 in Evropskega prvenstva v košarki (v nadaljevanju EB 2013) že dokazala, da so velika športna tekmovanja lahko odlična priložnost za boljše turistične rezultate države. Ravno velika športna tekmovanja v zimskih športih v Sloveniji bodo v naslednjih 3 letih tista, ki bodo generirala veliko število mednarodnih prihodov turistov in zato zahtevala veliko sodelovanja med športnimi in turističnimi organizacijami.

Danes organizirani šport ustvarja skrbno načrtovane manjše lokalne pa tudi velike mednarodno zanimive prireditve. Ob ustreznem strateškem načrtovanju lahko te prireditve postanejo pomemben generator in odločilni dejavnik pri privabljanju obiskovalcev in turistov na destinaciji, kjer se športna prireditve izvede (Getz, 2012). Športne prireditve zato predstavljajo pomemben del turistične industrije saj s svojimi karakteristikami predstavljajo moč, da "spodbujajo razvoj športno turističnih proizvodov in storitev v destinaciji, oblikujejo tržno podobo destinacije, povečajo število obiskovalcev in posledično zmanjšajo problematiko sezonskih prihodov turistov na turistične destinacije" (Gelders & Van Zuilen, 2013; Wäsche, Dickson & Woll, 2013; Hinch &

Higham, 2011; Chalip & McGuirty, 2004). To še posebej velja za gorske destinacije, ki imajo zgodovinsko primarno razvite proizvode zimskega turizma in morajo za trajnostni turistični razvoj strateško razvijati dodatno ponudbo za obiskovalce in turiste skozi celo leto. Številne gorske turistične destinacije se namreč soočajo s težavami sezonskosti, ki se kaže v povečanih potrebah po turističnih virih v času zimske sezone ter povečanim presežkom turističnih virov v preostalem obdobju leta.

Velike športne prireditve, kot ena izmed oblik premagovanja sezonalizacije, postajajo vse bolj pomemben motivator v turizmu, ki privablja ne samo nacionalno, regionalno in lokalno, ampak tudi globalno občinstvo (Higham in Hinch, 2002). Gorske turistične destinacije si z razvito športno infrastrukturo ustvarjajo pogoje za razvoj celoletnega turizma, hkrati pa se soočajo z izzivi pri oblikovanju konkurenčnih turističnih proizvodov in modelov izvajanja turistične ponudbe skozi celo leto, saj se zimski turistični proizvodi bistveno razlikujejo od proizvodov v drugih letnih časih. Velike športne prireditve so tudi pomemben razvojni dejavnik za gorske turistične destinacije (Fourie & Santana-Gallego, 2011; Getz, 2008), ki ob izvedbi močno prispevajo k turistični promociji destinacije in odpiranju novih turističnih trgov. Posledično motivirajo prihode novih turistov, katerih glavni motiv je udeležba na veliki športni prireditvi (Dimanche, 2003). Poleg tega, da so športne prireditve pomembni turistični generatorji in promocijsko orodje, predstavljajo tudi najbolj razširjen segment znotraj področja športnega turizma (Getz & Page, 2015) in dodatno predstavljajo največji del prireditvenega turističnega sektorja.

## **PREDHODNA SODELOVANJA ŠPORTNIH IN TURISTIČNIH ORGANIZACIJ (PRIMER: EUROBASKET 2013)**

Na področju organizacije velikih športnih prireditev se Slovenija predvsem zaradi pomanjkanja ustrezne športne infrastrukture ne more primerjati z drugimi razvitimi svetovnimi in evropskimi državami. Od osamosvojitve smo kot država le redko organizirali svetovno pomembne velike mednarodne športne prireditve. Poleg šahovske olimpijade na Bledu v letu 2002 in leta 2004 organizacije evropskega prvenstva v rokometu, je Slovenija leta 2013 kljub slabim gospodarskim razmeram organizirala EuroBasket 2013, največjo športno prireditev v zgodovini obstoja samostojne države. Eurobasket 2013 je po letu 1970, ko je v Ljubljani potekal sklepni del svetovnega prvenstva v košarki, ki ga je gostila Jugoslavija, sploh prvo organizirano košarkarsko evropsko prvenstvo v kategoriji članov v samostojni državi. Organizacija EuroBasket 2013 je zaradi dejstva, da v letu 2013 niso bile organizirane nekatere druge velike športne prireditve (npr. olimpijske igre in svetovno nogometno prvenstvo) predstavljala največjo organizirano športno prireditev na področju stare celine.

Organizacija velikih športnih prireditev v Sloveniji je seveda velika priložnost za doseganje športnih rezultatov in drugih povezanih dosežkov v športu (vpis mladih v športne programe, večja športna aktivnost posameznikov, več vlaganja v športno infrastrukturo). Hkrati pa so cilji tako športnih zvez kot organizatorjev vedno usmerjeni tudi v druge priložnosti sodelovanja na nivoju države in lokalne skupnosti. Turistična industrija je seveda pri organizaciji velikih športnih prireditev vedno prisotna in z ustreznim

povezovanjem prispeva h končnemu celostnemu rezultatu organizacije velikega tekmovanja.

Po podatkih Košarkarske zveze Slovenije (KZS, 2013), ki je pred začetkom prvenstva opravila številne promocijske in turistične usmerjene aktivnosti (udeležba na turističnih sejnih, turistični aranžmaji za navijače, fan zone in dodatna ponudba za udeležence) si je v obdobju organizacije Eurobasket 2013 v štirih mestih (Celje, Koper, Jesenice in Ljubljana) športno prireditev v živo ogledalo 330.000 gledalcev. Poslovno turistično gledano je bilo realiziranih 20.000 nočitev uradnih udeležencev (reprezentance, sodniki, FIBA osebje), 1.300 akreditiranih medijskih predstavnikov iz 40 držav je ustvarilo še dodatnih 10.000 nočitev (KZS, 2013). Na podlagi naštetih dejavnikov je največja športna prireditev v zgodovini Slovenije pomenila odlično priložnost za mlado državo, predvsem na področju prepoznavnosti ter povezovanja turizma in športa. Če povzamemo poročilo z naslovom Analiza stroškov in koristi projekta EuroBasket 2013, ki ga je pripravila Ekonomska fakulteta Univerze v Ljubljani ugotovimo, da je skupno število tujih turistov, katerih glavni motiv je bil obisk športne prireditve EuroBasket 2013, znašalo 31.480 oseb. Turisti, ki so v Sloveniji povprečno bivali 5,7 dni so na EuroBasketu 2013 dnevno v povprečju porabili okoli 180 evrov (prevoz, nastanitev, prehrana in vstopnice). Skupna poraba tujih in domačih udeležencev je znašala 37 milijonov evrov, neposredne finančne koristi Slovenije so po podatkih raziskave znašale 32,3 milijona evrov, neposredni stroški organizacije 8,6 milijona evrov, kratkoročna neto korist na ravni države pa 23,7 milijona evrov (KZS, 2013; Ivaškovič, 2014).



Organizacijsko gledano je EuroBasket 2013 poleg športno tekmovalnega rezultata ustvarila dodano vrednost na področju turizma. Ta se vidi v povečanem številu prihodov in nočitev tujih turistov ter povečane potrošnje. Slovenija je v času organizacije dosegala več medijske pozornosti, kar rezultira k boljši prepoznavnosti države ter omogoča več vlaganj tujih investitorjev ter številnih drugih multiplikacijskih učinkov. Zaradi organizacije EuroBasket 2013 so se zgodile nekatere obnove stare in dotrajane športne infrastrukture. Poleg omenjenih so bile druge posredne koristi organizacije EuroBasketa 2013 še priložnost za ponovni obisk tujih turistov z različnimi motivi v prihodnosti (Ivaškovič, 2014).

Z vidika zapuščine in finančnega izida celotnega projekta je organizatorju EuroBasketa 2013 uspelo organizirati odlično športno prireditev. Po podatkih analize stroškov in koristi izpostavljamo samo najbolj pomembne z vidika turizma:

- 68 % tujih obiskovalcev je v času prvenstva v Slovenijo prišlo izključno zaradi EB 2013,
- 33 % Slovencev bi september 2013, če ne bi bilo EB 2013, preživel v drugi državi,
- povprečni tuji turist je v Sloveniji med EuroBasketom 2013 bival 5,7 dneva,
- 75 % tujih turistov je prenočilo v plačljivih kapacitetah,
- povprečni tuji turist je dnevno med EuroBasketom 2013 zapravil 180 evrov za prevoz, nastanitev, prehrano in vstopnice,
- povprečna potrošnja uradnega udeleženca EuroBasket 2013 je bila 210,55 evra, pri medijskih predstavnikih pa 191,48 evra,
- dodatna potrošnja tujih turistov, uradnih gostov, medijskih predstavnikov in domačih udeležencev prireditve je znašala 32,3 milijona evrov,

- 90,14 % tujih anketiranih obiskovalcev je izkazalo namero, da v prihodnje ponovno obišejo Slovenijo,
- neto korist od EB 2013 je na ravni države znašala 23,7 milijona evrov.

Organizacija EuroBasket 2013 tekmovanja je dober primer kako se združevanje različnih organizacijskih struktur poveže v skupno dobro nacionalnega uspeha. V fazi načrtovanja je tako velik projekt kot je bil EuroBasket 2013 s politično podporo uspel povezati Košarkarsko zvezo Slovenije s Slovensko turistično organizacijo in Uradom vlade za komuniciranje. K projektu pa so pristopile tudi medijske in marketinške organizacije, potovalne agencije in ostali deležniki, ki so v mozaik uspeha prispevali pomemben del znanja in izkušenj. Tudi zaradi tega lahko danes EuroBasket 2013 označimo za uspešen projekt ne samo z vidika športa ampak tudi narodne pripadnosti, turizma in družbenih sprememb, ki jih v Sloveniji pogosto pogrešamo.

### **IZZIVI SODELOVANJA TURISTIČNIH IN ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V "DOLINI SVETOVNIH PRVENSTEV"**

Za Slovenijo in njene prebivalce je FIS Svetovni pokal v smučarskih skokih Planica več kot le redna letna prireditev. Obisk smučarskih skokov ljubitelji tega športa celo opisujejo kot »nacionalni šport« oz. kot športno prireditev, ki je na vsakoletnem seznamu udeležbe posameznika (Kreft, 2010, str. 17). Glavni razlog ne predstavljajo odmevni dosežki smučarjev skakalcev, ki v Planici tekmujejo, temveč to, da se Slovenci s tem športom in tekmovanji poistovečamo že več kot 80 let. Smučarski poleti v Planici zato predstavljajo veliki, letni festival nacionalne identitete, ki mu dodaten motiv za prihod v Dolino pod Poncami daje postavljanje

svetovnih rekordov v smučarskih poletih. Zgornja dejstva omogočajo organizatorjem športne prireditve v Planici visoko obiskanost s strani športnih navdušencev in posledično ustvarjajo priložnosti za turistično industrijo in ostale sodelujoče deležnike.

Planica, ki svoj sloves gradi na organizaciji vrhunskih športnih prireditev je del ugleda izgubila zaradi številnih negativnih posledic in zapletov, ki večinoma izhajajo iz dejstva različnega lastništva zemljišč v dolini in okolici. Čeprav je bila Planica vedno "slovenska identiteta", so bile potrebne spremembe v obliki velikih infrastrukturnih posegov, da bi zaustavili upad števila obiskovalcev na organiziranih športnih prireditvah, ki je bil opažen vse od leta 2005. Vlada Republike Slovenije je leta 2009 ustanovila Zavod za šport Republike Slovenije Planica.

Vizija in poslanstvo zavoda je bila izgradnja Nordijskega centra Planica, ki je temeljil na dveh fazah:

- center za smučarske skoke in smučarsko letenje s 24,3 milijona EUR naložb,
- center za tek na smučeh s 15,3 milijona EUR naložb

([www.nc-planica.si](http://www.nc-planica.si)).

Oba projekta je delno financiral Evropski sklad za regionalni razvoj s strani Evropske unije. Prva faza je bila dokončana po načrtu (31. december 2014) in je nakazala novo boljše obdobje za novoustanovljeni center ter s tem organizacijo FIS Svetovni pokal v smučarskih skokih - Planica 2015. Organizatorji so imeli velika pričakovanja, tako glede števila obiskovalcev, kot tudi izjemnih skokov z rekordnimi rezultati.

Po celoviti prenovi se je za "Nordijski center Planica" začelo novo obdobje z velikimi upi in pričakovanji za prihodnost. Seveda pa je ob organizaciji športne prireditve potrebno zagotoviti tudi druge pogoje, za to lahko pozitivno ocenimo končni izplen. Vrhunsko organizirane in medijsko zanimive športne prireditve privabijo številne športne navdušence k udeležbi na prireditvi. Za njih morajo primarno na športnem prizorišču poskrbeti organizatorji športne prireditve. V destinaciji, kjer gosti prireditev preživijo več časa pa se morajo združiti številni turistični in drugi deležniki, ki morajo za goste (primarni motiv udeležba športne prireditve) poskrbeti in jim ustvariti pogoje za celostno turistično izkušnjo. Tukaj govorimo o namestitvenih kapacitetah, gostinski ponudbi, animaciji (koncerti, zabava ...) in ostalih pristočasnih aktivnostih, ki so pomemben del celostne izkušnje posameznika. Vse to se seveda ne dogaja naključno na destinaciji ampak potrebuje predhodno analiziranje in pripravo, ki jo skupaj (na nacionalnem, regijskem in lokalnem okolju) ustvarijo športni in turistični organizatorji.

Številni izzivi s katerimi se soočajo športne organizacije v Sloveniji (finančni, organizacijski, kadrovski ...) so razlog, da se v poplavi možnosti organizacije velikih športnih tekmovanj kot država ne odločamo za organizacijo le teh. Vseeno je uspešen projekt organizacije EuroBasket 2013, ki se je zgodil v ekonomsko precej težkih časih tudi zaradi podpore politike in vrhunskih posameznikov, ki so vodili Košarkarsko zvezo Slovenije in znali omrežiti še ostale deležnike dober signal za prihodnje večje projekte.

Na področju zimskih športov je Slovenija vsekakor prepoznavna športna nacija, ki se je v

preteklosti izkazala tako s športnimi rezultati, kot tudi z uspešnimi projekti organizacije tradicionalnih športnih prireditev v zimskih športih (npr. tekme pokala FIS, svetovna prvenstva v poletih, biatlonski svetovni pokali, tekaška tekmovanja in organizacija nižjih kakovostnih tekmovanj v hokeju na ledu). V letih, ki prihajajo pa je z uspešno kandidaturo predvsem Svetovnega prvenstva v smučarskih poletih v Planici (večkratna neuspešna kandidatura) za leto 2023 in biatlonskega prvenstva v letu 2021 visoko zastavila cilje pri organizaciji velikih športnih tekmovanj. Dodatno bo v letu 2020 izvedeno Svetovno prvenstvo v poletih, ki je iz meseca marca bilo prestavljeno (zaradi COVID-19) v mesec december. Z ostalimi pridobljenimi športnimi tekmovanji, ki se tradicionalno v zimskem obdobju organizirajo v Sloveniji bo seveda fokus usmerjen na velika športna tekmovanja v »dolini svetovnih prvenstev«.

Primer kandidature za pridobivanje izvedbe Svetovnega prvenstva v poletih 2023 nazorno kaže, da je v fazi pridobivanja projekta potrebno razmišljati holistično in projekt zastaviti ne samo s športnega vidika ampak z vidika okolja, infrastrukture, družbe in turizma. Zavedanje o širšem pomenu povezovanja je organizatorjem omogočilo razmišljanje o čezmejnem sodelovanju Kranjske gore (Planica) z italijanskim Trbižem in avstrijskim Beljakom in s tem omogočilo priložnosti čezmejnega sodelovanja organizacije velike športne prireditve in posledično precej več možnosti za turistično sodelovanje v okolju. Seveda to prinaša številne izzive (administrativne, tehnične in družbene) ampak hkrati omogoča in prinaša dodano vrednost izvedbe velike športne prireditve za celotno okolje, ki je zgodovinsko povezano in sodeluje. Priložnosti so možne predvsem na

turistični razbremenitvi okolja in razpršenosti turističnih tokov v času izvedbe velike športne prireditve. Dodatno pa sodelovanje omogoča finančno razbremenitev pri oblikovanju novih športno turističnih produktov v širši regiji, ki prinašajo sinergije pri skupnem razvoju športa in turizma v prihodnje. Prav organizacija velike športne prireditve (npr. Svetovno prvenstvo v nordijskih športih 2023) je lahko začetek bolj povezanega turističnega in športnega razvoja in hkrati vlaganja v skupne razvojno infrastrukturne projekte. Seveda morajo pomembno vlogo tukaj odigrati krovne športne organizacije in zveze, lokalne in regionalne upravne skupnosti ter turistične organizacije s svojimi produkti in sodelovanjem v širši regiji.

Glede na trenutno situacijo in omejitve pri organizaciji športnih prireditev bodo prihodnja leta za organizatorje velikih športnih prireditev precej težka. Če sta pred leti pridobljena projekta Svetovnega prvenstva v nordijskih športih v Planici leta 2023 in Svetovno prvenstvo v biatlonu leta 2021 pomenila veliko ekonomsko in infrastrukturno priložnost za Slovenijo je danes ob negotovi situaciji (COVID-19) slika obrnjena na glavo. V časih, ko so vse vrste prireditev (kulturne, športne, poslovne ...) pred velikimi organizacijskimi izzivi, je pomen sodelovanja med vključenimi deležniki še toliko večji. Danes radi govorimo o novi normalnosti, ki jo je povzročila zdravstvena kriza in vpliva na vse pore družbe. Za segment športnih prireditev, še posebno za velika športna tekmovanja, ki privabijo množice obiskovalcev je trenutna zdravstvena situacija precej neugodna in kliče po novih rešitvah, ki jih organizatorji morajo upoštevati za varnost udeležencev. Izzivov je precej saj ti niso le povezani z logistiko izvedbe velike mednarodne športne prireditve ampak vplivajo tudi na varnost športnikov ter

potovanja športnih turistov, ki prihajajo na taka tekmovanja iz celega sveta.

## ZAKLJUČEK

Organizacija športnih prireditev je znamovana s številnimi omejitvami in pravili, hkrati omogoča tudi čas za razmislek kako v prihodnje še bolj sodelovati in iskati rešitve na vseh nivojih povezovanja vpletenih deležnikov. Na mednarodnem nivoju bodo morale krovne zveze razumeti nastalo situacijo in za obdobje zdravstvene krize poiskati modele za izvedbo vseh športnih tekmovanj – od tistih na nižjih nivojih kot tudi pri globalnih športnih prireditvah, ki so organizacijsko in finančno precej zahtevni projekti. Na nacionalnem nivoju bo potrebno strniti vse moči, da bodo športne organizacije krizo preživele tudi z omejitvami pri organizaciji športnih prireditev, ki prinašajo finančno stabilnost za panožne športe in močno vplivajo na razvoj športnih disciplin in posledično vrhunskih športnikov. Lokalno je premislek o združevanju in povezovanju mikro športnih in turističnih enot na mestu in mogoče v trenutni situaciji pravi za nove zgodbe o sodelovanju in povezovanju z namenom preživetja in kvalitete.

Obdobje, ki prihaja je z vidika velikih mednarodnih športnih prireditev v zimskih športih v Sloveniji negotovo in prinaša številna vprašanja na katere nimamo odgovorov. Mogoče bo zdravstvena kriza prinesla odgovor, da je povezovanje športa in turizma nujno potrebno za sinergijske učinke v okolju, kjer se velike športne prireditve izvajajo in s svojo izvedbo generirajo številne turistične multiplikatorje in druge priložnosti sodelovanja. Organizatorji športnih prireditev so v veliki meri odvisni od ustreznega

infrastrukturnega razvoja destinacije in razpoložljivih turističnih kapacitet na destinaciji. Skupen cilj organizacije velike športne prireditve je pozitivna zapuščina tako športnega kot tudi turističnega sektorja zato mora biti zavedanje o sodelovanju ključnega pomena za vse deležnike procesa. Ta se ne začne na dan začetka tekmovanja ampak veliko prej v fazi prijave projekta (ang. bidding process), kjer morata tako športni kot turistični sektor skleniti kompromise in zavezništvo za skupni uspeh.

Glede na športne dosežke, ki jih dosegajo slovenski športniki in vedno boljše turistične rezultate je potrebno poiskati nove rešitve pri združevanju obeh področij. Na področju turizma smo identificirali naše prednosti s sloganom »Zelena. Aktivna. Zdrava«, ki se odlično vežejo s področjem športa. Dodatno na področju športnih prireditev vsako leto organiziramo vrhunske mednarodne športne prireditve, ki prinašajo številne multiplikativne učinke tudi na področju turizma. Za zaključek prispevka je pomembno izpostaviti tudi, da je mogoče danes futuristična ideja o skupnem ministrstvu za šport in turizem lahko odlična iztočnica za prihodnost Slovenije.

## Literatura

1. Chalip, L., & McGuirly, J. (2004). Bundling sport events with the host destination. *Journal of Sport & Tourism*, 9(3), 267-282.
2. Dimanche, F. (2003). The Role of Sport Events in Destination Marketing. Paper presented at the AEST 53rd Congress in Sport and Tourism, Athens, Greece.
3. Fourie, J., & Santana-Gallego, M. (2011). The impact of mega-sport events on tourist arrivals. *Tourism Management*, 32(6), 1364-1370.
4. Gelders, D., & Van Zuilen, B. (2013). City events: Short and serial reproduction effects on the city's image? *Corporate Communications*, 18(1), 110-118.

5. Getz, D. (2012). Event studies: discourses and future directions. *Event Management*, 16, 171–187.
6. Getz, D. (2008). Event tourism: Definition, evolution, and research. *Tourism Management*, 29, 403–428.
7. Getz, D., & Page, S. J. (2015). Progress and prospects for event tourism research. *Tourism Management*, 52, 593–631.
8. Higham, J., & Hinch, T. (2002). Tourism, sport and seasons: The challenges and potential of overcoming seasonality in the sport and tourism sectors. *Tourism Management*, 23 (2), 175-185.
9. Hinch, T., & Higham, J. (2011). *Sport tourism development*. Channel View Publications.
10. Ivaškovič, I. (2014). Analiza stroškov in koristi projekta EuroBasket 2013 : Zaključno poročilo. Ekonomska fakulteta. Ljubljana. Pridobljeno 15. 9. 2014 iz [http://www.kzs.si/fileadmin/user\\_upload/dokumenti3/KZS/CBA\\_EuroBasket\\_-\\_zakljucno\\_porocilo.pdf](http://www.kzs.si/fileadmin/user_upload/dokumenti3/KZS/CBA_EuroBasket_-_zakljucno_porocilo.pdf)
11. KZS (2013). Evropsko prvenstvo v košarki Slovenija 2013. Pozitivni ekonomski učinki. Ljubljana: Košarkarska zveza Slovenije.
12. Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo (2017). Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017-2021. Pridobljeno 15.2.2020 iz [https://www.slovenia.info/uploads/dokumenti/kljuni\\_dokumenti/strategija\\_turizem\\_koncno\\_9.10.2017.pdf](https://www.slovenia.info/uploads/dokumenti/kljuni_dokumenti/strategija_turizem_koncno_9.10.2017.pdf)
13. Wäsche, H., Dickson, G., & Woll, A. (2013). Quality in regional sports tourism: a network approach to strategic quality management. *Journal of Sport & Tourism*, 18(2), 81-97.

## Planinska infrastruktura – podpora razvoju športa in turizma ali zgolj njuna pastorka?

**Miro Eržen**, Planinska zveza Slovenije

Planinstvo in gornišstvo sta del slovenske nacionalne identitete. Ta izrek pogosto slišimo ob obeležitvah pomembnih obletnic iz zgodovine slovenskega planinstva, ob odmevnih dosežkih slovenskih alpinistov in v zadnjem času tudi izvrstnih dosežkov slovenskih športnih plezalcev. Vizualno je najpogosteje povezan z enim najvidnejših slovenskih nacionalnih simbolov – Triglavom in Aljaževim stolpom na njegovem vrhu. Alpsko smučanje ter planinstvo in gornišstvo bi lahko poimenovali del identitete Slovencev (Berčič in Sila, 2007), že od leta 1973 pa se pojavljajo na visokih mestih najbolj priljubljenih športno-rekreativnih dejavnosti. Mnogi Slovenci so sprejeli planinstvo kot temeljno dejavnost ob vikendih, alpsko smučanje pa kot način življenja v zimskem času. Takrat postaja vedno bolj priljubljeno tudi turno smučanje. Z vsemi vsebinami delovanja planinstvo in gornišstvo v družbi močno presegata zgolj športno-rekreativni pomen, močan vpliv imata tudi na gospodarskem, kulturnem in izobraževalnem področju. Ob vsem tem pa je prezrto dejstvo, da je temelj, ki sploh omogoča osnovno planinsko dejavnost – hojo v hribe –, planinska infrastruktura, med katero prištevamo planinske kočice in poti, bivake in v zadnjem času tudi plezališča ter turnokolesarske poti. Z obstojem te infrastrukture planinstvo zelo vpliva na turizem kot pomembno gospodarsko panogo v Sloveniji in istočasno

tudi na športno-rekreativno področje kot drugi pomemben segment slovenske družbe, ki ga tudi (vedno bolj) izpostavljamo kot nacionalno usmerjenost. Za razumevanje sedanjega statusa in stanja te gospodarsko-športne infrastrukture je potreben pogled v zgodovino njenega nastanka in razvoja.

Planinske kočice in poti sodijo med osnovne elemente planinske infrastrukture, ki je po začetnem obdobju, ko so gore obiskovali le raziskovalci in znanstveniki, omogočila množičen obisk gora in s tem postavila temelj planinstvu in gorništvu, kot ju poznamo danes. Močan zagon gradnji kočic in planinskih poti je v alpskem prostoru dala ustanovitev planinskih zvez, saj je bila to ena izmed njihovih osnovnih nalog. Osnovni motiv, s katerim so takrat vabili v gore, sta bila odkrivanje in občudovanje lepot gorske pokrajine in znani moto dobe razsvetljenstva, ki je v zahajanju v gore spodbujalo »zdrav duh v zdravem telesu«. V to obdobje sodi tudi nastanek velikih mondenih hotelov v znanih gorskih središčih, kot so Chamonix, Saint Moritz, Zermatt, Grindelwald, vzporedno s tem pa tudi gorskih železnic in žičniških naprav (Jungfrauoch; Aiguille du Midi ...). Odveč je poudarjati, da so bili vsi ti hoteli in naprave namenjene višjim, premožnim družbenim slojem, ki jim je izgradnja železnice alpske predele približala časovno in vsebinsko. Istočasno

je povzročila postopen razvoj množične »turistike«, ki pa je zahtevala pospešeno gradnjo planinskih poti in koč. V slovenskem gorskem svetu to ni pomenilo zgolj rivalstva med planinskimi organizacijami (SPD IN DÖAV), ampak tudi boj za narodno identiteto slovenskih gora. Od izgradnje prvih planinskih koč in poti konec 19. stoletja smo imeli več razvojnih obdobj, v katerih je vse do leta 1991 širša družbena skupnost bolj ali manj podpirala njihovo izgradnjo in vzdrževanje. Posebno za obdobje od konca druge svetovne vojne do konca osemdesetih let je značilno, da sta slovenska politika in gospodarstvo močno spodbujala razvoj planinstva preko ustanavljanja planinskih društev tudi v podjetjih (Iskra, Paloma, Avtomontaža ...), sponzorirala izgradnjo številnih planinskih koč (Ribniška koča, Tončkov dom na Lisci ...) in materialno podpirala njihovo delovanje ter investicijsko vzdrževanje. Skokovito je rastlo članstvo v planinskih društvih, ki ga je spodbujalo organizirano obiskovanje gora v obliki množičnih pohodov (pohod slovenskih železarjev na Triglav; sto žensk na Triglavu ...). Dodatna sredstva so za investicije v razširitev in obnovo planinskih koč ter poti pritekala iz posebnega družbenega dogovora in drugih kanalov na ravni republike Slovenije. Iz teh virov in z izdatno finančno podporo celotnega slovenskega gospodarstva je bil v letu 1983 obnovljen in razširjen Triglavski dom na Kredarici, ki je bil eden zadnjih projektov, financiranih iz sistemskih družbenih virov na ravni države. Seveda pa ne smemo pozabiti na izredno pomemben delež članov planinskih društev. Številne generacije prizadevnih planinskih delavcev, markacistov in funkcionarjev so s prostovoljnim delom skrbele za to, da so bile kočice in poti zgrajene in bile v skladu z možnostmi oskrbovane ter vzdrževane.

Po letu 1991 se je situacija na področju družbene in gospodarske materialne podpore delovanju planinskih koč in vzdrževanju planinskih poti bistveno spremenila. Vsi sistemski državni viri so ugasnili; gospodarstvo se je tako ali drugače prestrukturiralo; številna podjetja – sponzorji so ugasnila oziroma prešla v roke lastnikov, ki imajo drugačne preference do sredstev, s katerimi dokazujejo svojo družbeno odgovornost. Sprejet je bil Zakon o planinskih poteh, ki pa ni zagotovil systemskega vira financiranja njihovega vzdrževanja. Nova razdelitev Slovenije na lokalni ravni uprave (razdrobljenost na 212 občin) je prinesla nekaj prednosti v materialni podpori tej infrastrukturi na lokalni ravni (ob nujnem razumevanju župana za to), istočasno pa bistveno poslabšala razmere za tista društva, ki so skrbeli za vzdrževanje planinskih poti in koč izven matične občine. Edina stalnica je ostalo prostovoljno delo markacistov in prostovoljnih gospodarjev ter (ponekod) oskrbnikov planinskih koč. Zaradi spremenjenih zahtev podjetij, v katerih so zaposleni, pa se tudi na kadrovskega področju pojavljajo vedno večje težave.

## OSNOVNI PODATKI O PLANINSKIH KOČAH IN POTEH V SLOVENIJI

### Število koč in bivakov

Koče I. kategorije: 31

Koče II. kategorije: 49

Koče III. kategorije: 81

Bivaki: 17

Planinsko učno središče: 1

Število ležišč v kočah: 7.400

Število sedežev v kočah: 10.000





### Skupna dolžina poti: 10.014 km

9.883 km lahkih poti

81 km zahtevnih poti

50 km zelo zahtevnih poti

773 registriranih markacistov skrbi za vzdrževanje poti

31.000 prostovoljnih ur dela



### PLANINSKA INFRASTRUKTURA KOT EKONOMSKA KATEGORIJA

PZS s svojo dejavnostjo ustvarja različne učinke. Planinska infrastruktura po podatkih PZS privabi v slovenske gore kar 1,4–1,5 milijona obiskovalcev letno. Obiskovanje gora ima širše družbene učinke, planinarjenje namreč pozitivno vpliva na kakovost življenja obiskovalcev gora, oz. na njihovo zdravje, socialno vključenost in srečo oziroma zadovoljstvo z življenjem. Seveda povzroča tudi pomembne

ekonomske učinke, ki izhajajo tako iz gostinske dejavnosti in nočitev v planinskih kočah kot tudi iz drugih aktivnosti. Po velikosti bistveno pomembnejši pa so posredni ekonomski učinki, ki izhajajo iz vplivov planinske infrastrukture in možnosti planinarjenja na turizem v Sloveniji. Obiskovalci gora namreč veliko več potrošijo v dolini kot v gorah. S planinstvom bi lahko povezali tudi ekonomske učinke, ki nastajajo v drugih povezanih dejavnostih, kot sta npr. trgovina s športno opremo ali športno plezanje, ki v zadnjih letih doživlja velik razmah.

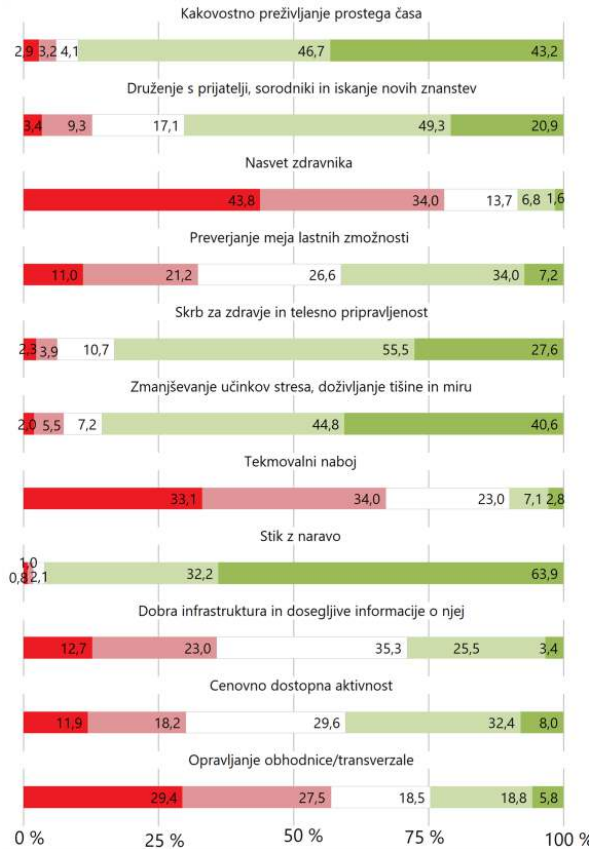
Rezultati študije kažejo, da ima planinstvo v Sloveniji pomembne ekonomske in družbene učinke. Pri ekonomskih se omejimo na neposredne učinke, ki jih je najlažje oceniti,ocene pa so relativno natančne. Če izhajamo iz prihodkov, ki jih PZS ustvarja v okviru svojih ključnih aktivnosti, bi planinstvu lahko pripisali letno 14,8 milijona evrov neposrednih ekonomskih učinkov. Če pa neposredne ekonomske učinke ocenimo preko stroškov oziroma lastne cene storitev in tako zajamemo vrednost oziroma koristnost, ki jo uporabniki pridobijo s potrošnjo, znaša ocena neposrednih ekonomskih učinkov 21,3 milijona evrov. Celotni ekonomski učinki z upoštevanjem multiplikativnih učinkov znašajo med 34 in 37 milijoni evrov. Ocenili smo tudi posredne ekonomske učinke, ki izhajajo iz vplivov planinske infrastrukture in možnosti planinarjenja na turizem v Sloveniji, in učinke v drugih povezanih dejavnostih. Obstoju planinske infrastrukture in možnosti planinarjenja bi lahko pripisali 131 milijonov evrov (219 milijonov evrov, če upoštevamo še multiplikativne učinke) ustvarjenega BDP-ja oziroma 121 milijonov evrov potrošnje turistov. Ocene posrednih učinkov planinstva na dejavnost trgovine s športno opremo pa kažejo, da zaradi planinarjenja v Sloveniji nastane za 28,5 milijona evrov prihodkov.



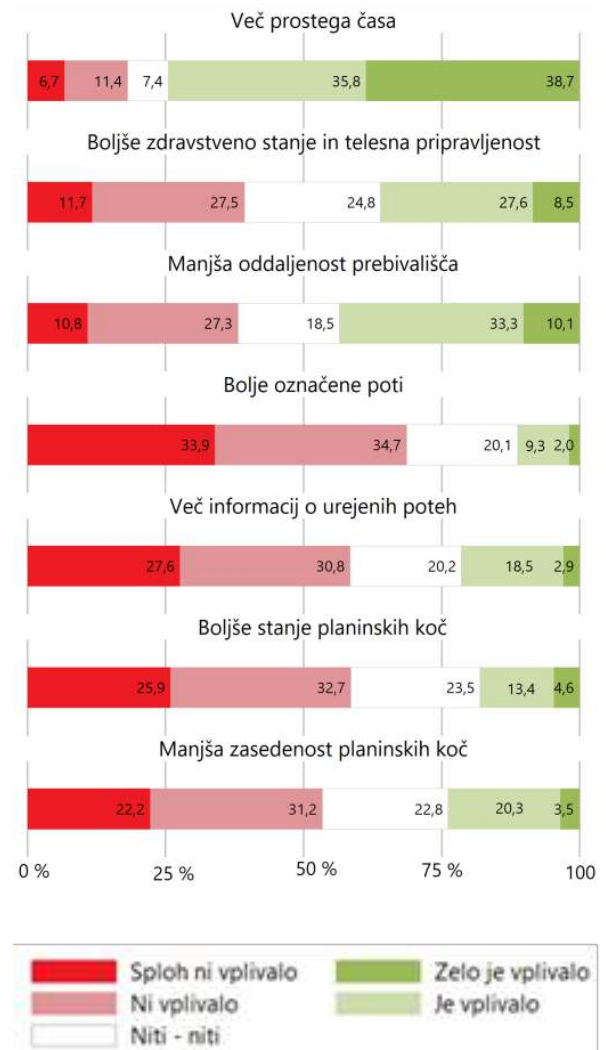
## PLANINSKA INFRASTRUKTURA KOT ŠPORTNA INFRASTRUKTURA S ŠIRŠIM DRUŽBENIM VPLIVOM

Pri ocenjevanju družbenih učinkov planinstva smo ugotovili, da za tretjino obiskovalcev gora planinarjenje predstavlja primarno telesno dejavnost, redna telesna dejavnost pa je statistično značilno povezana z odsotnostjo težav z zdravjem. Poleg tega imajo obiskovalci gora, ki so telesno dejavni skoraj vsak ali vsak dan, 32,3 odstotne točke višjo verjetnost, da spadajo v skupino v družbo najbolj vključenih oseb kot primerljivi posamezniki, ki so športno aktivni zgolj nekajkrat letno. S pogostostjo telesne dejavnosti je pozitivno povezano tudi zadovoljstvo posameznikov.

### Razlogi, ki so vplivali na odločitev za obisk gora



### Razlogi, ki bi vplivali na pogostejše obiskovanje gora



Podatki kažejo, da je poleg kakovostnega preživljanja prostega časa in stika z naravo tudi dobra infrastruktura in dosegljive informacije o njej. Planinske koče predstavljajo osnovo za večdnevno planinsko dejavnost, ki je vedno bolj priljubljena, kar se odraža tudi v obsegu nočitev. Analiza njihovega števila v preteklem desetletnem obdobju kaže, da se je število nočitev od leta 2008, s skoraj 100.000 nočitev, do leta 2014 zmanjšalo za skoraj četrtino, potem pa je začelo spet naraščati, tako da je v letu 2016 spet preseglo 100.000. Nadaljevanje

pozitivnega trenda opažamo tudi v letu 2017, ko je število do oktobra po ocenah PZS doseglo skoraj 105.000 nočitev. V letu 2016 so nekaj manj kot dve tretjini nočitev opravili domači, tretjino pa tuji planinci. Delež tujih planincev, ki prenočujejo v slovenskih kočah, je v zadnjih letih preučevanega obdobja višji: s približno 30 % v obdobju 2008–2013 se je do leta 2016 povečal na 35,5 %, še večji pa je v letu 2017, ko je porastel celo na 42,9 %. V kočah okoli Triglava predstavlja delež nočitev tujih planincev že 60 %, kar pa se je zaradi znanih razlogov v letu 2020 bistveno spremenilo.

Pogoji delovanja in vzdrževanja planinskih koč ter poti kot športno-turistične infrastrukture, ki deluje v specifičnih pogojih

Za razliko od športne infrastrukture, ki jo imamo na razpolago v dolini oziroma ravninskem predelu Slovenije, delujejo planinske kočice (posebno tiste v visokogorju) v specifičnih pogojih:

- kratka obratovalna sezona (v večini primerov od maja do oktobra),
- specifičen način oskrbovanja (helikopter, tovorna žičnica; slabe dostavne poti),
- neugodni vremenski vplivi (sneg; veter, zmrzal; neurja),
- problematika oskrbe z električno energijo,
- problematika zmanjševanja vplivov na okolje,
- omejitve in zahteve pri delovanju koč na zavarovanih območjih.

Vse navedeno vpliva na ekonomiko poslovanja planinskih koč, ki ustvarjajo dohodek v višini pokrivanja tekočih stroškov delovanja in vzdrževanja, nikakor pa ne za investicijsko vzdrževanje. Posebno problematičen je zato izpad nujnih investicij v energetske in ekološke

sanacijo planinskih koč. Težko je razumeti, da v Sloveniji planinske kočice glede na navedene ekonomske in druge družbene učinke ter specifične pogoje delovanja nimajo ustrezne sistemske podpore na državni ravni.

Kar nekaj je literature na temo ocenjevanja ekonomskih učinkov planinstva tudi v Srednji Evropi oziroma v alpskem prostoru. Nekatere od teh študij se vežejo tudi na povezavo ekonomskih učinkov z davčnimi vidiki in drugačno davčno obravnavo planinskih aktivnosti. Študija Blažiča in Novakove (2007) je ocenjevala status planinskih koč v različnih državah. V Avstriji so planinske kočice, ki se štejejo za nepogrešljive pomožne obrate, oproščene plačila davka od dobička pravnih oseb in davka na dodano vrednost. Kočice, ki se štejejo za pogrešljive pomožne obrate, so oproščene plačila davka na dodano vrednost, plačevati pa morajo davek od dobička pravnih oseb v višini 34 %, pri čemer znaša neobdavčeni znesek 7300 EUR. Nekatere planinske kočice so v določeni meri tudi oproščene davka na nepremičnine (Grundsteuer), če so v lasti ustreznih društev. V Franciji imajo planinske kočice status turističnih objektov. Zanje je mogoče uveljavljati davčne olajšave iz naslova investicij v turistične objekte, vendar le v primeru, da so v takšnem objektu predvidene tudi stanovanjske površine za oskrbnika objekta. V Italiji planinske kočice prav tako spadajo med turistične objekte. Glede obdavčitve dohodkov se dejavnost v kočah v nekaterih primerih ne šteje med komercialne dejavnosti in torej iz tega naslova ni obdavčena. V Italiji velja omeniti še poseben regionalni davek na dovoljenje za upravljanje kočice, ki se odmeri glede na višino zakupnine. V Nemčiji so planinske kočice športni objekti, obveznosti za plačevanje davka in upravičenost do posameznih olajšav pa so tudi tukaj vezane na pravno naravo lastnika. Plačila davka na nepremičnine

so oproščene samo planinske koč prve kategorije, tj. tiste, ki so namenjene samo najosnovnejšemu zavetju planincev.

Za primer si pogledajmo sistem financiranja vzdrževanja planinskih koč v sosednji Avstriji:

Österreichischer Alpenverein ima preko 599.000 članov, ki delujejo v 192 društvih in 200 okrajnih skupinah. Iz zgodovinskih razlogov skupaj z ostalimi planinskimi organizacijami (DAV, OTC, NF) upravljajo 450 planinskih koč in 50.000 kilometrov planinskih poti. Financiranje vzdrževanja se izvaja:

- na zveznem nivoju: ministrstvo za gospodarstvo in digitalizacijo,
- na deželnem nivoju: športni referati na deželni ravni in na nivoju občin,
- iz članarine,
- iz lastnih sredstev društev,
- iz prispevkov sponzorjev in donatorjev.

Samo na zveznem nivoju združenje avstrijskih planinskih zvez (VAVÖ) letno pridobi 3,85 milijona evrov za vzdrževanje planinskih koč in poti. Glede na to, da je to združenje tesno povezano s turističnimi organizacijami tako na zveznem nivoju kot na nivoju dežel in občin, pa je ta številka znatno oplemenitena s sodelovanjem s temi institucijami.

Tako zbrana sredstva se v okviru mehanizmov razpisov, ki jih letno izvaja ÖAV, namenjajo za sofinanciranje projektov:

- dograditev, sanacijo itd. planinskih koč do 40 % projektne vrednosti (za koč I. kategorije do 60 %),
- s področja energetske sanacije z uporabo preizkušenih metod in tehnologij do 60 %,

- s področja oskrbe s pitno vodo, tehnologij za obdelavo odpadnih vod in tehnologij za obdelavo odpadkov do 80 % (z upoštevanjem še drugih virov financiranja, npr. dežela, občina, pa največ 50 %),
- izgradnje zimskih sob pri kočah I. kategorije do 60 %.

Maksimalno financiranje projektov iz vseh virov je lahko v višini 90 % projektne vrednosti.

Poleg navedenega je v okviru planinske organizacije oblikovan tudi fond za financiranje sanacije koč in poti v sledečih primerih:

- za sanacijo planinskih koč po nesrečah ali naravnih katastrofah (udar strele, požar, eksplozija, snežni plaz), sofinanciranje možno do 100 %,
- zemeljski plaz, vdor vode, poplava, škoda zaradi zmrzali ali vloma – do 80 %,
- za sanacijo planinskih poti po škodi zaradi plazov, neurij, vetroloma – do 50 %,
- za sanacijo dovoznih poti po škodi iz zgoraj navedenih razlogov – do 40 %.

## STANJE SOFINANCIRANJA PLANINSKE INFRASTRUKTURE V SLOVENIJI

V Sloveniji v tem trenutku nimamo urejenega systemskega sofinanciranja investicijskega vzdrževanja planinskih koč niti tekočega vzdrževanja planinskih poti. Dejstvo, da so v sosednji Avstriji gore in z njimi povezane planinske poti in koč del nacionalne identitete, je pri nas prisotno zgolj načelno. Letna sredstva, ki so iz fundacije za šport namenjena za planinske koč, ne pokrivajo niti 5 % potrebnih letnih vlaganj za ohranjanje fonda planinskih koč na nivoju, ki bi zagotavljal ustrezno energetsko in ekološko učinkovito obratovanje teh projektov. Zadnji večji razpis Ministrstva za

gospodarski razvoj in tehnologijo v višini 1,3 milijona evrov sega v leto 2010; nekaj sredstev za instalacijo tehnologij za alternativno pridobivanje električne energije je bilo pridobljeno iz projekta Sustain Huts. Posledica takega stanja sta energetska in t energetska zaostajanje planinskih koč in s tem povečevanje negativnega vpliva na naravo. Zaradi navedenega postaja prostovoljno delo mladih pri prevzemanju odgovornosti za upravljanje planinskih koč v planinskih društvih vedno manj privlačno.

## POVZETEK

Planinske koč in poti so nedvomno največja športno-turistična infrastruktura, ki deluje v naravi ter v zelo specifičnih in zahtevnih pogojih. Omogoča izvajanje planinstva in gornišva v vseh pojavnih oblikah, tudi tistih, ki so z velikim trendom rasti prisotne v sedanjem obdobju (gorsko kolesarjenje, turno smučanje, trekingi). K strukturi prihodkov Slovenije na področju turizma prispeva pomemben delež nacionalnega BDP-ja, prav tako ima pomemben pozitiven vpliv na različnih družbenih področjih (počutje in zdravje populacije; motivacija za mlade; aktivno preživljanje prostega časa itd.). Primeri systemskega urejanja in financiranja investicijskega vzdrževanja planinskih koč in poti v sosednji Avstriji kažejo, kako pomemben je takšen pristop k ohranjanju in izboljševanju stanja teh objektov, če želimo, da bosta planinstvo in gornišvo tudi v bodoče ne samo ena izmed najbolj priljubljenih športno-rekreativnih dejavnosti Slovencev, ampak bosta tudi pomembno prispevala k nadaljnjemu turističnemu razvoju Slovenije, opredeljenem v strategiji trajnostnega razvoja turizma.

## Literatura

1. Študija ekonomskih in družbenih učinkov planinskih koč in poti ter planinstva (Inštitut za ekonomska raziskovanja, avtorji: dr. Matjaž Černigoj; dr. Tjaša Bartolj; dr. Andrej Srakar, Ljubljana 2018)
2. Peter Angermann; Finanzierung der alpinen Infrastruktur in Österreich am Beispiel ÖAV Landesverband Kärnten
3. Miro Eržen: Planinske koč in poti v Slovenji – pogoji poslovanja (Posvet PZS – januar 2019)

# Kakšen izziv slovenskemu turizmu predstavljajo “jekleni” triatlonci ?

**Tomaž Ambrožič**, Sport media focus d.o.o.

## UVOD

Športna rekreacija ni več samo rekreativno ukvarjanje s športom. Za marsikoga je rekreacija postala način in slog življenja. Sodoben način življenja postaja vse bolj zahteven, kot posledica dejstva, da smo ljudje sami do sebe postali vse bolj zahtevni. Posledično smo sposobni narediti precej več, kot v preteklosti tudi s pomočjo razvijajoče se tehnologije. (urni delavnik ni več standard, prav tako plačilo, ki ga posamezniki prejmejo za svoje delo. Pehanje za rezultati in posledičnim zaslužkom je številnim oblikovalo življenjski slog, ki ni bil običajen v preteklosti. Tovrsten življenjski slog, ki od posameznikov zahteva številne sposobnosti je posledično razvil tudi zahtevo po vzdrževanju telesne kondicije, ki jo posameznik potrebuje zato, da je lahko kos zahtevnim vsakodnevnim izzivom. Fizična kondicija mora spremljati intelektualno in psihično kondicijo. Potreba po vzdrževanju telesne kondicije na čim višjem nivoju je v zadnjih 40-tih letih razvila zahtevnejše oblike rekreacije. Želja posameznika, da na različnih področjih pokaže svoje sposobnosti je leta 1978 očitno vodila tudi mornariškega komandirja Johna Collinsa in njegovo ženo Judy, ki sta se odločila, da organizirata tekmovanje s ciljem ugotoviti, kdo je najboljši v treh disciplinah: plavanju (2.4 milje / 3.9 km), kolesarjenju (112 milj / 180 km) in teku (26.2. milje / 42.2 km). Na plaži »Waikiki beach« v mestu Honolulu na Havajih smo bili takrat priča izvedbi prvega

IRONMAN izziva. Naziv Ironman so si zaslužili vsi, ki so zmogli ta izziv. Ostalo je zgodovina. IRONMAN je postalo tekmovanje namenjeno vsem, ki so želeli sami sebi dokazati, da imajo jekleno voljo in jekleno telo.

Rekreativni športni dogodki že dolgo niso samo športni dogodki, pač pa tudi druženje vseh tistih, ki živijo podoben življenjski slog in jih zanimajo podobne reči. Prav zaradi značilnosti te skupine so rekreativni športni dogodki postali tržno zanimivi dogodki za različne ponudnike blaga in storitev povezanih z življenjskim slogom, ki je tem rekreativnim športnikom blizu. Blagovna znamka IRONMAN ter serija tekmovanj pod tem imenom je v preteklih 40-tih letih ustvarila tako veliko skupnost rekreativnih športnikov, ki se udeležujejo tekmovanj z imenom IRONMAN, da je tržna vrednost družbe ob zadnji prodaji v letu 2020 znašala kar 730 mio USD.

Z izjemo leta 2020, ko zaradi pandemije COVID-19 skorajda ni bilo možno organizirati tovrstnih dogodkov / tekmovanj je danes tekmovalcem po svetu na letno na voljo preko 170 dogodkov pod blagovno znamko IRONMAN, pri čemer obstajajo tri kategorije dogodkov:

- IRONMAN
- plavanje (3.9 km), kolesarjenje (180 km), tek (42.2 km)

- IRONMAN 70.3 (polovična razdalja)
- plavanje (1.9 km), kolesarjenje (90 km), tek (21.1 km)
- 5150 Triathlon Series (olimpijski triatlon)
- plavanje (1.5 km), kolesarjenje (40 km), tek (10 km)

### **I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA**

V neposredni bližini Slovenije je vsako leto organiziranih kar nekaj dogodkov, ki spadajo pod licenco IRONMAN-a. Eno najdaljših tradicij izvede tovrstnega dogodka ima Celovec, ki je že leta 1998 organiziral prvi IRONMAN dogodek. V več kot 20-tih letih se je razvil v izjemno priljubljen dogodek, saj je bilo leta 2019 razpisanih kar 4.000 štartnih mest. To je več kot na katerem koli drugem IRONMAN tekmovanju. Poleg dogodka v Celovcu v Avstriji vsako leto organizirajo tudi IRONMAN 70.3 v kraju Zell am See. Na Hrvaškem so v letu 2015, 2016 in 2017 v Puli izvedli IRONMAN 70.3.

V letu 2018 je svoj IRONMAN 70.3 prvič dobila tudi Slovenija. Štiri obalne občine Koper, Piran, Izola in Ankaran so v sodelovanju s Slovensko turistično organizacijo podpisale dogovor o sodelovanju pri izvedbi dogodka, ki v svojem uradnem imenu nosi tako slogan slovenskega turizma I FEEL SLOVENIA, kot tudi lokacijo izvedbe – SLOVENSKA ISTRA.

Turistične destinacije po vsem svetu so dogodke pod znamko IRONMAN prepoznale kot zelo zaželene dogodke, ki na destinacijo pripeljejo udeležence z visoko kupno močjo iz vsega sveta. Prav tovrstni magnet je vzpodbudil tekmovanje med destinacijami za pridobitev pravice do organizacije tovrstnih dogodkov. Organizacija dogodkov IRONMAN poteka po

»franšiznem« sistemu, kar pomeni, da organizator pridobi pravico do organizacije na osnovi licenčne pogodbe z družbo IRONMAN GROUP, ki je lastnik licence.

Licencodajalec predpisuje natančne pogoje za organizacijo dogodka ter je na lokaciji vedno prisoten z delom svoje ekipe, ki skrbi, da je dogodek izveden v skladu s standardi, ki veljajo za tovrstne dogodke. Organizator, ki se obveže plačati licenco ter izpolniti vse zahtevane pogoje se je dolžan strogo držati vseh navodil in zahtev potrebnih za izvedbo dogodka. IRONMAN GROUP v celoti prevzame zbiranje prijav in sprejem plačil za vse dogodke na enem mestu. Prihodek od vplačanih prejme licenco jemalec, ti prihodki pa predstavljajo največji del prihodkov povezanih s financiranjem izvedbe dogodka. V primeru dogodka I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA znaša strošek prijavnine med 240 in 290 EUR odvisno od tega koliko časa pred dogodkom se posameznik prijavi in tudi plača startnino.

I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA je v prvih dveh letih izvedbe (2018 in 2019) pritegnil 1400 in 1.600 sodelujočih rekreativcev iz 51 oz. 52 držav. Delež slovenskih tekmovalcev, ki so nastopili na obeh dogodkih je znašal nekaj več kot 20 %, ostalo pa so bili tujci. Prav dejstvo, da se dogodka udeleži tako veliko število tujcev predstavlja enega glavnih razlogov, za tako veliko povpraševanje po pridobitvi licence za izvedbo dogodka med turističnimi destinacijami.

Na osnovi podatkov s katerimi o udeležencih razpolaga organizacija IRONMAN je danes znano, zakaj so udeleženci dogodkov IRONMAN tako zaželeni s strani turističnih destinacij.

Statistični podatki, ki jih je na konferenci SPORTO leta 2016 v svoji predstavitvi predstavil Mag. Erwin Dokter, MBA (IRONMAN Regional Director- South Europe & Middle East):

- Povprečna starost udeleženca je 43 let
- Razmerje med udeleženci po spolu je 88 % (moški) : 12 % (ženske)
- 42 % udeležencev ima letni prihodek večji od 100.000 EUR
- 83 % izmed udeležencev živi v lastniškem stanovanju / hiši
- 44 % izmed udeležencev je zaposlenih na pozicijah, kjer sprejemajo finančne odločitve
- 43 % udeležencev tekmovanja IRONMAN na dogodek pripelje vsaj 4 osebe
- 35 % udeležencev tekmovanja IRONMAN 70.3 na dogodek pripelje vsaj 3 osebe
- 55 % udeležencev v posameznem letu opravi vsaj 3 dopustniška potovanja
- 18.4 % udeležencev v posameznem letu opravi vsaj 10 poslovnih potovanj
- 69 % udeležencev tekmovanja IRONMAN na dogodku opravi vsaj 5 nočitev
- 53 % udeležencev tekmovanja IRONMAN 70.3 na dogodku opravi vsaj 3 nočitve

Po statističnih podatkih organizacije IRONMAN je skupna potrošnja vseh udeležencev na posameznem dogodku v povprečju naslednja:

#### **IRONMAN**

• 2000 tekmovalcev x 4 osebe x 5 nočitev x 198 EUR potrošnje na dan = 7.92 M €

#### **IRONMAN 70.3**

• 2000 tekmovalcev x 3 osebe x 3 nočitve x 211 EUR potrošnje na dan = 3.79 M €

Sočasno z izvedbo dogodka I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA v letu 2019 je

organizator družba SBR Sport d.o.o. v sodelovanju z Fakulteto za turistične študije Univerze na Primorskem izvedla raziskavo med udeleženci na vzorcu 1.393 sodelujočih.

Podatki o sodelujočih v raziskavi:

- Povprečna starost udeleženca 41 let
- 82.3 % moških in 17.7 % ženskih udeležencev
- 18.3 % Slovencev in 81.7 tujcev

Ustvarjene nočitve:

- 13 % je ustvarilo 1 nočitev
- 25 % je ustvarilo 2 nočitvi
- 34 % je ustvarilo 3 nočitve
- 15 % je ustvarilo 4 nočitve
- 6 % je ustvarilo 5 nočitev
- 7 % je ustvarilo več kot 5 nočitev

Število oseb, ki je spremljalo tekmovalce na dogodku:

- Sami brez spremstva: 3.5%
- 1 oseba: 53.5%
- 2 osebi: 15.1%
- 3 osebe: 7%
- 4 osebe: 4.7%
- 5 oseb: 1.2%
- 6 oseb: 7 %

Na osnovi tako pridobljenih podatkov je bilo ugotovljeno, da se je dogodka s strani tekmovalcev in njihovih spremljevalcev udeležilo 3.771 oseb. Glede na podatke o številu ustvarjenih nočitev je moč zaključiti, da je dogodek I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA leta 2019 s strani udeležencev in njihovih spremljevalcev ustvaril **10.740 nočitev**. Le ti so nočitve v 42.7 % opravili v zasebnih namestitvah, v 35.6 % v hotelih in v 21.7 % v kampih, hostlih in pri prijateljih.

Glede na podatek o ustvarjenih nočitvah ter upoštevajoč strošek plačanih startnin,



stroškov namestitve, hrane in pijače, nakupov, goriva in cestnin lahko ocenimo, da je celoten ekonomski učinek dogodka I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA v letu 2019 znašal cca. 2 milijona EUR. Ne gre zanemariti tudi dejstvo, da se bo velik del tujih udeležencev v Slovenijo še vrnil zgolj kot turist.

## ZAKLJUČEK

Ekonomski učinek organizacije rekreativnih dogodkov tipa IRONMAN je izjemno velik za destinacijo, ki dogodek organizira. Udeleženci tovrstnih dogodkov predstavljajo turiste z večjo kupno močjo, kot to velja za povprečnega turista, ki obišče Slovenijo. Četudi ostali rekreativni športni dogodki nimajo tako velikega ekonomskega učinka, pa primer IRONMANA nedvomno potrjuje, da imajo športni dogodki, ki se jih udeležujejo rekreativni športniki velik ekonomski potencial in lahko pomembno prispevajo k ustvarjenim prihodkom turistične destinacije.

## POVZETEK

Športna rekreacija ni več samo rekreativno ukvarjanje s športom. Postala je način in slog življenja. Tudi rekreativni športni dogodki že dolgo niso samo športni dogodki, pač pa druženje vseh tistih, ki živijo podoben življenjski stil in jih zanimajo podobne reči. Prav zaradi značilnosti te skupine so rekreativni športni dogodki postali tržno zanimivi dogodki za različne ponudnike blaga in storitev povezanih z življenjskim slogom, ki je tem rekreativnim športnikom blizu. Blagovna znamka IRONMAN ter serija tekmovanj pod tem imenom je v preteklih več kot 40-tih letih ustvarila tako veliko skupnost rekreativnih športnikov, da je tržna vrednost družbe, ki ima v lasti znamko IRONMAN ob zadnji prodaji v letu 2020 znašala kar 730 mio USD.

Ekonomski učinek organizacije rekreativnih dogodkov tipa IRONMAN je izjemno velik za destinacijo, ki dogodek organizira. Udeleženci tovrstnih dogodkov predstavljajo turiste z večjo kupno močjo, kot to velja za povprečnega turista, ki obišče Slovenijo. Ocenjen ekonomski učinek izvedbe dogodka I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA v letu 2019 je znašal več kot 2 milijona evrov, ustvarjenih pa je bilo več kot 10.000 nočitev.

Četudi ostali rekreativni športni dogodki nimajo tako velikega ekonomskega učinka, pa primer IRONMANA nedvomno potrjuje, da imajo športni dogodki, ki se jih udeležujejo rekreativni športniki velik ekonomski potencial in lahko pomembno prispevajo k ustvarjenim prihodkom turistične destinacije.

## Literatura

1. Mag. Erwin Dokter, MBA (IRONMAN Regional Director-South Europe & Middle East), SPORTO konferenca 2016, Portorož
2. Raziskava organizatorja dogodka I FEEL SLOVENIA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA, podjetja SBR Sport d.o.o., in Fakultete turistične študije Univerze na Primorskem



# Okoljski in ekonomski vplivi novejših športnih dejavnosti PZS

dr. Jože Rovan, Planinska zveza Slovenije

## POVZETEK

Planinci gojimo dejavnosti, ki so povezane z gorami in ki nimajo pretiranega vpliva na naravno okolje. Tradicionalnim dejavnostim, torej planinarjenju, alpinizmu in turnemu smučanju, sta se v zadnjih letih pridružila turno kolesarstvo in športno plezanje. Delež članstva, ki se ukvarja z njima, pri obeh dejavnostih že presega eno četrtno.

Z razvijanjem novih dejavnosti Planinska zveza Slovenije (PZS) sledi potrebam članstva, ob tem pa je seveda potrebno upoštevati priporočila za varno in do narave prijazno izvajanje dejavnosti. Za pridobivanje znanj o pravilnem izvajanju dejavnosti PZS organizira usposabljanja vadiateljev, trenerjev, kot tudi članstva.

Z razvojem gorskih koles so postale mnoge gozdne ceste, vlake in kolovozi, pa tudi položnejše steze, primerne za vožnjo s kolesi. Razvila se je nova zvrst gorskega kolesarstva, imenovana turno kolesarstvo, vožnja po utrjenih poteh v naravnem okolju. Motivi za obisk gora s kolesi so zelo podobni motivom pohodnikov, z značilno dinamiko pa se je turno kolesarstvo uveljavilo med planinskimi dejavnostmi. Vpliv kolesarjev na naravno okolje je ob upoštevanju priporočil primerljiv s pohodniki.

Športno plezanje se je razvilo iz alpinizma in se uveljavilo s svojimi posebnostmi: je varnejši šport, pleza se lahko tako v dvoranah kot v

naravnih plezališčih, ob vsakem vremenu in letnem času. Gradijo se dvorane in urejajo naravna plezališča, pri slednjih pa bo potrebno še veliko naporov za njihovo primerno ureditev ob upoštevanju lastniških in okoljskih omejitev.

Ker je za turno kolesarstvo kot tudi za športno plezanje primerno vse slovensko ozemlje, obe dejavnosti prispevata tudi k tako željeni ozemeljski razpršenosti planinske aktivnosti, predvsem k razbremenitvi visokogorja. Velja poudariti tudi njihov ugoden ekonomski učinek, visoko potrošnje kolesarjev v kočah zaradi omejenega obsega prtljage in zaposlitev upravljalcev dvoran za športno plezanje.

## UVOD

V širši javnosti smo planinci razpoznavni kot športniki, katerih dejavnosti so povezane z gorami. Razvijamo samo takšne dejavnosti, ki nimajo pretiranega negativnega vpliva na naravno okolje, kajti kot naravovarstvena organizacija smo zavezani načelom sonaravnega razvoja. Našim tradicionalnim dejavnostim, torej planinarjenju, alpinizmu in turnemu smučanju, sta se v zadnjih nekaj desetletjih pridružila športno plezanje in turno kolesarstvo. Delež članstva, ki se ukvarja z njima, v obeh primerih že presega četrtno članstva, sodita med štiri najbolj priljubljene športne dejavnosti planincev. Vse več je tudi planincev, ki se ukvarjajo z

več planinskimi dejavnostmi. V gore zahajajo vse leto in ne le v času visoke planinske sezone v poletnih mesecih.

Nove dejavnosti ponujajo posamezniku bolj pestro izbiro aktivnosti v gorskem svetu, od načina gibanja in doživljanja naravnega okolja, preko izbire aktivnosti glede na letni čas, pri tem pa se moramo zavedati tudi omejitev, ki so nujno potrebne za zmanjšanje kvarnega vpliva dejavnosti na naravno okolje. Z razvijanjem novih dejavnosti Planinska zveza Slovenije (PZS) sledi potrebam članstva, ob tem pa je seveda potrebno upoštevati priporočila za varno in do narave prijazno izvajanje dejavnosti. Za pridobivanje znanj o pravilnem izvajanju dejavnosti PZS organizira ustrezna usposabljanja vadiateljev, trenerjev, kot tudi širšega članstva.

## TURNO KOLESARSTVO

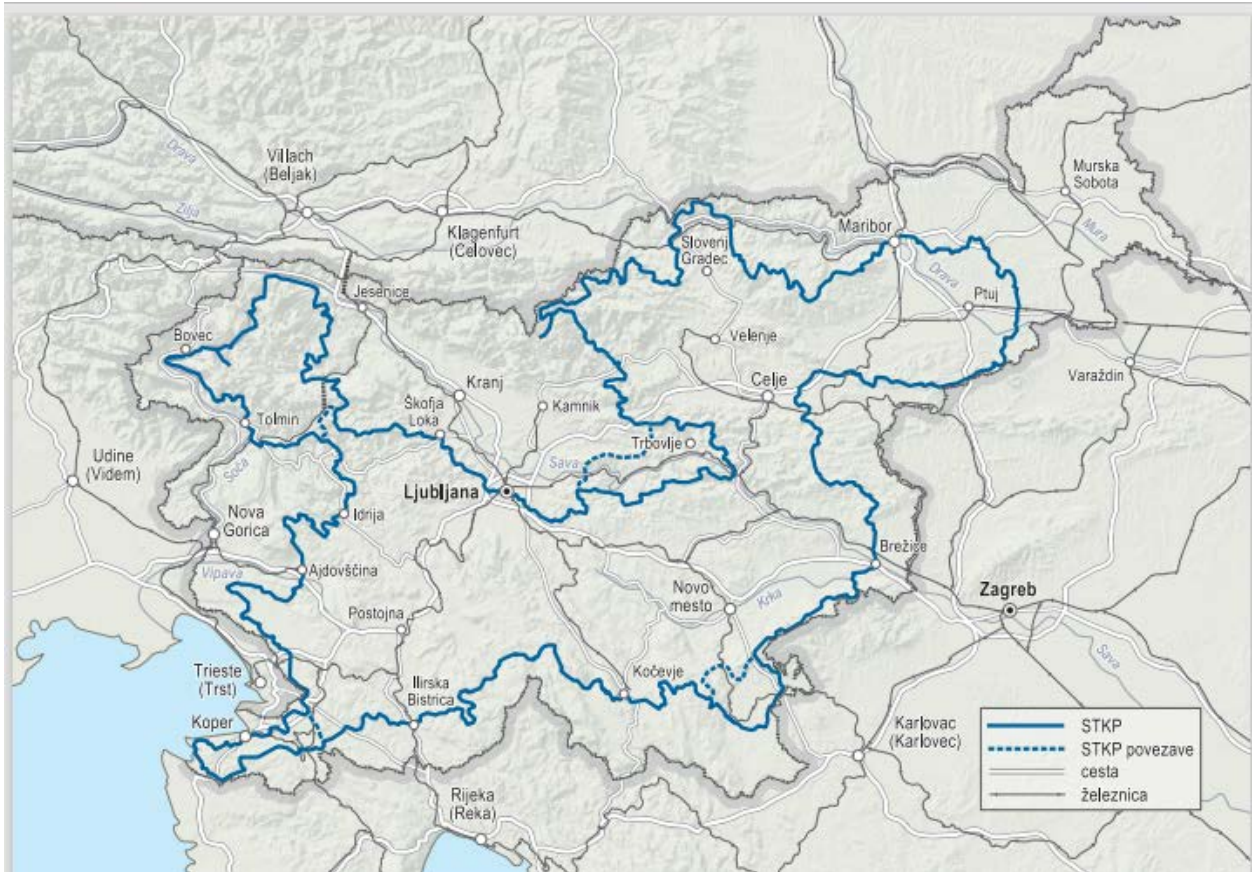
Z razvojem gorskih koles so postale mnoge gozdne ceste, vlake in kolovozi, pa tudi položnejše steze, primerne tudi za vožnjo s kolesi. To je privedlo do razvoja nove zvrsti kolesarstva, imenovane turno kolesarstvo. Turno kolesarstvo je netekmovalna zvrst gorskega kolesarstva, opišemo jo lahko kot vožnjo po utrjenih poteh v naravnem okolju. Od kod izraz turno kolesarstvo? Kadar se planinci namenimo v gore peš, po navadi rečemo, da gremo na turo, če si natakemo smuči gremo turno smučat, če pa se odpravimo v gore s kolesi potem gremo turno kolesarit.

Motivi za obisk gora s kolesi so zelo podobni motivom pohodnikov, torej želja po gibanju v naravnem okolju, spoznavanje novih krajev, kulturnih, zgodovinskih in etnoloških zanimivosti, ter seveda tisto najbolj prvinsko - potreba po druženju. Posebnost turnega kolesarstva

pa je dinamika gibanja, s katero se je tudi uveljavilo med planinskimi aktivnostmi. Na kolesu smo hitrejši, zato je naš dnevni doseg večji, po drugi strani pa je obisk nekaterih planinskih ciljev, predvsem vrhov, omejen s sposobnostjo kolesa in kolesarja pri premagovanju strmine in vrste podlage. Pogosto pa planinci turo, ko postane teren neprimeren za kolesarjenje, nadaljujemo peš. Z gorskim kolesom lahko turo pričnemo na domačem dvorišču, na vsak način pa nekje spodaj v dolini, kolesarimo do kamor sežejo vozne poti, nato pa se pogosto podamo peš še na bližnji vrh. Pri obeh dejavnostih gre seveda za gibanje z lastno močjo, s čimer za razliko od motornih vozil, ne obremenjujemo okolja z izpušnimi plini.

V planinstvu se vse pogosteje srečujemo s problemi prevelikega števila obiskovalcev v posameznih področjih, naj omenimo samo svet okoli Triglava in osrednji greben Kamniško-Savinjskih Alp. Za turne kolesarje je zanimivo tako rekoč vse slovensko ozemlje s čimer prispevamo k tako željeni razpršenosti planinske aktivnosti, predvsem k razbremenitvi visokogorja. Kolesarji so tudi zaželeni gostje v planinskih kočah in v drugih gostinskih objektih, saj zaradi zelo omejene količine prtljage trošijo več kot pohodniki. Vpliv kolesarjev na naravno okolje je primerljiv s pohodniki <sup>3)</sup>, v primeru množičnega obiska pa nikakor ne zanemarljiv. Kolesarji so zato dolžni upoštevati priporočila za kolesarjenje v gorah <sup>3)</sup>.

Planinska zveza Slovenije že več kot deset let v okviru svojega sistema usposabljanja članstva organizira tudi tečaje za turnokolesarske vodnike, s čimer želi prispevati k varnosti te dejavnosti, primernem odnosu do naravnega okolja, kot tudi k ustvarjanju sožitja med kolesarji in drugimi obiskovalci gorskega sveta.



Slika 1: Prikaz poteka Slovenske turnokolesarske poti na karti Slovenije (avtor: Matija Klanjšček)

Kot smo že omenili je turno kolesarstvu dovoljeno le na utrjenih poteh, torej na javnih cestah, gozdnih cestah, označenih gozdnih vlakah, poljskih poteh in tudi na tistih planinskih poteh, ki izpolnjujejo kriterije za dvonamensko rabo<sup>3)</sup>, torej za hojo in kolesarjenje. Planinska zveza Slovenije je doslej označila preko 2.000 kilometrov takšnih poti, s čimer skuša kolesarjem ponuditi osnovno infrastrukturo. Ker pa število turnih kolesarjev zelo hitro narašča, bo potrebno mrežo turnokolesarskih poti še zgostiti. Hrbenico omenjenega omrežja predstavlja Slovenska turnokolesarska pot (Slika 1), ki povezuje vsa ključna slovenska gorstva, s skupno dolžino 1.850 kilometrov in 50.000 metrov višinske razlike v vzponu. Pri načrtovanju poti so nas poleg športnih motivov

vodili tudi ekonomski cilji, pot poteka mimo več kot 50 planinskih koč in številnih drugih turističnih objektov, s čimer pomembno prispeva k rezultatom planinskega in turističnega gospodarstva.

## ŠPORTNO PLEZANJE

Planinstvo je globoko zasidrano v zavesti Slovencev, nastanek Slovenskega planinskega društva je bil celo spodbujen z zavedanjem narodne pripadnosti. V prvi polovici prejšnjega stoletja je planinarjenje postalo množičen šport, kmalu pa mu je sledil tudi alpinizem. V alpinizmu smo kljub majhnosti že dolgo ena izmed vodilnih držav sveta, kar dokazujejo številna mednarodna priznanja, omenimo le naše

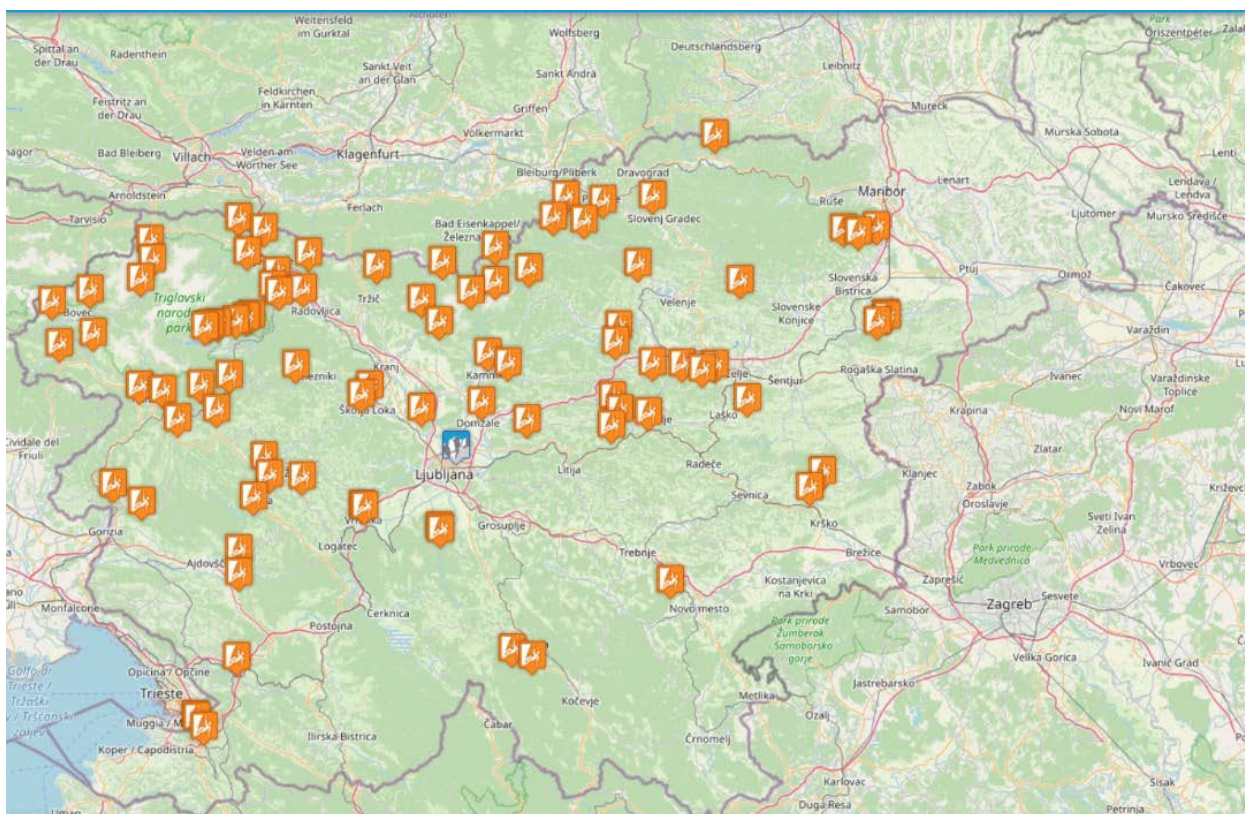


številne dobitnike Zlatega cepina. Na takšnih temeljih se je pred leti pričelo razvijati športno plezanje in zato ni presenetljivo da se je hitro uveljavilo, upošteva nekatere posebnosti: v primerjavi z alpinizmom je varnejši šport, plezati je mogoče tako v dvoranah kot v naravnih plezališčih, torej ne glede na vreme in letni čas, je tudi bolj družabna dejavnost, ki je primerna za vse starosti.

Podobno kot pri turnem kolesarstvu lahko ugotovimo, da gre tudi v primeru plezanja v naravnih plezališčih do narave prijazno dejavnost, ki prispeva k razpršitvi planinske aktivnosti, nudi pa tudi možnost zaslužka upravljalcem plezalnih dvoran. Slovenija je tudi v športnem

plezanju ena vodilnih držav, če pa želimo ohraniti vodilno vlogo, bomo morali bistveno izboljšati dvoransko infrastrukturo in predvsem zgraditi nacionalni plezalni center, namenjen treningom naših vrhunskih plezalcev.

V Sloveniji so spontano nastala številna naravna plezališča, kjer pa bo potrebno še veliko naporov za njihovo primerno ureditev ob upoštevanju lastniških in okoljskih omejitev. Dodatna težava predstavlja koncentracija plezalcev v omejenem številu plezališč na Kraškem robu v času zimske sezone. Naša izjemna naravna plezališča so priložnost za razvoj turizma.



Slika 2: Prikaz najpomembnejših naravnih plezališč na karti Slovenije (vir: PlanGIS)

## ZAKLJUČEK

Časi so se spremenili, povečuje se delež tistih, ki si želijo preživeti t.i. aktivni dopust in se ukvarjati z različnimi dejavnostmi v naravnem okolju. Delež družbenega produkta v slovenskem turizmu, ki je ustvarjen v gorskih občinah, že dosega okrog 30 odstotkov, k čemur pomembno prispeva planinska infrastruktura, torej planinske kočje, pohodniške in turnokolesarske poti ter naravna plezališča. Z usmerjanjem planinskih dejavnosti, z razpršitvijo v širšem slovenskem prostoru, z izboljšanjem ponudbe, skuša Planinska zveza Slovenije slediti naraščajočemu povpraševanju. Pri tem se žal povečuje razkorak med naraščajočimi potrebami in možnostmi, saj je npr. v zahtevnih pogojih visokogorja v kočah nemogoče dosežati ekonomičnost dolinskih turističnih objektov. Nujno bo potrebno doseči sistemsko pomoč države, podobno kot so je deležne planinske zveze v drugih alpskih državah. Pred nami je tudi resna razprava in nato sprejetje potrebnih ukrepov na področjih, kjer obisk planincev že presega nosilno sposobnost posameznih območij, v našem primeru predvsem okolica Triglava, Trente in osrednjega grebena Kamniško-Savinjskih Alp.

Zelo resno oviro za razvoj obeh dejavnosti predstavlja zelo omejitvena, včasih nedorečena in zastarela, pogosto pa tudi med posameznimi zakoni neusklajena zakonodaja, kot tudi nepripravljenost odgovornih za njeno posodobitev. Umeščanju poti in plezališč v prostor je še dodatno oteženo zaradi zapletenih lastniških razmerij in silne razdrobljenosti zemljiških parcel.

## Literatura

1. Jeff Marion and Jeremy Wimpey : +Environmental Impacts of Mountain Biking: Science Review and Best Practices, <https://www.anacorteswa.gov/DocumentCenter/View/16528/EIS-mountain-bikes-and-Best-Practices>
2. Mountain Biking – safe and fair, CAA Club Arc Alpin, [https://www.club-arc-alpin.eu/fileadmin/downloads/Positionsrapport/neues\\_Layout\\_ab\\_2013/Recommendations\\_Mountain\\_biking\\_Layout\\_2013.pdf](https://www.club-arc-alpin.eu/fileadmin/downloads/Positionsrapport/neues_Layout_ab_2013/Recommendations_Mountain_biking_Layout_2013.pdf)
3. Merila za dvonamensko rabo planinskih poti, Planinska zveza Slovenije, [https://www.pzs.si/javno/dokumenti/2013-03-07-PZS-Merila\\_za\\_dvonamensko\\_rabo\\_planinskih%20poti-sprejeto\\_na\\_UO\\_.pdf](https://www.pzs.si/javno/dokumenti/2013-03-07-PZS-Merila_za_dvonamensko_rabo_planinskih%20poti-sprejeto_na_UO_.pdf)
4. Spletni vodnik po Slovenski turnokolesarski poti <http://pzs.si/ktk/wpstkp/>
5. Slovenska naravna plezališča <https://mapzs.projekti.si/>

## Priložnosti športnih organizacij pri izvedbi in trženju športno turističnih proizvodov: Primeri izbranih turističnih centrov v Sloveniji

**Damjan Pintar**, Dandi d.o.o.

**dr. Mirjana Pejić Bach, mag. Tamara Čurlin**, Ekonomsko poslovna fakulteta Univerze v Zagrebu

Slovenija ki leži na stičišču različnih klimatskih in kulturnih območij ima ob lahki dostopnosti in varnosti ter dobri namestitveni in športni infrastrukturi, zelo dobro razvit proces treniranja, testiranja in rehabilitacije športnikov. (Wise, Perić in Đurkin, 2019). Slovenski športniki in športne organizacije, vedno posegajo po najvišjih mestih v različnih športih na svetovnih prvenstvih in Olimpijskih igrah in hkrati omogočajo gostujočim športnikom in športnim ekipam na pripravah vrhunsko partnerstvo, ki je potrebno v trenažnem procesu. Ta izhodišča so hkrati izvrstna priložnost za razvoj in trženje specializiranih športno turističnih proizvodov usmerjenih v športno rekreacijo (Fraiz, de Carlos in Araújo, 2020; Rivera, 2018). Trženje športne rekreacije pa se sooča z veliko izzivi, kot na primer specializacija v športno usmerjene počitnice ali počitnice povezane s športnimi aktivnostmi. Več kot 50% turistov, ki koristijo športno usmerjene počitnice prihaja iz Nemčije in Nizozemske in so sezonsko usmerjeni na zimsko in poletno sezono. Turisti, ki prihajajo na takšne počitnice so običajno iz skupine bolje izobraženi in uvrščeni višje na socialni lestvici. V tem delu, se ukvarjamo predvsem z naslednjimi raziskovalnimi vprašanji: RQ1: Kaj potrebuje Slovenija za trženje aktivnih

proizvodov v povezavi s športnimi organizacijami?; RQ2: Katere so prednosti Slovenije pri trženju aktivnih proizvodov za športne organizacije?; RQ3: Katere tipe proizvodov lahko trži Slovenija izven glavnih turističnih sezon za športne organizacije? in RQ4: Kako so vključeni v promocijo Slovenije kot zanimive športne destinacije izven glavnih sezon, socialni mediji?

Naša raziskava bo dala odgovore na ta vprašanja in odprla razpravo o možnostih športnih organizacij, za sodelovanje s turistično industrijo. Za boj nazorno predstavitev te teme smo uporabili študij primerov Slovenskih podjetij iz dveh destinacij. Dva turistična centra (Hoteli Bernardin člani skupine Sava in Hit Alpeina, člani skupine Hit d.d.) upravljata veliko namestitvenih kapacitet v bližini športnih objektov. Oba sta tudi blizu standardiziranih Olimpijskih centrov v Kopru in Planici. Ponujata različne proizvode za aktivne počitnice, organizacijo priprav športnikov, tekmovanja in specializirane seminarje in kongrese za različne deležnike. Športniki in športne organizacije ob treningu in posebni športni prehrani lahko dobijo popolno podporo tudi posebnih storitvah v trenažnem procesu, samoumevna pa je standardizirana namestitev za potrebe športnikov.

Da bi izpolnili pričakovanja gostujočih športnikov in športnih organizacij, pa mora biti vpetost lokalnih skupnosti, lokalnih in regionalnih klubov in nacionalnih zvez še večja. Trenutno uporabljajo klubi ter zveze iz tujine obe lokaciji zaradi ugodnih klimatskih in trenažnih pogojev in zaradi prej opisanih prednosti preko celega leta.

Boljša povezanost med športnimi organizacijami in turizmom, lahko prinese še več ugodnosti za vse deležnike, še posebej v primeru aktivnosti izven glavnih sezon, ki pa so specifične za posamezno destinacijo.

## TEORETIČNI OKVIR

Šport se je razvil ob boku človečnosti, daje moč našemu telesu in umu ter mu omogoča, da sodelujejo, zato pomena športa v našem življenju ne smemo podcenjevati (Novikova, Saharharčuk in Ilkevič, 2013). Šport in turizem sta kljub temu pogosto mešana in kombinirana, če je namen potovanja poslovni ali prosti čas, ljudje na svojem potovanju koristijo športne aktivnosti. Raziskava, izvedena pred nekaj leti, je vključevala različne vrste anketirancev, ki so sklenili, da 90% popotnikov raje vključi športne aktivnosti v svoje počitnice (Gozalova, Shchikanov, Vernigor in Bagdasarian, 2014). Vendar športni turizem ne pomeni zgolj rekreacijskega dopusta, ampak je veliko več kot to hkrati pa je postal vpliven del turističnega gospodarstva (Pambudi, 2018). Predstavlja enega najhitreje rastočih delov turistične industrije z veliko potenciala in razvojnih priložnosti. V zadnjem času je bil deležen veliko pozornosti tako raziskav kot podjetij (Hasani, Moghavvemi in Hamzah, 2016). UNWTO je navedel, da je športni turizem vreden približno 800 milijard dolarjev, kar je približno 14% celotnih prihodkov od potovanj in turizma (UNWTO, 2018)

Povezava športa in turizma sega že v antično Grčijo, kjer so popotniki obiskovali športne arene in druga prizorišča ter se udeležili velikih športnih prireditev v čast boga Zeusa (Ivanovski in Popović, 2018). Ne glede na starodavno tradicijo se je športni turizem kot vrsta turizma pojavil šele v začetku devetdesetih let, ko so se turistična potovanja začela hitro povečevati (McIntosh, Goeldner in Ritchie, 1995). Konec devetdesetih let so raziskave poročale, da je 75,3 milijona Američanov in 37% Kanadčanov potovalo iz športnih razlogov, bodisi da bi se igrali ali opazovali (Gibson, 2003; Gibson, Walker, Kaplanidou, Thapa in Geldenhuys, 2011). Po letu 2000 so bile na to temo narejene obsežnejše raziskave, ki so osredotočale na gospodarske, socialne, kulturne in druge vplive športnega turizma. Poleg tega so raziskali vzorce vedenja in navad turistov, koristi in možne izzive (Holden, Shipway in Lamont, 2019).

Čeprav je akademsko zanimanje za športni turizem sorazmerno mlado, se je sam izraz uveljavil že prej. Številne raziskave so poskušale razviti celovito definicijo pojma, vendar dve definiciji izstopata: 1998. H. Gibson je formiral definicijo, ki je zelo priljubljena in se pogosto uporablja. Športni turizem opisuje kot "turistično potovanje, ki vključuje spremembo vsakdanjega življenjskega sloga, sodelovanje v športni dejavnosti ali ogled športnih dogodkov ali obisk športnih znamenitosti" (Gibson, 1998). Še eno splošno priznano definicijo športnega turizma sta razvila Standeven in De Knop (1999), ki sta izrazila, da športni turizem vključuje vse „oblike ali aktivno ali pasivno udejstvovanje v telesni dejavnosti, občasno ali redno, kar se izvaja za nekomercialno oz. - poslovne namene, ki zahtevajo potovanje zunaj kraja stalnega prebivališča in dela.“ Novejša konceptualizacija avtorice Mokras-Grabowska (2016) potrjuje

in se strinja z obema že navedenima obrazložitvama in dodaja, da je treba izraz „športni turizem“ razvrstiti na podlagi popotnikove motivacije potovanja. Konkretno, vseh potovanj, kjer ljudje izvajajo nekatere športne dejavnosti, kot je tek, ne bi smeli opredeliti kot športni turizem, športni turizem bi moral biti potovanje, kjer je šport glavni motiv potovanja.

Na podlagi sprejetih konceptualizacij športni turizem razlikuje tri elementarne vrste športnega turizma: (i) aktivni športni turizem: popotnik aktivno sodeluje pri športnem (ii) nostalgiji in sentimentalnem športnem turizmu: popotnikov motiv potovanja je obisk športnih znamenitosti. (iii) prireditveni športni turizem: motiv potovanja potovanja je gledanje športa (Kersulić, Perić in Wise, 2020). Ključnega pomena je, da turistične športne organizacije razumejo, na katero vrsto športnih turističnih popotnikov ciljajo, saj različne vrste potrebujejo različne turistične ponudbe, ki jih je treba prilagoditi in strateško načrtovati. Zato bi lahko športni turizem sestavljal tako aktivna kot pasivna potovanja, če je motivacija za potovanje šport, kot je bilo že omenjeno.

Če želimo, da se športna turistična organizacija ali destinacija odloči za vstop na trg športnega turizma, mora določiti štiri ključne elemente (Yang, Lo, Chao, Shen in Yang, 2020): (i) določiti dejavnike, ki so vplivali o odločitvi destinacije za vstop na trg športnega turizma (ii) tehnike in strategije za zasledovanje trga športnega turizma (iii) opredelitev ključnih trendov na posameznem trgu (iv) opredelitev ključnih vprašanj in izzivov na posameznem trgu športnega turizma. Pri oblikovanju strategije se je treba odločiti, na katero športno kategorijo se je treba osredotočiti (tradicionalni, nišni ali novi šport), uporabiti finančna in fizična sredstva

ter uporabiti veščine in znanje, da bi pridobil konkurenčno prednost in pozicioniral cilj v zemljevid športnega turizma.

Kljub temu je uspeh športnega turizma odvisen od več dejavnikov. Avtorica Gozalova (2013) je na primer potrdila visoko povezavo med napredkom športnega turizma določene destinacije in viri, dodeljenimi za športno infrastrukturo. Kljub temu pa je infrastruktura pomemben dejavnik uspešnosti športnega turizma, če se šteje za znane športne arene, zdravstvene domove ali rekreacijske notranje ali zunanje prostore. Glede infrastrukture športnega turizma je malo pristopov: na primer lahko destinacija ustvari novo infrastrukturo za povečanje trga športnega turizma. V tem primeru cilj išče konkurenčno prednost z izgradnjo nove infrastrukture. Drugi je, da imajo destinacije obstoječo športno infrastrukturo in privabljajo iste obiskovalce športnega turizma. Tretji scenarij je, da se na trgu športnega turizma uporablja nešportna infrastruktura, kot je narava ali infrastruktura, zgrajena za druge namene (Pouder, Clark in Fenich, 2018).

Melo in Sorby (2017) trdita, da so ključni elementi razvoja športnega turizma povečanje potrebe posameznikov po športu in rekreaciji v smislu globalne zdravstvene ozaveščenosti, prilagojen urnik dela, ki zagotavlja več prostega časa počitnic in povečan dohodek gospodinjstev. Nadalje sta avtorja Nicolau in Santa-María (2017) zaključila, da športne zvezdnice ugodno vplivajo na turistično destinacijo.

Uspeh športnega turizma je zelo odvisen od njegovih tržnih strategij. V zadnjih letih so družbeni mediji postali razširjeno marketinško orodje, ki je sposobno doseči in vključiti različne skupine prebivalstva po vsem svetu.



Družbeni mediji se pogosto uporabljajo pri promociji turističnih dejavnosti, turističnih destinacij in turističnih prireditvev. Poleg tega ima SM veliko vlogo pri vseh vrstah športnega turizma, zlasti pri športnem turizmu. Večji športni dogodek ima velik vpliv na trženje destinacij in potrošnjo ter posledično ugoden finančni učinek (Kennelly in Toohey, 2012). Obsežen dogodek, kot sta svetovno prvenstvo ali olimpijske igre, ima viralne družbene medije in s tem promocijo športnega turizma. Olimpijske igre v Rio so bile eden prvih svetovnih športnih dogodkov s poročanjem na družbenih medijih, trženje na družbenih medijih pa se je začelo tri leta pred dogodkom (Lee, Groves, Liu in Edwards, 2019). Uporaba družabnih medijev za športni turizem je poleg močnega orodja za trženje in promocijo koristna za ustvarjanje informacijskih baz podatkov, ki bi lahko koristili vir znanja potencialnih gostov in njihovih želja. Družbeni mediji poleg tega da so najmočnejše promocijsko orodje, lahko služijo tudi kot orodje za razvoj strategije.

Čeprav športni dogodki, vpliv športnih zvezdnikov, športni objekti in infrastruktura prinašajo velike prihodke in povečan obisk destinacij, ima športni turizem nekaj izzivov. Športni turizem pogosto nima strateškega načrta, ki ga športna organizacija pripravi v sodelovanju z javnim in zasebnim sektorjem (Parent, Rouillard in Naraine, 2017). Več avtorjev je prepoznalo in definiralo odsotnost koordinacije med turističnimi in športnimi organizacijami (Devine, Boyle in Boyd, 2011; Harrison-Hill in Chalip, 2005; Weed, 2009) ter predlagalo rešitve, predlagali njihove rešitve, ki pa niso poenotene. Pristop od zgoraj navzdol ali od spodaj navzgor je argumentativen, nekateri avtorji, kot sta Deery in Jago (2005), so dali prednost koordinaciji vodenja na nacionalni ravni, v

nasprotju z Weedom (2003), ki nakazujejo, da pristop od spodaj navzgor dosega večji uspeh, saj širi prostor za ustvarjalno delo. Raziskovalci so poleg tega poudarili, da bi bilo treba v aktivnosti športnega turizma vključiti tudi ne-profitne organizacije (Babiak in Thibault, 2009; Misener in Doherty, 2013). Medtem, ko je pristop predstavljen z različnimi mnenji, je dejstvo, da je sodelovanje med vsemi deležniki športnega turizma potreben in celo ključnega pomena, saj turisti, ko pridejo v destinacijo, le to ocenjujejo kot celoto in ne parcialno kot na primer kakovost nastanitve, prehrane, storitev športnih ponudnikov ali turističnih organizacij. Drug razširjen izziv športnega turizma je sezonskost. Obstajajo različni predlogi za de-sezonalizacijo športnega turizma z razvojem in gradnjo športnih objektov in stadionov, vendar nekateri športi, na primer smučanje, ostajajo zaenkrat odvisni od vremena (Mhanna, Blake in Jones, 2019). Ena od držav, ki uspešno a samoniklo razvija segmente športnega turizma je Slovenija. Klimatski pogoji, narava, pozicija in športna ter namestitvena infrastruktura v Sloveniji zagotavljata okolje, ki bi lahko postavilo temelje za skoraj vse vrste športnega turizma. Ob naštetem pa so ključnega pomena še športne organizacije z razvitimi sistemi usposabljanja, centri za specifično rehabilitacijo ter odlični športniki in športni rezultati, ki prispevajo k uspešnosti razvoja športnega turizma v Sloveniji.

Slovenija je ena izmed evropskih držav z najvišjo rastjo turizma leta 2019. Imela je rekordno sezono s 6,2 milijona mednarodnih prihodov, kar je 5% več kot predhodno leto, kar Slovenijo uvršča nad evropsko povprečje (Slovenska turistična organizacija, 2020). Eden od strateških poudarkov slovenskega turističnega gospodarstva je zmanjšati sezonskost z zagotavljanjem raznovrstnih turističnih vsebin skozi vse leto, povečati povprečno dolžino bivanja, se

osredotočiti na trženje mikro in makro destinacij ter usmeriti na kakovostne popotnike, ki iščejo osebne koristi (Slovenska turistična organizacija, 2020). V tem sklopu je Slovenija prepoznala športni turizem kot enega ključnih dejavnikov pri izvajanju svojih strateških ciljev, naj si gre za zimske ali letne športe, treninge, tekmovanja, športno rekreacijo ali terapije po poškodbah v Slovenskih naravnih zdraviliščih. Vsi segmenti športnega turizma prispevajo vse pomembnejši delež prihodkov k celotni turistični pogači. Slovenski športni turizem se je izkazal za uspešen in zelo konkurenčen, saj je raziskava, ki je analizirala slovenski in tuji športni turizem, potrdila, da je slovenski športni turizem bolj konkurenčen na področjih prometa, gostinstva, primarne ponudbe in namembnosti kot konkurenca (Maravič, Bednarik in Lesjak 2015).

Dodatna prednost Slovenije je, da lahko športne aktivnosti izvaja celo leto, saj lahko nudi tako poletne kot zimske športe. To dejstvo je izjemno pomembno za slovenski turizem, saj bi se lahko v Sloveniji osredotočili na športni turizem izven glavnih sezon in imeli ugodne turistične pokazatelje skozi vse leto ter se izognil sezonskosti (Valek, Shaw in Bednarik 2014).

Vendar nekateri omenjeni izzivi športnega turizma Slovenije niso zaobšli. Zato je treba razlikovati in ovrednotiti popotnike športnega turizma po motivu potovanja, da bi lahko zagotovili prilagojeno in prilagojeno ponudbo. Turisti, ki so potovali na športno naravnane počitnice, imajo drugačna pričakovanja in želje kot turisti, ki so povezani s počitnicami. Eden od načinov za doseganje in trženje določene ciljne skupine in hkratno zbiranje podatkov in informacij potencialnih gostov je uporaba trženja na družabnih omrežjih in sistematično obdelovanje podatkov.

Trženje športne ponudbe in programov je glede na ciljne skupine povpraševalcev in vsebin mogoče razdeliti na več sklopov, od trženja športne rekreacije, programov športne vadbe za namen profilakse v turističnih proizvodih, programi športne vadbe za hitrejšo in uspešnejšo rehabilitacijo po poškodbah in operacijah, ponudbe športnih objektov, vsebin in strokovnega znanja za priprave športnikov, trženje prilagojenih programov športa za ciljno skupino s posebnimi potrebami, ter trženje športnih prireditev v turističnih središčih. Zelo pomemben segment v obdobju izven glavnih sezon pa predstavlja organizacija seminarjev kongresov in izobraževanj iz področja športov, saj so Slovenske nacionalne zveze vse uspešnejše tako pri pridobivanju velikih športnih prireditev kot tudi mednarodnih kongresov in izobraževanj.

To delo bo predstavilo dve slovenski turistični podjetji v turističnih destinacijah Mediteranskega in Alpskega prostora kot mogoč model za desezonalizacijo. Namen prispevka je razlikovati povezavo med turizmom in športom, trženjskimi tehnikami in strategijami ter določiti spremenljivke, ki bi slovenskim organizacijam lahko pomagale, da imajo celo leto uspešnejši športni turizem.

Slovenija je idealna destinacija v osrčju Evrope, ki lahko potrošniku ponudi visoko kvalitetne storitve tako namestitve, prehrane, kot tudi programov, saj je naša komparativna prednost izvrstna razvitost športa in društvene sfere, tako na področju športa kot turizma, ki pa v gospodarske aktivnosti nista dovolj vključena. Razlogi za slabo sodelovanje gospodarstva in društvene sfere so na eni strani v velikem razkoraku med volonterskim pristopom, ki vlada v večini društev, ter slabim poznavanjem in velikokrat podcenjevanjem vsebin, ki jih lahko

društvena sfera izvaja za potrebe turističnega gospodarstva. Bistveno bolje pa so se v trženje športne ponudbe vključila specializirana zasebna podjetja, ki nudijo doživljajske programe in predvsem trendovske športe ter nekatera slovenska turistična podjetja. Ta v sodelovanju z lokalno skupnostjo, klubi in nacionalnimi panožnimi zvezami privabljajo v Slovenijo vse več športnikov in aktivnih turistov.

Šport predstavlja danes nujni sestavni del turistične ponudbe, kjer destinacije, ki ponujajo aktivne počitnice z elementi športa, sisteme aktivnega učenja športnih vsebin ali pa spoznavanje destinacije ob hkratnem ukvarjanju s športom postajajo nosilci turističnega razvoja in prodajne uspešnice na zahtevnih trgih. To velja posebej za ponudnike turističnih storitev v območju Alp, Skandinavije ter Pirenejev v Evropi ter turistično razviti del Severne Amerike. V Sloveniji so športni proizvodi danes vse bolj zastopani prav v vseh regijah in destinacijah, kot dober primer pa lahko izpostavimo Mediteranski del s Kopro, Izolo in Portorožem ter alpski del s Kranjsko goro in Planico.

V obeh destinacijah imajo tudi standardizirano in dobro razvito športno infrastrukturo, ki je bodisi v lasti države ali pa lokalnih skupnosti, ter predvsem dobro razvejano in organizirano klubsko dejavnost, ki zaokroža delovanje turističnih centrov. V športnih klubih obeh destinacij, so se kalili najboljši slovenski športniki in dobitniki medalj evropskih in svetovnih prvenstev ter olimpijskih iger. Obe destinaciji sta tudi redni organizatorji največjih športnih tekmovanj, kot so evropski in svetovni pokali ter prvenstva ter tradicionalna množična tekmovanja za mlade. Nekateri klubi so nosilci organizacije tekmovanj z velikimi finančnimi

vložki, ki ob tem organizacijo izkoristijo tudi za pridobivanje sredstev, ki jih vlagajo nazaj v šport. V tem delu pa ne bodo predstavljeni ti organizatorji temveč primeri in priložnosti manjših klubov, združenj in zvez, iz najrazličnejših športov. Prav ti, lahko izkoristijo turistično infrastrukturo ter izven sezone mesece v destinacijah, kot priložnost za generiranje dodatnih sredstev.

V hotelih Bernardin so v preteklosti izgradili prepoznavno mednarodno blagovno znamko kongresnega turizma, kjer so v sodelovanju z mednarodno smučarsko zvezo (FIS), Evropskimi Olimpijskimi komiteji (EOC) ter drugimi mednarodnimi in nacionalnimi športnimi zvezami organizirali več mednarodnih športnih kongresov, ob tem pa v letih 2015 in 2018 aktivno sodelovali pri organizaciji svetovnega prvenstva v karateju (UWK) v Kopru in Evropskega prvenstva tradicionalnega karateja v Portorožu. Vsak od dogodkov je v destinacijo turistične centre za daljše obdobje pripeljal več kot 1000 športnikov, funkcionarjev in gostov v obdobju, ko sicer beležijo skromno zasedenost ali so hoteli celo zaprti. Vse to pa je mogoče le ob dolgoročnem načrtovanju ter sodelovanju sodelavcev lokalnih, nacionalnih in mednarodnih športnih organizacij. Ob sistematičnem delu na področju trženja športno kongresnega turizma in zagotavljanja priprav za športnike izven glavnih sezon so pričeli v letu 2018, s pripravo programov za aktivne turiste. Ti vsebujejo različne elemente športne ponudbe in so zato vitalno povezani z lokalnimi športnimi organizacijami, ponudniki športne infrastrukture ter nacionalnimi in mednarodnimi športnimi zvezami.

Podjetje Hit Alpinea, ki je sestavni del skupine Hit, imajo dolgoletno tradicijo v turizmu

Kranjske Gore, a se tako kot drugi ponudniki Alpskega prostora srečujejo z izzivi zapolnitve namestitvenih kapacitet izven glavnih sezon. S strategijo, ki so jo začeli izvajati leta 2015 so športnim proizvodom začeli namenjati posebno pozornost in mednarodnim smučarskim tekmovanjem organiziranim pod okriljem FIS, dodali tudi Mednarodni paraolimpijski komite, ki v Kranjski Gori organizira vsakoletni svetovni pokal. V sodelovanju s sosednjo Italiansko Sella Neveio pa so bili leta 2019 tudi organizatorji svetovnega prvenstva v alpskem smučanju za športnike invalide. Ob tem z Olimpijskim centrom Planica zagotavljajo standardizirano namestitev in prehrano ter logistiko za priprave ter tekmovanja v tem nordijskem centru, kjer so bili v letu 2020 za potrebe Kitajske smučarske federacije, ki je v Planici izvedla svoje državno prvenstvo nepogrešljivi partner športa. Samo odlična koordinacija z lokalnimi klubi in skupnostjo ter aktivno podporo mednarodnih športnih organizacij, zagotavlja vodstvu podjetja strateško načrtovanje svojih prodajnih in marketinških aktivnosti. Zadovoljstvo vseh partnerjev tudi v projektih športnih priprav drugih tako dvoranskih, kot športov na prostem preko celega leta pa je mogoče le ob stalnih vlaganjih v kadre izboljševanje ponudbe posodabljanje športne infrastrukture. V podjetju so ob usmeritvi v športni turizem definirali tako standarde namestitve, prehrane, športnih objektov in pričeli tudi z organizacijo mednarodnih športnih kongresov in seminarjev ter na ta način standardizirali celotno ponudbo turističnega centra.

Oba primera dobrih praks imata dobro podporo lokalnih skupnosti, razvite športne klube, vodstvu podjetij pa tudi stalno koordinacijo s sodelavci mednarodnih in nacionalnih športnih organizacij. Glede na to, da je za izvedbo

programov športa v turizmu potreben strokovno izobražen kader in dobro poznavanje drugih turističnih proizvodov, specializirani sodelavci pokrivajo področje športnega turizma in imajo stalne kontakte z ostalimi deležniki, brez katerih razvoj športno turističnih proizvodov nebi bil mogoč.

#### Literatura

1. Babiak, K., & Thibault, L. (2009). Challenges in multiple cross-sector partnerships. *Nonprofit and voluntary sector quarterly*, 38(1), 117-143.
2. Deery, M., & Jago, L. (2005). The management of sport tourism. *Sport in Society*, 8(2), 378-389.
3. Devine, A., Boyle, E., & Boyd, S. (2011). Towards a theory of collaborative advantage for the sports tourism policy arena. *International Journal of Public Sector Management*.
4. Fraiz, J. A., de Carlos, P., & Araújo, N. (2020). Disclosing homogeneity within heterogeneity: A segmentation of Spanish active tourism based on motivational pull factors. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 30, 100294.
5. Gibson, H. J. (1998). Active sport tourism: who participates?. *Leisure studies*, 17(2), 155-170.
6. Gibson, H. J. (2003). Sport tourism: An introduction to the special issue. *Journal of Sport Management*, 17(3), 205-213.
7. Gibson, H., Kang, S. J., Walker, M., Kaplanidou, K., Thapa, B., Geldenhuys, S., & Recreation, T. (2011, September). Four sport tourist fan types: 2010 World Cup, flow-on tourism and other attributes. In *The 19th Conference of the European Association of Sport Management* (pp. 7-11).
9. Gozalova, M. (2013). Development of social competence in learning a foreign language. *Bulletin of the Association of Universities for Tourism and Service*, 3, 49-52.
10. Gozalova, M., Shchikanov, A., Vernigor, A., & Bagdasarian, V. (2014). Sports tourism. *Polish journal of sport and tourism*, 21(2), 92-96.
11. Harrison-Hill, T., & Chalip, L. (2005). Marketing sport tourism: Creating synergy between sport and destination. *Sport in Society*, 8(2), 302-320.
12. Hasani, A., Moghavvemi, S., & Hamzah, A. (2016). The impact of emotional solidarity on residents' attitude and tourism development. *PloS one*, 11(6), e0157624.

13. Holden, M., Shipway, R., & Lamont, M. (2019). Bridging the divide: framing an industry- academia collaborative research agenda for cycling sport tourism events. *International Journal of Event and Festival Management*, 10(3), 284-303.
14. Ivanovski, A., & Popović, A. (2018) Osnovne karakteristike sportskog turizma.
15. Kennelly, M., & Toohey, K. (2014). Strategic alliances in sport tourism: National sport organisations and sport tour operators. *Sport management review*, 17(4), 407-418.
16. Kersulić, A., Perić, M., & Wise, N. (2020). Assessing and Considering the Wider Impacts of Sport-Tourism Events: A Research Agenda Review of Sustainability and Strategic Planning Elements. *Sustainability*, 12(11), 4473.
17. Lee, B., Groves, D., Liu, Y., & Edwards, B. (2019). Social Media and Big Data—Their Potential Impacts to Sport Event Sponsorship. *Pacific International Journal*, 2(2), 31-40.
18. Maravić, M. U., Bednarik, J., & Lesjak, M. (2015). Slovenian sport tourism destinations and their competitiveness. *Annales kinesiologiae*, 6(1), 59-67.
19. McIntosh, R. W., Goeldner, C. R., & Ritchie, J. B. (1995). *Tourism: Principles, practices, philosophies* (7 ed.). New York, NY: John Wiley and Sons.
20. Melo, R., & Sobry, C. (2017). Introducing Sport Tourism: New Challenges in a Globalized World. *European Journal of Tourism Research*, 16, 5.
21. Mhanna, R., Blake, A., & Jones, I. (2019). Spreading tourists around host countries of mega sport events. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*.
22. Misener, K., & Doherty, A. (2013). Understanding capacity through the processes and outcomes of interorganizational relationships in nonprofit community sport organizations. *Sport Management Review*, 16(2), 135-147.
23. Mokras-Grabowska, J. (2016). Sports tourism: terminological discussion. *Turyzm*, 26(1), 13- 18.
24. Nicolau, J. L., & Santa-María, M. J. (2017). Sports results creating tourism value: Rafael Nadal's tennis match points worth€ 12,000,000. *Tourism Economics*, 23(3), 697-701.
25. Novikova, N. G., Sakharchuk, E. S., & Ilkevich, S. V. (2013). The factors of Russia's low competitiveness as a medical tourism destination. *World Applied Sciences Journal*, 27(13 A), 251-255.
26. Pambudi, P. S. (2018). Pariwisata olahraga berkelanjutan pada program banyuwangi festival. *Bravo's (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(1).
27. Parent, M. M., Rouillard, C., & Naraine, M. L. (2017). Network governance of a multi-level, multi-sectoral sport event: Differences in coordinating ties and actors. *Sport Management Review*, 20(5), 497-509.
28. Pouder, R. W., Clark, J. D., & Fenich, G. G. (2018). An exploratory study of how destination marketing organizations pursue the sports tourism market. *Journal of Destination Marketing & Management*, 9, 184-193.
29. Rivera, M. (2018). Active tourism, outdoor recreation and nature sports: a geographical reading. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, (77), 462-492.
30. Slak Valek, N., Shaw, M., & Bednarik, J. (2014). Socio-demographic characteristics affecting sport tourism choices: A structural model. *Acta gymnica*, 44(1), 57-65.
31. Slovenian tourist board (2020). Tourism numbers for 2019. Available at: <https://www.slovenia.info/en/business/about-slovenian-tourist-board> (06.08.2020)
32. UNWTO (2020). Sports tourism. Available at: <https://www.unwto.org/sport-tourism> (06.08.2020)
33. Weed, M. (2003). Why the two won't tango! Explaining the lack of integrated policies for sport and tourism in the UK. *Journal of Sport Management*, 17(3), 258-283.
34. Weed, M. (2009). Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures. *Tourism Management*, 30(5), 615-628.
35. Wise, N., Perić, M., & Đurkin, J. (2019). Benchmarking service delivery for sports tourism and events: Lessons for Gorski Kotar, Croatia from Pokljuka, Slovenia. *European Journal of Tourism Research*, 22, 107-1258.
36. Yang, J. J., Lo, H. W., Chao, C. S., Shen, C. C., & Yang, C. C. (2020). Establishing a Sustainable Sports Tourism Evaluation Framework with a Hybrid Multi-Criteria Decision- Making Model to Explore Potential Sports Tourism Attractions in Taiwan. *Sustainability*, 12(4), 1673.

## Šport za vse in varstvo narave v Triglavskem narodnem parku

**Jože Andrej Mihelič**, Planinska zveza Slovenije

Visoke gore so svet, v katerem veljajo spremenljivi, včasih ekstremni pogoji. Je hkrati občutljiv, ranljiv svet in ima majhno obrambno sposobnost. Zdi se, da je zaradi tega izjemno pomembna splošna raven razgledanosti in ozaveščenosti obiskovalcev v odnosu do narave. Toda kako naravo doživljamo? Je to občutenje opoja pripadnosti, predanosti lepoti, mogočnosti, ki prevzema naša čustva in išče, odkriva, opisuje in zapisuje, ničesar ne jemlje, ne porabi ali izrabi, le spodbuja v različna hrepenenja, katerih ni mogoče natančno poimenovati čeprav obstajajo in podarjajo občutke, ki jih je težko posredovati, izraziti. Kdo bi vedel in znal dati odgovor, znal poiskati resnico, o kateri veš le da obstaja, da je. Ko so dr. Miho Potočnika, člana znamenite Zlate naveze »Čop, Tominšek, Potočnik« in dolgoletnega predsednika PZS nekoč vprašali, kaj ga vleče v gore, je odgovoril kleno in zgoščeno, da bi se bolje ne dalo: »Nič ne razmišljam, raje kar grem.«

Pisec tega teksta pripada generaciji alpinistov, ki je pred petdesetimi in več leti še hodila peš iz dna dolin nasproti ciljem v gorah, od železniških in avtobusnih postajališč. Širše gledano je ta generacija doživela eksplozijo znanosti in tehnike, ki je od ne tako davnega, iskrenega aljaževskega strahu za obstoj lastne alpske narodne kulture, govornjene in zapisane besede, lastne identitete, ki označuje gore s simboli in značajem naroda, ki v njih prebiva, prišla do točke, na kateri se mora zavzemati za

ohranitev žive in nežive narave gorskega sveta, jo varovati. Ustvarjanje večjih ali manjših zakonov zavarovanih površin dobro ohranjene in pestre narave je zgolj eden od udeleženihih odgovorov na porabniški način življenja. Zavarovana območja so neke vrste učilnice, ki pomagajo do spoznanja, kako narava deluje, kadar jo pustimo pri miru in gre lahko sama svojo tisočletno pot. Seveda so vsi narodni parki sveta (nekaj tisoč jih je, nihče ne ve, koliko) in vse druge površine zavarovane narave premalo, da bi rešili težave in probleme v zvezi s propadanjem prvobitnega naravnega okolja in drastičnim zmanjševanjem biološke pestrosti narave, prav tako pa tudi razmerja narava – človek. Treba je torej stopiti preko njihovih zakonskih meja in zavzeti stališče do narave nasploh.

Pričujoče besedilo odpira vprašanje, kako obiskovati področja zavarovane narave, kjer človekove dejavnosti ne smejo zmanjševati naravne vrednosti okolja, temveč mu morajo biti prilagojene. Ne obravnava oziroma ne razlaga zakonov, ki določajo oz. deklarativno urejajo razmerje človek – narava znotraj področij zavarovane narave. Opira se na poslanstvo narodnih parkov ter na nekatere primere iz zgodovine narodnih parkov in zgodovine slovenskega alpinizma oz. gornišstva. Do zastavljenega vprašanja se opredeljuje na podlagi filozofije varovanja in ohranjanja prvobitne narave, vendar ne želi ostati znotraj fizičnih in

tudi ne verbalnih meja zavarovanih področij. Ker gre za filozofski pristop v zvezi z obiskovanjem narave, se srečuje tudi s področjem filozofije športa.

Da bi poiskali odgovor na vprašanje v zvezi s pozitivnimi motivi za obiskovanja gorske narave je dobro vedeti, kako so gledali na gore izjemni alpinisti iz naše narodne zgodovine, kako so jih privzemali v svoje življenje.

Prvi slovenski alpinist in prvi alpinist v Vzhodnih Alpah, Valentin Stanič (1774 – 1847), je odšel peš v Salzburg, kjer je študiral, peš iz rodnega Bodreža v dolini Soče! Prav tako je med študijem in kasneje, kjer koli je služboval (Banjšice, Kanal, Gorica), odhajal peš na svoje alpinistične ture in k drugim ciljem. S težkimi, okornimi instrumenti je vselej izmeril višine vrhov, ki jih je dosegel. V opremi, ki ni bila narejena za v gore, je plezal četrto težavnostno stopnjo (UIAA lestvici ocenjevanja). Kljub dolgotrajnemu pešačenju Staniču ni zmanjkovalo časa, da bi ne opravil izjemnega dela kot dušni pastir, vsestranski učitelj, pesnik, založnik in tiskar, zdravnik, inženir, ustanovitelj prve gluhonemnice in prvega društva proti mučenju živali, ter še in še. (»Med hojo so misli jasnejše!« D. Ulaga) V Kanalu ob Soči je otroke celo učil plavati in plezati ter zagovarjal športno vzgojo za dečke in deklice ter tako prehiteval čas za dobrih sto let. Pravijo, da je včasih, najbrž takrat, ko so ga gore premočno povabile, ali pa ko je bilo že vsega preveč, enostavno izginil za nekaj dni. Znano je, da se je med svojim edinim vzponom na Triglav sprl z vodnikom Antonom Kosom, ker je le ta nekje nad Velim Poljem predlagal, da vzpon na vrh za en dan preložita, ker vreme ni dovolj dobro. Ubogi vodnik pač ni vedel, s kom ima opraviti. Stanič je prevzel vodstvo ture in seveda kasneje tudi postavil

vprašanje, kdo bo plačal vodniško tarifo. V nasprotju z ravnanjem alpinistov v takratnem času je najel vodnika le, ker se mu je mudilo in ni utegnil izgubljati časa z iskanjem takrat še neuhojenih poti.

Bolj kot so gorski (ali kateri koli) cilji odmaknjeni, več entuziazma je treba, močnejše morala delovati njihova privlačnost, da bi jih obiskali, raziskali in doživljali. Stvari, ki jih je bilo treba narediti, se je Stanič enostavno lotil in ni čakal, da jih bodo naredili drugi, tudi cepljenja proti črnim kozam, gradnje mostu čez Sočo v Kanalu ali »samo« lastne tiskarne in izdelave šolskih klopi za učilnico na Banjšicah. Stanič je živel v času, ko so bile gore popolnoma nepopisan list. Na alpinizem je gledal z očmi športnika in tvorca novega časa.

Nekdanji alpinist, občudovalec Julijskih Alpah in njihov poet, dr. Julius Kugy (1858 – 1944) ni rad slišal, če so alpinizem imenovali šport. V gore je zahajal iz predvsem estetskih in botaničnih nagibov, vedno z gorskimi vodniki. Prav zaradi njega se je v Trenti razvilo gorsko vodništvo z legendarnimi posamezniki, Pavrom, Moto, Špikom, brez katerih bi Kugy svojih odličnih idej ne mogel uresničiti. Rad je ugotavljal, da težjega vzpona na neko goro, kot ga je v nekem primeru opravil on s svojimi vodniki, ni mogoče opraviti in zato ni vredno niti poizkušati. Znan je primer Visoke Bele Špice v skupini Viša, ki je dolgo veljala za nepreplezljivo goro. Ko je Kugy z Jožetom Komacom – Pavrom uspel najti prehod na vrh, je smer označil za edino možno. Pripovedujejo, da je bil dobesečno užaljen, ko sta dva avstrijska oficirja med I. svetovno vojno preplezala novo smer po severo-vzhodnem razu gore, ki spada danes med najlepše plezalne ture v Julijskih Alpah. Veliko bolj upravičeno je bil užaljen, celo užaloščen



v nekem drugem primeru, ko so njegovo najlepšo, najbolj znano smer, ki jo je s pomočjo vodnikov Mote in Ojcingerja speljal preko severne stene Poliškega Špika, Montaža, deset let po prvenstvenem vzponu, opremili z jeklenicami. Postavljal si je torej povsem filozofska vprašanja, kaj etika alpinizma še dopušča oz. dovoljuje in česa na več.

Kugyjev sodobnik, oče filozofije alpinizma, dr. Henrik Tuma (1858 – 1935), ni imel nič proti športu. Tradicionalno hribovsko nošo je zavračal iz čisto praktičnih razlogov, vezanih na prilagojenost opreme gibanju v steni. Hkrati se je rad pohvalil, kako hitro je kam prišel ali kaj preplezal, se primerjal z drugimi in to v opremi, ki je bila podobna današnji, športni. Ob tem je vztrajno zapisoval imena krajev v Julijskih Alpah. Njegovo imenoslovje je še danes dragocena osnova v kartografiji. Med gorskimi vodniki, ki jih je najemal, je vedno izbiral domačine, ki so poznali krajevna imena. Da niso znali plezati, ga ni preveč motilo. To je znal sam. Zanimal ga je torej predvsem značaj naroda, ki v gorah prebiva, značaj, ki se zrcali v živem govoru, v narečju lokalnega prebivalstva. Z drugo besedo – bil je športnik. Gore so ga močno zanimale po kulturološki plati, njihov vpliv na ljudi in obratno, vpliv ljudi nanje.

Znameniti izumitelj na področju dinamičnega varovanja v alpinizmu, dr. France Avčin, odličen alpinist, težkoatlet, nekdanji profesor na Elektro fakulteti v Ljubljani, ki je Kugyja in Tumo še poznal, odličen športnik, se ni mogel opredeliti za to, da bi bil alpinizem šport. Dejal je, da je njegov osebni alpinizem prav tako zadovoljen na strmih, s cvetjem poraslih traviških Mišelj vrha, kot v previsih Čopovega stebra, katerega je kot prvi ponovil v navezi z dr. Darom Dolarjem (in smer tudi preimenoval

iz »Centralnega« v »Čopov steber«). Njemu, ki je del svojega znanstvenega ustvarjanja posvetil razvijanju alpinistične opreme in tehnike, je bil alpinizem bolj nagnjenje kot šport, nagnjenje do vznesenih čustev in strasti. Motivi se odražajo v stremljenju k ciljem, vendar jih je težko uresničiti brez osebne predanosti. Predanost pa je ljubezen. S tega mesta je najverjetneje dr. France Avčin razvijal svojo misel, ki ima podlage tudi v davnem, poganskem čaščenju gora, sedežev bogov.

Šport velikokrat označimo kot viteško borbo. Viteštvo je zmaga brez zlobe in nasilja ter sprejemanje poraza z dvignjeno glavo in brez sramu. Viteštvo je stremljenje za visokimi, najvišjimi ideali in šport to pozna. V prepoznavnih motivih vseh omenjenih velikanov naše alpinistične zgodovine, ki so za seboj pustili dovolj zapisanih pričevanj, izstopa privlačnost gora, izziv narave, ki se mu niso mogli ali niso želeli upreti. V veliki meri gre torej za podvig zaradi gore, zaradi njene privlačnosti, ne toliko zaradi poudarjanja storitve oz. promocije sebe samega.

Z nastankom v letu 1924 spada Triglavski narodni park (TNP) med narodne parke z najdaljšo tradicijo v Evropi. Zavzema skoraj celotni del Vzhodnih Julijskih Alp in tisti del Zahodnih Julijskih Alp, ki ježi v mejah Slovenije. Sloviti tirolski alpinist Reinhold Messner ga je imenoval najbolj zanimivega in prijaznega v Alpah, kajti z apneniško in dolomitno kamenino so njegove gore svetle, obogatene z izjemnim bogastvom žive in nežive narave na srečanju Mediterana in alpskega sveta. Naš znani alpinist Aleš Kunaver je nekoč dejal: »Julijske Alpe so dovolj majhne, da so lepe in prijazne in dovolj velike, da v njih narava pokaže svojo moč.« Poleg izjemne narave pritegne pozornega opazovalca



tudi značilna kulturna krajina na kontrastnem srečanju alpske kulture lesa in mediteranske kulture kamna, ki se izražata v rabi zemljišča, rabi naravnih danosti za gradnjo in značilni arhitekturi.

Prvi narodni parki (sedem parkov na Švedskem) so bili razglašeni leta 1909. Slovenija, ki bi z nekaj sreče imela prvi, torej najstarejši narodni park v Evropi, ima pri tem dolgo tradicijo. (Yellowstone, prvi narodni park na svetu, ki ga letno obiše okoli tri milijone obiskovalcev, je bil razglašen leta 1872 v ZDA.) Dr. Albin Belar, pomemben slovenski znanstvenik - naravoslovec, je že leta 1903 izdelal Katalog naravnih spomenikov za Deželo Kranjsko in kmalu za tem, leta 1908, predlagal zavarovanje Doline Triglavskih jezer. Zaradi tega smatramo prof. Belarja za idejnega očeta TNP. S prijateljem, dr. Renatom Vidrihom, sva o njem napisala knjigo: Albin Belar, pozabljen slovenski naravoslovec (Založba Didakta, 2010).

V počastitev 90. obletnice nastanka prvih narodnih parkov v Evropi sem leta 1999 ustvaril izvirni tip naravoslovnega dneva za osnovne šole in ga imenoval Belarjevi dnevi. Prireditev, ki poteka vsako leto na Soški poti v Trenti, je moje najpomembnejše delo na področju izobraževanja v TNP. Od leta 1999 se je na njej zvrstilo več kot 16.000 učencev in učiteljev. Edina prekinitve tradicije je bila letos (2020) zaradi pandemije. Kot aktivni udeleženci prihajajo vsako leto tudi skupine iz Narodnega, sedaj Biosfernega parka Nockberge v Avstriji, Naravnega parka Julijsko predgorje (območje doline Rezije in Terskih dolin) v Italiji in Narodnega parka Risnjak (Gorski Kotar) na Hrvaškem, občasno tudi skupina iz Kotmare vasi blizu Celovca na Koroškem.

Soška pot, najbolj poznana in obiskana naravoslovna pot TNP, je bila logična izbira za izvedbo zamisli, za zaključek in vrhunec dneva pa je bil predviden Informacijski center TNP, Dom Trenta.

Odlično se je izkazala zamisel, da skupine učencev ne bodo klasično vodene. Odločil sem se za orientacijski pohod po sistemu skritih pisem in s tem dodal naravoslovnemu dnevu športno vsebino. Šolski razred je skupina. Na odseku poti od Koče pri Izviru Soče do zaselka Pri cerkvi sem predvidel več postaj na zanimivih točkah, kjer so pohodnike čakali uslužbenci TNP s specifičnimi nalogami s področja naravoslovja in kulture. Vsebinsko omenjenih točk so predvideli in oblikovali specialisti za biologijo, geologijo, hidrologijo, geomorfologijo, etnologijo, zgodovino in umetnost. Skrita pisma so se izkazala kot zanimivi učni listi. Poleg opisa odseka poti je treba reševati vprašanja, povezana s tematiko na posameznih postajah.

Informativne točke ostajajo vsa leta na istih mestih, vsebina se po potrebi dopolnjuje.

Vrstni red:

1. postaja: Začetek poti pri Koči pri Izviru Soče (pozdrav skupini, osnovna informacija o gibanju po naravoslovni poti in poteku dneva - prvo skritopismo)
2. postaja: (ob strugi reke v prvem delu poti) Drobno živalstvo reke Soče, favna TNP (informator je biologinja TNP, postaja opremljena s banjicami z naloženimi živalicami (postranice, ...), lupami, termometri - drugo skrito pismo)
3. postaja: (spomenik dr. Juliusu Kugyju) dr. Julius Kugy v Julijskih Alpah in njegovi gorski vodniki (informator je naravovarstveni nadzornik TNP, specialist za zgodovino alpinizma – tretje skrito pismo)

4. postaja: (Turarjeva domačija v Zgornji Trenti) etnološki oris Trente pred značilno trentarsko kmečko hišo, predstavitev lesenih hišnih orodij in pribora (informator je naravovarstveni nadzornik TNP, domačin, ki odlično obvlada lokalni dialekt, poznavalec zgodovine Trente – četrto skrito pismo)
5. postaja: (korita Mlinarice) hidrologija, geologija, geomorfologija (informator je geolog TNP, ki predstavi vodovja TNP, relief, zgradbo tal in druge značilnosti tega del Julijskih Alp – peto skrito pismo)
6. postaja: (Alpski botanični vrt Juliana) rastlinski svet Julijskih Alp, zgodovina Juliane, prvega alpskega botaničnega vrta v Sloveniji (informator je uslužbenka Prirososlovnega muzeja iz Ljubljane, ki upravlja z Juliano, največkrat dr. Nada Praprotnik, specialistka za alpsko floro – šesto skrito pismo) Prirodoslovni muzej Slovenije dovoli vsako leto udeležencem Belarjevih dnevov prost vstop v Juliano.
7. postaja: (zaselek Pri cerkvi Črne Marije iz Lavrenta) zgodovina rudarstva in železarstva v Trenti, predstavitev Tožbarjeve domačije (informator je uslužbenec Informacijskega središča Dom Trenta, domačin, specialist za zgodovino Trente – zaključek poti)

Pri cerkvi skupino pričaka njihov avtobus in jih odpelje v Informacijsko središče TNP Dom Trenta Na Logu kjer je uradni zaključek naravoslovnega dneva. Dogodki v centru:

- Voden ogled centra in tematske razstave. Vsaka skupina (šolski razred z določene šole) je morala teden dni pred odhodom v Trento pripraviti in odposlati svoje eksponate za razstavo na temo, ki jo je v objavi razpisal TNP,

- lutkovna predstava »Krivopetnice in Zlatorog« lokalne igralske skupine iz Trente,
- pogostitev s čompami (trentarski krompir) in slano skuto,
- pozdrav v slovo in odhod domov

Belarjev naravoslovni dan je značilen primer združevanja kulturnih, naravoslovnih in športno rekreativnih vsebin. Ideja za široko zasnovan naravoslovni dan v Trenti, namenjen deset letnim otrokom, osnovnošolcem iz neposredne okolice TNP, ki je imenovan po dr. Albinu Belarju, idejnemu pobudniku za ustanovitev Triglavskega narodnega parka leta 1908, je nastala v času prvega Evropskega dneva parkov, 24. maja 1999. Z njim smo počastili 90. letnico prvih narodnih parkov v Evropi.

V Alpah, največjem enotnem geografskem in kulturnem prostoru Evrope, v katerem ima gorištvo stoletno tradicijo, narodni parki z izjemo strogih naravnih rezervatov še ne zapirajo svojih vrat za prekomeren obisk. Splošno gledano pa zaradi nekaterih zaskrbljujočih sprememb v naravi, postavlja težnja po njenem varovanju in ohranjanju nove zahteve pred znanost, postaja njen del. Utira si pot v vsakdanje življenje, torej tudi v šport. Ne moremo si predstavljati, kako bi šport brez čistega zraka, brez čistih voda, čistega okolja. Če je motiv za obisk (podvig) v gorah pretežno narava, njena usodna privlačnost, doživljanje, človeško dejanje oz. podvig s tem ničesar ne izgubi. Nasprotno, pridobi na pomenu in veljavi, ker se dvigne na nivo raziskovanja, spoznavanja, motiviranost se zaradi novih spodbud poveča. S spoznavanjem dobiva narava oblike svoje prave, resnične vrednosti, postaja vrednota. V denarju njene vrednosti seveda ni mogoče izračunati, lahko pa se do nje opredelimo, če jo enačimo z neizmernimi Zlatorogovimi zakladi, ki so bili

od nekdanj dobro vidni in na voljo vsem, vendar bi bili že porabljeni, če bi našli ključ do njih. V nasprotju s tem pa se je do vrednote lažje opredeliti, vedno in v vsakem primeru, kadar je to potrebno, včasih tudi tako, da se človek obrne na svoji poti in pogleda, kje je malo prej stal. Predviden cilj teh iskanj je, da narava postane vrednota, resnična vrednota, ne le v besedah ali na papirju.

#### Literatura

1. Dr. Lev Kreft; Kako s filozofijo športa (medmrežje, tekst s spletne strani Filozofije športa)
2. Dr. Stanko Klinar; Valentin Stanič, prvi alpinist v Vzhodnih Alpah, Planinska založba Ljubljana 2000
3. Dr. France Avčin; Kjer Tišina šepeta, Mladinska knjiga, Ljubljana 1967
4. Dr. Henrik Tuma; Iz mojega življenja, Naša založba, Ljubljana 1937
5. Dr. Renato Vidrih, Jože Mihelič, Albin Belar, pozabljen slovenski naravoslovec, Založba Didakta 2010
6. Jože Mihelič; Dr. Julius Kugy, Šport mladih, letnik 10, št. 83, december 2002
7. Jože Mihelič; Dr. Henrik Tuma, Šport mladih, letnik 10, št. 82, november 2002
8. Jože Mihelič, Renato Vidrih, Albin Belar, naravoslovec, seizmolog in naravovarstvenik, Proteus, maj-junij 2001, št. 9-10, letnik 63
9. Al Gore, Earth in the Balance, Houghton Mifflin Company, Boston, New York 1992
10. Wolf-Eberhard Barth, Natursschutz – Das Machbare, Paul Parry, Hamburg 1995
11. Tine Mihelič; Slovenske stene, Založba Didakta 2003
12. Borut Ošljaj; Človek in narava, Zbirka Sophia, 2000
13. Več avtorjev; Triglavski narodni park, Vodnik
14. Več avtorjev; Plezalni vzponi Vzhodne Julijske Alpe, Planinska zveza Slovenije 1970

# Vključevanje javnozdravstvenih vsebin za podporo občinam pri načrtovanju zelenih površin za aktiven življenjski slog

**mag. Ina Šuklje Erjavec, Jana Kozamernik**, Urbanistični inštitut Republike Slovenije  
**Tjaša Knific, Andrea Backović Juričan**, Nacionalni inštitut za javno zdravje

## POVZETEK

Zadostna, redna in zdravju prijazna telesna dejavnost pomembno pripomore k varovanju, ohranjanju in krepitvi zdravja. Telesna dejavnost v zelenem okolju ima velik vpliv na zmanjšanje stresa in izboljšanje duševnega zdravja, hkrati pa zeleno okolje ljudi motivira k telesni dejavnosti. Spodbujanje telesne dejavnosti v vseh starostnih in družbenih skupinah ljudi spada med prednostna področja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025. Ministrstvo za zdravje je s sofinanciranjem programa Strokovne podlage za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev vzpostavilo prvo tovrstno sodelovanje prostorskih načrtovalcev in javnih zdravstvenikov, z namenom izboljšanja in ustvarjanja ustreznih prostorskih pogojev za aktiven življenjski slog. Program, imenovan tudi Ven za zdravje, je med letoma 2017 in 2019 izvedla interdisciplinarna strokovna skupina Urbanističnega inštituta Republike Slovenije. Na osnovi tematskih delavnic se je vzpostavilo sodelovanje z različnimi strokovnjaki s področja javnega zdravja, vključno s predstavniki Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano. V programu so bile

izpostavljene priložnosti za izboljšanje razumevanja pomembnosti načrtovanja zelenih površin v občinah in posameznih naseljih. Opredelile so se ključne vsebine za bodoče smernice, ki bi se lahko uporabljale pri presoji občinskih prostorskih aktov. V podporo spremembam na boljše je nastal priročnik Ven za zdravje, ki podpira kakovostno in sodobno načrtovanje odprtega prostora za vsakodnevno uporabo prebivalcev slovenskih naselij, kar lahko dolgoročno prispeva k bolj celovitem in predvsem trajnostnem razvoju okolja lokalne skupnosti. Priročnik je namenjen tako občinam, strokovnjakom s področja načrtovanja prostora in lokalnim skupnostim, kot tudi zdravstvenim, športnim in izobraževalnim institucijam.

## UVOD

Pospešena rast mest in slabšanje kakovosti življenja v njih ob hkratnem povečevanju skrbi za zdravje je že v 19. stoletju vzpostavilo aktivno povezavo med zdravjem in urbanističnim načrtovanjem, ki je bilo prepoznano kot pomemben dejavnik za izboljšanje družbene blaginje in javnega zdravja. V tem času se je v

Evropi in ZDA pričelo tudi krepiti zavedanje o pomenu zelenih površin za zdravje prebivalcev in vzpostavilo se je gibanje za zagotavljanje javnih parkov. Morda najbolj znani in odmevni primer je nastanek Centralnega parka v New Yorku, ZDA leta 1853, ki je postal vzgled za številna mesta in strokovne pristope v načrtovanju. Javni parki so postali družbeni simbol napredka in prevzeli vlogo izboljšanja življenjskih razmer za revnejše skupine prebivalcev. Da bi spodbudili njihovo uporabo so bili parki opremljeni s številnimi zanimivostmi in programi kot so športni objekti, vrtnarski razstave, glasbeni paviljoni, ipd. Zagotavljanje zdravih življenjskih razmer je bilo temelj urbanističnega pristopa tudi v modernizmu 20. stoletja, vendar se je v tem času pozornost usmerila predvsem k izboljševanju stanovanjskega bivalnega okolja in zagotavljanju ustreznih količin zelenih površin, veliko manj pa tudi k njihovem urejanju za vsakdanjo javno rabo. S poudarjanjem funkcionalnosti in namenske rabe se je pozornost urejanja prostora usmerila predvsem v specifične namenske ureditve, na povezovanje z urbanističnega načrtovanja z vsebinami javnega zdravja pa se je, vsaj v našem okolju, za precej časa pozabilo. Intenzivna urbanizacija, favoriziranje gospodarske rasti, privatizacija prostora ipd., so zelo zmanjšali dostopnost do neformalnih oblik rekreacije in splošne uporabe zunanjega prostora ter hkrati povečali pritiske po njegovi pozidavi. Prostorsko načrtovanje v Sloveniji je sicer vključevalo tudi tematiko načrtovanja zelenih površin z namenom zagotavljanja rekreacije, a so bila za njih v planih običajno zgolj opredeljena območja namenske rabe, ki pa se niso dejansko vzpostavila v praksi v obliki različnih tipov javnih zelenih površin. Šele v zadnjem desetletju, so slovenska mesta spet bolj aktivno pristopila k urejanju javnih parkov kot pomembnega vidika zagotavljanja

kakovosti bivanja, vendar pogosto še vedno ne v okviru celovitega in medsektorsko podprtega pristopa, ki bi ustrezno dolgoročno vključil vse pomembne vidike in koristi, ki jih lahko imajo ustrezno razporejene, dostopne, urejene in obsežne zelene površine na kakovost bivanja in okolja ter javno zdravje in zadovoljstvo prebivalcev. Med pomembne sodobne pristope prostorskega načrtovanja, ki se je v Sloveniji pričel razvijati že v začetku 90-ih let prejšnjega stoletja, zato sodi načrtovanje zelenega sistema mest in naselij, ki na strateški ravni in dolgoročno zagotavlja celostni način načrtovanja in upravljanja krajine v urbanem prostoru. To pomeni, da različne naravne, polnaravne in ustvarjene zelene površine ter druge odprte prostore obravnavanega območja povezuje v smiselno in razpoznavno prostorsko celoto z namenom povečanja njihove učinkovitosti za zagotavljanje dolgoročnega in trajnostnega razvoja ter kakovostnega življenjskega okolja (Šuklje Erjavec idr., 2020).

Zeleni sistem povezuje več vsebinskih oziroma funkcionalnih ravni zelenih površin, ki se lahko prikazujejo tudi ločeno kot tematske karte zelenega sistema. Ena od njih se lahko pripravi tudi kot karta preskrbljenosti z zelenimi površinami za telesno dejavnost prebivalcev (Šuklje Erjavec, Kozamernik, Žlender, 2019), kar lahko pomeni pomemben premik k načrtovanju prostora za javno zdravje.

Vedno bolj sedeč in neaktiven življenjski slog ter z njima neposredno povezane kronične ali nenalezljive bolezni na mednarodnem nivoju in v Sloveniji prepoznavamo kot velik problem javnega zdravja. Številne raziskave kažejo, da redna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog sodita med ključne dejavnike, ki pripomorejo ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravja.

Nasprotno pa telesna nedejavnost in nezadostna telesna dejavnost ter vse bolj sedeč življenjski slog povečujejo tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšujejo kakovost življenja in lahko vodijo celo v prezgodnjo smrt (SZO, 2010; MZ RS 2015). Za ohranjanje in krepitev zdravja je zato priporočljivo izkoristiti vsako priložnost za gibanje za kar pa je potrebno tudi zagotoviti ustrezne prostorske pogoje. Telesna dejavnost se lahko odvija na različne načine, glede na različne priložnosti za gibanje ter različna okolja, kot so raznoliki zunanji prostori - zelene in druge površine v okviru stanovanjskih območij, vrtcev in šol, domov za starejše občane pa tudi drugimi centralnimi dejavnosti in delovnimi mesti. Telesna dejavnost je na primer lahko vsakodnevna aktivna mobilnost v obliki hoje ali kolesarjenja od kraja do kraja, igra in druženje ali izobraževanje, je lahko del dejavnosti vsakdanjega življenja, kot sta na primer vrtnarjenje ali gospodinjstva opravila ter vsakodnevno rekreacijsko ali usmerjeno športno udejstvovanje. Različne oblike telesne dejavnosti so lahko bolj ali manj pomembne za določene družbene skupine ter v različnih življenjskih obdobjih posameznika. Vzroki za telesno nedejavnost so predvsem posledica sistemskih in prostorskih dejavnikov, zaradi katerih je vsakodnevno življenje in delo vse bolj sedeče (SZO, 2016). SZO (2016) v zvezi s tem navaja predvsem problematiko velikih razdalj med domovi, delovnimi mesti, trgovinami in kraji za prostočasne dejavnosti, kar je povečalo uporabo avtomobilov. Otroci in mladostniki preživijo več časa v šoli ali vrtcih kot kdaj koli prej; izobraževalne zahteve se povečujejo, kar lahko zmanjšuje čas, namenjen športni vzgoji in aktivni igri. Drugi dejavniki, za katere se domneva, da jih imajo vpliv na raven telesne dejavnosti, pa so povezani s kakovostjo okolja, ki je na voljo uporabnikom. Podatki kažejo, da v Sloveniji narašča tudi

število ljudi s prekomerno telesno maso in debelostjo. Posledično narašča število prezgodnje obolelih odraslih z drugimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kar skrajšuje leta zdravega življenja, zmanjšuje produktivnost, povečuje stroške zdravstvene oskrbe in slabša kakovost življenja prebivalcev (Tomšič, Kofol Bric, Korošec, Maučec Zakotnik, 2014).

Raziskave kažejo, da kot podporno okolje za telesno dejavnost še posebej učinkovito pripomorejo ustrezno urejene, razporejene in dostopne zelene površine (Egorov, Mudu, Braubach, Martuzzi, 2016). Za izboljšanje gibalnih in prehranskih navad prebivalcev vseh starosti, še posebej ranljivih skupin prebivalstva, in povečanje dostopnosti do zdravih izbir, Ministrstvo za zdravje na podlagi mednarodnih smernic in priporočil izvaja vrsto ciljev in ukrepov. V okviru Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025 (MZ RS, 2015) in Akcijskega načrta za izvajanje Strategije Republike Slovenije za zdravje otrok in mladostnikov v povezavi z okoljem 2012 - 2020 (Vlada RS, 2015) se poudarja pomen ustvarjanja ustreznih prostorskih pogojev za omogočanje in spodbujanje zdravega življenjskega sloga, še posebej v smislu povečanja vsakodnevnih telesne dejavnosti prebivalstva. Oba dokumenta izpostavljata, da je za povečanje telesne dejavnosti na populacijski ravni potrebno usklajeno medsektorsko načrtovanje in ukrepanje.

### **Medsektorsko povezovanje za strokovno načrtovanje zelenih površin za aktiven življenjski slog**

V Smernicah Evropske unije o telesni dejavnosti (EK, 2008) so navedeni sektorji, katerih področje pristojnosti tematsko obravnava spodbujanje telesne dejavnosti med prebivalstvom.

Ti so šport, zdravje, izobraževanje, promet, okolje, urbanistično načrtovanje, javna varnost, delovno okolje in storitve za starejše. Medsektorsko povezovanje prepoznava in spodbuja tudi SZO. Del misije v Strategiji Evropske regije SZO za telesno dejavnost 2016-2025 (2016) se navezuje na zagotavljanje in omogočanje okolja, ki podpira telesno dejavnost z inkluzijo in varnimi grajenimi okolji, dostopnimi javnimi površinami in infrastrukturo. Pri vsem tem dotična evropska strategija zagovarja promocijo partnerskih pristopov, ki so integrirani, medsektorski in trajnostni (SZO, 2016). V okviru razpisa Ministrstva za zdravje RS na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2017 - 2019, ki je del prizadevanj promocijske akcije »Dober tek Slovenija« za več gibanja in bolj zdravo prehrano, je Urbanistični inštitut RS na tej osnovi izvedel projekt Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva. Program, poimenovan tudi »Ven za zdravje« predstavlja prvi korak pri povezovanju vsebin javnega zdravja in prostorskega načrtovanja. V svojem 3 letnem poteku je naslovil vrsto pomembnih vprašanj na temo povezovanja in učinkovitega prenosa različnih spoznanj za izboljšanje razumevanja pomembnosti obravnave zelenih površin in njihovega načrtovanja za krepitev javnega zdravja. V programu je bila posebna pozornost namenjena razumevanju možnosti in priložnosti za izboljšanje stanja prostora na nivoju občin in posameznih naselij ter opredeljevanju vsebin za smernice, ki bi jih lahko uporabljali pri presoji občinskih prostorskih načrtov z vidikov Ministrstva za zdravje, kot nosilca urejanja prostora. V podporo razumevanja vsebine in ustreznega kakovostnega načrtovanja je bil v okviru programa izdan tudi priročnik »Ven za zdravje« (Šuklje Erjavec, Kozamernik, Žlender,

2019). Namenjen je tako občinam, strokovnjakom s področja načrtovanja prostora in lokalnim skupnostim, kot tudi strokovnjakom zdravstvenih, športnih in izobraževalnih institucij. Priročnik obsega celovit pregled obravnavane tematike in priporočila za zagotavljanje kakovosti načrtovanja zelenih površin. Skupaj s priročnikom Zeleni sistem mest in naselij (Šuklje Erjavec idr., 2020), ki obravnava te vsebine z bolj podrobnega prostorsko – načrtovalskega vidika, služi kot pomoč pri načrtovanju bolj kakovostnih, sodobnih in za vsakodnevno aktivno rabo privlačnih prostorov, kar lahko prispeva k bolj celovitem in predvsem trajnostnem razvoju okolij lokalnih skupnosti in krejitvi javnega zdravja v njih.

Publikacija »Ven za zdravje - priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga«, je tako prvi primer skupne obravnave urbanističnega načrtovanja in javnozdravstvene tematike, kot je spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga, v Sloveniji. Priročnik omogoča vpogled v različne vidike načrtovanja zelenih površin z osredotočanjem na tematiko spodbujanja telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga na podlagi načel trajnostnega prostorskega načrtovanja. Strokovne prostorsko-načrtovalske vsebine so predstavljene na način, ki vzpostavlja povezavo med splošnimi zdravstvenimi priporočili in prizadevanji ter načeli urejanja zunanega prostora in zelenih površin. Za doseganje želenih učinkov in sinergij, je v praksi pomembno sodelovanje različnih strok, ki lahko prispevajo k analizi stanja, potreb in specifične lokalne skupnosti glede zdravega in aktivnega življenjskega sloga in tako tudi k oblikovanju splošnih izhodišč in usmeritev za načrtovanje in oblikovanju zelenih površin in drugih ureditev, ki



pa se izvaja skladno s predpisi in z ustreznimi strokovnjaki za to področje. Koristno je, da se načrtovalci na lokalni ravni poleg z občinami povežejo tudi z lokalnimi javnozdravstvenimi strokovnjaki s primarne ravni zdravstvene- ga varstva, ki običajno dobro poznajo zdra- vstveno stanje, potrebe in specifikke lokalnega prebivalstva.

### **Zelene površine in javno zdravje**

Zelene površine so pomemben del odprtega prostora mest in naselij ter njihovih zaledij. S svojo raznolikostjo in lastnostmi pomembno in vsestransko prispevajo k uporabnosti in pri- vlačnosti prostora. Njihove posebne prostor- ske značilnosti, ki jih določajo prisotnost in tipi naravnih prvin, so pomemben strukturni gradnik mest in naselij in ključno prispevajo k njihovi podobi, morfologiji in prepoznav- nosti. S tem odločilno soustvarjajo kakovost bivalnega okolja na različnih nivojih in tako pomembno vplivajo na zdravje prebivalcev, zato jih tudi ni mogoče nadomestiti pri za- dovoljevanju potreb prebivalcev, kot so stik z naravo, oddih in sprostitvev v naravnem okolju. To daje zelenim površinam še poseben pomen, saj omogočajo zelo različne funkcije, ki jih drug odprt prostor ne zagotavlja. Zelene površine so lahko ustvarjene oz. oblikovane, kot na primer parki, otroška igrišča, zeleni trgi, športni parki. Velikega pomena so tudi zelene površine, ki niso ustvarjene na novo, ampak so po izvoru naravne, nastale kot posledica dolgoročnih naravnih procesov in človekove dejavnosti. Med te spadajo območja naravnih gozdov, vo- dnih in obvodnih površin, vzpetin ter območja kmetijske kulturne krajine, ki so zaradi svojih krajinskih značilnosti zelo privlačna za obisk in rekreacijo, v okviru razvoja naselij pa po- stajajo vedno bolj pomembna območja tudi za kakovost bivanja in aktivni življenjski slog

prebivalcev. Interesi po njihovi vsakodnevni rabi za razne oblike telesne dejavnosti se za- radi bližine krajem bivanja in/ali dostopnosti krepijo in z razvojem poselitve ta območja po- stajajo del notranjih, urbanih zelenih površin ali njihovega neposrednega zelenega zaledja. Zdravje prebivalcev je močno povezano s kako- vostjo njihovega bivalnega okolja, doseganje koristi za zdravje prebivalcev pa je povezano tudi z ustrezno dostopnostjo do kakovostnih in raznolikih zelenih površin.

SZO potrjuje pozitiven vpliv zelenih površin na telesno in duševno zdravje ljudi. Zelene površine in druge na naravi temelječe rešitve ponujajo inovativne pristope za povečanje ka- kovosti urbanih okolij, povečujejo odpornost mest in spodbujajo aktivni življenjski slog, iz- boljšujejo tako zdravje kot tudi dobro počutje prebivalcev (SZO, 2017). Prisotnost naravnih prvin v okolju torej prebivalcem omogoča stik z naravo, ki blaži stresna, tesnobna in depresiv- na stanja in ima dokazano pozitiven učinek na ugodno počutje ljudi. Ustrezno urejene zelene površine imajo tako tudi terapevtski in obno- vitveni učinek. Ugodne učinke stika z naravo je opredelilo mnogo avtorjev (Shackell in Walter, 2012; Egorov idr., 2016). Raziskave kažejo, da so za zdravje ljudi pomembni tako vizualni stik z naravo (kakovostni pogled na naravo skozi okna stavb), zagotavljanje možnosti preživlja- nja časa na prostem v neposredni povezavi bi- vališč (vrtovi, balkoni, terase, zelene površine so- sesk), kot tudi možnosti izvajanja različnih oblik telesne dejavnosti in sprostitvev v narav- nem okolju. Zelenje ima pozitivne učinke na počutje prebivalcev tudi zaradi ugodnega vpliva na mikroklimo prostora, predvsem zaradi sen- čenja, izboljšanja kakovosti zraka, zmanjšanja vplivov vetra, bleščanja, itd. Zeleno okolje ima lahko vlogo tudi pri dušenju hrupa, hkrati pa naravni zvoki (npr. šelestenje listja, ptičje petje,



šum vode) ustvarjajo prijetno zvočno okolje in doživljajsko raznolikost. Ob ustreznem oblikovanju zunanjih prostorov z vključevanjem naravnih prvin se prispeva k ustvarjanju prijetnih ambientov in povečanju privlačnosti za obisk in njihovo uporabo (SZO, 2017). Strokovno načrtovanje teh prostorov je ključno za zagotavljanje tako funkcionalnih kot prostorsko - oblikovnih zahtev ter zagotavljanja zakonsko predpisanih zahtev pri gradnji. Na lokalni ravni lahko interdisciplinarnimi timi v zdravstveno-vzgojnih centrih in centrih za krepitev zdravja pomembno doprinesejo k ustrezni opredelitvi ciljev in izhodišč za učinkovito načrtovanje zelenih površin za zdravje. Povezovanje med načrtovalci prostora in javnozdravstveniki je pomembno tudi za osveščanje občinskih odločevalcev o pomenu teh prostorov in podporo pri promociji njihovega urejanja in vzdrževanja, saj se le tako lahko dosega in spodbuja zdrav in aktiven življenjski slog ter kakovostno bivalno okolje, kar v končni fazi pripomore tudi k razvoju drugih področij, npr. gospodarskih, turističnih dejavnosti, itd.

### **Telesna dejavnost kot pojem**

Po definiciji telesno dejavnost opredeljuje kakršna koli sila, izvedena s skeletnimi mišicami, ki se konča s porabo energije nad ravnjo mirovanja (Cavill, Kahlmeier, in Racioppi, 2006). Za vzdrževanje in krepitev zdravja posameznika pa je pomembna vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalnim sposobnostim telesa in ne povzroča škode ali tveganja za zdravje (Cavill idr., 2006). Pri doseganju priporočil za telesno dejavnost za vzdrževanje in krepitev zdravja šteje vsaka minuta telesne dejavnosti, ne glede na to ali je namenskega ali nenamenskega značaja. Med namenske oblike telesne dejavnosti uvrščamo telesno vadbo in šport. Zanje posameznik zavestno odmerja

določeno količino časa, sredstev in energije. Od drugih oblik telesne dejavnosti ju ločujeta vidik opredeljenosti ciljev in jasna strukturiranost dejavnosti (telesna dejavnost sestavljena iz ogrevanja, osrednjega dela in ohlajanja), ki zahtevajo časovno organizacijo, kot tudi zagotavljanje ustreznih prostorskih in finančnih pogojev. Telesna vadba je torej strukturirana oblika telesne dejavnosti, katere namen je predvsem izboljšanje telesne pripravljenosti in zdravja, medtem ko šport vključuje set pravil in ciljev, z namenom izboljšanja določenih veščin in je pogosto tudi tekmovalnega značaja. Z vidika zagotavljanja javnega zdravja sta ti dve obliki telesne dejavnosti dostopni in zanimivi zgolj manjšemu delu populacije, tako zaradi samih telesnih, kot tudi časovnih in finančnih zmožnosti posameznika. Zato je za zagotavljanje zadostne telesne dejavnosti na populacijski ravni potrebno naslavljati predvsem nenamenske oblike telesne dejavnosti, ki so del vsakdanjega življenja, kot na primer hoja, kolesarjenje in druge oblike aktivne mobilnosti v transportne namene, vrtnarjenje, vsakdanja hišna in gospodinjska opravila, gibalne igre, ples in druge rekreacijske aktivnosti, ki so del prostočasnih dejavnosti in razvedrila. Za doseganje priporočil SZO za vzdrževanje zdravja je potrebno zagotoviti 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti oz. 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden, kar je za velik del populacije najlažje uresničljivo s spodbujanjem aktivnega življenjskega sloga v vsakdanjem življenju (SZO, 2010).

### **Načrtovanje prostora za telesno dejavnost**

Ker je telesna dejavnost kompleksen pojem, na katerega vpliva mnogo zunanjih in notranjih dejavnikov, so znanstveniki v zadnjem desetletju namenili veliko pozornost motivaciji ljudi za gibanje. Na motivacijo ljudi za

gibanje in stopnjo njihove telesne dejavnosti vpliva več dejavnikov, ki so lahko splošni (na primer družbeni status, kulturološko ozadje in okoljske razmere - npr. mikroklima ipd.) ali bolj specifični. Ti se nanašajo na (ne)podporo lokalne skupnosti, delovnega okolja kot tudi prostorskih pogojev. Ustrezno urejen prostor je zelo pomemben dejavnik motiviranosti ljudi za gibanje. Ker smo ljudje različni, mora biti poleg kakovosti in dobre dostopnosti, zagotovljena tudi možnost izbire. Raziskave kažejo, da so zelene površine še posebno privlačne za telesno dejavnost, blagodejno pa vplivajo tudi na duševno zdravje in vzpostavljanje družabnih stikov (Šuklje Erjavec, Kozamernik, Žlender, 2019).

Pri zagotavljanju spodbudnih razmer za telesno dejavnost prebivalcev je potrebno razumeti in upoštevati **odnos uporabnik, telesno dejavnost in prostor**. To pomeni, da je poleg splošnih potreb, ki vplivajo na telesno dejavnost ljudi upoštevati, da se ljudje med seboj razlikujemo glede navad, preferenc, zmožnosti in motivacije za redno telesno udejstvovanje. Kakovostno načrtovana zelena površina za telesno dejavnost mora upoštevati tudi prostorske vidike za izvajanje različnih vrst telesne dejavnosti. Ključnega pomena je tudi, da so zelene površine, ki so namenjene vsakdanji rabi, načrtovane tam kjer ljudje živijo, so javno in dobro dostopne ter ustrezno velike glede na pričakovano število obiskovalcev. Da bi zagotovili možnost izbire in privlačnost za različne tipe uporabnikov je pomemben vidik tudi sama raznovrstnost in več namenskost zelenih površin. Omogočati in spodbujati morajo različne oblike telesne dejavnosti, tako usmerjene in namenske, ki potrebujejo specifične ureditve, na primer otroško igrišče, igrišča za igre z žogo in druge gibalne igre, sprehajalne poti in kolesarske poti, ipd, kot tudi proste površine

za različne gibalne vadbe in prostočasne dejavnosti.

*Tabela 1* natančneje prikazuje odnose med posameznimi skupinami prebivalcev in specifično telesno dejavnostjo ter prostor, v kateri se le ta izvaja. Pri načrtovanju prostora se vse te komponente presojujejo v lokalno, v določenem prostorskem in družbenem kontekstu, za kar so potrebna specifična strokovna znanja s področja načrtovanja zunanjega prostora, ki vključujejo tudi poznavanje dejavnikov kakovosti in značilnosti prostora za razvoj in izvajanje neke dejavnosti. Pri izvajanju programa Ven za zdravje smo ugotovili, da je potrebe prostorskega načrtovanja, telesno dejavnost smiselno opredeliti v 3 osnovne skupine, ki se med seboj razlikujejo glede na način in namen uporabe prostora, še posebej v smislu, ali potrebujejo **sklenjen prostor** ali pa **vzpostavljeno in urejeno omrežje poti**. V priročniku Ven za zdravje (Šuklje Erjavec, Kozamernik, Žlender, 2019), so smernice za načrtovanje zelenih površin posebej opredeljene za:

1. **prostorsko zgoščene/osredotočene dejavnosti**, ki so vezane na sklenjen prostor (npr. igre z žogo in drugimi pripomočki, otroška igra, fitnes in telovadba na prostem, joga na prostem, vrtnarjenje ter plezanje, plavanje, drsanje, ipd.)
2. **daljinske dejavnosti**, kor rekreacijske dejavnosti, pri katerih gre za aktivno

---

*Tabela 1: Potrebe skupin uporabnikov po telesni dejavnosti in po strokovni presoji opredeljeni značilni prostori ter ključne izpostavljene zahteve pri načrtovanju odprtega prostora (vir: priročnik Ven za zdravje, 2019).*

Vrsta uporabnika /skupina	Priporočeno izvajanje telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja	Izvajanje telesne dejavnosti za izboljšanje zdravja	Značilnosti telesne dejavnosti/možne dejavnosti	Ključni prostori in ureditve	Specifične zahteve pri načrtovanju zelenih površin
<b>Predšolski otroci</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>180 minut/dan</li> <li>izvajanje aktivnosti čez ves dan</li> <li>pomembno je pogosto gibanje različnih intenzivnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spodbujanje otrok k pogosti telesni dejavnosti in aktivni interakciji z drugimi otroki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>osnovna aktivnost je igra, ki vpliva na: motorične sposobnosti, socialne veščine, govorni razvoj, telesno koordinacijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>neposredna okolica doma</li> <li>zunanji prostor vrtcev (zavodov)</li> <li>igralna območja za mlajše otroke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ustrezna osončenost zagotovljena senca</li> <li>osnovna oprema (klopi)</li> <li>ne izpostavljenost prometu</li> <li>elementi za igranje mlajših otrok (igrala)</li> <li>ustrezen izbor materialov</li> </ul>
<b>Osnovnošolski otroci</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 60 minut na dan (zmerno do visoko intenzivna telesna dejavnost)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>od 60 minut do nekaj ur na dan (zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>prostočasna dejavnost</li> <li>dejavnost v sklopu šole</li> <li>treningi in vadbe (športi in raznovrstna rekreativna vadba)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma, odprti prostor v sosedstvu</li> <li>zunanji prostor šol (zavodov)</li> <li>peš in kolesarske povezave med šolo in domom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>igranje na igriščih (igrala)</li> <li>večnamenska igrišča</li> </ul>
<b>Srednješolska mladina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>večinoma aerobna telesna dejavnost</li> <li>vsaj trikrat tedensko zelo intenzivna telesna vadba in vaje za krepitev mišic in kosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 150 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI</li> <li>vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>izvajanje aerobne telesne dejavnosti vsaj 10 minut brez premora</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 300 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI</li> <li>vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma, odprti prostor lokalnih središč</li> <li>odprti prostor v okolici zavodov/zaposlitvenih središč</li> <li>peš in kolesarske povezave med domom (izhodiščno lokacijo) in ciljem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>športna igrišča</li> <li>prostori za mlade (pomembna lokacija in ureditve za druženje)</li> <li>varne poti za samostojno uporabo prostora</li> </ul>
<b>Študentje in drugi mladi odrasli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 150 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 300 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dejavnost v prostem času</li> <li>del telesne dejavnosti je lahko aktiven transport</li> <li>različni tipi telesne dejavnosti (prostorsko lokalizirane ali premagovanje daljših in krajših razdalj)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma, odprti prostor lokalnih središč</li> <li>odprti prostor v okolici zavodov/zaposlitvenih središč</li> <li>peš in kolesarske povezave med domom (izhodiščno lokacijo) in ciljem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>večnamenski zunanji odprti prostori</li> <li>športna igrišča</li> <li>prostori za izvajanje organizirane dejavnosti (npr. telovadba na prostem)</li> <li>posebne ureditve za izvajanje telesne</li> </ul>
<b>Odrasli z zaposlitvijo zunaj doma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>izvajanje aerobne telesne dejavnosti vsaj 10 minut brez premora</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za preprečevanje padcev in izboljšanje ravnotežja vsaj 3 dni v tednu</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>časovno prilagodljivo izvajanje dejavnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma</li> <li>odprti prostor lokalnih središč</li> <li>peš in kolesarske poti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>večnamenski zunanji odprti prostori</li> <li>športna igrišča</li> <li>prostori za izvajanje organizirane dejavnosti (npr. telovadba na prostem)</li> <li>posebne ureditve za izvajanje telesne</li> </ul>
<b>Odrasli, zaposleni doma in delovno neaktivni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 150 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>izvajanje aerobne telesne dejavnosti vsaj 10 minut brez premora</li> <li>osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3 dni v tednu</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 300 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za preprečevanje padcev in izboljšanje ravnotežja vsaj 3 dni v tednu</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>časovno prilagodljivo izvajanje dejavnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma</li> <li>odprti prostor lokalnih središč</li> <li>peš in kolesarske poti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>večnamenski zunanji odprti prostori</li> <li>športna igrišča</li> <li>prostori za izvajanje organizirane dejavnosti (npr. telovadba na prostem)</li> <li>posebne ureditve za izvajanje telesne</li> </ul>
<b>Aktivni upokoenci (samostojni pri vsakodnevni opravih, ohranjena raven telesne zmogljivosti)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 150 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>izvajanje aerobne telesne dejavnosti vsaj 10 minut brez premora</li> <li>osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3 dni v tednu</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vsaj 300 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI</li> <li>kombinacija obeh intenzivnosti</li> <li>osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za preprečevanje padcev in izboljšanje ravnotežja vsaj 3 dni v tednu</li> <li>dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>različne vrste dejavnosti (prostorsko lokalizirane, npr. telesna vadba, vrtnarjenje ter daljinska rekreacija – premagovanje daljših in krajših razdalj)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma</li> <li>zunanji prostor ob varovanih stanovanjih, domovih za starejše, dnevnih centrih,</li> <li>odprti prostor v soseskah (predvsem tistih s starejšo populacijo)</li> <li>prostor ob zdravstvenih ustanovah, zdraviliščih in rehabilitacijskih centrih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>privlačne poti z osnovno opremo (klopi za počitek)</li> <li>ugodne mikroklimatske razmere (osenčenost)</li> <li>večnamenski prostori za izvajanje organizirane dejavnosti (npr. telovadba na prostem)</li> <li>vadbena oprema za samostojno vadbo, možnost zaščite pred vremenskimi vplivi</li> </ul>
<b>Starejši in drugi, ki (vsaj delno) potrebujejo pomoč ter osebe z občutno zmanjšano telesno zmogljivostjo ali oviranostmi (sluh, gibanje, vid itd.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>priporočeno izvajanje telesne dejavnosti po zmožnostih in glede na zdravstveno stanje posameznika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telesna dejavnost, vezana na vsakodnevna opravila</li> <li>premagovanje krajših razdalj do lokalnih središč v soseski (nakupi, druženje)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telesna dejavnost, vezana na vsakodnevna opravila</li> <li>premagovanje krajših razdalj do lokalnih središč v soseski (nakupi, druženje)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>okolica doma</li> <li>zunanji prostor ob varovanih stanovanjih, domovih za starejše, dnevnih centrih,</li> <li>odprti prostor v soseskah (predvsem tistih s starejšo populacijo)</li> <li>prostor ob zdravstvenih ustanovah, zdraviliščih in rehabilitacijskih centrih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ustrezne razdalje do lokalnih središč, urejenih zelenih površin</li> <li>mikroklimatsko ugodna okolja, osenčenost, opremljenost (možnost počitka – klopi z naslonjali, osvetlitev, visoke grede za vrtnarjenje)</li> <li>ureditve za druženje, namizne igre, počitek z možnostjo spremljanja dogajanja itd.</li> <li>prostori za vodeno telesno vadbo</li> </ul>

premikanje po širšem odprtem prostoru, ko premagujemo neko razdaljo (npr.: pohodništvo, nordijska hoja, rekreacijska hoja, sprehajanje, tek, rolkanje, veslanje, jahanje, kolesarjenje, tek na smučeh

3. **telesne dejavnosti kot način opravljanja poti** in so vezane na vsakodnevno mobilnost. Njihov pomen poudarja tudi SZO, ki načrtovanje za aktivni prihod na delovno mesto ali v šolo (peš, s kolesom, skirojem ipd.) opredeljuje kot pomemben dejavnik pri zagotavljanju zadostnosti telesne dejavnosti posameznika (SZO 2016).

## ZAKLJUČEK

Tako prostor kot javno zdravje sta področji, za katere je pomembno iskanje sinergij različnih strokovnih prizadevanj različnih sektorjev, tako na državnem kot tudi občinskem nivoju, da bi bila prizadevanja osnovnih nosilcev razvoja dejansko učinkovita. Načrtovanje zelenih površin, usmerjeno v zagotavljanje oz. spodbujanje telesne dejavnosti, je zgolj ena od tematik načrtovanja zelenega sistema naselij, ki zagotavljanja več vrst funkcij, med drugimi tudi socialno-zdravstvenih. Hkrati pa je seveda spodbujanje telesne dejavnosti zgolj ena od vsebin zagotavljanja javnega zdravja.

Prostor je vedno medij, v katerem se v končni fazi uresničujejo, odražajo in omejujejo (pogosto prav zaradi medsebojne neusklajenosti) vse razvojne intervencije sektorjev. Prostor sam je s svojimi značilnostmi, privlačnostjo in ranljivostjo pomemben dejavnih razvoja, je hkrati potencial in omejitev, zato je vse posege vanj potrebno načrtovati strokovno, celovito, povezano in usklajeno. Zelene površine (in krajina na splošno) s svojo dinamiko naravnih procesov, veliko ranljivostjo za trajno

razvrednotenje in hkratno vsestransko in nezamenljivo koristnostjo za kakovost bivanja in okolja, pri tem potrebujejo še posebno skrbno strokovno obravnavo.

Medresorsko sodelovanje je zato ključ do medsebojnega razumevanja in usklajevanja ter priprave učinkovitih, povezanih skupnih ukrepov pri obravnavi različnih problemov. Zato so izvajalci programa Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva, že samo strokovno skupino UIRS sestavili interdisciplinarno, s strokovnjaki, ki pokrivajo področja trajnostnega urbanega razvoja, demografije, dostopnosti ter načrtovanja zelenega sistema ter načrtovanja trajnostne mobilnosti, posebno pozornost pa namenili tudi sodelovanju s strokovnjaki javnega zdravja. Z namenom vzpostavitve skupnega razumevanja in sodelovanja, tako s predstavniki naročnika, Ministrstva za zdravje, kot njihovih pooblaščenih izvajalcev nalog na področju javnega zdravja, so bile izvedene štiri obsežne strokovne delavnice z udeleženci z različnih področij javnega zdravja. Delavnice so vključevale številne predstavitve, tematska predavanja in razprave ter praktične preveritve in usklajevanja vsebin z vidikov presojanja prostorskih načrtov za potrebe javnega zdravja in zdravega okolja, dejavnikov spodbujanja telesne dejavnosti ter celovitega razumevanja značilnosti, potencialov in načrtovanja zelenih površin. Ob zavedanju, da se na načrtovanje prostora za aktiven življenjski slog in javno zdravje, navezujejo vsebine prizadevanj in ukrepov tudi drugih sektorjev, ki pokrivajo vsebine športa, šolstvo, infrastrukture, urbanega gozdarstva in kmetijstvo, razvoja kulturne krajine, vodnogospodarsko načrtovanje, itd., je bila izvedena tudi posvetovalna medsektorska delavnica

s predstavniki različnih ministrstev, njihovih služb in direktoriatov na kateri se je obravnavalo možnosti in potrebe po medsektorskem sodelovanju v okviru tematike načrtovanja zelenih površin za zdravje. Namen je bil izmenjati poglede, preveriti možnosti podpore temam krepitve zdravja s spodbujanjem telesne dejavnosti in vzpostaviti temelje za prihodnje medsektorsko povezovanje na vseh ravneh. Kot eden večjih izzivov medsektorskega sodelovanja se je pokazal že prvi korak, to je vzpostavitev enotnega, podpornega razumevanja različnih vsebin, ki jih vsak sektor sicer obravnava s svojega stališča in na svoj specifičen način. Proces vzpostavljanja skupnih izhodišč in ciljev je zato zahteven in dolgotrajen a hkrati nujno potreben za izboljšanje rezultatov in učinkov delovanja posameznih sektorjev na področju telesne dejavnosti, javnega zdravja in prostorskega načrtovanja.

Pri načrtovanju odprtega prostora v naseljih je sodelovanje različnih strok zaželeno predvsem pri analizi stanja in oblikovanju splošnih izhodišč (stanje, potrebe, specifične lokalnega prebivalstva), načrtovanje zelenih površin in drugih ureditev pa se izvajajo skladno s predpisi in z ustreznimi strokovnjaki za to področje. Ključno je, da se prostorski načrtovalci zavedajo pomembnosti javnozdravstvenih vsebin, ki se jih pri načrtovanju prostora upošteva – tako v okviru strateških dokumentov, kot prenosa na podrobnejšo raven. Hkrati pa je potrebno opozoriti, da mora biti pozornost usmerjena prioritarno v kakovostno prostorsko urejanje in ne le umeščanje rekvizitov za zadovoljevanje potreb po telesni vadbi. V zadnjih letih je namreč prepoznan trend nestrokovnih praks urejanja zunanjih prostorov, ki sicer usmerjajo uporabnika v telesno aktivnost, a je zaradi nepremišljenega umeščanja in pomanjkanja

posluha za celostno oblikovanje prostora ter medsebojno prostorsko kompatibilnost razmeščenih rab oz. dejavnosti, povzročena škoda - ne samo zaradi neprivlačnosti za uporabo konkretne ureditve, temveč tudi nizke kakovosti celotnega ambienta, kjer naj bi se dejavnosti izvajale.

Priročnik Ven za zdravje strokovne prostorsko-načrtovalske vsebine predstavlja na način, da so razumljiva tudi strokovnjakom zdravstvene stroke kot tudi vsem drugim relevantnim deležnikom, ki sodelujejo v spodbujanju telesne dejavnosti in zagotavljanja kakovosti javnih zelenih površin. S tem se vzpostavlja povezavo med splošnimi zdravstvenimi priporočili in prizadevanji ter načeli urejanja zelenih površin ter odpira možnost za nadaljnje korake k medsektorskemu in interdisciplinarnemu povezovanju za boljše življenjske pogoje prebivalcev Slovenije.

### **Legenda kratic:**

EK - Evropska komisija

MZ RS - Ministrstvo za zdravje RS

SZO - Svetovna zdravstvena organizacija

### **Literatura**

1. Egorov, A. I., Mudu, P., Braubach M. in Martuzzi, M. (ur.) (2016). Urban Green Spaces and Health: A review of evidence. København: Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.
2. Evropska komisija. (2008). Smernice EU o telesni dejavnosti: Priporočeni ukrepi politike za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Bruselj, Generalni direktorat Evropske komisije za izobraževanje in kulturo.
3. Ministrstvo za zdravje RS. (2015). Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 - 2025. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.

4. Shackell, A. in Walter, R. (2012). Greenspace design for health and well-being: Forestry Commission Practice Guide. Edinburgh, Forestry Commission.
5. Cavill, N., Kahlmeier, S. in Racioppi, F. (ur.). (2006). Physical activity and health in Europe: Evidence for action. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.
6. Svetovna zdravstvena organizacija. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija.
7. Svetovna zdravstvena organizacija. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016 - 2025. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.
8. Svetovna zdravstvena organizacija. (2017). Urban green spaces: A brief for action. Kopenhagen: Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.
9. Šuklje Erjavec, I., Balant, M., Kozamernik, J., in Nikšič, M. (2020). Zeleni sistem v mestih in naseljih: Usmerjanje razvoja zelenih površin, priročnik. Ljubljana: Ministrstvo za okolje in prostor, Direktorat za prostor, graditev in stanovanja.
10. Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J. in Žlender, V. (2019). Ven za zdravje. Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga. Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
11. Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošič, A. in Maučec Zakotnik, J. (ur.) (2014). Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
12. Vlada RS. (2015). Akcijski načrt za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 do leta 2018. Pridobljeno dne 25.9.2020, s: <https://skupnostobcin.si/wp-content/uploads/2016/08/an.pdf>.

# Slovenija - trajnostna destinacija za odlična aktivna doživetja

mag. Maja Pak, Slovenska turistična organizacija

## IZVLEČEK

Slovenska turistična organizacija (STO) Slovenijo v tujini predstavlja in trži kot zeleno, aktivno in zdravo destinacijo, v svoje aktivnosti promocije pa intenzivno vključuje slovenske vrhunske športnike in odmevne mednarodne športne prireditve. Slovenski športniki z uspehi, ki jih dosegajo, nastopajo kot mnenjski voditelji in ambasadorji Slovenije in njene turistične ponudbe, odlično izvedeni športni dogodki pa Slovenijo pozicionirajo kot deželo kakovostno izvedenih dogodkov in prijaznih gostiteljev. Predstavitev Slovenije kot športne destinacije je izpostavljena v okviru vrste dogodkov v organizaciji STO v tujini, v študijskih turah predstavnikov medijev, vplivnežev ter organizatorjev potovanj, digitalnih kampanjah, komunikaciji na družbenih omrežjih, foto- in videogradivih, novičnikih, portalu slovenia.info, publikacijah in drugih komunikacijskih orodjih in kanalih. STO prepoznavnost in ugled Slovenije kot trajnostne destinacije za aktivna doživetja povečuje tudi s sodelovanjem pri največjih športnih prireditvah kot je kolesarska Dirka po Sloveniji, svetovnih prvenstvih in pokalih ter drugih mednarodnih športnih prireditvah s ciljem izpostavitve slovenskega turizma in implementacije znamke I feel Slovenia.

## UVOD

V Sloveniji so šport in aktivne počitnice tesno povezane s turizmom. Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma med leti 2012 in 2017 je športni turizem uvrstila med ključne turistične produkte slovenskega turizma. Športni turizem odgovarja na različne izzive slovenskega turizma kot sta geografska razpršitev turističnih tokov po državi in desezonalizacija turizma. S pomočjo športa se oblikujejo tudi produkti, ki zagotavljajo 5-zvezdična doživetja in prispevajo k izpolnitvi vizije o Sloveniji kot globalni zeleni butični destinaciji za zahtevnega obiskovalca, ki išče raznolika in aktivna doživetja, mir in osebne koristi. Slovenija na globalnem zemljevidu organizatorjev mednarodnih športnih dogodkov ter ljubiteljev športa in aktivnega oddiha že dolgo ni neznanka. Vse bolj je prepoznana kot trajnosti zavezana destinacija za aktivna in zdrava doživetja s prepoznavno znamko z močnim pozitivnim športno-čustvenim nabojem. Slovenijo kot destinacijo, ki omogoča aktivi oddih v neokrnjeni naravi ter kot odlično gostiteljico vrhunsko izvedenih velikih mednarodnih športnih dogodkov in priprav športnikov v tržno-komunikacijske aktivnosti intenzivno vključuje Slovenska turistična organizacija, ob tem pa sodeluje z mednarodno prepoznavnimi slovenskimi športniki, ki z uspehi, ki jih dosegajo, nastopajo kot mnenjski voditelji in ambasadorji Slovenije in njene turistične ponudbe.



## PRISPEVEK

Športni turizem je eden izmed najbolj rastočih segmentov v turistični industriji. Vse več turistov se med potovanji zanima za športne dejavnosti ali športno zgodovino destinacije, ne glede na to, ali je šport glavni motiv za potovanje ali ne (Business Wire, 2019). Športni turizem vključuje potovanja, kjer se sodeluje v aktivnih ali pasivnih športnih aktivnostih in kjer je prevladujoči motiv potovanja šport. V preteklosti je bil šport samo eden od elementov doživetij v okviru počitnic turistov, danes pa vse bolj postaja prevladujoči motiv potovanja. Športni turizem je tako potovanje, ki stimulira posameznika, da se začasno oddalji iz svojega običajnega okolja z motivom a) aktivne udeležbe v športu, b) gledanja športnih aktivnosti ali c) obiska športno-turističnih znamenitosti. (Analiza športnega turizma v Sloveniji, 2014). Po podatkih Evropske potovalne komisije je šport ena od aktivnosti, za katere se zanimajo različne ciljne skupine, pri čemer šport predstavlja primarni interes za potovanja le za 8 % popotnikov, za športne aktivnosti na potovanjih pa se zanima slaba četrtina (23 %) popotnikov (ETC, 2019).

Šport in turizem v Sloveniji delujeta »z roko v roki«. Naša država se na globalnem zemljevidu pozicionira kot zelena, aktivna, zdrava butična srednjeevropska turistična destinacija s prepoznavno in uspešno turistično znamko z močnim pozitivnim športno-čustvenim nabojem, ki komunicira kakovostno in individualno petzvezdično doživetje vseh, ki jo obišejo. Slovenija je zato vse bolj prepoznavna in zaželena destinacija za aktivni oddih v neokrnjeni naravi ter odlična gostiteljica vrhunsko izvedenih velikih športnih prireditev in priprav športnikov. Po podatkih, pridobljenih skozi raziskavo Identifikacija tržnega potenciala na 15 trgih,

je Slovenija percipirana predvsem kot destinacija za raziskovalce, ki nudi sprostitve v naravi in avanturistične počitnice. Kar 36 % vprašanih v raziskavi je med aktivnosti, ki jih izvajajo na potovanju navedlo rekreacijo, dobra četrtina pa je izpostavila še športne aktivnosti. Med aktivnosti, ki so bolj značilne za turiste Slovenije (tisti, ki so Slovenijo že obiskali in v njej prenočili vsaj 2x) so uvrstili tudi športne aktivnosti (Identifikacija tržnega potenciala, 2018).

Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma med leti 2012 in 2017 (Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017-2021, 2017) je športni turizem uvrstila med ključne turistične produkte slovenskega turizma, ki odgovarja na različne izzive slovenskega turizma kot sta geografska razpršitev turističnih tokov po državi in desezonalizacija turizma. Strategija slovenskega turizma opredeljuje deset ključnih turističnih produktov, med njimi tudi dva, tesno povezana s področjem športa: počitnice v gorah in »outdoor« ter športni turizem. Strategija turistični produkt »počitnice v gorah in outdoor« umešča med najpomembnejše produkte s perspektive vpliva na prihodke in imidž, produkt športni turizem pa med produkte z manjšim do srednjim vplivom na prihodke in imidž. Turistični produkt športni turizem in outdoor sta nosilna turistična produkta v makro destinaciji Alpska Slovenija, turistični produkt outdoor pa podporni turistični produkt v ostalih makro destinacijah, t. j. Mediteranska Slovenija, Termalno Panonska Slovenija ter Osrednja Slovenija in Ljubljana. Strategija opredeljuje, da je slovenski outdoor produkt med najkonkurenčnejšimi v Evropi, temelji pa na izjemnih naravnih danostih, kakovostni infrastrukturi, trajnostnih poslovnih praksah ter odgovorni rabi naravnih in kulturnih danostih ter ima velik vpliv na celostno podobo Slovenije kot zelene in aktivne destinacije.

Slovenska turistična organizacija (STO) Slovenijo v tujini predstavlja in trži kot zeleno, aktivno in zdravo destinacijo, v svoje aktivnosti promocije pa intenzivno vključuje slovenske vrhunske športnike ter odmevne mednarodne športne prireditve. Šport ima namreč v turizmu vsaj dvojno vlogo: prvič gre za pomemben turistični proizvod, ki ga uspešno tržiimo na mednarodnem trgu in je hkrati vsebina “event marketinga”, torej trženja dogodkov v določeni turistični destinaciji. In drugič: šport je ključnega pomena pri doseganju večje prepoznanosti Slovenije na evropskem in globalnem trgu.

STO je v skladu z nacionalno in turistično znamko Slovenije, v skladu s komunikacijo Slovenije kot trajnostne destinacije za aktivna in zdrava doživetja in v skladu z velikim pomenom športa za našo nacionalno integriteto in njegovega pomena na krepitev ugleda in promocije države izvaja vrsto tržno-promocijskih aktivnosti, v katere vključuje mednarodno prepoznavne slovenske športnike ter odmevne športne prireditve. Slovenski športniki z uspehi, ki jih dosegajo, nastopajo kot mnenjski voditelji in ambasadorji Slovenije in njene turistične ponudbe, odlično izvedeni športni dogodki pa Slovenijo pozicionirajo kot deželo kakovostno izvedenih dogodkov in prijaznih gostiteljev. Šport tako v veliki meri pripomore k boljši prepoznavnosti Slovenije izven naših meja, za kar gre velika zasluga slovenskim vrhunskim športnikom in mednarodnim športnim dogodkom, ki veliko pripomorejo k razpoznavnosti Slovenije kot privlačne turistične destinacije.

Aktivnosti, ki jih STO izvaja za namen promocije Slovenije za aktivna doživetja, so številna. Predstavitev Slovenije kot športne destinacije je izpostavljena v okviru vrste dogodkov v organizaciji STO v tujini. Vključena je v okviru

predstavitev na mednarodnih sejnih in borzah, kot na primer na eni najpomembnejših globalnih turističnih borz WTM v letu 2016, kjer je nosilna tematika slovenske stojnice potekala pod sloganom »Slovenija – športna destinacija«, v okviru srečanja z globalnimi in britanskimi mediji pa sta Slovenijo kot odlično destinacijo za športna doživetja ob tej priložnosti predstavila vrhunska slovenska športnika Tina Maze in Luka Špik. STO predstavitev možnosti aktivnih doživetij vključuje tudi v številne študijske ture predstavnikov medijev, vplivnežev ter organizatorjev potovanj. Slovenija kot zelena in aktivna destinacija je predstavljena v osrednji digitalni kampanji I FEEL SLOVENIA – My Way in drugih digitalnih kampanjah ter v klasičnem (t.i. off-line oglaševanju). Predstavitev in promocija velikih športnih dogodkov intenzivno poteka na družbenih omrežjih ter novičnikih za tuje in domače javnosti. S privlačnimi foto in video materiali o možnostih aktivnega oddiha v Sloveniji je še posebej v zadnjih letih nadgrajena mediateka STO. Možnosti aktivnega oddiha, možnosti priprav za športnike in Slovenije kot gostiteljice velikih športnih dogodkov je predstavljena tudi v publikacijah, ki jih pripravlja in izdaja STO, še posebej pa v publikaciji Sport Destination. Posebna pozornost je aktivnemu oddihu namenjena na uradnem turistično informacijskem portalu slovenia.info.

STO povečuje prepoznavnosti in turistične rezultate tudi s sodelovanjem pri največjih športnih prireditvah kot je kolesarska Dirka po Sloveniji, kjer je z destinacijami po trasi, kjer je dirka potekala, dogovorila prenos na nadnacionalno televizijo Eurosport. Dirko po Sloveniji si je v letu 2019 v več kot 120 državah ogledalo več kot 9,3 milijona ljudi, prek različnih družbenih medijev pa so objave, povezane z dirko, dosegle več kot 37,6 milijona sledilcev. Dirka

po Sloveniji pomeni tudi izjemno priložnost za predstavitev Slovenije kot odlične turistične destinacije za zelena, aktivna, zdrava doživetja, s sloganom Boj za zeleno/Fight for Green pa v ospredje postavlja zavezanost Slovenije in slovenskega turizma varovanju okolja in trajnostnemu razvoju.

STO pri promociji Slovenije kot dežele vrhunskih športnikov sodeluje s trenutno najboljšim slovenskim kolesarjem Primožem Rogličem in največjo kolesarsko ekipo na Nizozemskem, Team Jumbo-Visma, in sicer na področju promocije produkta kolesarjenja. Produkt kolesarjenja je v strategiji slovenskega turizma umeščen med ključne oziroma vodilne turistične produkte slovenskega turizma. S Primožem Rogličem sodelovanje poteka predvsem na področju objav na družbenih omrežjih, še posebej Instagramu; pojavnosti znaka I feel Slovenia in komunikaciji do fanov kolesarskega kluba. STO je z Rogličem posnela tudi kratke predstavitvene filme in tako skozi njegovo zgodbo izpostavila privlačne destinacije ter vsem ljubiteljem kolesarjenja ter tudi drugim približata lepote Slovenije. Primož Roglič sodeluje tudi v kampanji Moja Slovenija. Še posebej velike pozornosti je bila deležna okrepljena komunikacija STO ob Tour de France 2020, kjer je članek »Why Slovenia is a tour de force when it comes to cycling« že prvi dan po objavi zabeležila doseg več kot 105 milijonov bralcev (PR Newswire Visibility Report, 2002).

STO ciljno nagovarja tudi vrhunske športnike, ki se navdušujejo nad adrenalinskimi doživetji, kot so udeleženci športnega tekmovanja I feel Slovenia Ironman 70.3 Slovenian Istria. S sodelovanjem pri t. i. polovičnem dogodku IRONMAN je STO udeležencem tega prestižnega dogodka in tistim, ki so dogodek spremljali, našo deželo predstavila kot trajnosti zavezano

deželo izrednih naravnih danosti za petzvezdična doživetja tudi za najbolj zahtevne goste.

STO je prepoznala tudi velik pomen uspehov in priljubljenosti našega trenutno najboljšega košarkarja Luke Dončiča. Sodelovanje z globalno prepoznavnim in med košarkarskimi navijači priljubljenim klubom Dallas Maverick, kjer igra naš košarkar Luka Dončič, je STO opredelila kot odlično in edinstveno priložnost za povečanje prepoznavnosti Slovenije kot turistične destinacije za petzvezdična doživetja, njeno pozicioniranje kot dežele vrhunskih športnikov in njihovih dosežkov, nagovarjanje ciljnih skupin, ki iščejo aktivna doživetja ter predstavitev Slovenije kot odlične gostiteljice športnih dogodkov in priprav športnikov. Poseben pomen ima predstavitev Slovenije kot dežele pristno prijaznih ljudi, kar pooseblja tudi Luka Dončič, ki je priljubljen zaradi svoje odlične igre, vrhunskih dosežkov in pristnosti. STO je zato sklenila sodelovanje z Lukom Dončičem pri promociji Slovenije kot turistične destinacije. Aktivnosti so obsegale objave na njegovih družbenih profilih, fotografije in video izjave za namen promocije Slovenije kot turistične destinacije, oblikovanje gifa in hashtaga v sodelovanju z Luko, uporabo Lukove podobe pri komunikacijskih aktivnostih in vizualih, s katerimi se vzpodbuja navijaško vzdušje v Sloveniji in tujini ter uporabo Lukove podobe na oglasih na družbenih omrežjih v povezavi s Slovenijo. STO pa je na Slovenijo kot trajnostno destinacijo butičnih doživetij opozorila tudi z oglasom Slovenije v publikaciji NBA, na tekmi All Stars. STO s tem aktivnostmi zasleduje cilj zelenega pozicioniranja Slovenije tako v segmentu potencialnih turistov kot segmentu poslovnih partnerjev in nadgrajevanje že obstoječih aktivnosti na ameriškem trgu.

V začetku leta 2020 je STO z drugimi ključnimi institucijami pristopila k partnerstvu z NBA klubom Luke Dončića, Dallas Mavericks. V okviru sodelovanja pri promocijskih aktivnostih s klubom je bilo izvedeno oglaševanje na domačih tekmah kluba Dallas Mavericks v ligi NBA v sezoni 2019/2020. V obdobju med 21. januarjem 2020 in 11. marcem 2020 je bila znamka I FEEL SLOVENIA izpostavljena na domačih tekmah kluba, ki so bile prenašane na TV postaji FOX Sport v zvezni državi Texas ter na TV postajah v zveznih državah nasprotnih ekip, ki so igrale proti ekipi Dallas Mavericks. 11. marca 2020 je bila predvidena tudi tekma, ki bi v nazivu nosila znamko Slovenije, t. j. I FEEL SLOVENIA NIGHT, izvedba poslovne konference Texas Feels Slovenia ter srečanja predstavnikov slovenskega turističnega gospodarstva s predstavniki gospodarstva iz Teksasa. Zaradi negotovosti, ki jo je prinesla širitev koronavirusa, so bile aktivnosti prestavljene na poznejši termin.

STO skupaj z drugimi institucijami predstavlja Slovenijo in znamko I feel Slovenia na globalnih športnih dogodkih, ki so deležni velike pozornosti tako široke kot medijske javnosti. Košarkarsko tekmo leta 2019, ko sta si v svoji karieri prvič nasproti stala dva izmed naših najboljših košarkarjev, Luka Dončić in Goran Dragić, je STO prepoznala kot odlično priložnost za povečanje prepoznavnosti Slovenije kot dežele vrhunskih športnikov, kjer športniki dosegajo rezultate, ki navdušujejo in s ponosom navdajajo prebivalce dežele, v tujini pa prispevajo k dvigu ugleda in prepoznavnosti naše dežele. V ta namen se je STO povezala z Uradom vlade za komuniciranje (UKOM) in s posebej za to priložnost brandirala navijače z navijaško opremo z znamko I feel Slovenia ter izvedla intenzivne komunikacijske aktivnosti, še posebej na družbenih omrežjih. Aktivnosti

so rezultirale v objavah globalnih medijev v vrednosti blizu enega milijona evrov.

Pri promociji Slovenije kot dežele vrhunskih športnikov je STO sodelovala tudi z najboljšo slovensko alpsko smučarsko Tino Maze, predvsem pri predstavitvi Slovenije kot destinacije za aktivna doživetja na izbranih tujih trgih in komunikaciji z izbranimi tujimi novinarji.

STO sodeluje tudi z organizatorji velikih športnih dogodkov ob izvedbi velikih športnih dogodkov, predvsem pa svetovnih prvenstev in svetovnih pokalov ter ob kandidaturah Slovenije za pridobitev velikih športnih dogodkov. STO z organizatorji športnih dogodkov sodeluje v partnerstvu z drugimi ključnimi institucijami kot je UKOM ter z destinacijami, ki velike športne dogodke gostijo. Tovrstni športni dogodki namreč prispevajo k promociji ter rasti prenočitev in prihodkov v destinaciji, pomemben pa je tudi multiplikativni učinek, ki ga imajo športni dogodki na druga področja.

Sodelovanje z UKOM poteka predvsem na področju implementacije znamke I feel Slovenia, predvsem v okviru co-brandinga z znamko 'I feel Slovenia', ki jo izvajajo športniki. Športniki prispevajo ključni del k prepoznavnosti in ugledu Slovenije, uspehi naših športnikov in športnic pa so ključni del zgodbe o uspešni in prepoznavni Sloveniji.

Sodelovanje STO pri mednarodno prepoznavnih športnih dogodkih poteka s ciljem promocije Slovenije kot turistične destinacije in predstavitve nacionalne in turistične znamke I feel Slovenia med široko (z nagovorom potencialnim obiskovalcem naše dežele), medijsko (v prvi vrsti tujimi mediji) in strokovno javnostjo (kot so mnenjski voditelji in odločevalci o

destinacijskih pripravah oz. izbiri destinacije izvedbe naslednjih velikih športnih dogodkov). Za sodelovanje pri posameznem dogodku se STO odloča na podlagi jasnih kriterijev, med njimi ključni kriterij dosega ciljnih skupin na izbranih emitivnih trgih slovenskega turizma, možnosti pojavnosti Slovenije kot turistične destinacije in znamke I feel Slovenia v televizijskih prenosih ter komunikaciji v digitalnih medijih ter na kraju izvedbe dogodka, na podlagi vrste športa in njegove povezljivosti s ključnimi turističnimi produkti ter možnosti vzporednih promocijskih projektov na socialnih medijih.

Slovenija je dežela vrhunskih športnikov. V Sloveniji se z vsakim športnim dosežkom dodatno krepi tudi nacionalni duh. Športni dosežki so odlična priložnost za povečanje ugleda in prepoznavnosti naše države ter znamke I feel Slovenia doma in v tujini, tudi na področju turizma. Veliki in globalno odmevni športni dogodki komunicirajo identiteto in utrjujejo imidž Slovenije kot trajnostno usmerjene dežele pristno prijaznih ljudi in dežele vrhunskih športnikov, ki dosegajo edinstvene uspehe.

O velikem pomenu športa za Slovenijo govori tudi posebno mesto, ki ji ga namenja nacionalna znamka Slovenije, ko govori o »Zgodbi Slovenije na področju športa«: »Želja po gibanju je del vsakega Slovenca. Gibanje nas napolni z elanom. Zagnanost, s katero zasledujemo lastne rekreativne cilje, je posledica želje po ravnovesju. V športu dosegamo presežke, ker je gibanje stvar, v kateri uživamo. Z gibanjem postanemo eno z nenehnim valovanjem gozda, travnika, slovenskih voda.« Priročnik znamke Slovenije nadalje govori o posebni povezanosti športa in narave: »... Ker je narava povsod okoli nas, ker nas narava pomirja in nam daje nov

zagon, je aktivnost v naravi del našega vsakdana...". Pri tem med naravo in športom vlada posebno harmoničen odnos, ki prebivalce spodbuja k poseganju po vrhunskih dosežkih: »Odkrivamo naravne meje. Prismučamo od tam, od koder ni še nihče; splezamo tja, kamor ni še nihče; preplavamo to, česar ni še nihče; prekolesarimo razdalje, ki jih drugi ne. Ne premagujemo elementarnih naravnih zakonitosti in mej, temveč jih odkrivamo. Ker se ukvarjamo z dejavnostjo, ki jo imamo radi, smo zmožni presežkov. Prizadevnost je tista, zaradi katere odkrivamo meje, ki nam jih postavlja narava.« (Priročnik znamke Slovenije, 2007).

STO je prepoznala velik pomen športa na področju pojavnosti znamke in doseganja zelene ga pozicioniranja oz. imidža Slovenije, zato v okviru velikih športnih dogodkov, sodelovanja z vrhunskimi športniki in promocijo Slovenije kot gostiteljice športnih dogodkov, tekmovanj in priprav športnikov skrbi za pojavnost znamke I feel Slovenia in pozicionira Slovenijo kot zeleno, aktivno in zdravo butično turistično destinacijo s prepoznavno in uspešno trajnostno (turistično) znamko z močnim pozitivnim športno-čustvenim nabojem. Veliki in globalno odmevni športni dogodki namreč komunicirajo identiteto in utrjujejo imidž Slovenije kot trajnostno usmerjene dežele pristno prijaznih ljudi in dežele vrhunskih športnikov, ki segajo po najvišjih zmagah. K tem aktivnostim STO pristopa sistematično, strokovno in dolgoročno. Še posebej intenzivne so aktivnosti v zadnjih petih letih, ko STO z implementacijo znamke I feel Slovenia izvaja v sodelovanju z drugimi ključnimi institucijami, še posebej pa UKOM in sodeluje na vseh svetovnih in evropskih prvenstvih in pokalih ter drugih mednarodnih športnih dogodkih v Sloveniji ter največjih športnih dogodkih (kot so na primer olimpijske igre) v

tujini. Kako pomembni so ti športni dogodki za predstavitev naše dežele kažejo tudi podatki treh prvenstev, ki bodo v prihodnjih letih potekali v Sloveniji: v Planici 2020 (svetovno prvenstvo v smučarskih poletih), na Pokljuki 2021 (svetovno prvenstvo v biatlonu) in v Planici 2023 (svetovno nordijsko prvenstvo). Ocenjena skupna gledanost teh prvenstev preko prenosov je pol milijarde ljudi, število obiskovalcev pa organizatorji ocenjujejo na 400 tisoč.

STO je tudi član Stalne koordinacijske skupine za promocijo, katere osnovni namen je zagotavljanje usklajenega medresorskega delovanja pri velikih projektih na nacionalni ravni. Posebna skrb koordinacijske skupine je namenjena uveljavljanju nacionalne znamke I feel Slovenia na ključnih področjih, med drugim tudi področju športa. Izkazalo se je, da je skupno in enotno delovanje različnih resorjev ključno za uspešno in učinkovito predstavitev države, tako z vidika enotne promocije države in skupnih smernic in racionalizacije sredstev kot tudi z vidika upravljanja nacionalne znamke I feel Slovenia (Letno poročilo 2019: Stalna koordinacijska skupina za promocijo RS, UKOM; osebna komunikacija).

Vrsto let je bila implementacija znamke I Feel Slovenia najbolj intenzivna in dosledna prav na področju turizma, saj je STO v vseh svojih tržno-komunikacijskih aktivnostih in orodjih upoštevala konsistentno in dosledno uporabo smernic tako celostne grafične podobe znamke kot tudi njene vsebine. V zadnjih letih temu vzoru sledijo tudi druga področja, med drugim tudi šport, kjer so bili veliki koraki naprej narajeni v sodelovanju z organizatorji športnih dogodkov pri implementaciji znamke I feel Slovenia pa tudi športnimi panožnimi zvezami. Priložnosti za še intenzivnejšo uporabo

znamke ter tako še bolj poenoteno predstavitev Slovenije so v prihodnje predvsem pri poenotenju vizualnih elementov v okviru športnih dogodkov in športnih ekip, na primer pri tekmovalnih dresih.

Komunikacija STO o Sloveniji v povezavi s športom je najbolj intenzivna v zimskih mesecih, ko Slovenija gosti velike mednarodne športne dogodke kot so Zlata lisica, Pokal Vitranc, SP Planica, FIS Svetovnega pokala v smučarskih skokih za ženske v Ljubnem, SP športnikov invalidov v alpskem smučanju in SP v deskanju na Rogli ter druge. Intenzivna je komunikacija tudi v spomladansko-poletnem in jesenskem času, nanaša pa se predvsem na športne aktivnosti, ki potekajo v naravi, predvsem pa mednarodna kolesarska tekmovanja. Glede na navedeno je Slovenija za športni turizem zanimiva skozi vse leto - zimsko in tudi jesensko obdobje je primerno v prvi vrsti za promocijo mednarodnih športnih dogodkov, ki so v Sloveniji že tradicionalni, pomladno-poletno obdobje pa komunikacijo t.i. outdoor športnih aktivnosti, kot sta kolesarjenje in pohodništvo.

Izjemno priložnost za promocijo številnih področij udeleženih držav, med drugim tudi turizma, predstavljajo olimpijske igre, zgodovinsko, kulturno in športno najbolj prestižen in odmeven športni dogodek na svetu. Del predstavitve Slovenije na olimpijskih igrah poteka tudi v okviru t. i. Slovenske hiše, v organizaciji in sodelovanju več ključnih institucij, kot so Olimpijski komite Slovenije ob podpori Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo, STO, UKOM in javne agencije SPIRIT. Namen organiziranja in vzpostavitve Slovenskega središča je učinkovita promocija naše države, med drugim tudi kot privlačne turistične destinacije.

Dejstvo je, da je športni turizem eno najbolj hitro rastočih sektorjev globalne potovalne in turistične industrije. Gospodarstvo številnih mest, regij in celo držav po vsem svetu je vse bolj odvisno od obiska profesionalnih športnikov in ljubiteljev športa. Po podatkih SportsTravel Magazin (sportstravelmagazine.com, 2020) je športni turizem ocenjen na 182 milijard ameriških dolarjev in generira več kot 47 milijonov hotelskih prenočitev letno.

Slovenija ima glede na naravne danosti in njeno klimo zelo dobre pogoje za razvoj športnega turizma skozi vse leto. Po podatkih indeksa turistične konkurenčnosti se po številu športnih objektov nahajamo na visokem mestu (WEF, 2019). Ta in še številna dejstva govorijo v prid razvoju naše delžele v smeri kakovostnega športnega turizma, pri čemer pa se zavedamo, da še nismo izkoristili vseh možnosti in priložnosti, ki jih nudi športni turizem Sloveniji. Z nadaljnjimi investicijami v infrastrukturo, prenočitvene kapacitete in spremljajočo ponudbo lahko ta segment postane eden najpomembnejših v slovenskem turizmu. Da so priložnosti za nadaljnji razvoj športnega turizma v Sloveniji, kažejo tudi normativni ukrepi, ki jih na tem področju opredeljuje aktualna turistična strategija: usposabljanje na področju outdoor športov, ureditev vožnje z gorskim kolesom v naravnem okolju in ureditev sistema tematskih pohodnih poti (Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma, 2017).

Pomen športnega turizma in priložnosti, ki jih ima Slovenija na tem področju izpostavlja tudi prof. dr. Terry Stevens, strokovnjak za strateške športne projekte in razvoj destinacij: »Zaradi znamke I feel Slovenia in lege je Slovenija zelo pomembna na športnem trgu in trgu aktivnega turizma, njene danosti pa so izjemne – od zelo

raznolikih naravnih pokrajin do vrhunske infrastrukture, ki jo je ustvaril človek za različne ekipne in posamične športe. Poleg tega Slovenija slovi po olimpijski odličnosti in gastronomiji, ki športnikom omogoča visokokakovostno dieto. Slovenija ima tudi občudovanja vredno mrežo klubov in športnih strokovnjakov, ki so na voljo gostujočim ekipam in obiskovalcem, ki se želijo preizkusiti v različnih športnih in pustolovskih aktivnostih. Če temu dodamo odlično geografsko lego in dostopnost do različne infrastrukture, dobimo zelo konkurenčno okolje za rast športnega turizma« (Turizem, 2018).

Številne pozitivne učinke športnega turizma navajajo tudi drugi avtorji kot je dr. Stainton, ki pravi, da kot pri vseh vrstah turizma tudi pri športnem turizmu obstaja vrsta prednosti. Čeprav je morda najbolj očitna gospodarska prednost turizma, obstajajo tudi pozitivni družbeni in okoljski vplivi kot npr. šport spodbuja turiste, da obiščejo destinacije, športni turizem vzpodbuja gospodarsko rast, krepi pozitivno podobo lokalne skupnosti, številne infrastrukture in objekte športnega turizma lahko uporabljajo tudi člani gostiteljske skupnosti, razvoj športnega turizma pomaga graditi občutek skupnosti, športni turizem lahko privabi obiskovalce z visokimi dohodki in obiskovalce, ki se vračajo v destinacijo, lahko nudi priložnost za razvoj nove infrastrukture, lahko pomaga pri promociji destinacije, lahko prispeva k rasti števila turistov in druge. Avtorica navaja tudi možne negativne učinke športnega turizma kot so degradacija okolja, zaposlovanje tuje delovne sile namesto lokalnih prebivalcev za večje športne prireditve, in primere, ko domačini menijo, da se zanemarjajo njihove kulturne norme (dr. Hayley Stainton, 2020).



## ZAKLJUČEK

Športni turizem je eden najhitreje rastočih sektorjev globalne turistične industrije, Slovenija pa ima na osnovi naravnih danosti dobre pogoje za razvoj športnega turizma v prihodnje. Prihodnost Slovenije kot športno-turistične destinacije STO opredeljuje predvsem v razvoju in promociji aktivnega oddiha v neokrnjeni naravi, v kombinaciji s turističnimi produkti, ki ohranjajo in vračajo zdravje, tudi z gastronomijo, aktualno dvoletno tematiko slovenskega turizma. Posebna pozornost je posvečena razvoju in promociji outdoor produkta, kjer je STO v letošnjem letu pristopila k pripravi »Operativnega načrta razvoja outdoor produktov v Sloveniji«.

### Literatura

1. European Travel Commission (2019). Tourism Passion Communities. ETC. Pridobljeno: 20.10.2020 iz <https://etc-corporate.org/reports/tourism-passion-communities/>
2. Javna agencija SPIRIT Slovenija – Sektor za turizem (2014). Analiza športnega turizma v Sloveniji. Ljubljana: Javna agencija SPIRIT Slovenija, Sektor za turizem.
3. Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo (2017). Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017-2021. Ljubljana: Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo.
4. PR Newswire Visibility Report (2020). »Why Slovenia is a Tour De Force when it comes to cycling« Report. Ljubljana: Slovenska turistična organizacija
5. Slovenska turistična organizacija (2018): Identifikacija tržnega potenciala. Ljubljana: Valicon 2018. Pridobljeno: 20.10.2020 iz [https://www.slovenia.info/uploads/posloveno/raziskave\\_analize/sto162\\_primerjalno\\_porocilo.pdf](https://www.slovenia.info/uploads/posloveno/raziskave_analize/sto162_primerjalno_porocilo.pdf)
6. Stainton, H. (2020). Sports tourism explained: What, why and where. Pridobljeno: 20.10.2020 iz <https://tourismteacher.com/hayley-stainton/>
7. Stevens, T. (2018). Slovenija za različne športne potrebe. Strokovna revija Turizem, poletje 2018, str. 9.
8. The World Economic Forum (2019). The Global Competitiveness Report 2019. WEF 2019. Pridobljeno: 20.10.2020 iz [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_TheGlobalCompetitivenessReport2019.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_TheGlobalCompetitivenessReport2019.pdf)
9. Priročnik znamka Slovenije (3. 12. 2007). Ljubljana, Urad Vlade za komuniciranje. Pridobljeno: 20.10.2020 iz [http://www.fa.uni-lj.si/filelib/knjiznica/apa\\_citiranje\\_1.pdf](http://www.fa.uni-lj.si/filelib/knjiznica/apa_citiranje_1.pdf)

# Delovanje zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja na področju telesne dejavnosti v lokalnih skupnostih

**Andrea Backovič Juričan, Karmen Brence, Lucija Rojko, Maja Čeplak**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

## POVZETEK

V okviru nacionalnega programa Skupaj za zdravje v zdravstvenih domovih na primarni ravni zdravstvenega varstva deluje 61 zdravstvenovzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja, ki s svojim interdisciplinarnim timom izvajajo strukturirane in standardizirane nemedikamentozne individualne in skupinske obravnave. Področje telesne dejavnosti v največji meri pokrivata fizioterapevt in kineziolog. Poleg izvajanja delavnic in svetovanj v zdravstvenih domovih, timi delujejo aktivno tudi v lokalni skupnosti, kjer se povezujejo z raznovrstnimi lokalnimi partnerji in so hkrati zagovorniki skupnostnega pristopa k zdravju. Število vseh aktivnosti, ki so jih v letu 2019 v lokalnih skupnostih pripravili zdravstvenovzgojni centri in centri za krepitev zdravja je bilo 3316. Aktivnosti, ki sta jih v lokalnih skupnostih samostojno izvajala le fizioterapevt in kineziolog pa je bilo v omenjenem letu 573. Aktivnosti omenjenih dveh profilov se je skupaj udeležilo 8051 udeležencev. Na področju športne rekreacije, turizma in okolja so sodelovali s 40-imi pretežno lokalnimi partnerji. Najpogostejše aktivnosti obeh kadrov v lokalni skupnosti so bile občinski test hoje na 2 kilometra, testiranja, vadbe in aktivni odmori. Ostale aktivnosti pa

so potekale v obliki delavnic in predavanj ter drugih aktivnosti s področja telesne dejavnosti. Povprečna dolžina posamezne aktivnosti je bila 2 uri ob izvajanju fizioterapevtov in 3 ure ob izvajanju kineziologov. Slednji predstavljajo veliko dodatno vrednost v interdisciplinarnem timu centrov predvsem na področju primarne preventive v lokalni skupnosti. Glede na pogostost izvajanja aktivnosti in veliko participacijo udeležencev, lahko sklepamo, da so aktivnosti za lokalno populacijo atraktivne. Vsekakor pa je še veliko prostora za nadgradnjo, saj iz poročanja ni razvidno ali se aktivno povezujejo tudi z mrežo regijskih pisarn Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez in regijskimi koordinatorji Športne unije Slovenije.

## UVOD

Kronične nenalezljive bolezni so glavni vzrok smrti po vsem svetu. Zaradi njih posledično umre več ljudi, kot zaradi vseh drugih vzrokov skupaj (SZO - Svetovna zdravstvena organizacija, 2010). Ocenjuje se, da je to 36 milijonov ljudi na leto, kar predstavlja 63 % globalnih smrti; od teh jih 14 milijonov umre v starostnem obdobju od 30 do 70 let (SZO, 2013). Kronične

nenalezljive bolezni, med katere prištevamo srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, bolezni dihal, prebavil, raka in debelost, predstavljajo glavni vzrok obolevnosti in umrljivosti (več kot 70 %) v Sloveniji (MZ RS - Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2016). Dejavniki življenjskega sloga (nezdrava prehrana, pomanjkanje telesne dejavnosti, uporaba tobaka in škodljiva uporaba alkohola) so opredeljeni kot glavni dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni v Evropski uniji (SZO, 2014). Globalni akcijski načrt za preprečevanje in nadzor nenalezljivih bolezni 2013 - 2020 Svetovne zdravstvene organizacije (2013) navaja med drugim naslednja dva cilja pomembna za dotični prispevek in sicer: zmanjšati spremenljive dejavnike tveganja za nenalezljive bolezni in temeljne družbene dejavnike z ustvarjanjem okolja, ki spodbuja zdravje; in 10 % relativno zmanjšanje razširjenosti nezadostne telesne dejavnosti.

Z namenom preprečevanja nenalezljivih kroničnih bolezni in izboljšanja zdravja prebivalcev Slovenije je zato vsem odraslim na voljo program Skupaj za zdravje, ki nudi strokovno podporo pri skrbi za bolj zdrav življenjski slog in kakovostnejše življenje. Program izvajajo za to posebej usposobljeni zdravstveni strokovnjaki v ambulantah družinske medicine, patronažnih službah ter zdravstvenovzgojnih centrih (ZVC) oziroma centrih za krepitev zdravja (CKZ). Pri svojem delu tesno sodelujejo z drugimi izvajalci v zdravstvenih domovih (ZD) in v lokalnih skupnostih (LS), (NIJZ - Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020).

Leta 2002 je bilo na primarni ravni zdravstvene dejavnosti v okviru ZD-jev po vsej Sloveniji vzpostavljenih 61 ZVC-jev. Kasneje se jih je 28, z novim, nadgrajenim konceptom preoblikovalo

v CKZ-je. V ZVC-jih Program svetovanja za zdravje izvaja standardni interdisciplinarni tim, ki ga sestavljajo diplomirana medicinska sestra, univerzitetni diplomirani psiholog in diplomirani fizioterapevt. V CKZ-jih pa se izvaja Program za krepitev zdravja. Njihov standardni tim je razširjen, kar pomeni, da poleg že naštetih profilov, vključuje še diplomiranega dietetika in diplomiranega kineziologa. CKZ-ji Celje, Sevnica in Vrhnika, ki so bili vzpostavljeni kot prvi pilotni CKZ-ji, v svojem timu še nimajo diplomiranega dietetika in diplomiranega kineziologa. Vsi kadri preko obeh zgoraj omenjenih programov ponujajo širok nabor strukturiranih in standardiziranih nemedikamentoznih individualnih in skupinskih obravnav.

Obravnave so namenjene osebam z vedenjskimi, biološkimi in psihosocialnimi dejavniki tveganja, osebam ogroženim za razvoj kroničnih bolezni in kroničnim bolnikom. Obravnave na področju telesne dejavnosti, ki se jih izvaja v vseh centrih, so individualne pogovorne ure ter delavnice Ali sem fit, Gibam se in Zdravo hujšanje. V CKZ-jih se dodatno izvajata delavnici Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše in Presejanje za funkcijsko manjzmožnost. V vseh CKZ-jih (razen v Celju, Sevnici in Vrhniki) pa so obravnave še dodatno nadgrajene s programi Priprava na porod in starševstvo, Varna vadba v nosečnosti ter Družinska obravnava za zdrav življenjski slog. V največji meri obravnave in aktivnosti s področja telesne dejavnosti pokrivata diplomirani fizioterapevt in diplomirani kineziolog. Oba programa, tako Program Svetovanja za zdravje kot Program za krepitev zdravja se izvajata v ZD in v LS. NIJZ pa je nacionalni upravljelec programov dela v ZVC-jih in CKZ-jih. Skrbi za razvoj, izvajanje in zagotavljanje kakovosti programa Skupaj za zdravje ter spremlja njihovo delovanje.

## SKUPNOSTNI PRISTOP K ZDRAVJU IN VLOGA ZVC IN CKZ V LOKALNI SKUPNOSTI NA PODROČJU TELESNE DEJAVNOSTI

Vsi strokovnjaki interdisciplinarnega tima so kot promotorji zdravega življenjskega sloga v LS dolžni izvajati aktivnosti, usmerjene v ohranjanje in krepitev zdravja lokalnega prebivalstva, ter se v skrbi za javno zdravje povezovati z različnimi organizacijami oziroma institucijami, ki skrbijo za zdravje in zdravo okolje v LS. Zdravstveni domovi in njihovi interdisciplinarni timi centrov imajo tako v LS številne priložnosti za delovanje in naj bi bili hkrati zagovorniki t.i. skupnostnega pristopa k zdravju.

V priročniku »Zdrava skupnost« (Pahor, 2018) je navedeno, da skupnostni pristop k zdravju pomeni pristop, katerega nosilec je (lokalna) skupnost skozi povezano delovanje njenih subjektov (tako posameznikov kot skupin), zainteresiranih za boljše zdravje vseh pripadnikov in okolja. Družbeni sistemi (politični, izobraževalni, zdravstveni, pravosodni) zagotavljajo sistemske okvire in podpirajo nosilno vlogo skupnosti v skrbi za zdravje in v odpravljanju neenakosti v zdravju njenih pripadnikov. Skupnost pa ima aktivno in vodilno vlogo pri vsem tem. Skupnostni pristop pomeni prizadevanje, da udeleženi subjekti, predvsem uporabniki storitev, »iz pasivih prejemnikov storitev prevzamejo vlogo aktivnih iskalcev rešitev«. Ena od strategij za izboljšanje zdravja prebivalstva je spodbujanje razvoja socialnega kapitala. Slednjega je mogoče razvijati s pomočjo partnerstev in različnih oblik sodelovanja pri reševanju problemov. Če želimo vzpostaviti dejanska partnerstva v skupnem delovanju, potem morajo vsi vključeni (sektorji, strokovnjaki, institucije, združenja, posamezniki)

priznati enakovrednost znanja in izkušenj iz vseh področij. V okviru skupnostnega pristopa k zdravju delujejo zdravstveni strokovnjaki v skladu s skupnostnimi potrebami in metodami, ki so blizu ljudem, njim razumljive in sprejemljive ter v skladu z njihovo kulturo. Da bi zdravstveni strokovnjaki uspešno delovali v skupnosti, potrebujejo določena znanja - še posebej pa znanja o potrebah skupnosti (Pahor, 2018). Podobno velja tudi za ostale strokovnjake kot so npr. strokovnjaki s področja športa. Osnovni korak, ki sledi odločitvi po tem pristopu, je ustanovitev lokalne skupine za krepitev zdravja, ki oblikuje vizijo skupnosti, oceni stanje in potrebe ter identificira probleme in cilje v skupnosti. Na osnovi tega pa pripravi strateške in akcijske načrte ter ima možnost vpliva na razvoj in morebitne spremembe lokalnih politik.

Avtorji Bock in dr. (2014) so zaključili, da je skupnostni pristop sicer učinkovita metoda v promociji telesne dejavnosti, ki pa je učinkovitejša, kadar je uporabljen neposredni stik in če je aktivnost prilagojena ciljni populaciji. Na področju telesne dejavnosti imajo diplomirani fizioterapevti in diplomirani kineziologi iz ZVC in CKZ tako možnost sodelovanja pri sooblikovanju lokalne politike za zdravje, okolje, turizem, telesno dejavnost ter načrtovanje prostora (zelenih, notranjih in zunanjih rekreativnih površin ipd.) v svoji občini. Sodelujejo pa tudi z različnimi nevladnimi organizacijami, izobraževalnimi in socialnimi ustanovami, delovnimi organizacijami ter mediji. Priložnosti za sodelovanje se jim odpirajo s ponudniki športno rekreativnih in turističnih programov (npr. rekreacijskimi/ fitness centri, športnimi klubi, lokalnimi turistični ponudniki), kjer pa je še precej prostora za nadgradnjo.

Spodbujanje in omogočanje pestre, varne in redne telesne dejavnosti oziroma športno rekreativne telesne vadbe vsem starostnim skupinam in ciljnim skupinam prebivalcev (vključno s ciljno skupino potencialnih domačih turistov) ugodno vpliva na zdravje posameznikov in populacije ter hkrati prispeva k trajnostnem razvoju v LS. Interdisciplinarnimi timi centrov imajo zaradi svojega specifičnega znanja in javnozdravstvenih pristopov pri vsem tem pomembno vlogo. Hkrati pa precej dobro poznajo zdravstveno stanje, potrebe in specifikke lokalnega prebivalstva. V obliki partnerskega sodelovanja na lokalni ravni lahko znatno prispevajo tudi na področju razvoja LS in sicer predvsem z omogočanjem pogojev za zdravo okolje in športno rekreacijo ter promocijo in implementacijo ciljanih aktivnosti v povezavi s tem. S tem lahko pozitivno vplivajo tudi na razvoj lokalnega turizma.

### **IZVAJANJE AKTIVNOSTI V LOKALNIH SKUPNOSTIH CELOTNIH TIMOV ZVC IN CKZ V LETU 2019**

V letu 2019 je 31 ZVC-jev skupaj izvedlo 713 aktivnosti v LS. Medtem, ko je 28 CKZ-jev, od tega 25 projektnih ter prvi 3-je pilotni CKZ-ji, izvedlo skupaj kar 2603 aktivnosti v LS. Pri tem so strokovnjaki iz ZVC-jev in CKZ-jev sodelovali z različnimi partnerji v lokalnem okolju. To so bile v veliki meri občine, izobraževalne institucije (vrtci, osnovne in srednje šole...), društva (kulturna, turistična, športna, bolnikov, invalidov, slepih in slabovidnih, upokojujencev...), varstveno delovni centri (VDC), centri za socialno delo ter različne delovne organizacije. Povezovali so se tudi z radijskimi in časopisnimi uredništvi, krajevnimi skupnostmi, splošnimi bolnišnicami, enotami Rdečega križa, Karitasom, policijo, gasilci, knjižnicami, medgeneracijskimi centri, župnijami, domovi za starejše občane,

območnimi enotami NIJZ, ambasadorji programa Svit, uradom za delo, zdravilišči, študenti Medicinske in Zdravstvene fakultete, lekarnami, ministrstvom za finance ter Agencijo za varnost v cestnem prometu.

Vsi centri skupaj so v letu 2019 na področjih kot so športna rekreacija, turizem in okolje sodelovali s 40 različnih organizacij. Izmed teh je bilo največ športnih društev (9) in zavodov za šport (kulturo) in turizem (5). Sledili so zasebni rekreacijski centri (4), turistična društva (4), raznovrstni športni klubi (4), društva šole zdravja (4) in športne zveze (3). V manjšini pa so sodelovali z razvojnimi in okoljskimi agencijami (2), lokalnimi turističnimi kmetijami oziroma domačijami (2). Poročali pa so tudi sodelovanje z Združenjem turističnih kmetij in socialnim podjetjem Simbioza giba, ki zagovarja medgeneracijsko sodelovanje.

Ciljne populacije, za katere so ZVC-ji in CKZ-ji aktivnosti pripravljali, so bile naslednje: bodoči starši, delovno aktivna populacija, odrasli, starejše osebe, otroci in mladostniki, osebe s kronično boleznijo in njihovi svojci, predšolski otroci in njihovi starši, starši in družine ter ranljivi.

V okviru teh aktivnosti so pripravljali in izvajali delavnice, predavanja, meritve (krvni tlak, krvni sladkor, maščobe v krvi...), stojnice, vadbe (pohodi, kolesarjenje, tek, vodene vadbe...), testiranja telesne pripravljenosti, občinske teste hoje na 2 kilometra, nordijsko hojo, analizo telesne sestave, okrogle mize, različne demonstracije, sodelovali v televizijskih in radijskih oddajah ter sestankovali z namenom nadaljnega načrtovanja skupnih aktivnosti. Ob vsaki aktivnosti so ob izkazani potrebi tudi individualno svetovali.

Tematike, ki so jih ZVC-ji in CKZ-ji obravnavali v sklopu aktivnosti so bile številne in raznolike. Ukvarjali so se z zdravo prehrano, zdravim življenjskim slogom, telesno dejavnostjo, tehnikami sproščanja, dejavniki tveganja, uporabo avtomatskega defibrilatorja in temeljnimi postopki oživljanja, državnimi presejalnimi programi in ozaveščanjem o samopregledovanju, duševnim zdravjem, opuščanjem kajenja, testiranjem aerobne zmogljivosti, veliko pa so promovirali tudi aktivnosti samih ZVC-jev in CKZ-jev. Aktivnosti v LS so izvajali vsi profili. Približno število vseh udeležencev, ki so se v letu 2019 udeležili aktivnosti v LS je bilo 53 000, od tega 33 000 v ZVC-jih ter 20 000 v CKZ-jih.

### **DELOVANJE FIZIOTERAPEVTOV IN KINEZIOLOGOV V ZVC IN CKZ V LS V LETU 2019 NA PODROČJU TELESNE DEJAVNOSTI**

V ZVC-jih so aktivnosti v LS s področja telesne dejavnosti večinoma izvajali fizioterapevti, medtem ko so v CKZ-jih največ aktivnosti izpeljali kineziologi in takoj za njimi fizioterapevti. Skupaj z drugima profiloma so fizioterapevti iz ZVC na področju telesne dejavnosti sodelovali pri 297-ih aktivnostih, samostojno pa so jih izpeljali 50. Število udeležencev na aktivnostih, ki so jih v celoti izvajali fizioterapevti iz ZVC, je bilo 1331. Medtem ko sta z drugimi profili v CKZ na področju telesne dejavnosti v 663-ih primerih sodelovala fizioterapevt in v 760-ih primerih kineziolog. Aktivnosti, ki sta jih od vseh profilov izvajala hkrati le fizioterapevt in kineziolog je bilo 73. Fizioterapevt je na področju telesne dejavnosti v LS samostojno izpeljal 212 aktivnosti in kineziolog pa 311 aktivnosti. Število udeležencev na aktivnostih, ki so jih v celoti izvajali fizioterapevti, je bilo 788, medtem ko je kineziolog s svojimi samostojno izvedenimi aktivnostmi zajel celo 5932 udeležencev.

Najbolj aktivni na področju telesne dejavnosti v letu 2019 so bili fizioterapevti v ZVC-jih Radovljica (9 aktivnosti), Škofja Loka (8 aktivnosti) ter v ZVC-jih Koper (7 aktivnosti) in enoti Ljubljana - Moste Polje (7 aktivnosti). Med fizioterapevti v CKZ-jih pa so največ samostojnih aktivnosti v LS izvedli v Novi Gorici (33), Velenju (29), Žalcu (26), Sevnici (21) in Kamniku (19). Kineziologi pa so v LS samostojno izvedli največ aktivnosti iz CKZ-jev Velenje (53), Piran (29), Ivančna Gorica (28), Slovenske Konjice (27) ter po 24 iz CKZ-jev Logatec in Murska Sobota. Najpogostejše aktivnosti obeh kadrov v LS so bile občinski test hoje na 2 kilometra (90-krat ZVC fizioterapevti, 98-krat CKZ fizioterapevti, 69-krat kineziologi), testiranja (23-krat ZVC fizioterapevti, 109-krat CKZ fizioterapevti, 74-krat CKZ kineziologi), vadbe (28-krat ZVC fizioterapevti, 223-krat CKZ fizioterapevti, 313-krat CKZ kineziologi) in aktivni odmori (2-krat ZVC fizioterapevti, 14-krat CKZ fizioterapevti, 36-krat CKZ kineziologi). Ostalo so bile razne delavnice in predavanja ter druge aktivnosti s področja telesne dejavnosti (103-krat ZVC fizioterapevti, 287-krat CKZ fizioterapevti, 439-krat CKZ kineziologi). Aktivnosti fizioterapevtov so v povprečju trajale 2 uri, medtem ko aktivnosti kineziologov 3 ure. Oba profila sta v vseh centrih na področju gibanja in telesne dejavnosti v LS največ aktivnosti pripravila za odrasle osebe (8-krat ZVC fizioterapevti, 38-krat CKZ fizioterapevti, 32-krat kineziologi) in delovno aktivno populacijo (25-krat ZVC fizioterapevti, 37-krat CKZ fizioterapevti, 65-krat kineziologi), medtem ko so fizioterapevti in kineziologi v CKZ-jih dodatno veliko aktivnosti posvetili tudi delu z bodočimi starši (78-krat CKZ fizioterapevti, 63-krat kineziologi).

## ZAKLJUČEK

Skupnostni pristop k zdravju je eden sodobnih pristopov, ki ga zagovarjamo v programu Skupaj za zdravje, saj se je v praksi izkazal kot uspešna metoda pri promociji in krepitvi zdravja, preprečevanju bolezni ter zmanjševanju neenakosti v zdravju. Izhodišče skupnostnega pristopa je namera izboljšati zdravje prebivalcev s pomočjo povezovanja in sodelovanja vseh tistih, ki tako ali drugače vplivamo na pogoje za zdravo življenje. Pobudniki in nosilci uvajanja skupnostnega pristopa k zdravju so lahko različni akterji lokalne skupnosti (npr. zdravstvene ustanove, občinska uprava, civilna družba, društva, združenja ipd.) (Pahor, 2018). Čeprav so izhodišča za delo ZVC-jev in CKZ-jev v LS na nek način opredeljena, pa je po drugi strani njihovo delovanje oziroma izvajanje intervencij v posameznih centrih zelo različno oziroma celo edinstveno, saj se lahko potrebe in cilji ter poti do uresničitve ciljev na lokalni ravni razlikujejo od skupnosti do skupnosti.

Ob vzpostavitvi novega koncepta so CKZ-ji v letu 2019 pripravili tudi kataloge informacij, ki zajemajo vse aktivnosti na področju zdravja v LS in sodelujoče organizacije ter kontakte. Katalogi so objavljeni na internetnih straneh ZD-jev ter zainteresiranim omogočajo pregled možnosti udeležbe v določenih programih ali pregled pri drugih vrstah sodelovanja.

Iz analize delovanja v LS je sicer razvidno njihovo sodelovanje in povezovanje na lokalni ravni z na primer partnerji kot so občine, vrtci in šole, kulturna in turistična društva ali kmetije oziroma domačije, zdravju prijazna društva, športne organizacije (zveze, zavodi, društva, klubi, zasebni rekreacijski centri), društva bolnikov, upokojencev in invalidov, domovi za starejše občane, razvojne in okoljske agencije ter različne delovne organizacije. Ni pa iz analize

jasno razviden njihov vpliv na morebitno sooblikovanje lokalnih strategij, akcijskih načrtov in politik za zdravje/ okolje/ turizem/ telesno dejavnost ter načrtovanje prostora v občini, zato je tukaj še precej prostora za nadgradnjo njihovega dela v prihodnosti.

Člani v interdisciplinarnih timih centrov medsebojno dobro sodelujejo in se pri svojem delu dopolnjujejo. Mnogo njihovih aktivnosti je tako odprtih vsem mimoidočim, vse pa so na voljo vsem zainteresiranim iz ciljne populacije, ne glede na to, iz katerega konca Slovenije prihajajo. Iz pregleda vseh izvedenih aktivnosti v LS v letu 2019, ki sta jih izvajala diplomirani kineziolog in diplomirani fizioterapevt je razviden pozitiven doprinos obeh kadrov na področju njunega spodbujanja aktivnega in zdravega življenjskega sloga prebivalstva za različne populacije, s poudarkom na testiranih telesne pripravljenosti in izvajanju telesne vadbe. Dejstvo je, da je kineziolog v CKZ-jih v večjem deležu delovnih obveznosti predviden za delovanje v LS kot fizioterapevt (ki pa je v večjem obsegu svojega dela predvsem predviden za izvajanje obravnav v zdravstvenem domu). Kakorkoli že pa ugotavljamo, da je kineziolog velika dodana vrednost v interdisciplinarnem timu CKZ in to predvsem na področju primarne preventive v LS ter spodbujanja aktivnega življenjskega sloga.

Vsekakor pa je še veliko prostora za nadgradnjo, saj iz poročanja ni razvidno ali se ZVC-ji in CKZ-ji aktivno povezujejo tudi z mrežo 15-ih regijskih pisarn Olimpijskega komiteja Slovenije- Združenja športnih zvez (OKS-ZŠZ) in 9-imi regijskimi koordinatorji Športne unije Slovenije (ŠUS). Trenutno naloge regijskih pisarn in regijskih koordinatorjev omenjenih organizacij še ne opredeljujejo sodelovanja z ZVC-ji in CKZ-ji. NIJZ kot upravljalec programa



Skupaj za zdravje lahko centrom v prihodnosti skupaj s svojimi območnimi enotami, ki delujejo na regijskih ravneh, ponudi na tem področju večjo podporo pri bolj učinkovitem mreženju in sodelovanju z regijskimi pisarnami OKZ-ZŠZ in regijskimi koordinatorji ŠUS na lokalni ravni. Z ustrezno vzpostavljenim partnerskih sodelovanjem lahko namreč vsi skupaj pripomoremo k trajnostnemu razvoju in krepitvi zdravja v LS-ih. S tem pripomoremo tudi k razvoju in prilagajanju lokalnega okolja z namenom spodbujanja vsestranske uporabe športno-rekreativnih naravnih in grajenih površin ter k razvoju in aktivnem koriščenju lokalnih turističnih kapacitet, kar bo pozitivno vplivalo tudi na lokalno gospodarstvo. Nenazadnje avtorja South in Phillips (2014) navajata, da skupnostni pristop poleg neposrednega vpliva na zdravje prispeva tudi k širšim spremembam v okolju in s tem tudi k spremembam socialnih determinant zdravja.

**Opomba:** Priprava prispevka temelji na analizi podatkov pridobljenih iz mesečnih poročil dela ZVC/CKZ v lokalni skupnosti za leto 2019.

#### Literatura

1. Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. (2016). Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
2. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). Program Skupaj za zdravje. Pridobljeno dne 17.9.2020, s: <https://www.skupajzdravje.si/>.
3. Pahor, M. (ur.) (2018). Zdrava skupnost: Priročnik za razvoj skupnostnega pristopa k zdravju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
4. Bock, C. Jarczok, M.N. in Litaker, D. (2014). Community-based efforts to promote physical activity: a systematic review of interventions considering mode of delivery, study quality and population subgroups. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17 (3), 276-282.
5. South, J. in Phillips, G. (2014). Evaluating community engagement as part of the republic health system. *Journal of Epidemiology, Community and Health*, 68 (7), 692-696.
6. Svetovna zdravstvena organizacija. (2011). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Ženeva: Svetovna zdravstvena organizacija.
7. Svetovna zdravstvena organizacija. (2013). Global action plan for the prevention and control of non-communicable diseases 2013-2020. Pridobljeno z dne 20.9.2020, s: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1).
8. Svetovna zdravstvena organizacija. (2014). Prevention and control of noncommunicable diseases in the European Region: a progress report. Pridobljeno z dne 24.9.2020, s: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/235975/Prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-in-the-European-Region-A-progress-report-Eng.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/235975/Prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-in-the-European-Region-A-progress-report-Eng.pdf).

## Izkušnje CKZ kot primer dobre prakse v občini

**Žiga Lipar**, Zdravstveni dom Kranj, Center za krepitev zdravja

### POVZETEK

Centri za krepitev zdravja v 30 zdravstvenih domovih po Sloveniji od leta 2018 izvajajo programe na področju preventivne obravnave celotne populacije, tako otrok in mladostnikov kot odraslih. Centri za krepitev zdravja delujejo kot samostojne enote v zdravstvenih domovih in predstavljajo ključno organizacijsko strukturo za izvajanje zdravstveno-vzgojnih obravnav. Izvajajo aktivnosti krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti v zdravju za prebivalce vseh populacijskih skupin na območju zdravstvenega doma. Poleg izvajanja delavnic v zdravstvenih domovih predstavljajo velik del delovanja tudi aktivnosti v lokalni skupnosti. Aktivnosti zajemajo organizacijo in izvedbo različnih delavnic ter predavanj z različnimi partnerji v okolici Centra za krepitev zdravja. Izziv in hkrati prednost delovanja v lokalni skupnosti je možnost prilaganja posameznega Centra za krepitev zdravja na potrebe njihove lokalne skupnosti. Delo na terenu obsega prilagajanje na več ravneh, predvsem se izvajalci srečujejo z vsebinskimi prilagoditvami podanih informacij ter s prilagajanjem na prostor izvedbe, število udeležencev in časovni okvir izvedbe. Nezanemarljivo je tudi razporejanje kadrov in vremenski pogoji pri izvedbi določenih aktivnosti. Vsak izmed Centrov za krepitev zdravja ima možnost samoiniciativnega načrtovanja izvajanja aktivnosti v lokalni skupnosti, zato je kakovost obravnav, poleg vsebin, odvisna tudi od iznajdljivosti, sodelovanja in kreativnosti zaposlenih. Centrom za krepitev zdravja je omogočeno, da svoje delo

prilagodijo potrebam v njihovem okolju, podjetjem, društvom in ostalim partnerjem v lokalni skupnosti. Delovanje vseh 30 Centrov za krepitev zdravja na področju delovanja v lokalni skupnosti je zaradi tega edinstveno. Uspešno povezovanje s partnerji in prepoznavnost Centrov za krepitev zdravja v lokalni skupnosti je torej dolgotrajen proces, ki se ves čas razvija.

### UVOD

Centri za krepitev zdravja so vključeni v 30 zdravstvenih domovih po Sloveniji, kjer od leta 2018 izvajajo preventivne programe na področju celotne populacije. Centri za krepitev zdravja (v nadaljevanju CKZ) zajemajo preventivno obravnavo celotne populacije, tako otrok in mladostnikov kot tudi odraslih. CKZ znotraj zdravstvenega doma deluje kot samostojna enota in je ključna enota za izvajanje zdravstveno-vzgojnih obravnav (Rojko in Vrbovšek, 2019).

Obravnave so usmerjene v ohranjanje in krepitev zdravja ter pridobivanje zdravih življenjskih navad pod nadzorom številnih strokovnjakov. Strokovni tim sestavljajo diplomirane medicinske sestre, dietetiki, psihologi, fizioterapevti in kineziologi, finančna sredstva pa zagotavljajo tudi vključevanje farmacevta, zdravnika specialista družinske medicine in registriranih edukatorjev za sladkorno bolezen tipa II. Izvajajo programe na področju priprave na porod in starševstvo, vzgojo za zdravje v

VRTCIH IN ŠOLAH, preventivne obravnave otrok, mladostnikov, zobozdravstveno vzgojo za otroke in mladostnike, programe za krepitev zdravja za odrasle ter aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanja neenakosti zdravja v lokalni skupnosti (Dragec idr., 2017). Del aktivnosti zajema delo v lokalni skupnosti, čeprav se tudi ostale delavnice in aktivnosti smiselno povezujejo z delovanjem CKZ v občini, saj je zdravstveni dom pomemben predstavnik v lokalni skupnosti. Kljub dejstvu, da se aktivnosti izvajajo v zdravstvenih domovih, se delo preko delavnic prenaša tudi v lokalno skupnost (V lokalni skupnosti povezani za zdravje vseh, 2020).

## DELOVANJE CENTROV ZA KREPITEV ZDRAVJA

Delovanje CKZ na področju obravnave otrok, mladostnikov in odraslih prispeva k boljšemu delovanju CKZ tudi v lokalni skupnosti, saj se izboljša prepoznavnost med udeleženci delavnic, ki so hkrati tudi udeleženci v lokalni skupnosti. Uspešno delovanje CKZ znotraj zdravstvenega doma je enako pomembno kot samo delovanje v lokalni skupnosti. CKZ običajno delujejo v istih okoljih, v katerih delujejo že ostale dejavnosti zdravstvenega doma (Dragec idr., 2017).

Izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti predstavlja dovršen del aktivnosti CKZ poleg izvajanja skupinskih in individualnih obravnav (Rojko in Vrbovšek, 2019). Izvajanje aktivnosti v lokalni skupnosti je s financiranjem spodbujeno tudi s strani zavarovalnice, ki s pavšalnim plačilom spodbuja delovanje (Splošni dogovor za pogodbeno leto 2020, 2020).

Vsak posamezen CKZ je na področju aktivnosti v lokalni skupnosti avtonomen, čeprav imajo

aktivnosti sicer priporočeno strukturo (Dragec idr., 2017). Možnost samoiniciativnega načrtovanja izvajanja aktivnosti v lokalni skupnosti je velika prednost, saj ima vsako okolje svoje posebnosti, ki jih moramo upoštevati pri obravnavi. CKZ izvajajo aktivnosti, za katere obstaja veliko zanimanja, so potrebne v tistem času in aktivnosti, za katere zaposleni v CKZ presodijo, da bi lokalni skupnosti koristile. Kakovost obravnave je poleg vsebin, odvisna tudi od iznajdljivosti, sodelovanja in kreativnosti zaposlenih v CKZ. Zaposleni se v lokalni skupnosti srečujejo z delom na terenu, kar obsega prilagajanje na več ravneh. Predvsem se izvajalci srečujejo z vsebinskimi prilagoditvami podanih informacij ter s prilagajanjem na prostor izvedbe, število udeležencev in časovni okvir izvedbe. Nezanemarljivo je tudi razporejanje kadrov in vremenski pogoji pri izvedbi določenih aktivnosti. Vsebine, ki jih imajo izvajalci pripravljene za izvajanje delavnic, je v določenih primerih v lokalni skupnosti potrebno prilagoditi. Z vstopom v lokalno skupnost lahko pričakujemo drugačne prostore, kot so jih izvajalci vajeni za izvajanje delavnic v zdravstvenem domu. Delavnice v zdravstvenem domu so sicer omejene s številom udeležencev, zato se je lažje pripraviti na izvedbo, kar pa se lahko v lokalni skupnosti spremeni. V primerih, ko je za aktivnosti potrebno več sodelavcev različnih profilov, je vedno potrebno ustrezno dogovarjanje in usklajevanje delavnic za izvedbo, zato je smiselno načrtovanje za daljše časovno obdobje. Obeležja različnih dni, festivali in srečanja so pogosto že tradicionalna, zato je načrtovanje za daljše časovno obdobje tudi pri aktivnostih v lokalni skupnosti lažje.

S pomočjo sredstev Evropskega socialnega sklada je bila v okoljih, kjer delujejo Centri za krepitev zdravja, v letih 2018 in 2019 izvedena

analiza ranljivosti prebivalstva, na podlagi katere so centri lahko identificirali ranljive skupine prebivalstva, ki zaradi različnih primanjkljajev? – telesnih, duševnih, ekonomskih ali socialnih – ne morejo ali pa težje dostopajo do storitev krepitve zdravja. Ena jedrnih nalog in poslanstva centrov v naslednjem koraku je bila v čim večji meri doseči te posameznike oziroma skupine in jih enakovredno vključiti v sisteme preventivnih zdravstvenih obravnav. Cilj centrov tako tudi v prihodnje ostaja nadgradnja načela enake zdravstvene obravnave v enakopravno obravnavo (Dragec idr., 2017).

Center za krepitev zdravja se aktivno vključuje tudi v Lokalno skupino za krepitev zdravja, katere del so vse pomembnejše vladne agencije, nevladne organizacije ter kulturne, športne in izobraževalne ustanove v regiji. Skupaj s temi partnerji so centri za svoje lokalno področje v letu 2019 oblikovali tudi strategijo in akcijski načrt za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju (Dragec idr., 2017).

### PRIMER CKZ KRANJ

CKZ Kranj izvaja aktivnosti v lokalni skupnosti v Mestni občini Kranj ter ostalih občinah, v katerih ima zdravstveni dom svoje dislocirane enote (Cerklje, Jezersko, Naklo, Šenčur, Preddvor) oziroma kjer izvaja tudi druge dejavnosti znotraj zdravstvenega doma (na primer: nujna medicinska pomoč, patronažna služba...).

Aktivnosti v vrtcih in šolah so zajete v natančno strukturiranem nacionalnem programu preventive, ki ga CKZ izvaja za populacijo vzgojiteljev, učiteljev, bodočih in obstoječih staršev ter otrok in mladostnikov. Poleg uveljavljenega programa se izvajajo tudi aktivnosti, za katere se presodi, da so v tistem trenutku potrebne (Dragec idr., 2017). Stiki med udeleženci so

vzpostavljeni, zato je vsako nadaljnje sodelovanje olajšano. Dober primer sodelovanja s šolami in vrtci je bil v maju 2020, ko so mnoge ustanove želele osvežiti in poglobiti znanje na področju higiene rok z umivanjem in razkuževanjem, higien kašlja in prenosa okužb. V veliki večini osnovnih šol v občini Kranj so izvajali omenjene aktivnosti že pred razglasitvijo pandemije. Ostale aktivnosti v večini zajemajo vsebine, kot so naravoslovni dnevi po šolah in predstavitev različnih tem na letnem kopališču (prva pomoč, prenos okužb, oživljanje, sončenje, zobna higiena, telesna aktivnost).

Aktivnosti v delovnih organizacijah so izvajali predvsem z izvedbo krajših vsebin, kjer so se osredotočili na strukturo delovne organizacije, njihove potrebe ter zanimanja. Vsak izmed profilov ima pripravljene določene vsebine, ki jih lahko predstavlja v organizaciji, vsak profil s temami s svojega področja, v kolikor pa obstaja zanimanje za točno določeno področje, se lahko izvedejo tudi prilagojene vsebine. Vsebine so lahko teoretične narave, kar je izpeljano v obliki predavanj ali bolj praktične vsebine, kjer izvajajo krajše delavnice, testiranja ali vadbe. Ob koncu leta 2019 je CKZ Kranj pripravil vsebine, ki jih je lahko ponudil lokalni skupnosti. Pripravili so predavanja na temo spanca, poklicev, ki se ukvarjajo s psihologijo, zdrave prehrane, poklicev na temo telesne dejavnosti, duševnega zdravja, ustnega zdravja in različnih mitov o prehrani. Pri izvedbi krajših praktičnih vsebin so se lotili tehnik sproščanja, testiranja telesne pripravljenosti, svetovanja na področju ergonomije sedenja in prenašanja bremen ter krajših vadb za preprečevanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja.

Sodelovali so z večjim trgovskim podjetjem, v katerem so naredili sklop predavanj in delavnic za pisarniške delavce in delavce v skladišču,

ki se srečujejo z različnimi ovirami in obremenitvami pri svojem delu. V obeh okoljih so opravili predavanje o posebnostih delovnega mesta. V pisarni so obravnavali telesno držo med sedenjem in vplive dolgotrajnega sedenja skupaj z vajami, ki razbremenijo obremenjene dele telesa. V skladišču je predavanje obsegalo pravilno premagovanje bremen in obremenitve na hrbtenico med delom, skupaj s praktičnimi prikazi premagovanja bremen in pravilnega prenašanja. Dodano vrednost sodelovanja so dosegli, ko so delavci sami pripravili bremena iz skladišča za predavatelje in jih usmerili k razmišljanju in reševanju točno določene težave v skladišču. S tem so dosegli, da prenos znanja ne poteka zgolj enosmerno, ampak dvosmerno, hkrati pa strokovnjak na mestu s svojim znanjem rešuje težavo udeležencev.

V sklopu delavnic določena srečanja predvidevajo vključevanje v lokalno skupnost po opravljenih delavnicah, zato se med delavnico predstavijo lokalna društva in vadbeni centri v lokalni skupnosti. V CKZ Kranj se je udeležencem ponudilo 10 brezplačnih vstopov v fitness in brezplačno uvodno seznanitev z rokovaljem s fitness pripomočki. Skozi srečanja se posameznike spodbuja k vključitvi v organizirane programe v lokalni skupnosti (Knific, Backović Juričan, Petrič, 2017). V sklopu delavnic ter aktivnosti v lokalni skupnosti so v Kranju sodelovali z različnimi društvi in posamezniki, katerim se je predstavila že obstoječa infrastruktura. Opazili so, da je infrastruktura dostopna, vendar je včasih ljudje ne znajo pravilno uporabljati, zato se uporabi izogibajo (na primer zunanje fitness naprave). V društvih se je dogajalo, da niso imeli na voljo strokovnjakov, ki bi določena znanja predstavili in udeležence popravljali, zato so sodelovali s strokovnjaki iz CKZ, da so jim prikazali določene vsebine (na

primer nordijska hoja, prikaz vaj v vodi). S tem osnovnim znanjem so nato lahko posamezniki iz lokalne skupnosti naučene vsebine izvajali bolj kakovostno.

CKZ sodeluje tudi na različnih dogodkih, obelježjih dni (npr. Svetovni dan zdravja) ali pa dogodke organizira sam. V CKZ Kranj so se vključevali na več dogodkov pod organizacijo drugih, kamor so bili vabljeni. Zgolj eden izmed takih dogodkov je kranjski Festival športa, kjer se na enem mestu s stojnicami in delavnicami predstavijo vsa lokalna društva s svojo stojnico. Na njej so predstavljali delovanje CKZ, naredili meritve telesne sestave in ocenili zmogljivost prijema z merjenjem izometrične sile. Meritvam je sledila kratka razlaga in usmeritev v CKZ. V času poletnih dopustov je potekala vadba, kjer so spoznavali različne lokacije za izvajanje telesne dejavnosti (pohodništvo, sprehajanje, trim steze, zunanji fitnessi, igrišča).

Sodelovanje poteka tudi med izobraževalnimi ustanovami. Zaposleni iz CKZ Kranj imajo vrsto predavanj v Mestni knjižnici Kranj, kjer se za termine dogovorijo za celo leto. Običajno poteka vsaj eno predavanje vsak mesec. Sodelovali so tudi z univerzo za tretje življenjsko obdobje in medgeneracijskim centrom, kjer so izvedli predavanja na temo spanca, tehnik sproščanja, zdravega življenjskega sloga, dejavnikov tveganja in testiranje telesne pripravljenosti z ženskami, ki so se vključile v programe integracije in opolnomočenje ranljivih ciljnih skupin.

## SKLEP

Delovanje vseh 30 Centrov za krepitev zdravja na področju delovanja v lokalni skupnosti je v izvajanju svojih aktivnosti samostojnih, čeprav je skupni cilj vseh CKZ enak. Različne potrebe

posameznih lokalnih okoljih privede tudi k drugačnim pristopom v vsakem CKZ, zato je njihovo delovanje znotraj lokalne skupnosti edinstveno. CKZ se srečujejo z različnimi ovirami pri delovanju v lokalni skupnosti, predvsem s številom udeležencev in lokacijo izvedbe. CKZ se povezujejo z različnimi partnerji v lokalni skupnosti, kar izvira že iz dobrega delovanja CKZ v zdravstvenem domu. Uspešno povezovanje s partnerji, sodelovanje in prepoznavnost Centrov za krepitev zdravja v lokalni skupnosti je torej dolgotrajen proces, ki se ves čas razvija.

#### Literatura

1. Dravec, S., Drglin, Z., Farkaš Laiščak, J., Horvat, M., Huber, I., Konec Juričić, N., Vrbovšek, S. (2017). Vzpostavitev in delovanje integriranega centra za krepitev zdravja. V S. Vrbovšek in K. Rebernik (ur.), Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih (str. 12-32). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Knific, T., Backović Juričan, A. in Petrič, M. (ur.). (2017). Gibam se – Priročnik za izvedbo delavnice. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
3. Rojko, L. in Vrbovšek, S. (ur.). (2019). Pridružimo se aktivnim in uživajmo v zdravju! 25 centrov za krepitev zdravja v skrbi za boljše zdravje populacije. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
4. Splošni dogovor za pogodbeno leto 2020. (2020). Ministrstvo za zdravje, Zdravniška zbornica Slovenije, Združenje zdravstvenih zavodov Slovenije, Lekarniška zbornica Slovenije, Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč, Skupnost socialnih zavodov Slovenije, Skupnost organizacij za usposabljanje Slovenije in Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.zzzs.si/egradivap/C55969BC90CDDF5FC12585830030CC31>
5. V lokalni skupnosti povezani za zdravje vseh. (14.8.2020). Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno iz <https://www.krepitev-zdravja.si/izvajalci-programa/lokalna-skupnost-za-zdravje-vseh/>

# Istrski kolesarski maraton - priložnost za lokalno gospodarstvo in razvoj kolesarske destinacije Istre

mag. Goran Sambt, Kolesarsko društvo Raketa

## UVOD

Industrija športnih prireditev v zadnjem desetletju doživlja izjemen razcvet, tudi v Sloveniji. Zasičenost z dogodki, ki jih žene predvsem entuziazem lokalnih organizatorjev, predstavlja vedno večji izziv z vidika zagotavljanja udeležbe in pridobivanja sponzorskih sredstev. Številne prireditve zato ugašajo, spet druge se organizirajo na novo, le malokatera pa preraste v resen športni dogodek s širšim odmevom in gospodarskimi učinki za okolje, ki so običajno bistven pogoj za obstanek na daljši rok. Rekreativne kolesarske prireditve je zato smiselno oblikovati v mednarodna tekmovanja ali turistične dogodke, da bi lahko zagotavljali primeren gospodarski, promocijski in športno-gibalni potencial, s tem pa tudi širšo podporo okolja.

## ISTRSKI KOLESARSKI MARATON - OD IDEJE DO URESNIČITVE

Idejno je maraton nastal podobno kot pri večini ostalih društev. S kolegi smo navdušeno kolesarili po čudoviti Istri in se spraševali, kako je možno, da v tako razvitem turističnem okolju, ob jasnih trendih vzpona aktivnega turizma ter vsesplošnega razmaha rekreativnega kolesarstva, nihče ne organizira kolesarskega maratona. Da bi še dodatno osmislili delovanje rekreativnega društva, in tudi sami prispevali svoj delež k popularizaciji in spodbujanju kolesarjenja v lokalnem okolju, smo oblikovali

resno zamisel o organizaciji prvega večjega kolesarskega maratona na Obali, Obalnega maratona. Pozanimali smo se, kako naj bi se stvari streglo, od Občine Izola dobili potrjen interes za gostovanje prireditve in skromno finančno pomoč ter se lotili misije, ki je bila za tiste čase kar zahtevna. Do leta 2012 namreč slovenska Istra še ni bila gostiteljica rekreativnih dogodkov, ki bi tako znatno posegli v prometno ureditev, s prizoriščem presegali občinske meje in tudi sicer predstavljali večje tveganje z izvedbo prireditve v prometu. K dejstvu, da je maraton že prvo leto obiskalo 400 kolesarjev, je po naši oceni prispevalo atraktivno okolje, udeleženci maratonov pa so novitetam še posebej naklonjeni, zlasti če se odvijajo na zanimivih turističnih lokacijah. S podelitvijo statusa zaključne prireditve Slovenija kolesari so nas takrat podprli tudi na OKS-ZŠZ.

## IZ OBALNEGA V ISTRSKI KOLESARSKI MARATON

Kljub uspešni premierni izvedbi in sorazmerno dobrih odzivih udeležencev, je prireditev že naslednje leto izostala. Ocena dogajanja je na izolski upravni enoti povzročila kopico dodatnih zahtev za izdajo dovoljenja. Med drugim tudi pričakovanje popolne zapore ceste vzdolž vseh tras, kar je močno presegalo takratne zmožnosti in proračun prireditve. Tudi logistično in izvedbeno se nam je to zdel izjemen



zalogaj. Ko smo javnosti pojasnili razloge za izostanek dogodka, je jasen interes za gostovanje prireditve izkazala Mestna občina Koper, ki je leta 2014 gostila drugo izvedbo Obalnega maratona, naslednje leto pa še tretjo. Ker se je prireditev dobro razvijala in gostila vedno več udeležencev (v letu 2015 že skoraj 700), smo v društvu še pri ostalih občinah sprožili pobudo, da bi maraton postal regionalni dogodek, po vzoru tekaškega maratona, ki je bil koncipiran leto poprej. Osrednje prizorišče se iz leta v leto seli po obalnih krajih (Koper, Izola, Portorož, Ankaran), trase pa vsakič potekajo po vseh štirih občinah. Na predlog Turističnega združenja Portorož se je dogodek preimenoval v Istrski kolesarski maraton, saj naj bi že samo ime pomenilo lažje lociranje in boljšo prepoznavnost tudi v tujini. Podpisan je bil tudi dogovor o štiriletni podpori vseh občin, kar je pomenilo možnost bistveno odločnejšega in bolj strateškega planiranja razvoja dogodka. Konceptu so prisluhnili tudi nekateri sponzorji, kar nam je omogočilo, da smo vzpostavili dvodnevni dogodek, ki je bil medijsko odmevnejši in z bistveno širšo vsebino.

Z letom 2016 je prireditev postala mnogo več kot zgolj maraton. Je pravi mali kolesarski praznik slovenske Istre. Sobotni kolesarski izlet, gledališka predstava, mini maraton, istrska tržnica in poligon varne vožnje za otroke predstavljajo uverturo v nedeljski dogodek, obenem pa uresničujejo pomemben del poslanstva, ki najmlajše in njihove starše spodbuja h gibanju in kolesarjenju. Nedeljsko druženje predstavlja vrhunec dogajanja in nagovarja tudi tiste, ki še niso kolesarji, ter prijatelje in družinske člane zahtevnejših kolesarjev, da se nam pridružijo in navdušijo nad kolesarjenjem. Pestro spremljevalno dogajanje z obiskom starodobnikov in plesnimi nastopi, žrebanje nagrad za udeležence, glasba, stojnice, predstavitve

in kulinarčna ponudba delajo dogajanje na osrednjem prizorišču zanimivo za vse, tudi za naključne obiskovalce. Ravno zaradi širokega koncepta in prepleta aktivnosti pa ima prireditev relevantno vlogo pri turistični promociji destinacije in spodbujanju aktivnega turizma v regiji ter priteguje zanimanje sponzorjev iz različnih panog za uresničevanje komercialnih interesov.

### TEKMOVANJE ALI REKREATIVNO DRUŽENJE?

Ker sta se prepoznavnost in interes za udeležbo povečevala, je postajalo čedalje bolj očitno, da se je treba osredotočiti na določen segment kolesarjev. Tekmovalno usmerjeni udeleženci so si namreč želeli zapore cest in dirkanja, rekreativni kolesarji, od katerih so se številni prvič udeležili maratona, pa so bili željni predvsem lastnega izziva, da prevozijo razdaljo, delijo izkušnjo s kolegi v cilju, se družijo s somišljeniki in zabavajo. Zabeležili smo celo komentarje nekaterih starejših in slabše pripravljenih kolesarjev, da jih od udeležbe odvrača že samo dejstvo, da gre pri prireditvi za tekmovanje, saj se ob tem na trasi počutijo manj varne in jih skrbi, da bo prihajalo do skupinskih padcev in podobnih situacij. Mnogi so spraševali tudi po morebitni dodatni ponudbi za družinske člane, spremljevalno dogajanje ipd. Ob rastočem viharju idej, zamisli in pobud, smo po tehtnem premisleku ugotovili, da željam vseh skupin kolesarjev nikakor ne bomo mogli ustreči, zato smo z deležniki sprejeli odločitev, da ima prireditev bistveno večji potencial kot rekreativni turistično družabni dogodek. Opustili smo idejo o dirki in popolni zapori cest vzdolž celotnih tras. Tudi rekreativni kronometer smo po treh letih nehali organizirati, saj je udeležba stagnirala. Sredstva smo raje usmerili v vsebine za najmlajše in družine. Dodali smo gledališko

predstavo, poligon za otroke, povečali možno število udeležencev na družinskem izletu in povečali promocijsko aktivnost ter število udeležencev na mini maratonu. Pri tem smo se povezali tudi z vrtci. Dodali smo še nekaj odrskega dogajanja, ki ponuja dodatno zabavo za udeležence, njihove družinske člane in na prireditve privablja ostale obiskovalce. Za najzahtevnejše udeležence smo obdržali zgolj tekmovanje v vzponu na Boršt in s tem ohranili element tekme ter najhitrejšim omogočili, da se primerjajo tudi po rezultatih.

### **POZITIVNI UČINKI ŠPORTNE PRIREDITVE SO ŠTEVILNI**

Na podlagi opažanj in številnih pogovorov s turističnimi ponudniki, lokalnim okoljem in institucijami ugotavljamo povečanje števila kolesarskih zanesenjakov iz lokalnega okolja, v zadnjih letih pa se močno povečuje tudi turistični obisk kolesarjev. To sicer sovпада s splošnim trendom, zato je vpliv maratona težko oceniti ločeno od ostalih dejavnikov. Zanesljivo pa lahko trdimo, da je v tednih pred maratonom vzdolž tras moč zaznati opazno povečanje števila kolesarjev. Približno 15 % udeležencev maratona v vsakoletni anketi pove, da so se prvič v življenju udeležili kolesarskega maratona, kar kaže na pomembno vlogo maratona pri aktivaciji kolesarjev in spodbujanju drugih h kolesarjenju. Lokalne oblasti pozdravljajo dejstvo, da več občanov na kolesu pomeni tudi bolj zdravo družbo, kolektivi zaposlenih iz podjetij pa se udeležujejo maratona z namenom druženja in utrjevanja medsebojnih odnosov in zaupanja med zaposlenimi. Trend udeležbe skupin iz kolesarskih društev se namreč izrazito spreminja v smeri udeležbe skupin iz podjetij. Z dogodkom in spremljevalnimi kampanjami spodbujamo tudi k aktivnemu in kakovostnemu preživljanju prostega časa družin, s čimer

tudi najmlajše navdušujemo za kolesarjenje, varno uporabo kolesa, izvajamo vzgojno-izobraževalne vsebine in na ta način prispevamo k varnosti v prometu in zdravemu preživljanju prostega časa med mladimi. Poleg organizacije maratona namreč dodatno energijo usmerjamo v kampanje, kot so 1km=1cent, Vsi na kolo za aktivno starost, Popoln kolesarski vikend ipd., ki poudarjajo pozitivne vrednote, krepijo družbeno odgovornost in osveščajo širšo javnost, hkrati pa s tem ustvarjajo kakovostno promocijo dogodka.

Rekreativna športna prireditve pri udeležencih sproža pozitivne emocije (Rauter, 2012), ob čemer jih je mnogo lažje nagovoriti z različno tematiko. Zato smo vključili tematike, kot so okoljevarstvo, aktivno in zdravo življenje, lokalni izdelki, kulinarika, prometna vzgoja in seveda, v tem kontekstu, tudi produkti sponzorjev, ki pa morajo biti za doseganje ustreznega učinka organsko sorodni. Že vrsto let npr. odlično sodelujemo s podjetjem Toyota, ki na ta način ogovarja predvsem okoljsko ozaveščeno ciljno skupino, z vozili na hibridni pogon. S komunalnimi podjetji Okolje Piran in Marjetica Koper pa smo uspešno izvedli kampanjo ozaveščanja za ločevanje odpadkov, v okviru katere smo s pomočjo maskote in simpatičnih napisov na prizorišču udeležence spodbujali naj odpadno embalažo hrane in pijače odlagajo v za to predvidene zabojnike.

### **UDELEŽBA NA REKREATIVNI ŠPORTNI PRIREDITVI NI TEKMA, AMPAK DOŽIVETJE**

Športne prireditve niso tekmovanja, ampak v prvi vrsti doživetje. Športno prireditve namreč oblikuje celota dogodkov, ne en sam. Glavni dogodek je tisti, zaradi katerega obiskovalec prihaja, vendar njegovo izkušnjo oblikujejo še vse spremljevalne storitve in dogodki (Zupan,

2015). Celotno dogajanje, vzdušje, sodelovanje partnerjev, pozitivno razpoloženje pred startom, pozdravi domačinov ob trasi, kakovostna označenost tras, odnos rediteljev, hrana v cilju, nastop moderatorja, animacijske skupine in ostale najmanjše podrobnosti oblikujejo percepcijo udeležencev in s tem primerno zadovoljstvo, ob kakovostni izvedbi pa pogosto tudi vznemirjenje. Tudi kreativnost in nenehne inovacije so ključnega pomena za animacijo udeležencev, ki se radi vračajo in se tradicionalno udeležujejo prireditve, oblikujejo pa tudi splošni vtis o regiji. Za 34 % udeležencev Istrskega kolesarskega maratona sta osnovna motiva za udeležbo na maratonu druženje in vožnja po razglednih trasah, za 41 % je ključno biti del vzdušja ob množičnem kolesarskem dogodku, 19 % udeležencev žene priložnost za tekmovanje s samim seboj in s prijatelji, zgolj 5 % pa se maratona udeleži zaradi tekmovanja v skupni razvrstitvi (Društvo Raketa, 2018). Številni so t. i. priložnostni udeleženci, ki se ukvarjajo s športom neorganizirano, na ljubiteljski ravni. Prireditve se ne udeležujejo zaradi tekmovanja, temveč ukvarjanje s športom in udeležba na prireditvah zanje predstavljata sprostitve in ljubiteljsko preživljanje prostega časa (Rauter, 2012). Veliki maratoni po svetu ob samem tekmovanju prirejajo tudi sejme, predstavitve športne opreme, modne revije športnega tekstila in obutve, koncerte, dobrodelne kampanje in še bi lahko naštevali. Vse to z namenom, da iz dogodka nastane doživljajski spektakel in da udeleženca privabijo v okolje za več dni.

### **MARATON JE TUDI PRVOVRSTNA PROMOCIJA TURISTIČNE DESTINACIJE**

Istrski kolesarski maraton seveda predstavlja tudi kakovostno promocijo Istre, saj se regija, skladno s trendi in pričakovanji gostov iz evropskih in drugih razvitih držav, vedno bolj

usmerja v aktivne oblike turizma. Kolesarske goste je še posebej smiselno privabljati, saj v povprečju veljajo za dobro izobražene in materialno dobro situirane goste, ki potujejo v skupinah s prijatelji ali družinskimi člani, se zanimajo za lokalne znamenitosti in posebnosti okolja, v katerem kolesarijo, so dobri potrošniki, ker na pot jemljejo malo opreme in zato kupujejo dobrine in storitve v okolju itd. (Rotar, 2012). Športne prireditve množici ljudi na povsem nevsiljiv način približajo in prikažejo značilnosti turistične destinacije, imajo pa tudi neposreden vpliv na »imidž« turistične destinacije (Rauter, 2012). Kolesarski turisti so tudi odlična priložnost za »desezonizacijo« obiska regije. Panoramska vožnja vzdolž tras Istrskega kolesarskega maratona odkriva lepote podeželja, ki spodbuja kolesarje, udeležence maratona, da se vračajo v okolje kot turisti z družinami, zaradi česar je maraton zelo primeren način za odkrivanje in priložnost za razvoj podeželja. 32 % udeležencev je v anketi sporočilo, da še nikoli niso obiskali krajev, kjer potekajo nekateri deli trase, 97 % od vseh udeležencev pa je potrdilo, da zanesljivo nameravajo te kraje obiskati še kdaj v prihodnje, v obliki izleta z družino, s sodelavci ipd. (Društvo Raketa, 2018). Pri kolesarjih gre namreč za ciljno skupino, ki je zelo naklonjena aktivnemu preživljanju prostega časa na dopustih. Destinacijo pogosto obiščejo ravno s tem namenom in na osnovi tega, kje lahko kakovostno izvajajo svoje aktivnosti. Zato je seveda zelo pomembno, da ima destinacija za uspešno promocijo dobro razvite tudi primerne storitve.

### **PROMOCIJA BREZ USTREZNIH STORITEV JE ZADETEK V PRAZNO**

Nagovarjanje kolesarjev in aktivnih turistov ob pomanjkanju infrastrukture, komplementarnih storitev in ostalih segmentov ponudbe ne

more dosegati zelenih učinkov, zaradi česar se lahko ustvarja vtis, da športni dogodek ni dovolj kakovosten ali zaupanja vreden za investiranje. Analiza in hkratni razvoj vseh segmentov ponudbe sta zato bistvenega pomena za vsaj srednjeročni uspeh in zadovoljstvo vseh deležnikov: udeležencev, lokalnega okolja, pokroviteljev, turističnega gospodarstva in posledično organizatorja.

Slovenska Istra ima izdelan sistem tematskih kolesarskih poti, ki je predvsem po zaslugi Kolesarskega društva Raketa in uspešnega povezovanja občinskih turističnih združenj že vrsto let konsistenten in ga celotno okolje, na čelu s turističnimi združenji, promovira enovito. Interaktivni kolesarski zemljevid z možnostjo prenosa GPX sledi, zemljevid v fizični obliki ter postopno vzpostavljanje, stalno urejanje varnih poti (s Parenčano na čelu) in nadgrajevanje označb v naravi so nujen predpogoj za dobro uporabniško izkušnjo kolesarja. Sistem poti omogoča navezavo turističnih in ostalih komplementarnih ponudnikov v vsebino zemljevida, kar spodbuja njihov obisk. In ravno tipičen udeleženec Istrskega kolesarskega maratona je gost, ki ga želimo nagovoriti pri promociji tematskih poti. Zemljevid zato prejme vsak udeleženec maratona v sklopu darilnega paketa.

### **GOSPODARSKI UČINKI KAKOVOSTNIH ŠPORTNIH PRIREDITEV**

Prireditve v okolju povzročajo tudi neposredne gospodarske učinke. Privabijo obiskovalce od blizu in daleč, ki skupaj s spremljevalci v okolju prespijo, se prehranjujejo ter uporabljajo komplementarne in ostale storitve. V anketi (Društvo Raketa, 2018) 30 % udeležencev izjavlja, da pridejo z enim spremljevalcem, 39 % pa z dvema ali več. 11 % udeležencev je prenočilo

enkrat, 14 % pa kar dve noči ali več. Na tej osnovi in na oceni potrošnje posameznika v času gostovanja v regiji, je ocenjena vrednost gospodarskih učinkov posameznega Istrskega kolesarskega maratona za regijo med 60.000 € in 70.000 €. Ker se 85 % proračuna prireditve porabi pri lokalnih dobaviteljih, lahko trdimo, da je neposredni gospodarski učinek prireditve večkratnik proračuna prireditve, pri čemer ne upoštevamo znatnih posrednih multiplikativnih učinkov, ki jih je žal mnogo težje meriti in ugotavljati, čeprav bi bili ključni za prepričevanje lokalnih oblasti in pokroviteljev v smiselnost nadaljnjega investiranja v športne dogodke. Aktivno sodelovanje lokalnih ponudnikov omogoča tudi dodatno priložnost za prodajo storitev z oblikovanjem turističnih aranžmajev, ki pa so še posebej uspešni pri dogodkih s presežnim povpraševanjem glede na možno udeležbo, s čimer je nakup določenega dela kotizacij možen zgolj v obliki paketne ponudbe. Primeri takšnih prireditev so Sellaronda Hero, Maratona Dolomiti in nekateri drugi.

### **KLJUČ DO ODMEVNIH IN KAKOVOSTNIH PRIREDITEV JE V POVEZOVANJU**

Nove pobude za organizacijo športnih dogodkov so običajno atraktivne za okolje, zato se društva, posamezniki in ostali deležniki v začetku odzivajo z zanosom, ki pa z leti brez dodatnih finančnih spodbud izrazito usahne. Organizatorji se znajdejo pred svojevrstnim izzivom, ki pomeni spremembo organizacijskega pristopa in potrebo po zagotavljanju dodatnih virov. Smiselno je povezovanje občin in deležnikov po vzoru istrskega kolesarskega in tekaškega maratona, ki sta iz več razlogov primera izjemno dobre prakse. Povezovanje in podpora dogodku smiselno promovira celotno destinacijo in ne zgolj eno občino, kar je bolj zanimivo tudi z vidika kolesarjev. Pristop

omogoča znatnejše financiranje prireditve, saj se finančno breme razdeli, vsakokratna selitev osrednjega prizorišča pa zagotavlja raznolikost in dinamiko za udeležence, ob hkratnem zagotovitlu organizacijskih standardov, ki jih je dogodek oblikoval skozi leta. Zaradi medsebojnega sodelovanja članov ekipe se prenaša tudi know-how. Tudi zato je Istrski kolesarski maraton v petih letih postal ena osrednjih rekreativnih kolesarskih prireditev v Sloveniji. Z več kot 1.500 udeleženci v letu 2019 in vsaj še dvakrat toliko obiskovalci zanesljivo spada med pet največjih, pri čemer jih je zgolj v sklopu Slovenija kolesari več kot 70.

## ZAKLJUČEK

Za uspešen razvoj kolesarskih prireditev, ki želijo dosegati resne promocijske in gospodarske učinke, sta potrebni jasna usmeritev k izbrani ciljni skupini in konsistentna ter kakovostna izvedba, ki celo presega pričakovanja skupine in jo vsakič znova navduši. Slednje pa je možno ob predpostavki ustrezno usposobljenega organizatorja, ki razpolaga z znanjem in kadrom za zahtevno izvedbo, ter ob znatni finančni podpori ter povezanem sodelovanju lokalnega okolja, pokroviteljev ter drugih deležnikov. Vložki se v teh primerih za vse izkažejo za donosno investicijo, ki skozi neposredne in posredne multiplikativne učinke tudi okolju doprine se gospodarsko, družbeno ter okoljsko korist. Ostale prireditve pa se običajno ohranjajo na ljubiteljski ravni in se tako čedalje bolj soočajo s pomanjkanjem sredstev ter potrebne podpore iz okolja, saj kot takšne ne pritegnejo dovolj zanimanja s strani udeležencev in potencialnih partnerjev.

## Literatura

1. Društvo Raketa (2018). Anкета o zadovoljstvu na Istrskem kolesarskem maratonu
2. Rauter, S. (2012). Socialni profil športnih turistov - udeležencev množičnih športnih prireditev v Sloveniji. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
3. Rotar, J. (ur.). (2012). Kako razvijati kolesarski turizem?. Pridobljeno 20. 9. 2020, iz [http://www.bicy.it/docs/35/Kako\\_razvijati\\_kolesarski\\_turizem.pdf](http://www.bicy.it/docs/35/Kako_razvijati_kolesarski_turizem.pdf)
4. Zupan, A. (2015). Management športnih prireditev: Zadovoljstvo obiskovalcev konjeniških prireditev. Diplomsko delo, Brežice: Univerza v Mariboru, Fakulteta za turizem

## V Moravske Toplice na aktivni dopust - sodelovanje občinske športne zveze z zdraviliškim turizmom

**Branko Recek**, Občinska športna zveza Moravske Toplice

### PREDSTAVITEV OŠZ M.TOPLICE

Občinska športna zveza M.Toplice je bila ustanovljena 1997 leta. V športno zvezo je vključenih 20 športnih društev, ki so vsa iz Občine Moravske Toplice. Prevladujoča športna panoga v Občini je nogomet, sledi strelstvo, hokej na travi, imamo pa kar zavidljivo število športnic in športnikov, ki nastopajo za klube iz drugih občin v kolektivnih in individualnih panogah. Pri športni zvezi deluje kar nekaj komisij: komisija za velik nogomet, komisija za mali nogomet, komisija za rekreativni šport in prireditve, komisija za objekte, komisija za izbor športnice(ka), komisija za strelstvo in hokej na travi in komisija za šolski šport. Športna zveza organizira ali je soorganizator 20-tih športnim prireditvam, ki se izvajajo skozi celo leto. Bolj odmevne športne prireditve so: Prekmurski mali Maraton, Rekreativni kolesarski maraton po Občini M.Toplice, Rekreativni kolesarski maraton AJDA, Mini Olimpijada, Evropski teden športa (5 prireditev), Športneigre zaposlenih in seveda še mnogo drugih prireditev širšega ali lokalnega značaja. Športna zveza pa je tudi nosilec Regijske pisarne OKS-ZŠZ za regijo Pomurje. V predstavitvi bi vam rad predstavil sodelovanje Občinske športne zveze M.Toplice z zdraviliškim turizmom, konkretnije s Termami 3000 in Termami Vivat.

### PREDSTAVITEV KRAJA M.TOPLICE



V kratkem bi Vam rad predstavil kraj Moravske Toplice in zgodovino nastanka zdravilišča. Moravske Toplice so znani turistični in zdraviliški kraj, ki se nahaja v Prekmurju. Leži na skrajnem severovzhodnem delu Slovenije, nedaleč od tromeje s Hrvaško, Madžarsko in Avstrijo. Nekdaj kmečko naselje je danes sedež Občine Moravske Toplice in po številu prebivalcev največji kraj v občini. Moravske Toplice s Termami Vivat in Termami 3000 predstavljajo središče zdraviliškega turizma na severnovzhodnem območju Slovenije. Terme 3000 imajo pestro zgodovino. Začelo se je leta 1960, ko so beli rudarji iz Lendave na Travniku nedaleč od potoka Lipnica pri iskanju nafte naleteli na termalno vodo, ki je zgodovino majhnega kraja obrnila na glavo. V letu 1963 se iz navadnega kopališča, namenjenega predvsem domačinom in okolčanom, že kažejo obrisi modernega zdravilišča. Leta 1964 je Ministrstvo za zdravstvo v Ljubljani



razglasilo, po številnih analizah, mineralno in termalno vodo za naravno zdravilno sredstvo. Tako se je v Moravcih kot so se tedaj imenovala Moravske Toplice začel turizem, najprej zdravstveni z leti pa se je začel razvijati tudi športni turizem. Začetki športnega turizma se začenejo proti koncu 20 – tega tisočletja, ko se v M.Toplicah začnejo v organizaciji Občinske športne zveze Moravske Toplice organizirati prve športne rekreativne prireditve, kot so: Olimpijski tek, kolesarski maraton Ajda, kolesarski maraton po Občini M.Toplice, Moravski tek, Martinov pohod in druge športno rekreativne prireditve, ki so privabljale v Moravske Toplice predvsem enodnevne turiste oziroma turiste rekreativce, ki so se udeleževali, športno rekreativnih prireditev, v organizaciji Občinske športne zveze M.Toplice.

## PREDSTAVITEV SODELOVANJA

Sodelovanje Občinske športne zveze M.Toplice z zdraviliškim turizmom, konkretnije s Termami 3000 in Termami Vivat.



Že v začetku delovanja športne zveze smo se zavedali, da samo z sredstvi Občine M.Toplice, ne bomo mogli izpeljati vseh projektov, ki smo si jih zastavili na področju športa za vse, obenem pa bi s sredstvi, ki bi jih dobili na teh prireditvah, pomagali našim društvom, ki se pretežno ukvarjajo s tem segmentom športa.

Zato smo se odločili, da bomo svoje projekte športa za vse oziroma aktivno preživljanje dopusta v času bivanja v zdravilišču, predstavili takratnemu vodstvu, Term 3000, takrat še edinemu ponudniku turističnih storitev v Moravskih Toplicah. Vodstvo Term 3000 je takoj videlo v teh naših projektih športa za vse oziroma aktivnega preživljanja dopusta, priložnost, da svojim gostom še dodatno ponudijo zraven kopanja v Termah, aktivno preživljanje dopusta. Tako je OŠZ M.Toplice vsako leto od takrat z vodstvom Term 3000, podpisala pogodbo o sponzoriranju prireditev, ki jih je športna zveza v tekočem letu organizirala. S pomočjo sponzorskih sredstev je športna zveza brezskrbno organizirala prireditve in dodatno pomagala sofinanciranju športnih društev pri njihovih projektih športa za vse. Tako naše sodelovanje s Termami 3000 uspešno traja že 23 let. Vsako leto športna zveza predstavi projekte vodstvu, ki se nato odloči katere projekte bo v tekočem letu sponzorirala in v kakšnem obsegu. Trenutni projekti, ki jih organiziramo v sodelovanju s Termami 3000 so: Prekmurski mali Maraton, Rekreativni kolesarski maraton po Občini M.Toplice – Terme 3000, Športne igre zaposlenih, Izbor športnika-športnice, hokejski tabor in teniški tabor. V novejšem času smo navezali stike tudi z novim ponudnikom zdraviliškega turizma v M.Toplicah, Termami Vivat, s katerim pa trenutno sodelujemo pri organizaciji raznih seminarjev in posvetov na temo športa. V predstavitvi bom predstavil konkretno, na kakšen način sodelujemo s Termami 3000 na projektu, Prekmurski mali Maraton.

## PREKMURSKI MALI MARATON

V predstavitvi bom predstavil konkretno, na kakšen način sodelujemo s Termami 3000 na projektu, Prekmurski mali Maraton. Kot sem že



TERME 3000  
MORAVSKE TOPLICE  
SPA HOTELS & RESORTS



## 1. Prekmurski mali Maraton

Nedelja, 16. oktober 2016  
Moravske Toplice - Terme 3000

**Proge**

- Mali maraton 21 km
- Moravski tek 11 km
- Rekreativni tek 5,5 km

**Štart**

- ob 11:00 za 21 km in 11 km
- ob 11:20 za 5,5 km

**Info in prijave**

- OŠZ M.Toplice (041-389-905)
- www.prekmurskimaraton.com

**Štartnina**

- 15 EUR do 10.10.2016
- 20 EUR do 16.10.2016

Ekipna prijava (od 5 tekačev):  
-13 EUR do 10.10.2016

**Vsak dobi:**

- Majico
- Kolajno
- Malico
- In še ...

**Dvig številčk:**

- Sobota od 17.00 – 20.00 ure
- Nedelja od 8.00 – 10.30 ure (pri Termah 3000)

 @Prekmurski mali Maraton

prej omenil, športna zveza vsako leto predstavi Termam 3000 športno rekreativne dogodke, ki jih bo organizirala v tekočem letu. Vodstvo Term se nato odloči, katere dogodke bo sponzorirala in eden izmed športno rekreativnih dogodkov za katere se Terme 3000 odločijo, je Prekmurski mali Maraton /Prekmurski mali Maraton je nastal iz Moravskega teka, kerega smo nadgradili z malo martonsko progo, to je 21 km/. Takoj, po odločitvi podpišemo sponzorsko pogodbo, v kateri so dogovorjene obveznosti obeh strani. Po podpisu pogodbe sledi priprave za maraton. Športna zveza pripravi razpis, ki ga objavi na svoji spletni strani, razpis oziroma njegove bistvene stvari (kdaj, kje,...) pa Terme uporabijo pri oblikovanju svoje turistične ponudbe za tekače in tekačice za vikend v katerem je maraton in to objavijo na svoji spletni strani. Zraven tega nam za časa maratona Terme odstopijo oziroma dajo na razpolago svojo infrastrukturo od štartno-ciljnega

prostora, sanitarij, elektrike, garderob, prostora v Hotelu Livada, kjer izdajamo dan pred maratonom štartne številke, po ugodni ceni pripravijo malico za tekače in organizatorje in dajo nagrade za vse absolutne zmagovalce po dolžinah prog, 5,5 km, 11 km in 21 km, ženskam in moškim.



# Šport in turizem – zvesta spremljevalca in podpornika

**Eva Štravs Podlogar**, RAGOR - Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

## POVZETEK

V Sloveniji imata tako šport kot turizem dolgo in bogato tradicijo in sta za Slovenijo in Slovence od nekdaj zelo pomembna. Potencial je vsekakor velik. Koliko pa ga izkoriščamo oz. ga bomo v prihodnosti, pa je odvisno od povezovanja in sodelovanja. Pomembno je poslušati in razumeti, kaj je najbolj pomembno za različne deležnike v tem partnerstvu – ustvariti čim širšo bazo ljudi, ki se ukvarjajo s športom z velikim poudarkom na mladih, dodatna sredstva za športno organizacijo in športnike, uspešna izpeljava dogodkov, promocija kluba oz. določenega športa, dobri rezultati, ustvarjene nočitve, promocija kraja/države gostitelja, večja dodana vrednost v destinaciji... Vse to je mogoče doseči ob dobrem sodelovanju in spoštovanju; na lokalnem in nacionalnem nivoju. Sprejeta Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017-2021 je začrtala osnovne cilje in ukrepe razvoja slovenskega turizma. Turistična strategija med drugim identificira 10 vodilnih turističnih produktov, ki so prepoznani kot tisti, na katerih je možno graditi nadaljnji razvoj turizma. Športni turizem je eden od nosilnih produktov.

Za pravi odnos do športa in ustvarjanje pogojev za njegov razvoj pa je zelo pomemben razvoj in vlaganje v športno rekreacijo.

## UVOD

Ljudje so od nekdaj potovali, razlogi za potovanja pa so se z leti in stoletji spreminjali. Če so bila pred stoletji med razlogi osvajanje tujih dežel in romanja, so se kasneje med razloge zapisali raziskovanje in odkrivanje neznanega sveta, želja po novih doživetjih, kot tudi prestiž in potrditev statusnega simbola posameznika gleda na destinacijo in vsebino potovanja.

Vsem popotnikom pa je bila skupna potreba po prenočevanju, prehranjevanju, srečanju s (prijaznimi) domačini in pridobivanje informacij o destinaciji. In tako je še danes.

Informacije so bile včasih vezane na tiste »od ust do ust« in so potrebovale nekaj časa, da so dosegle končnega uporabnika, sledile so napisane in slikovno obogatene natisnjene informacije o krajih in njihovih podobah.

Sedaj živimo v času, ko je vse dosegljivo na spletu; in to takoj. Vsaka destinacija ima poleg uradne spletne strani s katero želi komunicirati s potencialnimi gosti in obiskovalci, povezavo na tisoče mnenj - dobrih in slabih, ki jih uporabniki objavljajo na spletu.

Včasih so za potovanja potrebovali fizično vzdržljivost, saj so večinoma potovali peš ali s konjem. Sledili so vlaki, avtomobili in avioni. Tisoči avionov vsak dan na nebu, tisoči vlakov

na tirnicah in milijoni avtomobilov na boljših in slabših cestah. Vsak dan več; iz leta v leto. Vsi naporji so se vlagali v aktivnosti, da bo vse boljše, hitreje, ceneje, dobički pa vse večji. Vse do marca 2020, ko se je svet soočil s Covid-19. Tudi turizem se je razvijal vzporedno s potrebami in željami ljudi in razvojnimi možnostmi ponudnikov. Storitve kot so preproste namestitvene kapacitete in topel obrok popotniku, so se skozi stoletja razvile v neslutene razsežnosti.

Od prvih začetkov organiziranega turizma z znanim ciljem, načinom potovanja, namenom in koriščenjem različnih storitev na poti; so se nove oblike turizma razvijale hitro in inovativno. Če je bil pred desetletji razvoj turizma povezan s hotelskimi kompleksi, ki so gostu na enem mestu ponujali udobje in veliko gastronomskih užitkov, zaposleni domačini pa so predvsem stregli in uresničevali želje gostov, se je turistična ponudba z višjo dodano vrednostjo v zadnjih letih zelo spremenila.

Gostu ni več dovolj, da destinacijo ali atrakcijo obiše (in, da na osebni seznam videnege), ampak želi destinacijo doživeti, pridobiti nove izkušnje, občutiti lokalno vzdušje in okusiti lokalno pridelano in pripravljeno hrano. Novi luxus je doživetje lokalnih, manj znanih atrakcij z domačini, s poudarkom na aktivnih doživetjih. Rekreativna je postala nujnost tako za aktivnega turista, kot tudi za ponudnika aktivnosti. Gostje niso več pasivni obiskovalci, ampak aktivni popotniki in raziskovalci.

Po svetu obstajajo hoteli, ki imajo kapaciteto za srednje veliko slovensko mesto z infrastrukturo, ki jo (naše) mesto lahko samo sanja – pokriti olimpijski bazen, drsališče, ki obratuje vse leto, številne fitnese dvorane, plezalne stene in dvorane za skupno vadbo. Ponudba je

prilagojena tako otrokom kot dobrim rekreativcem. Vse je zbrano na enem mestu, dejansko pod eno streho, ki meri nekaj tisoč kvadratnih metrov.

Sodobni popotniki pa si želijo avtentično, aktivno doživetje, ki bo zdramilo vsa čutila.

### **ŠPORTNI TURIZEM IN STRATEGIJA TRAJNOSTNE RASTI SLOVENSKEGA TURIZMA 2017 – 2021**

V Sloveniji smo športu vedno posvečali veliko pozornosti. Grški rek »Zdrav duh v zdravem telesu« smo Slovenci ponotranjili. Naš, že tako športen način življenja, se je v zadnjih letih še okrepil. Obiskovalci in tuji gostje hitro prepoznajo slovensko zasvojenost s telesno aktivnostjo in športom. Zato ne preseneča, da se je šport v različnih oblikah tako hitro povezal s turizmom oz. je turizem hitro prepoznal izjemen poslovni in promocijski potencial športa.

V tej simbiozi športa in turizma rekreativna rekreacija zavzema prav posebno mesto. Dobri rezultati v določeni panogi imajo za posledico porast rekreativcev. Rekreativci opogumijo in spodbudijo športna društva (ki se jim tudi poveča članstvo) in lokalne skupnosti za organizacijo rekreativnih prireditev, ki privabijo večje število obiskovalcev, povečajo poslovne rezultate v turizmu, gostinstvu, trgovini... Po nekaj letih uspešno izvedenih rekreativnih prireditev se ambicije organizatorjev povečajo. V primeru, da tudi panožna zveza in lokalna skupnost prepoznata možnosti in potencial, se pristopi k kandidaturi za organizacijo večjega mednarodnega dogodka.

Konec leta 2017 je vlada sprejela Strategijo trajnostne rasti slovenskega turizma 2017 – 2021. V njej je zapisana strateška vizija slovenskega turizma: »Slovenija je globalna, zelena, butična

destinacija za zahtevnega obiskovalca, ki išče raznolika in aktivna doživetja, mir in osebne koristi«. Strategija je jasno opredelila 4 makro destinacije in v okviru le-teh 34 vodilnih destinacij ki ustvarijo skupaj skoraj 98% vseh prenočitev v Sloveniji.

Na nacionalni ravni je Strategija identificirala 10 vodilnih produktov, ki so opredeljeni kot nosilni v posameznih destinacijah. Med njimi jih je polovica posredno ali neposredno povezanih s športom: počitnice v gorah in »outdoor«, poslovna srečanja in dogodki, doživetja narave in športni turizem. Najpomembnejši produkti imajo velik vpliv na destinacije vezano na prihodke, image oz. prepoznavnost in višjo dodano vrednost. »Rekreativci« so postali izjemna ciljna skupina gostov, saj si vzame čas za svoj šport, pride z družino ali prijatelji in je pripravljen potrošiti več. Če domači ponudniki povežejo deležnike in skupaj ustvarijo dober produkt in razvijajo potrebno infrastrukturo, lahko govorimo o zgodbi o uspehu.

Makro destinacije so osnovane na geografsko zaokroženih območjih, ki si delijo podobne turistične produkte in so prepoznavne na globalni ravni. Na tej osnovi so v Sloveniji opredeljene 4 makro destinacije: Alpska Slovenija, Mediteranska Slovenija, Termalna Panonska Slovenija in Osrednja Slovenija & Ljubljana.

Predvsem v Alpski Sloveniji so vsi štiri nosilni produkti povezani s športom. V ostalih makro destinacijah je šport ravno tako med vodilnimi in podpornimi produkti.

Nosilni produkti:

- Produkt **»počitnice v gorah«** je vezan na celoletno ponudbo gorskih centrov in njihovega zaledja; zimski športi, pohodništvo, doživetje narave, wellness, sprostitvev, tematski parki in tematske poti.
- Produkt **»Outdoor«** še bolj spodbuja in določa aktivnosti v naravi s pohodništvom, planinarjenjem, plezanjem (vse bolj priljubljene ferate), kolesarjenje (izjemna rast in razvoj produkta, tudi v povezavi z e-bike), vodni športi, zračni športi in seveda zimski športi povezani s snegom in ledenimi površinami. Slovenija je idealna izbira za vse ljubitelje »outdoor« izkušnje.
- Produkt **»poslovna srečanja & dogodki«** vključuje tudi velike športne dogodke, ki dokazujejo sposobnost organizacije dogodkov na najvišjem nivoju. Raznolika, inovativna in strokovna ponudba športnih vsebin za podporne dogodke poslovnim srečanjem, predvsem pa motivacijska srečanja predstavljajo pomembno dodano vrednost temu produktu.
- **»Športni turizem«** je celoleten produkt povezan s športnimi dogodki, športnimi prvenstvi (od nacionalnih, evropskih do svetovnih) ter pripravami športnikov. V vseh omenjenih oblikah pomeni veliko dodano vrednost za turizem z neposrednim vplivom na ustvarjene nočitve, dodatno potrošnjo, promocijo destinacije in njen razvoj. Nočitve povezane z npr. vsakoletnim svetovnim pokalom ali večjim mednarodnim dogodkom, so skoraj nenadomestljive v primeru, da prireditev odpade. Investicije v infrastrukturo pomenijo veliko pridobitev tudi za lokalno skupnost in za lokalne športne klube. Prepoznavnost lokacije je močno tržno orodje za pridobivanje gostov, ki pridejo v destinacijo na aktiven oddih, Ne gre pozabiti na velik ekonomski učinek rekreativnih dogodkov, ki privabijo veliko število športnikov in spremljevalcev.

V Sloveniji se lahko pohvalimo z zelo pestro ponudbo športnih prizorišč, pa naj gre za športne objekte ali naravne površine, ki so prilagojene športni aktivnosti. Nekatera že sama po sebi predstavljajo turistično znamenitost. Nekatera imajo bogato zgodovino in tradicijo, druga so popolnoma nova. Skupno vsem prizoriščem pa je, da se lahko razvijajo (in tudi preživijo) samo ob sodelovanju in podpori različnih deležnikov.

Najpomembnejša kolesarska tekmovanja - Tour de France (le kako bi mogla brez omembe), Giro d'Italija, Dirka po Sloveniji., so postala izjemen preplet športa - adrenalinskih vzponov in finišev ter neverjetnih panoramskih (promocijskih) posnetkov pokrajin po katerih se odvijajo tekmovanja.

Skupno vsem znanim prizoriščem je dejstvo, da so kot ustvarjeni za šport. A za preboj, da postanejo znamka (»brand«) je potrebna še velika predanost, zanesljivost in strokovnost športnih delavcev na lokalni in nacionalni ravni.

Organizatorji športnih prireditev po vsej Sloveniji so skozi desetletja dokazali svoje sposobnosti in velikokrat dokazali tudi, da se z izjemno voljo, da narediti nemogoče. Večino prireditev največjega mednarodnega ranga pripravijo organizatorji, ki imajo bazo v lokalnem panožnem klubu in s strokovno nadgradnjo za posamezna področja organizacije predstavljajo učinkovito celoto. Skupaj z lokalno skupnostjo (ki v veliki večini po najboljših močeh podpira organizatorje) in s turističnimi delavci v destinaciji, sestavljajo organizacijski odbor, ki uspešno izvede prireditev.

Lokalni gostitelji in turistična ponudba v destinaciji kjer se organizira dogodek sta

izjemno pomembna za dobro počutje tekmovalcev, spremljevalcev, medijev in obiskovalcev. Udobje sobe, kakovost hrane in prilagodljivost pri obrokih, prijetno vzdušje s strani zaposlenih in lokalnega prebivalstva; vse to so pomembni elementi dobrega počutja udeležencev. Po drugi strani organizacija velikih, mednarodnih športnih prireditev vedno znova predstavlja pozitiven izziv za lokalno skupnost, ki se ob tej priložnosti še teseje poveže, krepí znanje, inovativnost, kakovost; in je na koncu nagrajena s kolektivnim ponosom ob uspelem dogodku.

Da so slovenski športniki izjemni ambasadorji Slovenije in slovenskega turizma ne gre izgubljati besed.

Poosebljajo vrednote, ki so pomembne tudi v poslu – vztrajnost, predanost, inovativnost, srčnost in ekipni duh. Uspehi slovenskih športnikov se multiplicirajo na mlade in starejše, na športna društva, lokalne skupnosti, na podjetja in destinacije. V bistvu na vse, ki podpirajo športnike in jih njihovi uspehi navdajajo s ponosom. V preteklih nekaj letih smo v turizmu beležili izjemne, nadpovprečne rasti. Prav tako kot so naši športniki osvajali in osvojili svetovni vrh.

## ZAKLJUČEK

Šport in turizem živita v nekakšni simbiozi. Razvoj in uspeh enega, poveča možnosti za razvoj in uspeh drugega. Vlaganje v infrastrukturo omogoča višjo kakovost življenja občanov, večjo možnost za razvoj športnih klubov, večjo bazo mladih športnikov, ki se odraža v dobrih rezultatih na velikih tekmovanjih. Rekreativna spodbuja zdrav način življenja, povezuje ljudi in ustvarja nove poslovne priložnosti. Pametne



in k razvoju usmerjene lokalne skupnosti zato vlagajo v rekreacijo svojih občanov in potrebno infrastrukturo, ki jo seveda hitro uporabijo tudi za razna tekmovanja in dogodke.

Posledično se poveča mednarodna prepoznavnost kraja, povečajo se tudi možnosti za trženje ponudbe z večjo dodano vrednostjo. Veliko pridobijo tudi destinacije in gospodarski subjekti povezani s turizmom in športom. Lekcija, ki smo jo dobili s Covid-19 je huda. Tudi za turizem in šport. Pa vendar si moramo priznati, da nas je korona kriza utrdila tudi v prepričanju pomena povezanosti in soodvisnosti. V dobrem in slabem. Lokalno in globalno. In ne nazadnje je potrdila tudi pomen psihofizičnega zdravja, ki ga krepi ravno rekreacija.

Zato morajo biti naši prihodnji izzivi usmerjeni v krepitev povezovanja in ustvarjanja pogojev, da bo Slovenija prepoznana kot destinacija z visoko dodano vrednostjo, za aktivni oddih, za rekreativne in profesionalne športnike, za domače in tuje goste.

#### Literatura

1. Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017 – 2020. Izvajalec: Konzorcij CPOEF in Horwath HTL

## Šport na valovih Korone

**dr. Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

**dr. Rado Pišot**, Znanstveno-raziskovalno središče Koper

**mag. Janez Sodržnik, Blaž Perko**, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

### POVZETEK

Namen. Slovenska vlada je v času prvega in drugega vala epidemije COVID-19, v času od marca do oktobra 2020 sprejela vrsto ukrepov, namenjenih zaježitvi širjenja okužb. Med sprejetimi ukrepi so bili tudi ukrepi kot so zaprtje šol, telovadnic, prepoved organizirane športne vadbe, treningov, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih. Takšni ukrepi se že kažejo v znižani telesni zmogljivosti otrok, posledice pa bodo še hujše, v kolikor ne bomo sprejeli ustreznih mer za odpravo škodljivih posledic in če se bodo takšni ukrepi nadaljevali tudi v prihodnjih izbruhih širjenja virusa.

Vsebina. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani je predlagala ukrepe za odpravo škodljivih posledic zapiranja družbe zaradi zaježitve širjenja okužb in skupaj z OKS-ZŠZ ter Zavodom za šport RS Planica pripravila COVID-19 Fitbarometer, kot orodje za spremljanje uresničevanja teh predlogov. Ukrepe je podprl strokovni svet Vlade RS za šport in imenoval Komisijo za problematiko izvajanja športne dejavnosti v covid-19 razmerah. Strokovni svet je mnenja, da športna stroka do sedaj ni bila ustrezno vključena v snovanje vladnih ukrepov za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2, zato je podelil mandat komisiji, da pripravi predlog ukrepov za področje športa.

Ugotovitve. Komisija je pripravila strokovni predlog za umeščanje v vladne pakete ukrepov v času širjenja virusa, ki temelji na izhodišču, da je slovenski šport sposoben in zmožen prevzeti odgovornost za takšno organizacijo vadbe, ki ne bo predstavljala grožnje, da šport postane žarišče okužb. Ključna paradigma tega izhodišča je, da ob znakih pojavljanja okužb šport takoj organizira vadbo tako, da vzpostavi ustrezno razdaljo med vadečimi ter s tem ohrani dostop do športnih programov in športnih objektov. Za komunikacijo takšnega pristopa OKS-ZŠZ skupaj z drugimi deležniki zasnuje nacionalno kampanjo #VadiOdgovorno s ključnimi sporočili: imunski sistem lahko okrepimo z gibanjem; dolgoročni učinek vadbe pomeni blažji potek bolezni, večje možnosti za preživetje in manjše trajne posledice pri okuženih, ker je pri njih manj pridruženih bolezni, ki pa dokazano povečujejo smrtnost in težke poteka bolezni; ključni izziv pametne vadbe v času širjenja okužbe je ohranjanje ustrezne razdalje med vadečimi.



## ZAKAJ SO POTREBNE ŠPORTNO STROKOVNE PODLAGE PRI POLITIČNIH ODLOČITVAH, POVEZANIH Z UKREPI ZA ZAJEZITEV ŠIRJENJA OKUŽB S KORONAVIRUSOM SARS-COV-2?

Slovenska vlada je v času prvega in drugega vala epidemije COVID-19, v času od marca do oktobra 2020 sprejela vrsto ukrepov, namenjenih zaježitvi širjenja okužb. Med številnimi ukrepi so bili nekateri še posebej obremenjujoči za ustaljeno delovanje in običajne življenjske prakse naše družbe, kot so omejitve gibanja na prostem, omejitve izhoda od doma, fizična in socialna distanca, nošenje mask. Zaradi hude grožnje zdravju in ohranjanja golega življenja se je morala tudi naša družba v kratkem času odpovedati številnim dejavnosti in s tem tudi razlogom, ki življenju dajejo smisel.

Vsekakor je zdravje (po SZO - stanje popolnega telesnega (fizičnega), duševnega (mentalnega) in socialnega blagostanja/ugodja in ne zgolj stanje odsotnosti bolezni) ena najpomembnejših človekovih vrednot pa tudi temeljnih človekovih pravic zato je pomembno, da za doseganje in ohranjanje zdravja storimo vse kar je v naši moči. Tudi v situaciji kakršni smo pričča v današnjih dneh je naloga odgovorne države poiskati smiselne, znanstveno in strokovno podprte ukrepe, ki bodo slehernemu posamezniku zagotovili doseganje in ohranjanje te vrednote. Ker pa je zdravje, že izhajajoč iz temeljne opredelitve zelo celostna in dolgoročno opredeljena dimenzija jo je vsekakor potrebno kot tako tudi obravnavati. Pri tem pa ta še zdaleč ni v odgovornosti le zdravstvenega sektorja, temveč tudi številnih drugih, ki na zdravje neposredno ali posredno bolj ali manj vplivajo.

Med sprejetimi ukrepi za zaježitev okužbe s koronavirusno boleznijo so tako bili ob prej

omenjenih sprejeti tudi ukrepi kot so zaprtje šol, telovadnic, prepoved organizirane športne vadbe, treningov, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih. Ukrepi, ki ob omejevanju gibanja na splošno, dodatno onemogočajo gibanje in športno vadbo - tudi nadzirano in organizirano. Ob obravnavi in strokovni analizi sprejetih ukrepov se je potrebno zavedati, da se v želji po zaježitvi okužbe (grožnje zdravju) s takimi ukrepi posredno žal dosega ravno vzvode, ki zdravje neposredno ogrožajo!?

Ena hujših grožen zdravju v sodobni družbi in eden najpomembnejši dejavnikov pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni (KNB) je namreč ravno pomanjkanje gibalne aktivnosti. Gibalna neaktivnost/sedentarnost se postopoma prebija v sam vrh (trenutno je že med drugim in tretjim mestom za kajenjem in nezdravo prehrano) dejavnikov KNB in vsesplošne umrljivosti, krivih za okoli 70 % vseh smrti na svetovni ravni (v SLO 88 % kar predstavlja 17700 smrti letno po SZO, 2020 <https://www.who.int/publications/i/item/ncd-progress-monitor-2020>). V današnjih okoliščinah, sledeč vladnim ukrepom, ko je gibanje zaradi varnostnih razlogov, povezanih z boleznijo COVID19 še dodatno omejeno, je celotna populacija gibalni neaktivnosti še toliko bolj izpostavljena. V primeru, če se družba ustalili v izoliranem vsakdanu, je nevarnost predvsem pri najranljivejših skupinah s slabo telesno kondicijo, starejših in kroničnih bolnikih še toliko večja. Raziskave kažejo, da so negativne posledice pod vplivom sprememb, ko tako rekoč čez noč postanemo skoraj popolnoma gibalno neaktivni, zelo hude, mehanizmi propadanja določenih sistemov organizma pa zelo hitri<sup>1</sup>. Omejevanje gibalne aktivnosti in možnosti za športno rekreacijo ter onemogočanje ohranjanja nujno potrebnega gibalnega minimuma

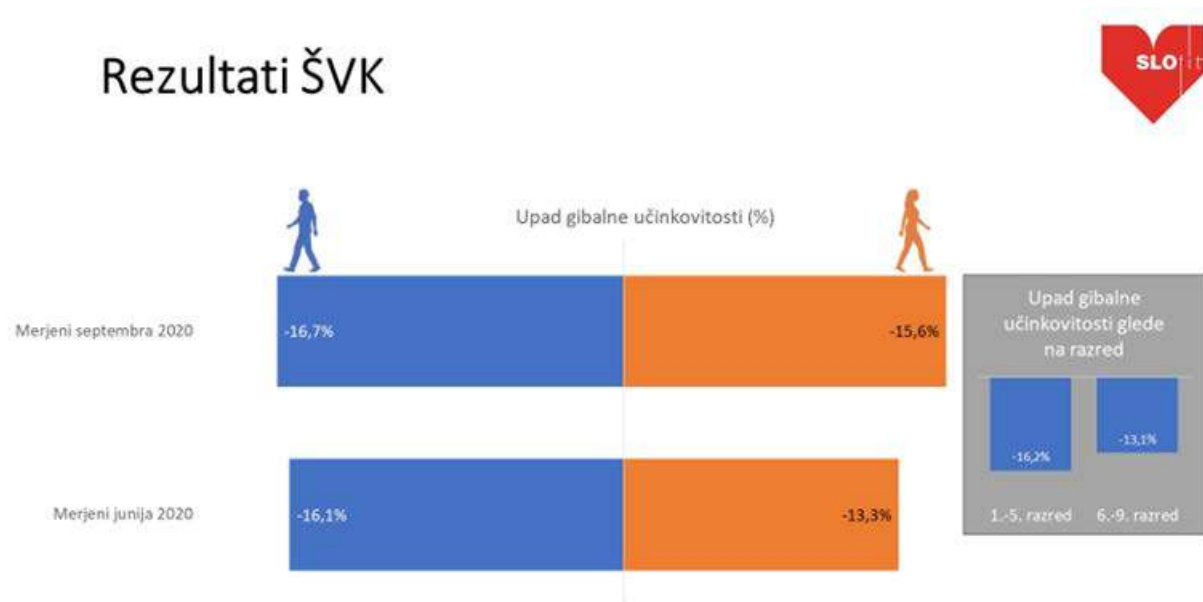
lahko vodi v zaprt krog vzpostavljanja pogojev za vedno večjo podvrženost KNB, slabšo odpornostjo in večanja najbolj ranljivih skupin. Sistematično bo tako vedno več ljudi v slabši kondiciji, kar pomeni, da bodo bolj podvrženi diabetesu, srčno žilnim boleznim itd. – začaran krog. Korona ni epizoda, ampak so epidemije virusnih bolezni naša realnost, nekaj, s čimer se bomo morali naučiti živeti.

Zakaj je za delovanje človeškega organizma tako pomembna gibalna aktivnost in zakaj bi jo ravno v tem času potrebovali bolj kot kadarkoli prej? Žal smo v sodobnem načinu življenja ta pomemben vzvod telesne kondicije, odpornosti, odpornosti imunskega sistema in ohranjanja psihofizičnega ravnovesja popolnoma zanemarili in delovali v prepričanju, da lahko gibalno aktivnost nadomestimo s pomočjo tehnoloških dosežkov, informacijskih tehnologij, sprememb življenjskih praks, ekranov... . Pozabili smo, da nas je ta specifična dejavnost,

prisotna v celotni evoluciji človeka pravzaprav oblikovala in brez nje ne moremo preživeti<sup>2</sup>.

Za nami je iz spomladanskega obdobja že ena dobra izkušnja iz katere se lahko veliko naučimo, predvsem pa ne ponovimo enakih napak tudi v prihodnje. V dobrih dveh mesecih izolacije in odsotnosti ustreznih gibalnih spodbud smo bili priča korenitim spremembam tako v funkcionalnem stanju, ki smo ga lahko zabeležili pri otrocih, mladostnih in odraslih kot tudi v spremembah življenjskih praks in navad. Številne raziskave, tako pri nas kot v tujini, razgrinjajo kakšne posledice je povzročilo omejevanje gibalne aktivnosti med razglasitvijo epidemije<sup>3</sup>.

Kaj pomeni odsotnost gibalne aktivnosti oz. gibalna neaktivnost množic ali celotne Slovenske populacije? Najbolj zaskrbljujoče so spremembe, ki smo jim priča na slovenski populaciji otrok<sup>4</sup>.



Slika 1: Prikaz upada gibalne učinkovitosti osnovnošolcev v letošnjem letu v primerjavi z lanskim letom (iz podatkov Športnovzgojnega kartona).

Podatki nakazujejo, da gre za najhujšo krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji vseh časov (slika 1). Že do sedaj ugotovljenega negativnega učinka ne bo mogoče izničiti z dosedanjim načinom omejevanja šolske športne vzgoje, športnih programov otrok in mladine in tekmovalnega športa. Če pa se ti ukrepi nadaljujejo bodo posledice katastrofalne. Ne le na tej populaciji otrok temveč po sistemu snežne kepe se bodo ti kazalci iz generacije v generacijo še slabšali. Ob tem se moramo zavedati še nekaterih dejstev. Da sta aerobna vzdržljivost in gibalna učinkovitost tudi večkrat dokazana dejavnika učne uspešnosti otrok, da ima organizirana športna vadba pomemben vpliv tudi na oblikovanje pozitivnih navad in vedenjskih vzorcev, odgovornosti, organiziranosti, delovne vztrajnosti in splošne pozitivne samopodobe. Starši so gotovo najbolj odgovorni za spodbujanje otrok k gibalni/športni aktivnosti vendar pa so v današnji situaciji nemočni.

Lahko pa so v urejenem sistemu tudi otroci vzvod za spodbudo staršem in starim staršem. Potrebno je le določiti natančna navodila in sprejeti ukrepe, ki bodo vse odgovorne usmerili v prekinitev splošne gibalne neaktivnosti in zasedenosti, ki jo doživljamo danes. Hude posledice lahko nastopijo tudi zaradi spremembe dnevnih praks in alternativnih dejavnosti v preživljanju prostega časa, saj je v »neaktivnih« možnostih močna konkurenca<sup>5</sup>.

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani je predlagala ukrepe za odpravo škodljivih posledic zapiranja družbe zaradi zajezitve širjenja okužb in skupaj z OKS-ZŠZ ter Zavodom za šport RS Planica pripravila COVID-19 Fitbarometer, kot orodje za spremljanje uresničevanja teh predlogov (slika 2). Ukrepe je podprl strokovni svet Vlade RS za šport in imenoval Komisijo za problematiko izvajanja športne dejavnosti v covid-19 razmerah.



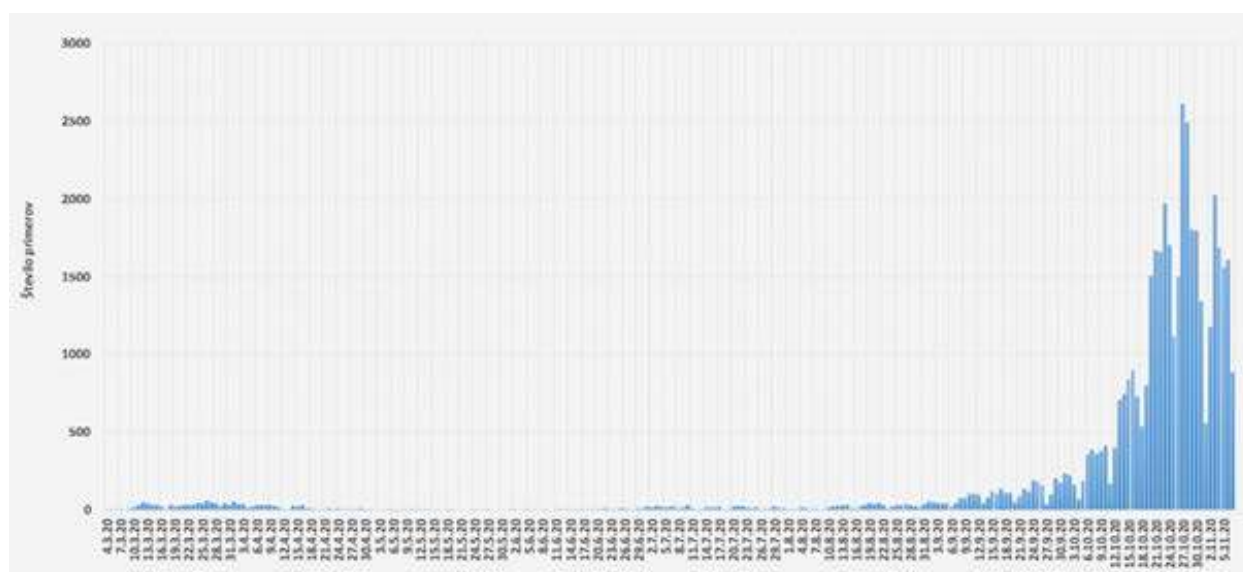
Slika 2: Prikaz COVID-19 FITbarometra ([www.slofit.org/barometer/COVID-19-FITbarometer](http://www.slofit.org/barometer/COVID-19-FITbarometer))

Daleč premalo pa se tudi zavedamo pomena in vpliva, ki ga ima omejevanje oz. prepoved izvajanja programa v okviru tekmovalnih sistemov panožnih športnih zvez na splošno raven gibalne aktivnosti mladih ter tudi odraslih prebivalcev Slovenije. Celosten vpliv same pojavnosti tekmovanj, spremljanja športnih rezultatov in izvrstnih dosežkov naših vrhunskih športnikov je velikokrat spregledan. Slednji namreč deluje spodbudno za vključevanje otrok in mladine v šport, za odločanje v smeri športno rekreativne dejavnosti odraslih in splošno oblikovanje gibalno aktivnega življenjskega sloga širših množic. V obdobju COVID-19 epidemije je zaradi omejitvenih ukrepov in zmanjšanih zmožnosti trenajžnega procesa prišlo tudi do dokazane ogroženosti samih športnikov in večje pojavnosti poškodb<sup>6</sup>.

Izračuni o hudih zdravstvenih izidih, žrtvah, gospodarski škodi, ki jo je do danes povzročila pandemija so že hudi in pretresljivi, kakšne pa bodo posledice zakasnelih vplivov, ki bodo segli veliko dlje, se še niti ne zavedamo.

Radikalni ukrepi so lahko učinkoviti vendar pa bomo njihove posledice plačevali desetletja. Spremembe življenjskih praks in navad so počasne vendar korenite, s sistematičnimi in radikalnimi pristopi pa se spreminjajo hitreje. Ali si jih res želimo do te mere? Ali želimo, da take tudi ostanejo?

Na znanstvenih in strokovnih osnovah lahko zastavimo varne pristope in možnosti za izvajanje športne vadbe. Za omejitev že nastale škode, predvsem pa v izogib še hujšim posledicam, so nujno potrebni konkretni in hitri ukrepi. Ukrepi, ki bodo omogočali vsem ustrezno gibalno dejavnost ter hkrati skrbeli za njihovo varnost in zaščito pred virusno okužbo. Strokovni svet Vlade RS za šport je mnenja, da športna stroka do sedaj ni bila ustrezno vključena v snovanje vladnih ukrepov za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2, zato je imenoval Komisijo za problematiko izvajanja športne dejavnosti v covid-19 razmerah in ji podelil mandat, da pripravi predlog ukrepov za področje športa.



Slika 3: Rast okuženih s SARS-CoV-2 v zadnjih mesecih

## NAČRTOVANI UKREPI VLADE

### Načrt ukrepov 2. val COVID-19

*Normalen obseg testiranja	ORANŽNO	UKREPI	RDEČE	UKREPI – razglašena epidemija
Št. Covid19 pozitivnih 14/100	>40	<b>1. paket</b> 1. omejitev zbiranja 10/50/500 2. obvezne maske v zaprtih prostorih, na JPP in v gneči na prostem 3. časovna omejitev dela gostinskih lokalov 4. obvezni testi in karantene za nevarne države 5. priporočeno delo od doma 6. posamične prepovedi obiskov v ogroženih domovih za ostarele	>140	<b>1.paket</b> 1. zaprtje trgovskih centrov 2. šola na daljavo za srednje šole in univerze 3. zaprtje kulturnih ustanov 4. splošna prepoved verskih obredov in porok z gosti
Število obolelih v bolnišnicah	>60	<b>2. paket (80/100/20)</b> 1. strežba samo sedečim za mizami, razreditev miz v lokalih 2. zbiranje do 10 ljudi javno in zasebno (izjema: verski obredi in poroke; nadzorovane javne kulturne in športne prireditve ob upoštevanju ukrepov) 3. prireditve brez zakusk 4. obvezna uporaba razkuževalnih sredstev za roke v skupnih prostorih večstanovanjskih stavb ter poslovnih stavb (obvezna namestitve razpršilnikov za razkužila) 5. omejitev števila oseb v zaprtih javnih prostorih (trgovine, banke, pošte, uradi ipd.) glede na velikost prostora 6. prepoved obiskov v domovih za ostarele in bolnišnicah v posameznih okoljih/občinah	>250	<b>2.paket (170/300/50)</b> 1. šola na daljavo za vse 2. posebni dodatni sloji za starejše 3. zaprtje frizerskih in kozmetičnih salonov 4. zaprtje hotelov 5. splošna prepoved vseh javnih prireditev 6. zaprtje športnih objektov za amaterje za individualne športe ter za športno dejavnost otrok in mladostnikov 7. omejitev gibanja med 22.30 in 5. uro
Število obolelih na intenzivni	>15	<b>3. paket (120/180/30)</b> 1. zapora/karantena posameznih občin ali regij 2. splošna prepoved obiskov v bolnišnicah in zavodih 3. zaprtje gostinskih lokalov 4. zaprtje fitness centrov in športnih objektov za amaterje za skupinske športe 5. omejitev delovanja frizerskih in kozmetičnih salonov na max. 1 stranko na prostor 6. prepoved vseh javnih in kulturnih prireditev ter verskih obredov in porok v posameznih občinah ali regijah 7. zaprtje ne nujne zdravstvene in zobozdravstvene dejavnosti	>50	<b>3. paket (xxx/360/60)</b> 1. omejitev gibanja med občinami 2. zaprtje vrtcev 3. zaustavitev javnega prometa 4. zaprtje meja razen tovorni promet in nujni prehodi 5. omejitev izhoda razen nujnih izjem 6. zapiranje posameznih gospodarskih dejavnosti  (v veljavi tudi vsi ostali sektorski ukrepi državnega načrta)

Dokler parametri 14-dnevne incidence ter števila zasedenih Covid-19 postelj ne dosežejo vrednosti oranžnega polja, se ob pojavljanju virusa uporabljajo splošni higienski ukrepi razkuževanja rok, nošenja mask v zaprtih prostorih in vzdrževanje varne razdalje med osebami, delo epidemiologov teče v skladu z ZNB.

## IZVEDENI UKREPI VLADE

- MIZŠ je z okrožnico z dne 8.9.2020 pozvalo vodstva šol, da v šolskih telovadnicah omogočijo izvajanje športnih programov za izvajalce nacionalnega programa športa
- MIZŠ je 14.10.2020 izdalo okrožnico srednjim šolam, da se v zaprtih šolskih športnih objektih prepoveduje izvajanje kakršnih koli dejavnosti, ki niso del programov izobraževalnega zavoda, ki upravlja s konkretnim šolskim športnim objektom. Dovolj se le izvajanje športnih tekmovanj ter treningov športnih klubov za registrirane športnike v starostnih kategorijah mlajši člani in člani.
- Vlada je dne 15.10.2020 izdala Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o

omejitvah ponujanja in prodajanja blaga in storitev potrošnikom v Republiki Sloveniji, ki v t.i. rdečih regijah omejuje število oseb v fitness centrih in zaprtih športnih objektih na 20 kvadratnih metrov na posameznika.

- Vlade RS je na 20.10.2020 sprejela Odlok o začasnih omejitvah pri izvajanju športne dejavnosti, ki med drugim dovoljuje športno dejavnost, če so udeleženci člani istega gospodinjstva, pri individualnih športih ter pri športih z največ 6 udeleženci, če je pri vadbi mogoče neprekinjeno vzdrževati najmanj 3 m medsebojne razdalje.
- MIZŠ je z okrožnico 14.10.2020 sporočila, da se pouk za učence od 6. do 9. razreda in v srednji šoli izvaja na daljavo.
- Vlade RS je na 23.10.2020 sprejela Odlok o začasnih prepovedi zbiranja ljudi v zavodih

s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih, s katerim je zaprla še vrtce.

- MIZŠ je z okrožnico z dne 30.10.2020 podaljšala jesenske počitnice za osnovnošolce za en teden.

## **PREDLAGANI UKREPI KOMISIJE NA PODROČJU ŠPORTA V ORANŽNI CONI**

### **Paket 1:**

- Športna vadba se izvaja predvsem na prostem z ohranjanjem razdalje 2 m. Če se vadba izvaja v zaprtih prostorih, je treba zagotoviti najmanj 20 m<sup>2</sup> na vadečega. Vodja vadbe ves čas ohranja do vadečih razdaljo najmanj 3 m, obenem pa poskrbi za ohranjanje priporočene razdalje med vsemi vadečimi. V koliko ne more zagotoviti ustrezne razdalje do vadečih, nosi masko. Vadba skupinskih športov poteka individualizirano tako, da je v skupini toliko udeležencev, kot jih zahteva vladni odlok, med njimi pa je zagotovljena ustrezna razdalja. Pri skupni uporabi pripomočkov si vadeči pred vadbo razkužijo roke, po njej pa si jih umijejo. Uporaba garderob je prepovedana, uporaba drugih skupnih prostorov (npr. hodnikov, stranišč, avle) je mogoča samo z uporabo maske.
- Vse navedeno ne velja za športno vadbo vadbenih skupin po načelu mehurčka (vedno isti člani vadbene skupine – pri tem se določi bolj natančne pogoje za tekmovalni šport, kdo sodi sem; šolska športna vzgoja nemoteno poteka po tem načelu).
- Športne prireditve: ob upoštevanju splošnih omejitev so na prireditvah lahko gledalci, oddaljeni najmanj 5 m (izjema, če so iz istega gospodinjstva), uporaba skupnih prostorov (tudi prihod in odhod na tekmovalno prizorišče) je mogoč samo z uporabo maske.

### **Paket 2:**

- Športne prireditve potekajo brez gledalcev.
- Kjer pri šolski športni vzgoji vadbene skupino sestavljajo učenci različnih oddelkov ali celo razredov, šole oblikujejo več skupin z učenci iz istega oddelka.

### **Paket 3:**

- Enako kot v paketu 1 in 2.

## **PREDLAGANI UKREPI KOMISIJE NA PODROČJU ŠPORTA V RDEČI CONI**

### **Paket 1:**

- Enako kot v paketu 1 in 2 v oranžni coni.

### **Paket 2:**

- Enako kot v paketu 1 in 2 v oranžni coni.

### **Paket 3:**

- Športna vadba v športnih objektih je dovoljena le v vadbenih skupinah po načelu mehurčka samo za vrhunske in poklicne športnike (določiti pogoje za slednje).
- Športna vadba na prostem je dovoljena individualno ali skupaj s člani gospodinjstva z izjemo vrhunskih in poklicnih športnikov po načelu mehurčka.

## **SKLEP IN IZHODIŠČA IZVEDBENEGA NAČRTA**

Komisija je pripravila strokovni predlog za umeščanje v vladne pakete ukrepanja v času širjenja virusa, ki temelji na izhodišču, da je slovenski šport sposoben in zmožen prevzeti odgovornost za takšno organizacijo vadbe, ki ne bo predstavljala grožnje, da šport postane žarišče okužb. Ključna paradigma tega izhodišča je, da ob znakih pojavljanja okužb šport takoj organizira vadbo tako, da vzpostavi ustrezno razdaljo med vadečimi ter s tem ohrani dostop do športnih programov in športnih objektov.



Za udejanjanje predloga je komisija nanizala tudi nekaj izhodišč izvedbenega načrta, ki bi ga morali skupaj pripraviti deležniki pod vodstvom OKS-ZŠZ:

- Predlog meril za odločitev o prenehanju trenutnih ukrepov skladno z Odlokom o začasnih omejitvah pri izvajanju športne dejavnosti
- Usklajevanje predlogov ukrepov z NIJZ in drugimi odločevalci
- Predlog vladi za umestitev ukrepov za pomoč športu (vključno s šolsko športno vzgojo in interesnim športnim programom v šoli) v interventno zakonodajo
- Predstavitev predloga ukrepov javnosti in javna razprava o predlogih
- Poziv OKS-ZŠZ športnim organizacijam, da ne oglašujejo e-športa
- Nacionalna spletna konferenca za predstavitev sprejetih ukrepov za šport v času posebnih omejitev zaradi širjenja okužb
- Nacionalna kampanja #VadiOdgovorno s ključnimi sporočili: imunski sistem lahko okrepimo z gibanjem, dolgoročni učinek vadbe pomeni blažji potek bolezni, večje možnosti za preživetje in manjše trajne posledice pri okuženih, ker je pri njih manj pridruženih bolezni, ki pa dokazano povečujejo smrtnost in težke poteke bolezni; ključni izziv pametne vadbe v času širjenja okužbe je ohranjanje ustrezne razdalje med vadečimi (med športno vadbo maske niso smiselne); higiena kašlja in rok pri športni vadbi (stalno, tudi ko ni izbruha širjenja okužb); pomen redne telesne vadbe, tudi v času ukrepov, vendar prilagojeno glede na omejitve; nujnost samo-izolacije v primeru suma na stik z okuženo osebo (takrat ne vadi v skupini); če je možno, vadimo zunaj oz. v naravi ...
- Te vsebine se takoj umestijo v vse programe usposabljanj, licenciranj in izobraževanj strokovnega kadra, vsebine varne vadbe pa tudi v vse šolske programe
- Vlada posreduje strokovnemu svetu za šport predlog ukrepov pred vsakokratnim sprejemom le-teh, da lahko svet poda strokovno mnenje o njih.

<sup>1</sup> V raziskavi 10-dnevne študije popolne odsotnosti gibalne dejavnosti (Bed rest) je bilo ugotovljeno, da že v tako kratkem času pride do spremembe motoričnih enot v skeletni mišici in že kmalu nastopijo mehanizmi mišičnih sprememb in propadanja. Poleg tega se je v tem kratkem času povečala tudi inzulinska rezistenca. Še bolj zaskrbljujoči pa so podatki dodatne študije o vplivu zaprtja družbe, ki kaže na enak porast inzulinske rezistence kot med 10-dnevnim ležanjem. Odpornost na inzulin je namreč zelo resna sprememba presnove glukoze in dejavnik tveganja za diabetes in bolezni srca in ožilja. Merjenci so v času dvomesečnih omejitev poročali izjemno nizko gibalno aktivnost (le 2600 korakov dnevno) in v povprečju presedeli kar 700 minut (11,7 ure) ter se v tem času v povprečju zredili za 1,8 kg. 1.

<sup>2</sup> Človekov organizem se je v milijonih letih oblikoval in razvijal tako, da se je z gibalnim sistemom zoperstavljal težnosti. Naši predniki (lovci in nabiralke) so dnevno prehodili okoli 16 km?! Z razvojem pokončne drže je človek za to razvil edinstven skeletno-mišični sistem, živčni, srčno-žilni in dihalni sistem in delovanje celotnega organizma podredil svojim opravilom, ki jih je vodil edinstven um. Razvoju človeške vrste je tako sledil edinstven vzorec razvitosti kognitivnih (spoznavnih), družbenih in gibalnih sposobnosti. Predvsem pa je (bila) edinstvena zmožnost povezovanja in prepletanja vseh treh dimenzij v različnih dejavnostih in okoljih. Prav ta pa je v zadnjih desetletjih (še posebej po letu 1995, odkar je medmrežje komercialno dosegljivo?!), predvsem s hitrim in velikim razmahom informacijskih tehnologij in digitalizacije družbe, že bila postavljena pred izziv. Še posebej so postale ogrožene gibalne sposobnosti posameznika in s tem tudi njegova funkcionalna zmožnost. Pomanjkanje gibanja se je tako vsaj delno nadoknadilo s organiziranim šolskim športom, športno rekreacijo in tekmovalnimi oblikami športa – kaj pa zdaj, ko je vse to omejeno in prepovedano?

<sup>3</sup> V času pandemskih ukrepov so ljudje spali približno pol ure več ter zaspali uro kasneje. Ugotovljen je bil tudi do 50 % porast neaktivnosti (iz 5,5 na 8,5 ur) in podaljšanje zaslonskega časa za 65 % (iz 5 ur na 8,1 ure). Med pandemijo smo tudi za 43% manj hodili, kjer se je tudi čas namenjen športnim aktivnostim v povprečju znižal za 24 %. Manjša aktivnost je botrovala tudi porastu teže v povprečju pribl. 0,5 kg pa tudi do 7 kg.



<sup>4</sup> Vsakoletno spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok Športnovzgojni karton je v letu 2020 pokazalo na izjemen upad gibalne učinkovitosti in naraščanja debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. Gibalna učinkovitost osnovnošolcev je v dveh mesecih pomladanskega zaprtja šol upadla za več kot 13 odstotkov, delež otrok z debelostjo se je povečal za več kot 20 odstotkov, porast podkožnega maščevja je zaznan pri več kot polovici populacije, 2/3 otrok pa je poslabšalo svojo gibalno učinkovitost. To je največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave, pri čemer je verjetno stanje pri srednješolcih, ki v lanskem šolskem letu sploh niso več prišli v šolo, še slabše<sup>3</sup>.

<sup>5</sup> Raziskava v ZDA, je pokazala, da se po prvem valu epidemije 30 odstotkov otrok ni vrnilo k športnim aktivnostim, s katerimi so se ukvarjali do tedaj, ker so si našli nove dejavnosti <sup>4</sup>

<sup>6</sup> Raziskava: »Razvoj modela spremljanja športnih poškodb za učinkovitejšo preventivo, diagnostiko in rehabilitacijo«, je pokazala, da je pri nogometaših po dvomesečni odsotnosti iz igrišča zaradi pandemskih ukrepov, kljub individualnem treniranju prišlo do 60% povečanja mišičnih poškodb<sup>5</sup>.

## Literatura

1. Narici MV, Monti E, Franchi M, et al. Early Biomarkers of Muscle Atrophy and of Neuromuscular Alterations During 10-Day Bed Rest. *FASEB J.* 2020;34(S1):1.
2. Pišot S, Milovanović I, Šimunič B, et al. Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *Eur J Public Health.* 2020.
3. SLOfit. Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19. SLOfit. 2020. [http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370).
4. Aspen Institute/Utah State University. Pandemic trends. <https://www.aspenprojectplay.org/state-of-play-2020/pandemic-trends>. Published 2020.
5. Pišot R. Razvoj Modela Spremljanja Športnih Poškodb Za Učinkovitejšo Preventivo, Diagnostiko in Rehabilitacijo; 2020.
- 6.

## Aktivno staranje

**Mojca Markovič**, Športna unija Slovenije – zveza društev za športno rekreacijo in športno vzgojo

### POVZETEK

Aktivno staranje je nacionalni program Športne unije Slovenije, ki poleg redne telesne vadbe in enodnevnih dogodkov za starejše vključuje osveščanje javnosti, s poudarkom na starejši populaciji in strokovnih delavcev na področju telesne vadbe starejših, o pomenu varne in učinkovite vadbe, ki je ustrezno prilagojena tej populaciji. Vse aktivnosti so za udeležence brezplačne. Namen projekta je starejšim omogočiti brezplačno telesno vadbo ter jih preko osveščanja in informiranja vključiti v redno telesno dejavnost.

Raziskave o staranju prebivalstva kažejo, da se pričakuje, da bodo stroški, povezani s pokojninami, zdravstvom in oskrbo starejših, v prihodnjih desetletjih narasli, saj se starost Evropejcev opazno povečuje. Predvideva se, da se bo celotno prebivalstvo v Evropski uniji povečalo s 511 milijonov leta 2016 na 520 milijonov leta 2070. Ob tem pa se bo delež starejših (nad 65 let) povečal z 21,6% leta 2016 na 51,2% leta 2070. Telesna neaktivnost narašča z zaskrbljujočo hitrostjo ter predstavlja veliko grožnjo zdravju, sreči in blaginji posameznikov, skupnosti in narodov. Po zadnji raziskavi Eurobarometra o športu in telesni dejavnosti iz leta 2018 se 46% prebivalcev Evropske unije nikoli ne ukvarja s telesno dejavnostjo, medtem ko je leta 2014 ta delež znašal 42%. Omenjena raziskava opozarja tudi, da se pogostost vadbe ali športnega udejstvovanja s starostjo običajno zmanjšuje. Svetovna zdravstvena organizacija je identificirala telesno neaktivnost kot

četrty največji rizični faktor za smrtnost, ki po njihovi oceni letno po vsem svetu povzroči 3,2 milijona smrti. Telesna neaktivnost starejših prebivalcev povzroča vse več skrbi ne samo v Evropi, temveč tudi po vsem svetu. Predstavlja velik del vseh finančnih in zdravstvenih težav, s katerimi se srečuje naša družba.

Osnovni cilj programa je spodbuditi starejše k redni telesni vadbi z namenom ohranjanja dobre telesne pripravljenosti in vitalnosti. S tem posledično skrbimo tudi za podaljšano samostojnost starejših, zdravje in znižanje stroškov za različna zdravljenja. Premalo telesne dejavnosti namreč pomembno prispeva k bremenu kroničnih nenalezljivih bolezni, večji možnosti poškodb pri padcih ter k stroškom zdravstvenih blagajn.

Osrednji del programa so regijski in nacionalni enodnevni dogodki Festival aktivnega staranja, v okviru katerih se izvedejo raznovrstni vadbeni programi, testiranja telesne pripravljenosti in delavnice oziroma predavanja za osveščanje starejših o pomenu telesne dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju za ohranjanje vitalnosti ter zdravo in kvalitetno starost, na katerih sodeluje tudi strokovno usposobljen kader, ki vodi programe vadb za starejše. V okviru programa je vzpostavljena mreža brezplačnih rednih telesnih vadb (splošna telovadba, jutranja telovadba) na različnih lokacijah po vsej Sloveniji, ki potekajo skozi celotno leto.

## PRISPEVEK

Struktura prebivalstva se počasi, a vztrajno spreminja. Športna unija Slovenije se je v zadnjih letih z zasnovano programa Aktivno staranje odzvala na vse bolj resen izziv, s katerim se soočajo vse razvite družbe pa tudi Slovenija, to je staranje prebivalstva. O staranju prebivalstva govorimo takrat, ko se delež prebivalstva nad izbrano starostno mejo (pogosto je to doseženih 65 let) povečuje glede na celotno prebivalstvo. Spremembe v demografski sestavi prebivalstva, kjer se zaradi različnih dejavnikov (nizka rodnost, zmanjševanje smrtnosti, preseljevanje, migracije) povečuje delež starejših prebivalcev nad 60 oz. 65 let v celotni strukturi prebivalstva, vplivajo na vsa področja gospodarskega in družbeno-socialnega življenja. Raziskave o staranju prebivalstva kažejo, da se pričakuje, da bodo stroški, povezani s pokojninami, zdravstvom in oskrbo starejših, v prihodnjih desetletjih narasli, saj se starost Evropejcev opazno povečuje. Predvideva se, da se bo celotno prebivalstvo v Evropski uniji povečalo s 511 milijonov leta 2016 na 520 milijonov leta 2070. Ob tem pa se bo delež starejših (nad 65 let) povečal z 21,6% leta 2016 na 51,2% leta 2070. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je bilo na začetku 2019 v Sloveniji 413.054 starejših, tj. prebivalcev, starih 65 ali več let. Pričakovana življenjska doba ob rojstvu se daljša; osebe, ki se v tem času rodijo v Sloveniji, lahko pričakujejo, da bodo živele v povprečju približno 7 let dlje kot tiste, ki so se rodile pred 25 leti. V enem letu se je število starejših povečalo za skoraj 12.000 oseb ali 3 %. Na ravni statističnih regij je bil delež starejših oseb med celotnim prebivalstvom največji v goriški (22,4 %) in pomurski (22,2 %), najmanjši pa v osrednjeslovenski regiji in jugovzhodni Sloveniji (v vsaki 18,4 %). Samo v treh

statističnih regijah je bil delež starejših manjši od slovenskega povprečja, poleg že omenjenih še v savinjski (19,3 %).

Staranja ne moremo preprečiti, lahko pa z zdrav načinom življenja (predvsem zdrava prehrana in redna telesna dejavnost) dolgo ohranjamo vitalnost in samostojnost. S staranjem upada funkcijska zmožnost in samostojnost pri opravljanju vsakodnevnih pravil. Razlike med ženskami in moškimi se pojavljajo predvsem pri instrumentalnih opravilih. Staranje pospešuje več dejavnikov, kot so dednost, manj ustrezne klimatske razmere, življenje v mestih, sedentarni način življenja, napačna prehrana, premalo gibanja, vrsta službe, stres, škodljive navade in razvade. Želje starejših prebivalcev Slovenije o njihovi prihodnosti se nanašajo predvsem na zdravje, kakovostno življenje, materialno preskrbljenost, nego v starostni onemoglosti, medčloveške odnose ter prenašanje življenjskih izkušenj in spoznanj. Vrednote so gibalo v življenju posameznika in skupnosti v vseh življenjskih obdobjih, pomembnost posameznih vrednot pa se lahko pri posamezniku s staranjem spreminja. Martina Starc je v svoji raziskavi ugotovila, da starejši kot najbolj pomembne vrednote izpostavljajo zdravje (več kot 70 %), odnose (več kot 60 %) in dom (več kot 30 %). Kot najmanj pomembne pa so izpostavili videz, duhovnost in ugled. Zdravje je v vseh starostnih obdobjih in v vseh okoljih ključna vrednota, zato morajo zdrave navade postati ena od prvin bodoče kulture staranja in splošna družbena vrednota. Zdravo staranje predstavlja ohranjanje zdravja na telesnem, socialnem in duševnem področju. Svetovna zdravstvena organizacija zdravje starejših utemeljuje kot stanje funkcionalne neodvisnosti od drugih. Takšni starejši se lažje aktivno vključujejo v družbo, uživajo v samostojnosti in kakovosti lastnega življenja.

Svetovna zdravstvena organizacija je definirala zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne samo odsotnost bolezni ali nemoči. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 opredeljuje zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost med ključne dejavnike varovanja in krepite zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in posledično k vzdržnosti zdravstvenih sistemov. Prav zato sta prehrana in telesna dejavnost visoko na lestvici prednostnih tem Svetovne zdravstvene organizacije organizacije, v zadnjem desetletju pa tudi visoko na politični agendi Evropske Unije s poudarkom predvsem na telesni dejavnosti za krepitev zdravja. Telesna dejavnost za krepitev zdravja (angl. Health Enhancing Physical Activity ali skrajšano HEPA) HEPA je definirana kot »vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalni sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja«.

Telesna neaktivnost predstavlja univerzalen problem sodobne družbe, saj le ta narašča z zaskrbljujočo hitrostjo ter predstavlja veliko grožnjo zdravju, sreči in blaginji posameznikov, skupnosti in narodov. Po zadnji raziskavi Eurobarometra o športu in telesni dejavnosti iz leta 2018 se 46% prebivalcev Evropske unije nikoli ne ukvarja s telesno dejavnostjo, medtem ko je leta 2014 ta delež znašal 42%. Omenjena raziskava opozarja tudi, da se pogostost vadbe ali športnega udejstvovanja s starostjo običajno zmanjšuje. Svetovna zdravstvena organizacija je identificirala telesno neaktivnost kot četrti največji rizični faktor za smrtnost, ki po njihovi oceni letno po vsem svetu povzroči 3,2 milijona smrti. Telesna neaktivnost starejših prebivalcev povzroča vse več skrbi ne samo v Evropi, temveč tudi po vsem svetu. Predstavlja

velik del vseh finančnih in zdravstvenih težav, s katerimi se srečuje naša družba. Ugotavljajo tudi, redna ustreznna telesna aktivnost pri starejših vpliva na zmanjšanje tesnobnega počutja, nemira, osamljenosti, otožnosti, vpliva pa tudi na doživljanje smisla.

Pomena zdravja se običajno pričnemo zavedati šele takrat, ko je ogroženo. Pozabljamo, da je preventivni zdravstveni vidik (redno gibanje in telesna vadba) za ohranjanje in izboljšanje zdravja pomembnejši od terapevtskega. Številne raziskave kažejo, da obstajajo močne povezave med pojavom kroničnih nenalezljivih bolezni in elementi nezdravega življenjskega sloga, kot so gibalna neaktivnost, nezdrava prehrana in kajenje. Medtem ko odrasli z redno športno vadbo skrbijo za svoje zdravje in telesno pripravljenost ter zmanjšujejo stres, pri starejših ustreznna telesna vadba pozitivno vpliva na zmanjšanje rizika za pojav poškodb pri padcih. Poškodbe starejših ljudi, ki so običajno nenamerne, so naraščujoč javnozdravstveni problem, saj so drage za zdravstveni sistem, imajo običajno resne posledice in vodijo ireverzibilno slabljenje funkcije, institucionalizacijo in celo smrt. Analiza je pokazala, da so v Sloveniji med zunanjimi vzroki poškodb pri starejših ljudeh padci daleč največji problem, saj so vzrok kar za 44% smrti in 75% vseh hospitalizacij zaradi poškodb. Umrljivost zaradi padcev je med mladimi in prebivalci srednjih let nizka, a začne rasti po 66. letu pri moških, pri ženskah nekako 10 let kasneje in z višanjem starosti strmo narašča. Umrljivost zaradi padcev je v vseh starostih višja pri moških kot pri ženskah. Tako kot v drugih državah, je tudi v Sloveniji zlom kolka najpogostejša poškodba starih ljudi zaradi padcev, je vzrok za tretjino hospitalizacij zaradi padcev in glavni vzrok smrti zaradi poškodb pri starejših od 64 let.

Vsako leto umre 136 ljudi zaradi zloma kolka, od tega jih je 98% starejših od 64 let. Zaradi zloma kolka pri padcu umre letno 109 ljudi, od tega jih je 97% starejših od 64 let. Starostno in po spolu specifična stopnja umrljivosti začne naraščati po 64. letu in je v starosti nad 64 let 1,3 krat višja pri ženskah kot pri moških.

Telesna dejavnost vpliva tako na fizično kot tudi na duševno zdravje. Udeležba v organizirani telesni vadbi pa izboljšuje tudi socialno vključenost in ohranjanje stikov v tretjem življenjskem obdobju. Vendar ni pomembno le, da je človek telesno dejaven v vseh obdobjih svojega življenja, temveč tudi, da je telesna dejavnost redna, primerno intenzivna in da traja dovolj dolgo. Pri izvajanju zdrave telesne dejavnosti je potrebno poskrbeti za varnost vadečega ter za uravnoteženo in učinkovito vadbo. Uravnotežena vadba je v ustreznih deležih sestavljena iz vaj za aerobno zmogljivost, za razteznost in za moč. Učinkovitost vadbe dosežemo z upoštevanjem navodil FITT:

- FREKVENCA: redno, vsaj 5 krat tedensko.
- INTENZIVNOST: vsaj zmerna, da se rahlo spotimo in zadihamo.
- TRAJANJE: najmanj 30 minut dnevno ali 2 krat po 15 minut.
- TIP vadbe: različne aerobne gibalne dejavnosti, vaje za mišično moč, koordinacijo,
- ravnotežje in gibljivost.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za ohranjanje zdravja pri odraslih zadošča izvajanje 150 minut vsaj zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. Skupen čas se lahko doseže z zmerno telesno dejavnostjo po 30 minut vsaj 5 dni v tednu ali pa visoko intenzivno telesno dejavnostjo po 25 minut vsaj 3

dni v tednu. Seveda se lahko kombinira telesno dejavnost obeh intenzivnosti. Upošteva se tudi telesna dejavnost razdeljena na več manjših sklopov dnevno, vendar posamezen sklop naj ne bi bil krajši od 10 minut. V večini primerov se skupen čas vadbe najlažje in najhitreje doseže s vsakodnevnim/rednim pešačenjem in/ali kolesarjenjem. Vsaj dvakrat na teden se vsem starostnim skupinam priporoča tudi izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin. Starejšim od 65 let in tistim, ki so slabše gibljivi, se dodatno priporoča izvajanje vaj za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj 3 dni v tednu. Če posameznik ne more dosegati priporočil, naj bo telesno dejaven v skladu s svojimi zmožnostmi in zdravstvenim stanjem (WHO, 2010).

V zadnjih letih je Športna unija Slovenije razvila in vzpostavila nacionalni program Aktivno staranje, ki poleg redne telesne vadbe in enodnevnih dogodkov za starejše vključuje osveščanje javnosti, s poudarkom na starejši populaciji in strokovnih delavcev na področju telesne vadbe starejših, o pomenu varne in učinkovite vadbe, ki je ustrezno prilagojena tej populaciji. Vse aktivnosti so za udeležence brezplačne. Namen projekta je starejšim omogočiti brezplačno telesno vadbo ter jih preko osveščanja in informiranja vključiti v redno telesno dejavnost.

Osnovni cilj programa je spodbuditi starejše k redni telesni vadbi z namenom ohranjanja dobre telesne pripravljenosti in vitalnosti. S tem posledično skrbimo tudi za podaljšano samostojnost starejših, zdravje in znižanje stroškov za različna zdravljenja. Premalo telesne dejavnosti namreč pomembno prispeva k bremenu kroničnih nenalezljivih bolezni, večji možnosti poškodb pri padcih ter k stroškom zdravstvenih blagajn.

Osrednji del programa so regijski in nacionalni enodnevni dogodki Festival aktivnega staranja, v okviru katerih se izvedejo raznovrstni vadbeni programi, testiranja telesne pripravljenosti in delavnice oziroma predavanja za osveščanje starejših o pomenu telesne dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju za ohranjanje vitalnosti ter zdravo in kvalitetno starost, na katerih sodeluje tudi strokovno usposobljen kader, ki vodi programe vadb za starejše.

V okviru programa je vzpostavljena mreža brezplačnih rednih telesnih vadb (splošna telovadba, jutranja telovadba) na različnih lokacijah po vsej Sloveniji, ki potekajo skozi celotno leto. Cilji programa Aktivno staranje so sledeči:

- Ponuditi starejšim možnost brezplačne vadbe, ustreznega testiranja telesne pripravljenosti in informacij s področja kakovostne vadbe za zdravo in vitalno starost.
- Osveščanje javnosti, predvsem starejših o pomenu redne in kakovostne vadbe za ohranjanje zdrave in vitalne starosti s poudarkom na vključevanju v redno telesno vadbo.
- Povečati delež telesno aktivnih in dejavnih oseb, ne glede na spol, starost ali družbeno-socialni status, predvsem pa povečati delež telesno dejavnih starejših nad 60 let.
- Zmanjšati delež popolnoma nedejavnih, neaktivnih prebivalcev in socialno-ekonomsko ranljivih skupin, predvsem starejših oseb.
- Izobraževanje strokovnega kadra, ki izvaja vadbene programe za starejše.

Program temelji na sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki s področja športa. Vsako skupino organizirane vadbe, ki bo za udeležence

brezplačna, bo vodil strokovni delavec z izobrazbo Fakultete za šport ali ustrezno usposobljenostjo na področju športa. Aktivnosti so izvedene skladno s trajnostnim razvojem, z Nacionalnim programom športa in Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025. V program so prenesene tudi dolgoletne izkušnje in znanja iz vodenja nacionalnih projektov ter iz izvajanja mednarodnih projektov, ki so osnovani na podlagi mednarodnih strateških usmeritev. Program je načrtovan in izveden skladno z merili Okoljevarstvenega kodeksa OKS-ZSZ in z merili projekta »Čista zmagaja«. V okviru programa je vzpostavljena mreža lokalnih izvajalcev, v katero se letno vključili najmanj 20 društev – članic ŠUS iz vse Slovenije, ki skupaj organizirajo preko 40 skupin strokovno vodene vadbe, ki je vsem brezplačno dostopna. Športne organizacije, ki se vključijo v program prejmejo različne oblike podpore (strokovno, promocijsko, organizacijsko, informacijsko), s čimer se poveča kakovost, prepoznavnost in obiskanost programa Aktivno staranje v lokalnih okoljih. Za uresničevanje cilja povečanje deleža telesno dejavnih starejših je potrebno upoštevati, da so starejši slabše mobilni in večkrat odvisni od javnega prevoza, zato mora biti ponudba ustrezne telesne vadbe v lokalnem okolju in lahko dostopna.

## ZAKLJUČEK

Telesna dejavnost ima na starejše večplastne pozitivne učinke, in sicer podaljša pričakovano življenjsko dobo, zmanjša možnost nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni in izboljša duševno zdravje ter počutje. Telesna dejavnost za ohranjanje zdravja in ohranjanja funkcijske zmožnosti starejših prinaša številne koristi, zato si država prizadeva za povečanje deleža

telesno dejavnih starejših, tako tistih, ki živijo doma, kot tudi tistih, ki so vključeni v socialno-varstvene zavode, ter obenem z uporabo telesne dejavnosti spodbuja tudi medgeneracijsko sodelovanje. Aktivno staranje je nacionalni program Športne unije Slovenije, ki poleg redne telesne vadbe in enodnevnih dogodkov za starejše vključuje osveščanje javnosti, s poudarkom na starejši populaciji in strokovnih delavcev na področju telesne vadbe starejših, o pomenu varne in učinkovite vadbe, ki je ustrezno prilagojena tej populaciji. Vse aktivnosti so za udeležence brezplačne. Namen programa je starejšim omogočiti brezplačno telesno vadbo ter jih preko osveščanja in informiranja vključiti v redno telesno dejavnost.

Osnovni cilj programa je spodbuditi starejše k redni telesni vadbi z namenom ohranjanja dobre telesne pripravljenosti in vitalnosti. S tem posledično skrbimo tudi za podaljšano samostojnost starejših, zdravje in znižanje stroškov za različna zdravljenja. Premalo telesne dejavnosti namreč pomembno prispeva k bremenu kroničnih nenalezljivih boleznih, večji možnosti poškodb pri padcih ter k stroškom zdravstvenih blagajn.

Tudi Evropska unija vse več javnih sredstev namenja opisani pereči problematiki. Športna unija Slovenije je bila uspešna na razpisu Erasmus+ Sport s projektom Active Ageing Festival, v okviru katerega bo Športna unija Slovenije v letih 2020 in 2021 prenesla svoj program Festival aktivnega staranja v druge evropske države. S tem se bo pridobljeno znanje in izkušnje iz v Sloveniji razvitega programa še nadalje širilo v tujino. Pomemben del projekta je priprava komunikacijskih orodij, in sicer bo izdelana brošura za promocijo redne telesne dejavnosti starejših ter video kampanja o

pozitivnih učinkih redne telesne dejavnosti pri starejših, ki bo sestavljena iz več krajših promocijskih video posnetkov. Ključna bo pridobitev povratne informacije s strani partnerjev, na osnovi katerih bodo ustvarjena priporočila, nova orodja za vključena društva in nadgradnja programa Aktivno staranje tako na nacionalni kot tudi mednarodni ravni. Koncept Festival aktivnega staranja bo predvsem po kanalih mednarodne organizacije ISCA diseminiran tudi v ostale evropske države. Poleg tega bo organiziranih pet Festivalov aktivnega staranja v Romunij in osem teh dogodkov v Sloveniji.

#### Literatura

1. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
2. Strojnik, V. (2012). Vadba za moč pri starejših osebah. Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2012 in kongres športne rekreacije 2012, Javnozdravstveni vidiki telesne dejavnosti. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, katedra za javno zdravje.
3. Birska, M. (2014). Raziskava o staranju v Sloveniji. Kakovostna starost.
4. Statistični urad RS. (2010). Starejše prebivalstvo v Sloveniji.
5. Rok Simon, M. (2006). Poškodbe starejših ljudi zaradi padcev v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
6. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025.



# Preprečevanje poškodb med športno rekreativno populacijo

Eva Uršej, SMILE-E

## POVZETEK

Športne poškodbe so v medicinski literaturi definirane kot poškodbe, ki se zgodijo med športno aktivnostjo ali vadbo. Tako poškodbo lahko utrpijo športniki vseh starosti, tako na rekreativni kot tudi na profesionalni ravni. Pri diagnosticiranju športnih poškodb je zelo pomembno razumevanje mehanizma nastanka, saj se poškodbe med seboj razlikujejo glede na lastnosti, vzroke in posledice. Razvrstimo jih lahko glede na lokacijo, tip, resnost, vzrok, mehanizem in način nastanka. Epidemiološke študije o športnih poškodbah kažejo, da je število poškodb v porastu. Zdravstvene smernice ozaveščajo ljudi o pozitivnih vplivih telesne aktivnosti, a ukvarjanje s športom (če je to v neskladju s priporočili za varno vadbo) lahko predstavlja tveganje za nastanek poškodb, bolečin in težav s sklepi. V primerjavi z zdravljenjem poškodb ima preventiva v športu veliko prednosti: boljše zdravstveno stanje posameznika, zmožnost ukvarjanja s športom dlje časa in manjši stroški zdravljenja. Za preventivno delovanje je potrebno izdelati program preventivnega treninga, ki je prilagojen posamezniku. Ti ga morajo izvajati redno, sestavljen mora biti po načelu progresivnega stopnjevanja, ki dopušča tudi prilagajanje in ustrezen počitek. Vključevati mora dovolj dolgo ogrevanje, njegova intenzivnost se mora postopno povečevati, vključeval pa naj bi tudi gibanja, specifična za posamezni šport. Poleg pravilnega ogrevanja je zelo pomemben del tudi ustrezno načrtovana

vadba za povečevanje mišične moči, izboljševanje ravnotežja, proprioceptije, koordinacije in agilnosti. V okviru preprečevanja poškodb je nujno omeniti tudi ustrezno, dovolj pogosto in dovolj dolgo trajajoče raztezanje, s katerim ne le pospešimo regeneracijo tkiva temveč poskrbimo tudi za elastičnost struktur, ki pomeni manjše tveganje za nastanek poškodb.

## UVOD

“Športna poškodba” je po definiciji medicinske literature poškodba, ki se zgodi med športno aktivnostjo ali vadbo (Rolf, 2007). Utrpijo jo lahko športniki vseh starosti, tako na profesionalni kot tudi na rekreativni ravni. Posledice poškodbe so za posameznika lahko različne, tudi če gre za popolnoma enako poškodbo. Pri rekreativnih športnikih poškodba pomeni (začasno) prekinitev telesne aktivnosti, ki mu lahko predstavlja psihosocialno sprostitev in ima pomemben vpliv na njegovo zdravje (npr. uravnavanje krvnega tlaka in sladkorja, protituež sedečemu delu v službi ipd.).

Vsak posameznik si športno poškodbo lahko interpretira drugače. Ista poškodba za nekoga lahko predstavlja minimalno oviro za nadaljevanje športne aktivnosti, za nekoga drugega pa lahko ta poškodba pomeni nezmožnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti (higiena, domača opravila, delo v službi itn.). Za namen

raziskovanja, diagnosticiranja in zdravljenja poškodb je potrebno postaviti bolj natančne definicije in poškodbe klacificirati (Hespanhol Junior, Barboza, van Mechelen in Verhagen, 2015). Zelo pomembno pri tem je razumevanje mehanizma nastanka, saj se poškodbe med seboj razlikujejo glede na lastnosti, vzroke in posledice (Hespanhol Junior idr., 2015). Slika 1 prikazuje razvrstitev športnih poškodb glede na lokacijo, tip, resnost, vzrok, mehanizem in način nastanka, ki je lahko nenaden (akuten, travmatski) ali pa posledica preobremenitve, ki traja dlje časa (kroničen) (Mayr in Zaffagnini, 2015).

Pri športnih poškodbah gre vedno za delovanje neke prekomerne sile na človeško telo. Poenostavljeno bi lahko rekli, da gre pri akutnih

poškodbah za večje sile, ki v trenutku nastanka povzročijo poškodbo tkiva (makrotravma), medtem ko pri preobremenitvenih poškodbah na telo dlje časa delujejo manjše sile, ki sčasoma povzročajo ponavljajoče se manjše poškodbe (mikrotravma) (Mayr in Zaffagnini, 2015; Peterson in Renström, 2001). Mikropoškodbe tako skozi čas privedejo do bolečine, zmanjšanja gibljivosti in mišične moči ter tako do nezmožnosti za športno udejstvovanje. Pojavu poškodb lahko dodatno botrujejo tudi nekateri dejavniki, ki so lahko notranji – telesu lastni (npr. nepravilen položaj sklepa, mišično neravnovesje, drugi anatomske vzroki) ali zunanji (npr. neprimeren proces treninga, nepravilna tehnika, nepravilna oprema) (Mayr in Zaffagnini, 2015; Peterson in Renström, 2001).



Slika 1. Športne poškodbe (povzeto po Mayr in Zaffagnini, 2015)

Veliko športnih poškodb je značilnih za posamezen šport in tudi za nivo, na katerem se posameznik s športom ukvarja. V kontaktnih športih, kot so nogomet, hokej, rokomet, prevladujejo akutne poškodbe, medtem ko se kronične poškodbe pogosteje pojavljajo pri športih, kjer se število ponovitev, intenzivnost in trajanje treninga povečuje (Peterson in Renström, 2001). Mednje uvrščamo predvsem vzdržljivostne športe, kot so tek na dolge razdalje, kolesarjenje, tenis idr.

## PREPREČEVANJE ŠPORTNIH POŠKODB

Epidemiološke raziskave o športnih poškodbah kažejo, da je število poškodb v porastu (Chéron idr., 2017). Zdravstvene smernice ozaveščajo ljudi o pozitivnih vplivih telesne aktivnosti, ki prinaša manjše tveganje za srčno-žilne bolezni, diabetes, arterijsko hipertenzijo, nekatere vrste raka in depresijo, a ukvarjanje s športom (predvsem, če je to v neskladju s priporočili za varno vadbo) lahko predstavlja tveganje za nastanek poškodb, bolečin in težav s sklepi. V zadnjih letih lahko v medicinskih bazah znanstvenih člankov opazimo velik porast raziskav na temo preventivnega delovanja v športu (Bahr in Engebretsen, 2011). Vodilni športni klubi in zveze precejšen del denarja namenjajo raziskavam na področju preventivnega delovanja v športu, nemalokrat so v to vpletene tudi zdravstvene zavarovalnice. Zelo veliko raziskav je moč zaslediti tudi med športno rekreativno populacijo, ki predstavlja precej večji delež športno aktivnih ljudi.

Preventivno delovanje v športu ima veliko prednosti: boljše zdravstveno stanje posameznika, zmožnost ukvarjanja s športom dlje časa in manjši stroški zdravljenja. Razdelimo ga lahko na tri nivoje (Bahr in Engebretsen, 2011):

- Primarni nivo: preventiva, kakršno si predstavlja večina ljudi – izogibanje poškodbam in preprečevanje njihovega nastanka.
- Sekundarni nivo: vključuje zgodnjo diagnostiko in zdravljenje, ko je poškodba že nastala, z namenom čim boljše rehabilitacije in posledično manjše možnosti za nastanek nove poškodbe.
- Terciarni nivo: rehabilitacija za odpravljanje in zmanjševanje telesnih nepravilnosti, ki pomenijo lahko dejavnik tveganja za nastanek poškodbe.

Za kar najboljše preventivno delovanje v športu je potrebno najprej prepoznati problem (incidenca, lastnosti in resnost športnih poškodb), določiti in odkriti dejavnike tveganja ter mehanizem nastanka športnih poškodb. Slednji je pri akutnih poškodbah precej jasen, saj športnik ponavadi začuti nenadno hudo bolečino, področje poškodbe največkrat v nekaj urah močno oteče. Če gre za resno poškodbo, je bolečina prehuda, da bi športnik lahko nadaljeval z aktivnostjo, v kolikor pa gre za manj resno poškodbo, pa se velikokrat zgodi, da športnik kljub blagi bolečini z aktivnostjo nadaljuje ter velikokrat na ta način zdravstveno stanje le še poslabša. Za razliko od akutnih poškodb so preobremenitvena stanja precej težja tako za diagnosticiranje kot tudi za zdravljenje. Kronične poškodbe največkrat nimajo jasnega nastanka, čeprav se lahko zgodijo v trenutku in jih lahko hitro napačno ocenimo kot akutne (npr. pretrganje tetive). Njihovo nastajanje traja dlje časa, ko je predel telesa oziroma tkivo (npr. kost, kita, ligament, mišica) izpostavljeno ponavljajočim se prekomernim obremenitvam, ki v njem povzročijo manjše poškodbe. Do poškodbe pride v trenutku, ko adaptacijske sposobnosti mikro-poškodovanega tkiva odpovejo. Te sposobnosti so ključnega pomena

za regeneracijo poškodovanega tkiva, ki pa v primeru prepegoste in prekomerne obremenitve, tkiva ne zmorejo več dovolj hitro popraviti (Mayr in Zaffagnini, 2015).

Zelo pomembno za zdravljenje in preprečevanje poškodb je tudi odkrivanje dejavnikov tveganja za nastanek poškodb. Na nekatere izmed njih ima športnik zelo malo vpliva; to so predvsem spol, starost, okolje, sotekmovalci, soudeleženci, nasprotniki. Več vpliva ima športnik na izbiro ustrezne športne opreme, ki lahko prepreči oziroma zmanjša možnost tako akutnih kot tudi preobremenitvenih poškodb. Največ vpliva pa ima posameznik na tiste nortanje in zunanje dejavnike tveganja, na katere lahko vpliva z ustrezno vadbo, prehrano, počitkom ipd. S pravilno sestavljenim preventivnim vadbenim programom lahko pri posamezniku izboljšamo mišično moč in vzdržljivost v moči (celotnega telesa ali pa samo specifičnega dela telesa), gibljivost, propriocepco, koordinacijo, agilnost in ravnotežje, kar se je v literaturi pokazalo kot najbolj učinkovito pri preprečevanju športnih poškodb (Herman, Barton, Malliaras in Morrissey, 2012).

Preventivni vadbeni program mora biti prilagojen posameznikom (glede na starost, športno disciplino, nivo ukvarjanja s športom ipd.), ti pa ga morajo izvajati redno. Znanstvena literatura navaja, da je za dosego učinkovitosti preventivnega vadbenega programa (t.j. zmanjšanje poškodb), tega potrebno izvajati vsaj dva- do trikrat tedensko (Hislop idr., 2017, Silvers-Granelli idr., 2017, Silvers-Granelli, Bizzini, Arundale, Mandelbaum in Snyder-Mackler, 2018). Sestavljen mora biti po načelu progresivnega stopnjevanja, ki dopušča tudi prilagajanje in ustrezen počitek. Kot navaja literatura (McGill, 2015) je za najboljši učinek preventivnega vadbenega programa pri športniku potrebno

najprej doseči pravilno tehnično izvedbo posamezne vaje in osvojiti zavedanje o dobri telesni drži. Ko to dosežemo, lahko fokus usmerimo na stabilnost celega trupa in posameznih sklepov, da dosežemo maksimalno aktivacijo celotnega telesa pri izvajanju vaj. Temu nato sledi izboljševanje vzdržljivosti v moči, kar predstavlja osnovo za kasnejši razvoj maksimalne in eksplozivne moči. Na zadnjih dveh stopnjah tako lahko na že dobro zgrajeni bazi z vajami dosežemo maksimalno nevromišično aktivacijo in na ta način izboljšujejo propriocepco in stabilizacijo (McGill, 2015).

Z razvojem znanosti in tehnologije se v zadnjih letih spreminjajo tudi trendi treniranja. Pravila v marsikaterem športu so se spremenila, prav tako način tekmovanja. Športna oprema je postala bolj dovršena, kar na eni strani pomeni večjo varnost, na drugi pa večje tveganje za poškodbe, saj omogoča športnikom doseganje večjih hitrosti in amplitud ter posledično večje obremenitve na njihovo telo. Znanstveniki in strokovnjaki na področju športnega treniranja so zato na podlagi raziskav skozi leta oblikovali različne preventivne programe, da bi z njihovo pomočjo preprečili športne poškodbe ali vsaj zmanjšali njihovo število oziroma resnost poškodb. Ti so največkrat oblikovani kot ogrevalni programi, ki jih trenerji uporabljajo v sklopu celotnega treninga (Bizzini, Junge in Dvorak, 2013). Vsebujejo vaje, ki so usmerjene v tista telesna področja, ki so pri posameznem športu najbolj obremenjena in tudi najpogosteje poškodovana.

Za razliko od profesionalnih in amaterskih športnikov, za katere program treningov sestavljajo trenerji, se rekreativni športniki velikokrat sami odločajo za vrsto, trajanje, pogostost in intenzivnost športne aktivnosti. Vse omenjeno prilagajajo svojim vsakodnevnim obveznostim,

interesom in finančnim zmožnostim. Nekateri po zaključku svoje športne kariere s športnimi aktivnostmi nadaljujejo na rekreativni ravni, kjer trajanje, pogostost in intenzivnost morda le zmanjšajo, a aktivnost izvajajo še vedno tehnično pravilno in v skladu s priporočili ustrezne in varne vadbe. Veliko več pa je takih, ki se s športno aktivnostjo začnejo ukvarjati v odrasli dobi, brez ustreznega predznanja in vedenja o pravilni tehniki in načrtovanju vadbene procesa. Celo človeku najbolj naravno gibanje – tek, lahko pomeni veliko tveganje za nastanek (predvsem preobremenitvenih) poškodb, če ga izvajamo prepogosto, predolgo, preveč intenzivno in napačno (Videbæk, Bueno, Nielsen in Rasmussen, 2015).

Načrt vadbene procesa rekreativnih športnikov moramo prilagajati posameznikovim željam in ciljem, ki jih z vadbo oziroma telesno aktivnostjo želi doseči. Za najboljši učinek na telesne sposobnosti in zmogljivosti je potrebno ustrezno kombinirati aerobno vadbo, vadbo za moč, gibljivost itn., saj na ta način lahko dosežemo pozitivne vplive vadbe na posameznika in tako zmanjšamo možnost nastanka poškodb. Načrtovati je potrebno tudi ustrezno količino počitka in regeneracije, kar se je pokazalo kot zelo pomemben dejavnik tveganja za nastanek športnih poškodb (Herman idr., 2012).

Trendi telesne aktivnosti se v zadnjih letih precej nagibajo na stran krajših, a zelo intenzivnih vadb, pri katerih so posamezniki izpostavljeni velikim naporom, pogosto z zelo kratkimi vmesnimi fazami počitka. Načela varne vadbe narakujejo dovolj dolgo ogrevanje, s katerim telo pripravimo na srčno-žilno in dihalno obremenitev, dosežemo dvig telesne temperature in večjo elastičnost (predvsem v skeletno-mišičnem sistemu) ter se tudi psihično pripravimo na večje napore v nadaljevanju. Intenzivnost vaj naj

bi se postopno povečevala, začeli naj bi najprej z bolj enostavnimi gibalnimi vzorci, ki bi jih v nadaljevanju nadgrajevali v bolj kompleksna gibanja, specifična za posamezni šport (Mayr in Zaffagnini, 2015). Zaključek vadbene enote naj bi po načelih varne vadbe počasi umirjal telo športnika, tako fizično kot tudi psihično. S specifičnimi razteznimi vajami, izvedenimi pravilno (v pravih položajih) in dovolj dolgo (s pravilno intenziteto) lahko pozitivno vplivamo na dolžino mišice ter posledično na gibljivost v posameznem sklepu (Apostolopoulos, Metsios, Flouris, Koutedakis in Wyon, 2015). Literatura navaja tudi, da bi raztezne vaje lahko imele pozitiven učinek na regeneracijo telesa po naporu in zmanjševanje zapoznele mišične bolečine (Apostolopoulos idr., 2015).

## ZAKLJUČEK

Športne poškodbe se zdijo neizogiben del življenja športnika, najsi bo to profesionalni, amaterski ali rekreativni športnik. Zaradi široke problematike, ki jo v življenje poškodovanega športnika prinesejo, znanstveniki in strokovnjaki raziskovanju tega področja namenjajo veliko časa in denarja, da bi ugotovili in dokazali, kateri so najboljši načini za preprečevanje športnih poškodb. Proizvajalci športne opreme informacije uporabljajo za tehnološko bolj napredne izdelke, ki bi lahko zmanjšali možnost pojavljanja poškodb, trenerjem so na voljo izobraževanja z najnovejšimi smernicami in dokazi za preventivno delovanje v športu, a marsikateri posamezniki še vedno iščejo vzroke, ki so botrovali k temu, da so se poškodovali.

Problem pojavljanja športnih poškodb med rekreativnimi športniki ima zelo velike razsežnosti, populacija rekreativnih športnikov je precej večja kot populacija profesionalnih športnikov, zato je ozaveščanje o načinih preventivnega

delovanja nujno potreben. A ker so si športi (športne aktivnosti) med seboj precej različni, tako po tehniki, kot tudi po načinu igre, okolju, opremi itn., je nemogoče sestaviti preventivni vadbeni program oziroma načrt, ki bi bil enako učinkovit za vse. Poleg tega ima vsak rekreativni športnik drugačen cilj, ki ga z izvajanjem športne aktivnosti želi doseči. In nemalokrat se zgodi, da so ravno nerealni cilji lahko eden od razlogov, ki posameznika privedejo do poškodbe.

Slabo poznavanje osebnih telesnih lastnosti in gibalnih sposobnosti, manj aktiven življenjski slog oziroma neredno izvajanje športnih aktivnosti, slabi gibalni vzorci v delovnem okolju, nezadosten počitek, neustrezna prehrana, spremenjena drža in položaji v posameznih sklepih, psihološki dejavniki in velika želja po doseganju previsoko zastavljenega cilja predstavljajo dejavnike tveganja za nastanek poškodb. Zato bi bilo prav, da bi se vsak posameznik izobrazil ali vsaj poiskal pomoč izobraženega strokovnjaka, ki pozna principe vadbe glede na posamezen šport in razume obremenitve, ki jim je posameznik izpostavljen pri ukvarjanju z določenim športom (Rolf, 2007). Le na ta način je lahko vadba prilagojena posamezniku in v njegovo življenje vnaša veliko več koristi za zdravje kot pa prinaša težav zaradi poškodb.

#### Literatura

1. Apostolopoulos, N., Metsios, G. S., Flouris, A. D., Koutedakis, Y. in Wyon, M. A. (2015). The relevance of stretch intensity and position—a systematic review. *Frontiers in psychology*, 6, 1128.
2. Bahr, R. in Engebretsen, L. (2011). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sports Injury Prevention*. Wiley.
3. Bizzini, M., Junge, A. in Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803–806.
4. Chéron, C., Le Scanff, C. in Leboeuf-Yde, C. (2017). Association between sports type and overuse injuries of extremities in adults: A systematic review. *Chiropractic & Manual Therapies*, 25, 4.
5. Herman, K., Barton, C., Malliaras, P. in Morrissey, D. (2012). The effectiveness of neuromuscular warm-up strategies, that require no additional equipment, for preventing lower limb injuries during sports participation: A systematic review. *BMC Medicine*, 10, 75.
6. Hespanhol Junior, L. C., Barboza, S. D., van Mechelen, W. in Verhagen, E. (2015). Measuring sports injuries on the pitch: A guide to use in practice. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 19(5), 369–380.
7. Hislop, M. D., Stokes, K. A., Williams, S., McKay, C. D., England, M. E., Kemp, S. P. T. idr. (2017). Reducing musculoskeletal injury and concussion risk in schoolboy rugby players with a pre-activity movement control exercise programme: A cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 51(15), 1140–1146.
8. Mayr, H. O. in Zaffagnini, S. (2015). *Prevention of Injuries and Overuse in Sports: Directory for Physicians, Physiotherapists, Sport Scientists and Coaches*. Springer Berlin Heidelberg.
9. McGill, S. M. (2015). *Low Back Disorders, 3E: Human Kinetics Publishers*.
10. Peterson, L. in Renström, P. (2001). *Sports Injuries: Their Prevention and Treatment*. Human Kinetics.
11. Rolf, C. (2007). *The Sports Injuries Handbook: Diagnosis and Management*. A & C Black.
12. Silvers-Granelli, H. J., Bizzini, M., Arundale, A., Mandelbaum, B. R. in Snyder-Mackler, L. (2017). Does the FIFA 11+ Injury Prevention Program Reduce the Incidence of ACL Injury in Male Soccer Players? *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 475(10), 2447–2455.
13. Silvers-Granelli, H. J., Bizzini, M., Arundale, A., Mandelbaum, B. R. in Snyder-Mackler, L. (2018). Higher compliance to a neuromuscular injury prevention program improves overall injury rate in male football players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy: Official Journal of the ESSKA*, 26(7), 1975–1983.
14. Videbæk, S., Bueno, A. M., Nielsen, R. O. in Rasmussen, S. (2015). Incidence of Running-Related Injuries Per 1000 h of running in Different Types of Runners: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(7), 1017–1026.

# OSTALI PRISPEVKI

The background of the page is composed of two large, solid-colored triangular sections. A large green triangle occupies the upper right and central portions of the page, with its hypotenuse running from the bottom left towards the top right. A smaller blue triangle is located in the bottom left corner, with its hypotenuse also running from the bottom left towards the top right, meeting the green triangle's boundary.



## Povezovanje športa, turizma in okolja

**mag. Bernardka Krnc**, Društvo Šola zdravja

**Jana Kovačič Petrovič, mag. Nataša Novina**, Terme Krka d. o. o.

Društvo Šola zdravja deluje v Sloveniji že od leta 2009 in ima 4.884 članov, ki delujejo v 230 skupinah in 83 občinah po celi Sloveniji. Društvo vsako jutro izvaja brezplačno jutranjo telovadbo po »Metodi 1000 gibov« zunaj na prostem.

Vizija društva je pripeljati brezplačno jutranjo telovadbo v vsak slovenski kraj, vas ali naselje, v vseh 212 slovenskih občin. Društvo kot nevladna organizacija sodeluje pri projektih EU teden športa, Teden mobilnosti in ostalih projektih ter okoljevarstvenih dogodkih lokalnih skupnosti in turizma, kot gospodarske panoge. Društvo Šola zdravja in Terme Krka že 10 let sodelujeta pri motiviranju za zdrav življenjski

slog. V Krkinih termah ponujajo gostom tudi jutranjo telovadbo 1000 gibov v zdraviliških parkih v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah, ki se je udeležujejo gostje skupaj z domačini, člani Šole zdravja. Terme Krka so večkrat gostile tudi vseslovensko srečanje Šola zdravja in sodelujejo pri ustvarjanju izobraževalnih vsebin društvenega časopisa Šola zdravja. To predstavlja dodano vrednost pri promociji slovenskega turizma, saj gostje iz različnih držav ravno pri jutranji telovadbi Šole zdravje dobijo prve informacije o kraju in ponudbi lokalnega okolja. Ravno naši člani so odlični promotorji slovenskega turizma in lahko se pohvalimo s sloganom: »Turizem smo ljudje!«

## Vrhopljada

**Nevenka Ražman, Zdenko Benčič**, Športna zveza Hrpelje Kozina

Vrhopljada je tradicionalna več dnevna športno rekreativna prireditev v organizaciji Športno rekreacijskega društva (ŠRD) Vrhopolje in Krajevne skupnosti Vrhopolje v občini Hrpelje - Kozina. Vrhopolje je že pred leti bilo imenovano za najbolj športno vas na Primorskem, saj se v tej majhni vasi, z 80-imi prebivalci odvija pester športno rekreacijski program, povezan s kulturo in turistično promocijo, tako kraja, kot ljudi, kulinarike, domačih izdelkov, kot seveda okolja, saj se vse odvija v naravi. ŠRD Vrhopolje je član Športne unije Slovenije,

ima certifikat Zdravo društvo in sodeluje v projektih Za naravi prijazne športe, Slovenija v gibanju 365 in Veter v laseh. Skupaj s Športno zvezo občine Hrpelje - Kozina je Vrhopljada del sofinanciranih programov Fundacije za šport. Vrhopljada tudi povezuje ostala športna društva v občini: nogometno, kolesarsko, planinsko in balinarska društva.

Predstavitev:

Prireditve se otvori maja z gorskim tekom čez Malo Gradišče v sklopu Pokala gorskih tekov.



V času nekdanjega opasila (kmečki verski praznik, s katerim se žegna vaškega svetnika) se odvijajo:

- tedenske Aktivne športne počitnice in Počitnice na podeželju (konec junija)
- turnir v malem nogometu - kategorije: veterani 60+, 50+, 35+ in člani

Osrednji program poteka celodnevno, običajno zadnjo soboto v juniju:

- kolesarjenje (30 km) po bližnjih poteh, z vključenimi ogledi pomembnih zgodovinskih in turističnih točk,
- pohodniki se odpravijo na cca 4-urni izletniški pohod,
- odvija se balinarski turnir trojk (3+1) in tekmovanje v bližanju in zbijanju balinčka,
- footgolf - na »zjogu« bližanje in zbijanje z nogometno žogo,
- namizni tenis,
- s popoldanskimi in večernimi spremljajočimi aktivnostmi: animacije za otroke, kreativne delavnice, nastop gimnastičnega društva, predstavitve društev, skeči, plesi, pesmi, nastop Brkinske godbe 2000 in mažoretk, zaključki športnih aktivnostmi z razglasitvijo najboljših in podelitvijo nagrad in priznanj, ter zabava s plesom.

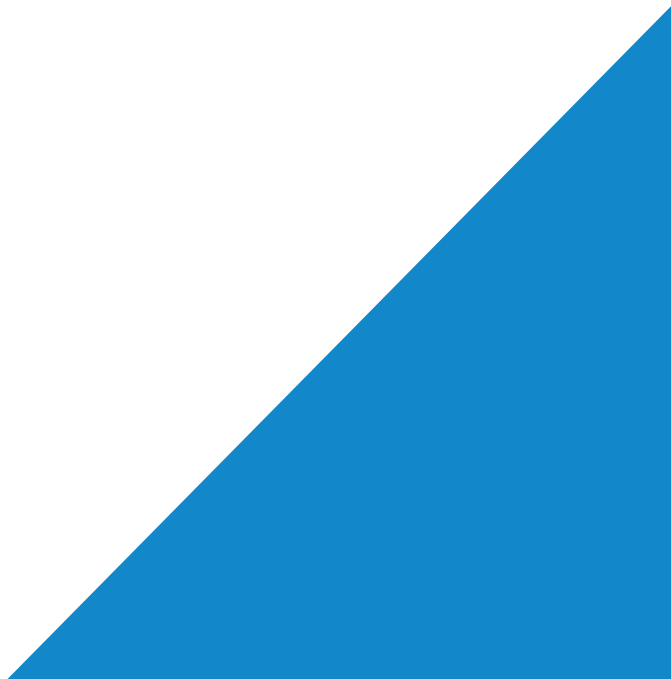
Kako se pridružiti?

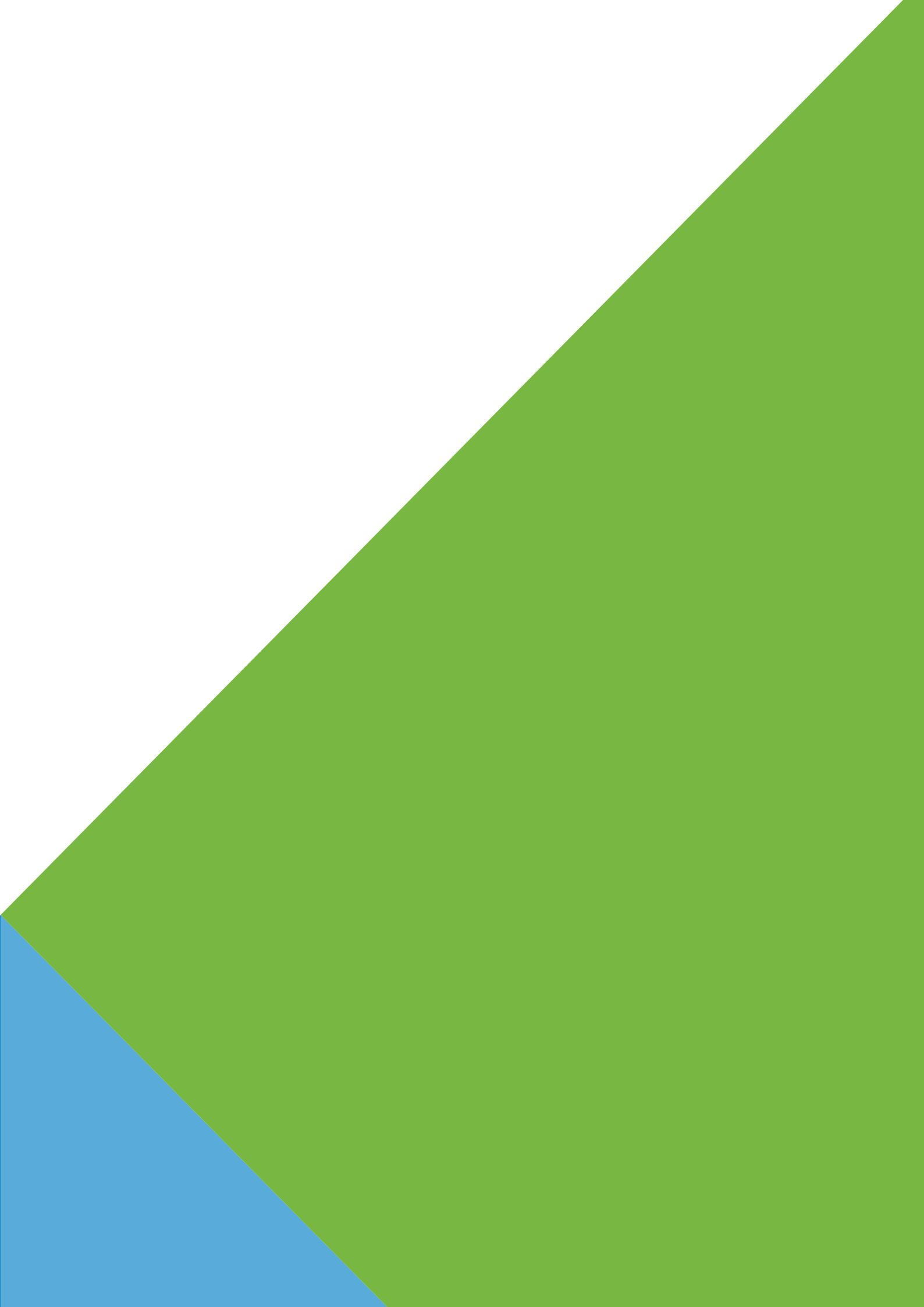
ŠRD pripravi program in vabilo z info in vsemi potrebnimi podatki. Na počitnice in posamezne turnirje se zainteresirani prijavijo; ostali programi so za udeležence, gledalce, navijače, vse zainteresirane brez prijave: prost vstop, ogled, druženje, sodelovanje in zabava.

Več na: [www.srdvrhpolje.si](http://www.srdvrhpolje.si)

Ob 10. Vrhpoljadi smo izdali publikacijo o zgodovini prireditve.

# APLIKATIVNI DELAVNICI





## Nordijska hoja – šport, ki izhaja iz narave in nas z naravo povezuje

**Špela Strasser Pistor**, Zeleno jabolko marketinške storitve Špela Strasser s.p.

### IZVLEČEK

Gibanje v naravi ima posebno moč. V naravi se človek drugače sprosti in dokazano kvalitetneje izvede športno aktivnost. Ko se v naravo podamo s palicami za nordijsko hojo v rokah in vemo, kako jih pravilno uporabljati v gibanje vključimo skoraj vse mišice na telesu, okrepimo delovanje srčnožilnega sistema, povečamo porabo kalorij in kisika, razbremenimo sklepe spodnjega dela telesa in izboljšamo splošno počutje. Tehnika nordijske hoje je hitro osvojljiva ter primerna za oba spola in za vse generacije. Pri vadbi nordijske hoje v naravnem okolju se z naravo povežemo z vsemi štirimi udi. Pod stopali in prek palic čutimo podlago po kateri hodimo, z vzravnano držo v pljuča z vsakim vdihom zajamemo obilico svežega zraka. Nordijsko hojo je priporočljivo izvajati v naravnem okolju, na razgibanih poteh, kjer ni slišati cviljenja avtomobilskih zavor.

»Nordijska hoja je ena najbolj zdravih, učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik telesne aktivnosti, ki je izvedljiva skozi celo leto in je primerna za ljudi prav vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Nordijska hoja opredeljuje specifična tehnika, pri kateri se ob uporabi palic kar se da ohranja naravni vzorec hoje« (Ažman, 2006).

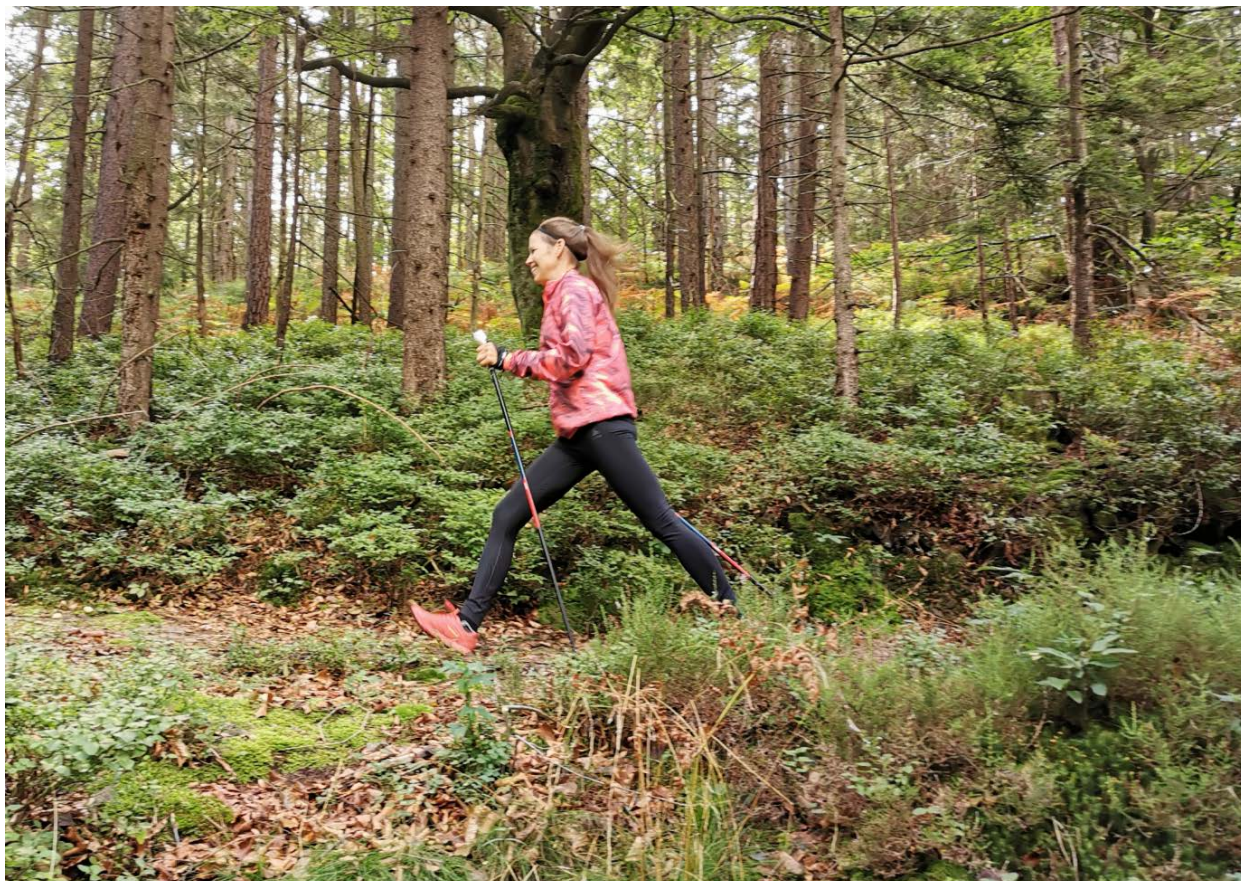
### UVOD

Živimo v času, ko se nam zdi, da bomo zamudili živeti, če ne bomo hiteli, se dokazovali, nenehno izobraževali, osvajali vršacev in vrhov, poslovno napredovali, prepotovali sveta, ... Prepričana sem, da bi živeli bolje in kvalitetneje, če bi se znali ustaviti, če bi znali pogledati vase, se umiriti, če bi znali ceniti naravo in se večkrat po vsakodnevnih opravkih odpravili peš ... Iz narave izhajamo, narava nas je naučila živeti, se preživljati, poskrbela je, da smo se lahko razvili v razmišljujoča bitja, da nismo lačni ... Narava nas je naučila hoditi ...

### ZGODOVINA HOJE IN NORDIJSKE HOJE

Človek in s tem tudi hoja sta se razvijala v času pleistocena v Afriki in se nato selila proti Evropi in Aziji. Po štirih milijonih let razvoja je postalo človeško telo dovršeno za hojo. Med evolucijo je sposobnost hoje postala ključnega pomena. Ne le, da je človek moral hoditi za preživetje, da bi nabiral plodove ali prišel do reke po vodo, človeško telo potrebuje hojo za normalno delovanje. Če prenehamo hoditi, ne glede za koliko časa, začne človeško telo propadati. Danes večini sicer ni potrebno več hoditi, da bi nabirali plodove ali prinašali vodo, toda človeško telo, še vedno potrebujejo redno hojo, da bi se pravilno razvijalo. V 50 letih smo preskočili evlucijsko usmeritev, ki so jo sprožili naši pradavni





predniki. Zaradi vse večjega števila avtomobilov in naprav, ki nam prihranijo delo, je povprečen človek zdaj v življenju telesno veliko manj dejaven kot kadar koli v preteklosti.

Hoja in tek s palicami v smučarskih krogih nista novi. Dawid Downer (2006) v svoji knjigi o nordijski hoji navaja, da od začetka 20. stoletja nordijski smučarji na tak način trenirajo in vadijo med poletnimi meseci, ko ni snega. Za pionirja nordijske hoje, kakršno poznamo danes štejejo Finca Marka Kantanevo bivšega tekmovalca v teku na smučeh. Medtem ko je študiral in delal na finskem inštitutu za šport, je razvijal svoje poglede na šport za zdravje z uporabo palic pri hoji. Plod njegovega dela je koncept vadbe za celo telo »sauvakavey« ali »hoja s palicami«. Spomladi 1997 je Marko Kantanevo napisal članek o tovrstni hoji, ki so ga objavili v

časopisu osrednjega združenja za rekreacijske športe in dejavnosti na prostem ter se hkrati povezal z izdelovalcem smučarskih palic Exel Oyj, katerim je pomagal oblikovati palice za nordijsko hojo. Pozno poleti leta 1997 so bile Exel pohodniške palice s posebej oblikovano zanko za nordijsko hojo pripravljene za tržišče. Steblo palice je bilo takrat narejeno iz steklenih vlaken, danes pa jih večinoma izdelujejo iz kompozitnih in karbonskih vlaken.

## HOJA

S hojo zadovoljujemo vsakodnevne potrebe po premikanju po prostoru in zadovoljevanju potreb, hkrati pa je vsakodnevna hoja potrebna, da našemu telesu zagotovi zdravje in dobro počutje.

Poznamo različne oblike hoje, ki jih lahko opredelimo glede na:

- hitrost (počasna, srednje hitra, hitra),
- glede na namen (tekmovalna, sprehajalna, klasična, rekreativna, fitness hoja),
- glede na površinske pogoje (po ravnem, v hrib, po hribu navzdol, po gredi, po tekočem traku, po vrvi, po žerjavici),
- glede na pripomočke, ki jih uporabljamo (s sprehajalno palico, s hoduljami, s pomočjo bergel, z uporabo pohodnih ali nordijskih palic).

Hoja kot telesna aktivnost zahteva telesni napor. Izvajamo jo za razvijanje ali ohranjanje dobre telesne kondicije. Vadba naj bi bila vedno prilagojena telesnim sposobnostim posameznika in strokovno načrtovana. Hoja je zelo primerna za tiste, ki telesno niso dobro pripravljene, so pretežki ali imajo celo ortopedske težave, kajti verjetnost poškodbe pri pravilni tehniki hoje, je zelo majhna. Priporočljiva je za vsakogar, ne glede na starost in telesno pripravljenost, saj zaradi zmerne tempa ni preveč naporna niti za začetnike (Bos, 2006).

Idealna količina hoje za zdravo srce, po mnenju številnih zdravstvenih organizacij in Britanskega sklada za srce, je skupno 30 minut na dan, vse dni v tednu. Če v določenem dnevu ni časa za polnih 30 min hoje, lahko aktivno hojo razdelimo trikrat po 10 min in tako dosežemo prav enako korist za zdravje (Bird in Reynolds, 2003).

## NORDIJSKA HOJA

»Nordijska hoja je ena najbolj zdravih, učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik telesne aktivnosti, ki je se jo lahko izvaja skozi celo leto in je primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Nordijsko hoja opredeljuje

specifična tehnika, pri kateri se ob uporabi palic kar se da ohranja naravni vzorec hoje (torej gibanje rok je takšno kot pri hoji brez palic, le koraki se podaljšajo v odvisnosti od silovitosti odzivanja z rokami), kar omogočajo namensko oblikovane palice« (Ažman, 2006).

Nordijsko hojo lahko poimenujemo tudi aktivna »fitnes« hoja, pri kateri uporabljamo posebno oblikovane palice, ki so kompromis palic klasične tehnike nordijskega smučanja prilagojene aktivni hoji po suhem. Nordijska hoja je aktivna hoja s podaljšanim korakom, pri kateri se s pomočjo aktivacije ramen in potiskom rok za boke, aktivno odzivamo naprej in s tem povečamo porabo energije. Lahko jo izvajamo na makadamskih ali asfaltiranih cestah, zunanji ali notranji atletske stezi, na ulici kot vsakodnevno hojo ali ko gremo po nakupih (Downer, 2006).

Učinki ukvarjanja z nordijsko hojo:

- v gibanje je vključenih 90 % mišic,
- krepi dihalni in srčnožilni sistem,
- občutno zmanjša in odpravi bolečine v vratu in ramenih,
- vodi k bolj pokončni drži in popravlja vzorec hoje,
- povečuje gibljivost, zlasti hrbtenice,
- srčne frekvenca je do 20 udarcev višja v primerjavi s klasično hojo,
- kalorična poraba od 20 do 40 % višja,
- poraba kisika do 25 % višja,
- izboljšuje vzdržljivostno moč rok in ramenskega obroča,
- izdatneje krepi zadnjico, mišice nog ter trebušne in hrbtne mišice,
- subjektivno ni nič bolj naporna od klasične hoje,
- za 25 % manj obremenjuje skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico,
- zmanjšuje utrujenost, jezo, razdražljivost,
- izboljšuje splošno počutje.



Downer (2006) še dodatno navaja, da:

- nordijska hoja je dobra vadba moči, kar pripomore k razvoju bolj zdravih in močnejših
- kosti,
- nordijsko hojo lahko uporabimo tudi kot del rehabilitacije (pri nekaterih boleznih kot so
- bolezni srca in ožilja, po operacijah ali poškodbah), saj z njo lahko prilagajamo
- intenzivnost hoje,
- nordijska hoja je primerna za ljudi, ki imajo težave z ravnotežjem - palice jim nudijo oporo
- ter s tem pripomorejo k zmanjšanju poškodb zaradi padcev,
- nordijska hoja nam omogoča lažjo hojo navkreber.

Z uporabo palic postanemo štirinožci in s tem prenesemo težo in delo nog tudi na roke. Pri hoji navzdol pa pripomoremo k razbremenitvi nog in tako zmanjšamo bolečine v sklepih.

## NARAVA

Ljudje z najrazličnejšimi nameni in cilji obiskujemo naravo. Nekateri gredo v naravo zato, da se razgibamo, sprostimo, naužijemo čistega zraka ter okrepimo in utrdimo svoje telo. Drugi v naravi iščejo mir, sprostitev in počitek. Tretji v naravo hodijo iskat svoj duhovni mir, iskat to, ker je moderno, nekateri pa kar tako, niti ne razmišljajo, kaj tam iščejo. (Žorž, 2001)

H. Schnedl naravo pojmuje kot mesto, kjer si lahko spočijemo od vsakdanjika, ki nam kot divjina ponuja doživetje nenačrtovanega in spontanega. Je pa pogosto tudi zastrašujoča. Spodbuja željo po njeni osvojitvi, raziskovanju, prilastitvi, kar se kaže tudi v ekstremnih športih, ki so vse bolj priljubljeni in izražajo željo po konfrontaciji z neukročenimi naravnimi silami.

Narava pa ima za Schnedla tudi drugi obraz, je kot domovina, ki pomeni dobro znani kraj, kjer se dobro počutimo, je kraj kjer po delu preživljamo svoj prosti čas. Ponuja nam utopijo uspešnega in srečnega življenja in je prizorišče vsakodnevnih naporov.

Narava ima torej dva obraza, eden je tisti, ki je še neraziskan in neodkrit in za človeka vprašaj, to je divjina ali kot pravijo nekateri avtorji »prva« narava in pa drugi obraz, kjer gre za že raziskano in spremenjeno, človeku prilagojeno naravo, ki jo Schnedl imenuje domovina pri drugih avtorjih pa najdemo pojem za to naravo »druga« narava.

Narava je kompleksna celota katere le majhen delček smo ljudje, ki pa smo si naravo prisvojili, kot da bi bili sami v njej. Spreminjamo jo in s tem ogrožamo obstoj drugih živih bitij in tudi samega sebe. Pojmovanje narave se spreminja od človeka do človeka, od ene skupine ljudi do druge pa tudi od družbe do družbe in je odvisno od kulturnih dejavnikov, socializacije, družbenih pravil, načina življenja, ki pa je v sodobni družbi, vse bolj individualizirano in tako so tudi pojmovanja narave odvisna od vsakega posameznega individuuma. Vsak človek ima na naravo drugačen pogled in jo drugače doživlja in pojmuje. Za večino pa bivanje in gibanje v naravi pomeni sprostitev.

## GIBANJE V NARAVI

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Gibanje na svežem zraku izboljša prekrvavitev in krepi odpornost ter vpliva tako na fizično kot duševno zdravje.

Gibanje v naravi velja za najboljšo zdravilo zato imajo ljudje, ki se redno gibajo v gozdu, v telesu nižjo raven kortizola, stresnega hormona, nižji

krvni tlak, počasnejši srčni utrip in bistveno hitrejšo presnovo. Z gibanjem pospešimo tudi dihanje in spodbudimo telo, da hitreje izloča odpadne pline skozi pljuča, predvsem ogljikov dioksid, hkrati pa z znojenjem telo hitreje izloči odpadne snovi skozi kožo.

Nekaj dejstev o gibanju v naravi:

- izboljša kratkotrajni spomin in kognitivne sposobnosti,
- obnavlja duševno energijo in zbranost,
- razbremenjuje in lajša stres,
- zmanjšuje vnetna obolenja, kot je na primer gripa,
- izboljšuje vid in preprečuje kratkovidnost,
- izboljšuje miselno sposobnost in ustvarjalnost,
- preprečuje rakava obolenja,
- izboljšuje telesno odpornost,
- izboljšuje duševno zdravje,
- zmanjšuje nevarnost prezgodnje smrti.

### NORDIJSKA HOJA V NARAVI

Redna telesna dejavnost v naravi človeka telesno in duševno sprosti, količina stresnih hormonov v organizmu se zmanjša, zato imunski sistem deluje bolje in človekova odpornost proti okužbam se poveča.

Nordijska hoja je odlična oblika vzdržljivostne športne dejavnosti proti vsakodnevnomu stresu. Povečano izločanje endorfinov in protistresnih hormonov skrbi za uravnoteženost in stabilnost telesa. Osredotočenost na dihanje in lepote narave sproščajo in umirjajo, izboljšujejo razpoloženje in splošno počutje. Zato je nordijska hoja je izvrsten način za sproščanje. Enakomerni gibi, obilica svežega, s kisikom bogatega zraka in doživljanje narave pomagajo, da se stres čudežno izgubi, sposobnost koncentracije in ustvarjalna moč pa se povečata (Rüdiger, 2001).

Intenzivnejša hoja ob povečani prisotnosti kisika, torej v aerobnem območju, ne sprošča le drobnih prenašalcev dobrega počutja in sreče (endorfinov), ki nastajajo v možganih in nato krožijo po živčevju, ampak umirja tudi vegetativni živčni sistem. Preobremenjenost zaradi nenehnih dražljajev ter vedno novih zahtev in obveznosti, ki jih nalagajo vsakodnevne obveznosti, zmanjšujemo s hojo, ki prepreči aktiviranje nekaterih stresnih hormonov. Duševni pritisk neposredno vpliva tudi na mišični tonus: zaradi skladnih in naravnih gibov pri hoji se napetost mišičnega tkiva zmanjša, človek si nabere novih duševnih in telesnih moči (Rüdiger, 2001).

### ZAKLJUČEK

Še pred stotimi leti so morali ljudje, da bi opravili vsakodnevna opravila, na dan prehoditi blizu dvajset kilometrov. Danes le še deset odstotkov prebivalstva opravlja poklice, ki so fizično naporni.

Medtem, ko so naši predniki porabili več kalorij, kot so jih lahko použili, se v sodobni družbi dogaja ravno nasprotno. Ugotovili so, da se je v procesu proizvodnje v industrijskih deželah v zadnjih sto letih delež mišičnega dela povprečno zmanjšal od 94 % na 1 %. Prav tako so ugotovili, da v industrializiranih državah 50 % smrtnih primerov povzročijo obolenje srca in ožilja zaradi pomanjkanja gibanja. Telesna zahtevnost sodobnih poklicev je vse manjša, zato pa so vse hujše duševne obremenitve. Že skoraj polovico zaposlenih mučijo duševne težave, razdražljivost in nespečnost, primanjkuje pa jim tudi gibanja.

Športna aktivnost predstavlja pomemben del človekovega življenja. Lahko bi rekli, da je gibanje sestavni del kakovosti življenja sodobnega

človeka. Ta jasno izražena povezanost je bila do sedaj velikokrat teoretično in strokovno podprta. Šport je namreč pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo naravo in vsakdanjimi obveznostmi. Raziskav, ki potrjujejo pomen telesne aktivnosti za psihično zdravje, je veliko.

S tekom lahko hitreje dosežemo boljšo telesno pripravljenost, vendar je za to tudi nevarnost poškodb večja, poleg tega pa takšna vadba ni priporočljiva za tiste, ki imajo specifične zdravstvene težave. Hoja pa je varna, v njej lahko varno uživamo v vseh starostnih obdobjih (Bird in Reynolds, 2003).

»Ko v roke vzamem palice za nordijsko hojo in stopim na mehko gozdno pot postanem drug človek. Moje telo se umiri, sprosti in prepusti mislim. Prek stopal in palic se povežem z gozdnimi tlemi in napolnim z energijo. Postanem gozdno bitje, ki se zaveda, da brez narave ne bi moglo živeti in preživeti. Naravo občudujem in spoštujem.« Špela

#### Literatura

1. Ažman, D. (2004). Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji. V Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
2. Ažman, D. (2006). Nordijska hoja – »eppur si muove« (in vendar se premika). Ljubljana: Revija Šport.
3. Bird, W. in Reynolds, V. (2003). Hoja za zdravje (popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost). Ljubljana: Učila International.
4. Bos, K. (2006). Hoja in lahkoten tek. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
5. Downer, D. (2006). Nordic walking step by step. America: Nordic walking publications.
6. Rüdiger, M. (2001). Power Walking. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
7. Schnedl, H. (1997). Pojmovanje narave na področju varstva okolja in narave. Časopis za kritiko znanosti.
8. Žorž, Bogdan (2001). Biti z naravo. Z naravo do telesnega in duševnega zdravja. Celje: Mohorjeva družba.

## Vadba za starejše

**Živa Majcen Rošker**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

### POVZETEK

Pomembno sredstvo za zmanjševanje negativnih učinkov staranja je telesna aktivnost. Ta mora biti izbrana skladno z interesi vadečega in prilagojena specifičnim deficitom, ki so značilni za staranje. Upad gibalne sposobnosti starejših odraslih oseb spremlja zmanjšana aerobna moč in vzdržljivost. Za njeno izboljšanje je potrebno izvajati dolgotrajnejšo nizko intenzivno aerobno aktivnost, ki mora biti prilagojena specifičnim lastnostim posameznika. Za starost je značilen dodaten upad moči in jakosti. Slednja je posledica prilagoditev v centralnem živčnem sistemu in sprememb v zgradbi in funkciji mišic. Vadba proti uporu se je izkazala kot učinkovito sredstvo za ohranjanje in dvig mišične mase, jakosti in moči. Vaje, ki jih vaditelj ali vadeči izbereta morajo biti prilagojene izhodiščnemu stanju vadečega z upoštevanjem morebitnih prisotnosti različnih patologij. Pri tem velja slediti zaporednosti pri izboru prevladujočega tipa mišičnega krčenja in intenzivnosti vadbe. Dodatno je potrebno obremeniti tiste mišične skupine in telesne predele, ki lahko v največji meri upočasnijo funkcionalni upad. S staranje se pomembno zmanjšuje gibljivost, čemur se lahko učinkovito zoperstavimo z ustrezno vadbo gibljivosti. Najprimernejše sredstvo za razvoj gibljivosti so statične vaje za gibljivost, saj omogočajo topološko ciljano vadbo in odpravo specifičnih deficitov. Upad mišične jakosti, moči in gibljivosti pomembno prispeva k upadu ravnotežja. Upad slednjega pogosto vodi v padce, ki predstavljajo pomembno tveganje za

zdravje posameznika. Ustrezno pripravljena in vodena telesna aktivnost starejših odraslih in starostnikov lahko pomembno zmanjša negativne učinke staranja, izboljša kvaliteto življenja in njihovo samostojnost.

### UVOD

Vsakodnevna opravila, kot so nošenje nakupovalnih vrečk, sprehod po mestu med prometno konico ali hoja po razgibani gozdni poti lahko predstavljajo starejšim odraslim velik izziv. Povečana relativna zahtevnost vsakodnevnih opravil pogosto vodi v padce ali preobremenitve, ki lahko predstavljajo povod za nastanek različnih z zdravjem povezanih zapletov. Znanost in vsakodnevne izkušnje jasno kažejo, da telesna zmogljivost in ostale spremljajoče psihofizične spremembe s starostjo začnejo upadati. Kljub napredku v stroki in na številnih znanstvenih področjih, razumevanje procesa staranja in z njim povezane spremembe še vedno predstavlja izziv.

Za sodobni svet je značilno, da se prebivalstvo hitro stara. Nekatere raziskave ocenjujejo, da bi lahko do leta 2030 starostniki sestavljali približno 20% celotnega svetovnega prebivalstva (Nied & Franklin, 2002). Pomemben negativen vpliv na proces staranja in spremljajoče fiziološke spremembe ima sodoben način življenja. Značilnost sodobnega življenjskega sloga je velik delež časa, ki ga preživimo sede.

Sedentarnost se s starostjo povečuje, saj v povprečju starejši odrasli preživijo približno 65% do 80% dnevnega časa sede (Wullems et al., 2016). Posledično se zmanjša telesna aktivnost, kar ima negativen vpliv na srčno-žilni sistem in metabolizem, mišično skeletno zmogljivost, sestavo telesa in funkcionalne sposobnosti posameznika. Zmanjša se samostojnost pri opravljanju vsakodnevnih opravil in skrbi za osebno higieno. Staranje in spremljajoči dejavniki tveganja lahko vodijo v resne zdravstvene zaplete ali celo smrt. Ravno telesna aktivnost se je med številnimi oblikami intervencij izkazala za eno bolj učinkovitih preventivnih sredstev za boj proti negativnim učinkom staranja (Nelson et al., 2007).

Literatura si je enotna, da bi morala biti telesna aktivnost starejših odraslih sestavljena iz vsebin, ki omogočajo razvoj aerobne zmogljivosti, moči in jakosti, gibljivosti in ravnotežja oziroma mobilnosti. Velja omeniti, da lahko razvoj posameznih gibalnih sposobnosti pri starostnikih dosežemo s specifičnimi vadbenimi sredstvi, prilagojenimi športnimi disciplinami ali ostalimi ustrezno zahtevnimi oblikami telesne aktivnosti, ki jih opravljamo med hišnimi in drugimi opravili.

## OHRANJANJE IN RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI V STAROSTI

### Vadba vzdržljivosti

V starosti predstavlja pomemben vidik upada telesne zmogljivosti zmanjšana aerobna moč, ki jo opredelimo kot sposobnost največje porabe kisika. Upad je v veliki meri posledica zmanjšanega srčnega volumna in frekvence srčnega utripa (Seals et al., 2009). Zmanjša se tudi skupen volumen krvne plazme in mišična kapilarizacija (Evans, 2004). Za izboljšanje aerobne zmogljivosti so primerne oblike telesne

vadbe pri katerih so večje mišične skupine aktivne ritmično in skozi daljše časovne obdobje. Primeri takšnih aktivnosti so hoja, kolesarjenje, plavanje, veslanje in druge. Izbor najprimernejše aerobne aktivnosti je v veliki meri odvisen od posameznikovega predhodnega gibalnega znanja, telesne zmogljivosti in spremljajočih posebnosti v zdravstvenem stanju. Za vitalnejše starostnike je primernejša hoja, ki naj poteka po razgibanih in urejenih površinah. Hitrost hoje naj bo prilagojena zmogljivostim, vendar živahnejša s poudarjeno dolžino koraka. Takšna hoja ima pozitivne učinke na srčno-žilni in kostni sistem. Odmori naj bodo razporejeni tako, da lahko vadeči zniža intenzivnost hoje ali med tem opravi druge vaje, s katerimi lahko ohranja in razvija ostale gibalne sposobnosti. Za posameznike s slabšo telesno pripravljenostjo je primerna nizko intenzivna aerobna aktivnost na stacionarnih kolesih, ki nudijo varnost. Za razliko od hoje, kolesarjenje ne bo imelo toliko ugodnih učinkov na kostni sistem kot hoja. Dobra izbira za slabše zmogljive starejše odrasle, predvsem tiste s slabšim ravnotežjem ali poškodbami gibalnega sistema so tudi vodene aktivnosti v vodi kot so vodna aerobika in podobne oblike vadbe. V teh primerih naj vadba traja vsaj 30 minut in se po svoji intenzivnosti prilagaja vadečemu.

Vadbo vzdržljivosti je smiselno izvajati tri do petkrat tedensko in sicer v trajanju 30 do 60 minut. Za dolgotrajnejše učinke je potrebno tovrstno vadbo izvajati vsaj devet tednov, pri čemer bo dolgotrajnejša vadba povzročila dolgotrajnejše pozitivne učinke.

### Vadba moči

Ob upadu spoznavnih funkcij in spremembah v aktivnosti centralnega živčnega sistema predstavlja pomemben dejavnik tveganja za upad mišične moči in jakosti proces sarkopenije.

Postopen upad števila mišičnih vlaken povzroči upad mišične mase in posledično jakosti, predvsem pri posameznikih po 65. letu starosti. Do 80. leta starosti lahko mišična masa upade tudi do 50% glede na mlajše odrasle osebe. Sarkopenijo spremlja tudi poslabšana sinteza beljakovin in poslabšana mitohondrijska dejavnost (Concannon et al., 2012; Micheo et al., 2012). Upam mišične jakosti in moči zmanjša posameznikovo sposobnost opravljati zahtevnejše oblike telesne aktivnosti in lahko ima v starosti negativne učinke na nekatere ostale gibalne sposobnosti, kot sta ravnotežje in vzdržljivost.

Vadba proti uporju za najbolj prizadete dele kinetične verige je učinkovit pristop za zmanjšanje negativnih učinkov s starostjo povezanega procesa sarkopenije. Slednja omogoča ohranjanje ali povečanje mišične mase, mišične jakosti in moči ter izboljšanje generalnih gibalnih funkcij (Churchward-Venne et al., 2015; Snijders et al., 2009). Predvsem pri šibkejših vadečih je smiselno pričeti z vadbo jakosti, za katero je značilno statično mišično naprežanje in nadzorovano dinamično mišično naprežanje. Za statično mišično naprežanje je značilno, da mišica proizvede silo brez prisotnosti gibanja v sklepu ali spremembe dolžine mišice. Pri takšni vadbi lažje nadziramo gibanje in ga omejimo na tiste sklepe ali obsege giba v sklepih, ki so manj prizadeti zaradi s starostjo povezanimi degenerativnimi spremembami, bolečinami ali poškodbami. Dinamične mišične kontrakcije v osnovi delimo na koncentrične in ekscetrične oziroma na njuno kombinacijo (Micheo et al., 2012). Kadar vadeči že obvladujejo koncentrične dinamične vaje za razvoj jakosti in moči je smiselno uporabiti tudi manj zahtevno ekscetrično obliko vadbe, ki naj bo sestavljena predvsem iz vaj, ki imajo smiselno povezavo z vsakodnevnimi opravili.

Vadba moči pri ustrezno pred-pripravljenih starejših odraslih osebah lahko vsebuje tudi metode za razvoj hitre moči. Za izvedbo gibanj pri tej metodi je značilno, da so izvedena hitro ter z nizko obremenitvijo. V ta namen se uporabljajo bremena, ki ne presegajo 40% največjega bremena in se izvajajo koncentrično. Nekatere študije nakazujejo na dodaten pomen tovrstnih metod za starejše odrasle, saj s starostjo sposobnost hitrega razvoja sile upade hitreje kot mišična jakost ali mišična masa (Buford et al., 2014; Sayers & Gibson, 2010). Ravno sposobnost hitrega razvoja sile je pomembna za izvedbo kompenzatornih gibalnih vzorcev ali gibov v nepričakovanih okoliščinah, ki lahko vodijo v padce.

Vadbo jakosti in moči je smiselno usmeriti predvsem v razvoj tistih mišičnih skupin, ki imajo pomemben doprinos h gibanju in so s starostjo v večji meri prizadete. Tako je na primer smiselno krepiti vzdržljivost v moči in jakost mišic trupa (Slika 1) in kolčnega predela. Te mišične skupine ob nekaterih ostalih lahko pomembno izboljšajo mobilnost starejših odraslih oseb. Krepitev mišic trupa ima lahko pomembne pozitivne učinke na odpravljanje negativnih prilagoditev v telesni drži, kot je povečana kifotična ukrivljenost prsne hrbtenice in krepitev kostnine hrbteničnih vretenc. Slednje se zaradi osteoporoze v primeru padcev hitreje zlomijo. Predvsem visoko-intenzivna vadba jakosti in moči lahko izboljša mineralno gostoto ledvenih vretenc, medeničnih in stegneničnih kosti (Chodzko-Zajko, 2014). Velja omeniti, da je vadba proti uporju učinkovitejša za ohranjanje mineralne gostote kosti kot vzdržljivostna vadba, saj lahko ustrezno in predvsem postopno povečanje intenzivnosti vadbe proti uporju vzpodbudi osteogenezo. Upad sposobnosti mišic trupa, predvsem slabša mišična aktivnosti

drobnih ob-hrbteničnih mišic zmanjša njihovo zaščitno vlogo pri preprečevanju lokalne medvretenčne stabilnosti. Pomembno lahko vadba jakosti in moči pripomore k zmanjšanju padcev, predvsem pri krhkih starostnikih, saj dviga sposobnost razvoja sile višje nad prag, ki je potreben za izvedbo kompenzatornih gibov (Sinaki, 2012).

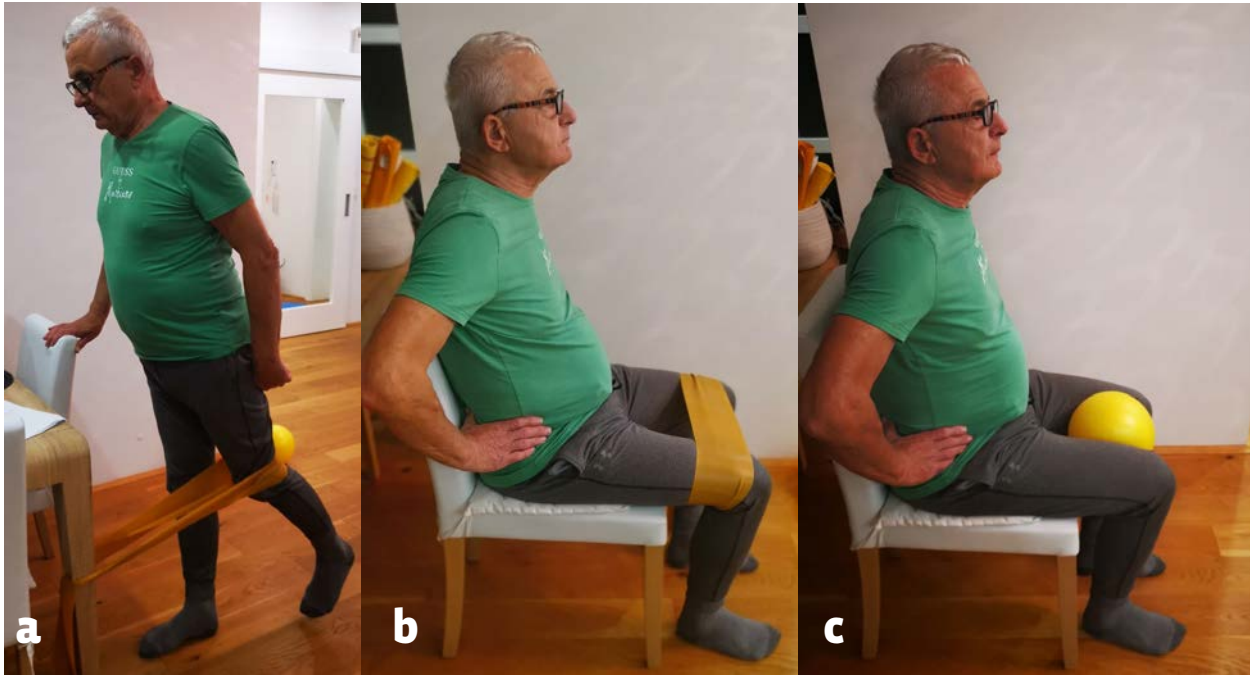


*Slika 1: Primer preprostejše izvedbe sprednjega mosta s postavitvijo rok na steno in napreznem mišic trebušne stene. Med izvedbo je potrebno poskrbeti za ustrezen položaj ledvene krivine, aktiven potisk z rokami naprej in ohranjanjem položaja glave v podaljšku trupa.*

Vadba proti uporju ima pozitivne učinke tudi na osteoartritis, saj lahko pripomore k zmanjšanju negativnih učinkov bolečine na kolk in koleno. Za vadbo proti uporju pri starejših odraslih je primerna tudi vadba v vodi. Vzgon razbremeni posamezne sklepne sisteme spodnjih okončin in trupa ter posledično naredi vadbo varno. Upor, ki ga voda nudi gibanju telesa lahko pri šibkejših posameznikih predstavlja zadostno obremenitev, ki povzroči razvoj jakosti in moči. Intenzivnost vadbe v vodi lahko postopno povečujemo s hitrostjo izvajanja gibov in uporabo različnih vadbenih pripomočkov, ki povečajo upor vode med gibanjem in s tem zahtevo po razvoju sile. Raziskave navajajo, da je vadba v vodi zmerno koristna za ljudi z osteoartritisom kolena in kolka (Dannaway et al., 2017).

Začetni program vadbe proti uporju za starejše odrasle osebe, bi moral vključevati predvsem nizko-intenzivne obremenitve (40-50% največjega bremena do pojava utrujenosti). V kolikor je med vadbo prisotna bolečina ali je vadeči izrazito šibek je pomembno, da uporabljamo predvsem izometrične vaje. Ko se bolečina ali šibkost odpravita in z vadbo dosežemo pozitivne adaptacije mišično-tetivnega in kostnega tkiva in ko postane posameznik bolj izkušen je smiselno intenzivnost vadbe dvigniti na 60% do 70% največjega bremena. Vadbo proti uporju je priporočljivo izvajati 2 do 3 krat na teden, med 10 do 25 ponovitev s poudarkom na razvoju mišičnih skupin, ki skrbijo za lokomocijska gibanja, kot so upogibalke, iztegovalke in sukalkle trupa, iztegovalke (Slika 2a), odmikalke (Slika 2b), primikalke (Slika 2c) in obračalke nog, mišice stopalnega loka in podobne (Chodzko-Zajko, 2014; Concannon et al., 2012; Micheo et al., 2012; Sinaki, 2012). Pri tem seveda ne smemo pozabiti tudi na krepitev mišic rok, ki ravno tako kot obremenitve preko nog, pozitivno prispevajo k krepitvi mišic trupa.





Slika 2: Prikaz vaj proti uporu za iztegovalke kolka (a), odmikalke kolka (b) in primikalke kolka (c). Vaje se lahko izvedejo proti različnim tipom upora, kot so elastični upor, trenažerji ali v nekaterih primerih tudi s pomočjo prostih uteži. V primeru izvedbe vaj pri katerih upor predstavlja teža lastnega telesa je potrebno poskrbeti predvsem za pravilno izvedbo in ustrezno razbremenitev telesnih predelov, ki so šibkejši. Vadbo je potrebno še dodatno prilagoditi v primeru, da ima posameznik slabšo stabilnost ali je prisotna poškodba oziroma bolezen.

### Vadba gibljivosti

Gibljivost se nanaša na zmožnost izvedbe obsega giba v posameznem sklepu ali skupini sklepov. Nanjo vplivajo dolžina mišično-tetivnega kompleksa oblika sklepnih struktur, starost, čustveno stanje, telesna temperatura in nekateri ostali dejavniki. Vsi opisani dejavniki se s starostjo spreminjajo in lahko vodijo v upad gibljivosti in posledično gibalne zmogljivosti. Raziskave nakazujejo, da je do 70. leta starosti najbolj prizadeta gibljivost kolčnih sklepov (20% - 30% upad), hrbtenice (20% - 30% upad v vseh smereh gibanja) in gležnja (30% - 40%), kar je izraziteje pri ženskah (Chodzko-Zajko, 2014). Najpogosteje se za izboljšanje gibljivosti uporablja raztezne vaje, saj lahko s tem pozitivno

vplivamo na uravnavanje mišičnega tonusa in prilagajanje ostalih mehkih tkiv (Micheo et al., 2012).

Pri vadbi za povečanje gibljivosti je smiselno uporabiti predvsem dinamične vaje, ki jih izbiramo tako, da postopno prehajamo iz enega telesnega segmenta na drugega. Dinamične vaje naj bodo izvedene tekoče, nesunkovito in ob ohranjanju ustreznega položaja preostalih predelov telesa. S tem lahko hkrati skrbimo za učne ohranjanja stabilnosti celega telesa med izvedbo dinamičnih gibov okončin, kar je sestavni del večine vsakodnevnih opravil. Kadar telesna pripravljenost vadečega ne omogoča varne

izvedbe dinamičnih vaj je smiselno uporabiti statične raztezne vaje, ki so se pri starejših odraslih osebah izkazale za bolj učinkovite. Zanje je značilno, da je potrebno raztegnjen položaj, v katerem ne sme biti prisotna bolečina, zadržati dalj časa. V literaturi je mogoče zaslediti priporočilo, da je potrebno posamezen položaj zadržati vsaj 30 do 60 sekund. Uporaba metod proprioceptivne živčno-mišične facilitacije in balističnih raztegov je manj priporočljiva. Prve zahtevajo od vadečega dober nadzor nad položajem v katerem se raztezamo ter nad mišico ki jo raztezamo. V primeru slabše sposobnosti zavestnega sproščanja lahko takšna vadba hitro

postane pretirano agresivna in lahko povzroči zakasnjeno mišično bolečino. Podobno velja tudi za balistične metode, za izvedbo katerih je potrebno imeti dober nadzor nad gibanjem, predvsem nad delom, kjer se spremeni smer gibanja. Izvedbo gibov po balistični metodi pogosto spremljajo tudi kompenzatorni gibi, ki so lahko v primeru prisotnosti nekaterih patologij kvarni.

Čeprav na področju gibljivosti primanjkuje študij, ki poglobljeno preučile učinkovitost tovrstnih pristopov je Chodzko-Zajko (2014) v svoji študiji poudaril pozitivne učinke na povečanje



*Slika 3: Prikaz vaje vzročenja rok (a) in raztega upogibalk kolka (b). Med vzročenjem rok je potrebno poskrbeti predvsem za ohranjanje primerne položaja trupa, s čimer poskrbimo za povečano aktivnost sicer slabše aktivnih mišic trupa in vzpostavitev ustreznega položaja hrbtenice. Med vajo naj bo dvig rok tolikšen, da omogočajo zavzemanje ustreznega položaja hrbtenice. Med raztegom upogibalk kolka naj vadeči zadnjo nogo s kolenom položi na tla in se s prosto roko primer za stabilen predmet. Roko na strani izkoračene noge naj položi na koleno. Med vajo naj nadzorovano potiska boke naprej in dol do praga bolečine.*

obsega giba v smeri upogiba kolka in iztega trupa po 10 tedenski vadbi s pomočjo statičnih razteznih vaj pri ženskah starih 70 let. Vadbo gibljivosti je smiselno izvajati najmanj dvakrat tedensko, kar omogoča ohranjanje gibljivosti. V primerih, kadar želimo doseči napredek v gibljivosti je potrebno vadbo izvajati vsaj štirikrat tedensko.

### Vadba ravnotežja

Ravnotežje sodi med tiste gibalne spretnosti, ki pomembno prispevajo k preprečevanju padcev starostnikov. Padci so še posebej pogosti v starosti po 65 letu, za njih so značilni recidivi in so pogostejši pri ženskah kot pri moških (Gale et al., 2016; Gerards et al., 2017). Navadno padci vodijo v poškodbe, ki lahko zahtevajo tudi kirurško zdravljenje, kar izpostavlja starejše odrasle osebe dodatnim zdravstvenim zapletom. Dodatno je ravnotežje pomemben sestavni del hoje in ostalih vsakodnevnih opravil, kot so vstajanje iz postelje ali stola. Najpogosteje je prizadeta sposobnost ohranjanja ravnotežja v stran (Conradsson et al., 2018)

Mlajši odrasli ljudje za ohranjanje ravnotežja med preprostejšimi ravnotežnimi nalogami uporabljajo predvsem distalne telesne predele kot sta gleženj in stopalo. V primeru večjih motenj ravnotežja se pričnejo zanašati tudi na proksimalne telesne predele, kot so kolki. Starejšim odraslim osebam se navadno poslabša sposobnost ohranjanja ravnotežja s pomočjo distalnih telesnih predelov in se v večji meri zanašajo na proksimalne predele telesa. Posledično imajo starejši odrasli manjše število razpoložljivih strategij za ohranjanje ravnotežja. Vadbo je torej smiselno usmeriti v razvoj proksimalnih in distalnih ravnotežnih strategij in odpravljanje deficitov, ki jih omejujejo.

Literatura si ni enotna kakšne so najprimernejše količine in intenzivnost ravnotežne vadbe. Le ta naj bi trajala vsaj 30 minut, trikrat tedensko, 10 tednov. Intenzivnost je težje določiti saj pogosto nimamo na razpolago objektivnih načinov merjenja ravnotežja. S tem namenom je potrebno uporabiti predvsem kvalitativno oceno, kjer mora vadba predstavljati izziv, ki ga vadeč še lahko obvladuje.

Za razvoj ravnotežja se najpogosteje uporabljajo vaje, kjer spreminjamo velikost podporne površine (Slika 4), njeno stabilnost, dodajamo dodatne gibe in naloge ali izvajamo vsakodnevne gibalne naloge z dodatnimi motnjami ravnotežja. Velikost podporne površine lahko spreminjamo s postavitvijo nog, pri čemer bodo ožje površine predstavljale zahtevnejšo nalogo. Stabilnost podporne površine lahko zmanjšamo z uporabo različnih ravnotežnih pripomočkov, kot so ravnotežne blazine različnih trdot in ravnotežne deske. Pri tem velja, da mehkejše površine predstavljajo večjo zahtevnost z vidika ohranjanja ravnotežja. Posamezne vaje lahko otežimo tudi z dodajanjem gibanja rok in izvajanja različnih nalog, kot so naloge lovljenja žoge, odboji žoge in podobno. Ko zadnja stopnja, ki je hkrati tudi najučinkovitejša je izvedba gibalnih nalog, ki so podobne vsakodnevnim opravilom, v katerih je ravnotežje najbolj izzvano oziroma najpogosteje prihaja do padcev (Slika 5). V vseh naštetih primerih stopnjevanja intenzivnosti ravnotežnih vaj lahko uporabimo tudi dostopnost virov informacij ki so pomembne za ohranjanje ravnotežja. Najbolj dostopen način je zapiranje oči. V praksi se po tem, ko vadeči obvladuje ravnotežno nalogo navadno zapre oči, kar predstavlja višjo zahtevnost izvedbe ravnotežne naloge. Vendar je v primeru padcev pogosteje težava nezmožnost hitrega preklopa med uporabo predvsem vidnih informacij in informacij, ki izhajajo iz

lastnega telesa (proprioceptivni vir informacij). Z namenom izboljšanja sposobnosti preklapljanja med različnimi viri informacij je med vadbo

smiselno uporabiti izmenjevanje izvedbe vaje z zaprtimi in odprtimi očmi.



*Slika 4: Prikaz paralelne stoje na ravnotežni blazini (a) in tandemske stoje na trdi podlagi (b). Prehod iz paralelne stoje v tandemsko stoji predstavlja primer prehoda iz naloge z večjo podporno površino na nalogo z manjšo podporno površino. Dodatno lahko zahtevnost ravnotežnih nalog povečamo z uporabo ravnotežnih blazin. Za izvedbo zahtevnejših ravnotežnih nalog navadno zadostuje izvedba na trših podlagah.*



*Slika 5: Prikaz izvedbe ustavljanja na nestabilni podlagi. Vajo lahko izvedemo na različne načine in na različne trdote ravnotežnih blazin. V izhodišču je smiselno izvesti zgolj stopanje na ravnotežno blazino in zadrževanje sonožnega in kasneje enonožnega položaja do popolne umiritve. Vajo lahko nadgradimo tako, da vadeči hodi proti ravnotežni blazini in se nato ustavi v sonožni in kasneje v enonožni stoji. Ko vadeči vajo obvladuje lahko poveča tudi hitrost hoje pred zadnjim korakom v katerem so mora ustaviti.*

## ZAKLJUČEK

Upad telesnih in gibalnih funkcij, ki spremljajo staranje pomembno vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Med pomembnejše načine za izboljšanje vitalnosti v starosti sodi telesna aktivnost. Slednja mora vsebovati aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na razvoj vseh gibalnih sposobnosti. Vadbo je smiselno usmeriti predvsem na tiste vidike, ki jih staranje prizadene v največji meri, predvsem mišično jakost in moč, ravnotežje, gibljivost ter vzdržljivost. Pri tem

morajo vaditelji tovrstnih programov izbirati vsebine, ki kar najbolj ciljano in učinkovito odpravljajo deficite. Uspešnost vadbenih pristopov še vedno ostaja v veliki meri odvisna od pripravljenosti vadečih za redno udeleževanje v tovrstnih programih in aktivnostih, saj je redna in dolgoročno zasnovana vadba tista, ki bo imela pomembne dolgotrajne učinke.



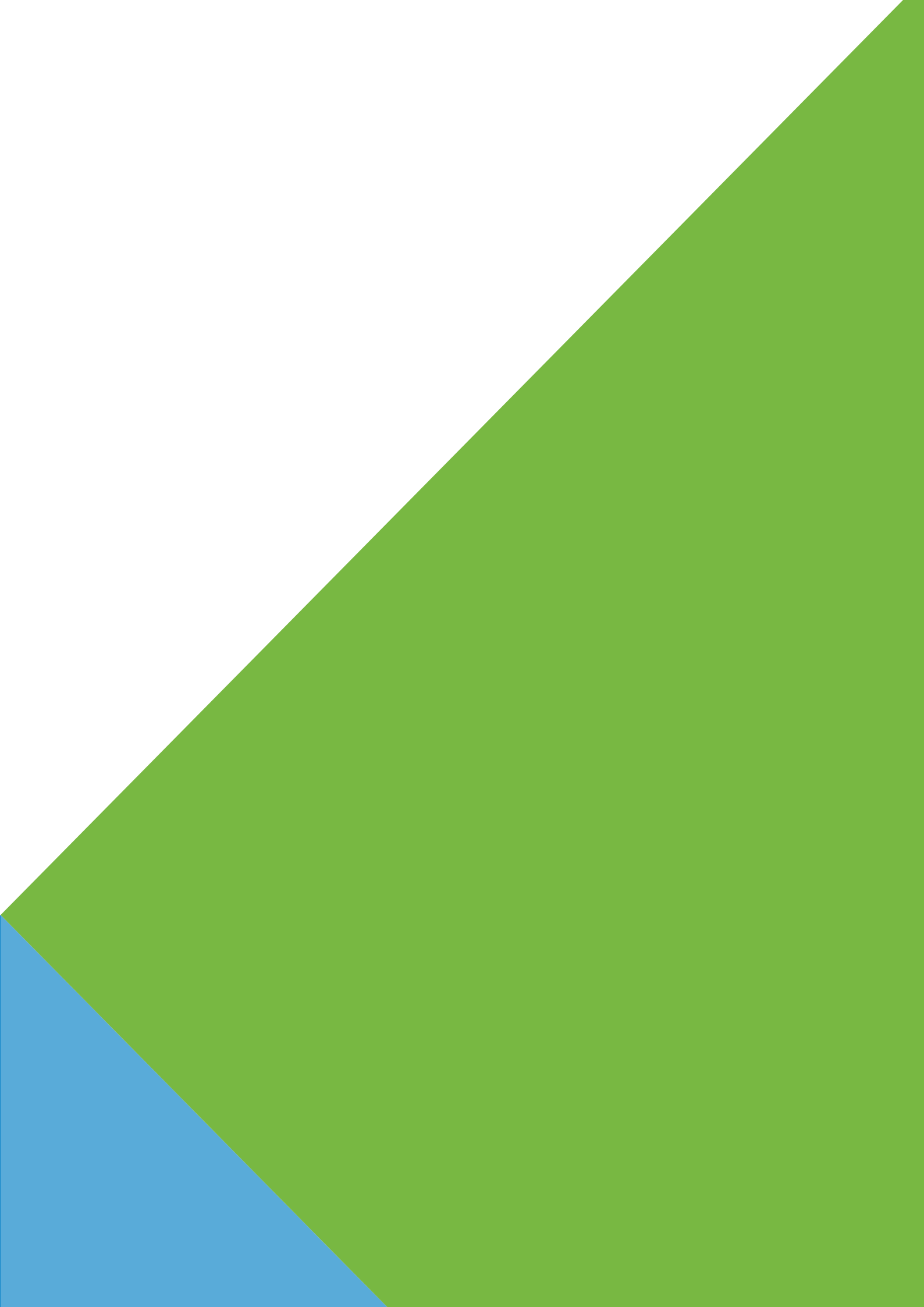
## Literatura

1. Buford, T. W., Anton, S. D., Clark, D. J., Higgins, T. J., & Cooke, M. B. (2014). Optimizing the benefits of exercise on physical function in older adults. *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 6(6), 528–543. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2013.11.009>
2. Chodzko-Zajko, W. (2014). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Kinesiology Review*, 3, 101–106. <https://doi.org/10.1123/kr.2014-0043>
3. Churchward-Venne, T. A., Tieland, M., Verdijk, L. B., Leenders, M., Dirks, M. L., de Groot, L. C. P. G. M., & van Loon, L. J. C. (2015). There Are No Nonresponders to Resistance-Type Exercise Training in Older Men and Women. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(5), 400–411. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.01.071>
4. Concannon, L. G., Grierson, M. J., & Harrast, M. A. (2012). Exercise in the older adult: From the sedentary elderly to the masters athlete. *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 4(11), 833–839. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.007>
5. Conradsson, D., Paquette, C., & Franzén, E. (2018). Medio-lateral stability during walking turns in older adults. *PLoS One*, 13(6), e0198455. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198455>
6. Dannaway, J., New, C. C., New, C. H., & Maher, C. G. (2017). Aquatic exercise for osteoarthritis of the knee or hip (PEDro synthesis). *British Journal of Sports Medicine*, 51(16), 1233–1234. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097240>
7. Evans, W. J. (2004). Protein nutrition, exercise and aging. *Journal of the American College of Nutrition*, 23(6 Suppl), 601S-609S. <https://doi.org/10.1080/07315724.2004.10719430>
8. Gale, C. R., Cooper, C., & Aihie Sayer, A. (2016). Prevalence and risk factors for falls in older men and women: The English Longitudinal Study of Ageing. *Age and Ageing*, 45(6), 789–794. <https://doi.org/10.1093/ageing/afw129>
9. Gerards, M. H. G., McCrum, C., Mansfield, A., & Meijer, K. (2017). Perturbation-based balance training for falls reduction among older adults: Current evidence and implications for clinical practice. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(12), 2294–2303. <https://doi.org/10.1111/ggi.13082>
10. Micheo, W., Baerga, L., & Miranda, G. (2012). Basic principles regarding strength, flexibility, and stability exercises. *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 4(11), 805–811. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.583>
11. Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>
12. Nied, R. J., & Franklin, B. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *American Family Physician*, 65(3), 419–426.
13. Sayers, S. P., & Gibson, K. (2010). A comparison of high-speed power training and traditional slow-speed resistance training in older men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(12), 3369–3380. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f00c7c>
14. Seals, D. R., Walker, A. E., Pierce, G. L., & Lesniewski, L. A. (2009). Habitual exercise and vascular ageing. *The Journal of Physiology*, 587(Pt 23), 5541–5549. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2009.178822>
15. Sinaki, M. (2012). Exercise for patients with osteoporosis: Management of vertebral compression fractures and trunk strengthening for fall prevention. *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 4(11), 882–888. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.10.008>
16. Snijders, T., Verdijk, L. B., & van Loon, L. J. C. (2009). The impact of sarcopenia and exercise training on skeletal muscle satellite cells. *Ageing Research Reviews*, 8(4), 328–338. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2009.05.003>
17. Wullems, J. A., Verschueren, S. M. P., Degens, H., Morse, C. I., & Onambélé, G. L. (2016). A review of the assessment and prevalence of sedentarism in older adults, its physiology/health impact and non-exercise mobility counter-measures. *Biogerontology*, 17(3), 547–565. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9640-1>

# POSTER SEKCIJA







# MOTIVI RAZLIČNIH GENERACIJ TURISTOV V GORAH

Tomí Špindler  
Univerza na Primorskem, Fakulteta za turistične študije – Turistica  
tomi.spindler@um.si

izr. prof. dr. Mitja Gorenak  
Univerza v Mariboru, Fakulteta za turizem  
mitja.gorenak@um.si

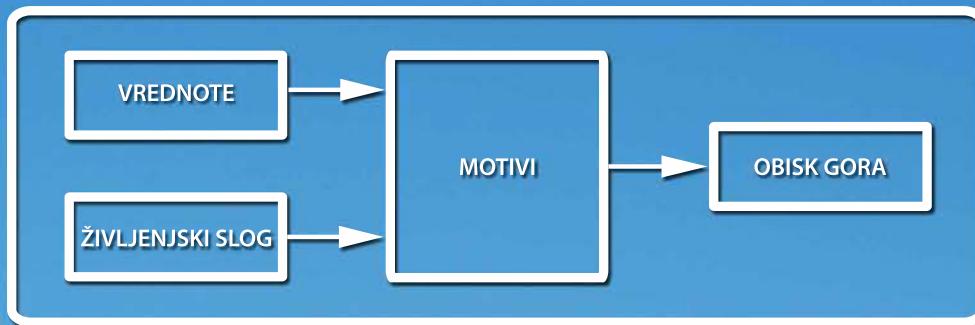
doc. dr. Miha Lesjak  
Univerza na Primorskem, Fakulteta za turistične študije – Turistica  
miha.lesjak@fts.upr.si



## NAMEN RAZISKAVE

Ugotoviti značilnosti različnih generacij turistov v gorah, na področju gorniških vrednot, življenjskega sloga in motivov za obisk gora ter ugotoviti vpliv gorniških vrednot in življenjskega sloga na motive za obisk gora.

## MODEL RAZISKOVANJA MOTIVOV OBISKOVALCEV GORA



GENERACIJA



## PRAKTIČNI DOPRINOS

- Uporaba v gornškem pedagoškem delu.
- Privabljanje novih članov v planinske organizacije.
- Razvoj turističnih programov in aktivnosti v gorah.
- Trajnostni razvoj turizma v gorah.
- Ohranjanje gorniške kulture.

## TEORETIČNI DOPRINOS

- Razumevanje vrednot, življenjskega sloga in motivov športnih turistov v gorah.
- Možnost prenosa raziskave na druga območja in primerjava različnih območij.



# POJAVNOST POŠKODB V AKROBATSKEM ROKENROLU

Avtorici: Daša Pruš, mag. prof. šp. vzg. in izr. prof. dr. Petra Zaletel

## AKROBATSKI ROKENROL...

...je kompleksna in fizično zahtevna športna zvrst, znana po ponavljajočih se eksplozivnih gibanjih, ki zahtevajo visoko mero ravnotežnostnih sposobnosti, stabilizacije trupa in mišične moči.

(Angioi, Metsios, Koutedakis, Twitchett in Wyon, 2009; Armstrong & Relph, 2018; Watson, 2017).

Plesalci in plesalke morajo na tekmovanju (talni in akrobatski program), ob izredno hitri glasbi, združiti športno akrobatiko z umetniško interpretacijo plesnih elementov. Hitrost gibanja in zahtevnost akrobacij ter njihova izvedba, ob večkratnem ponavljanju gibalnih vzorcev, pogosto privedejo do mišično-skeletnih poškodb.

(Bronner in Wood, 2016)

Tabela 1  
Telesna sestava plesalk in plesalcev rokenrola

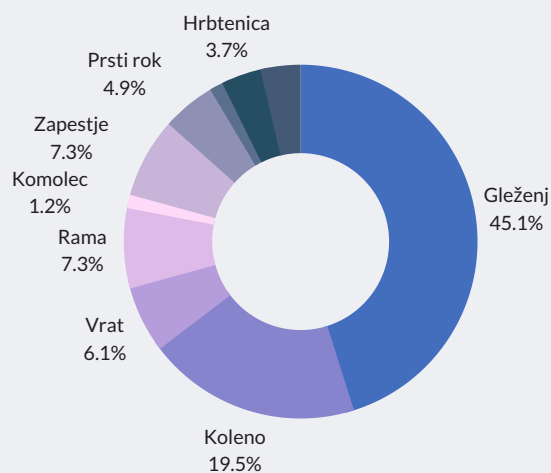
	Moški		Ženske	
	M	SD	M	SD
<b>ATV</b>	178.68	7.32	160.26	6.84
<b>ATT</b>	76.13	8.59	52.54	4.89
<b>ITM</b>	23.89	2.79	20.45	1.22
<b>MM (%)</b>	12.53	6.04	17.59	5.02
<b>SMM (kg)</b>	37.99	4.46	23.84	2.94

Plesalke in plesalci (n=29), s povprečno starostjo 17,2 leti, so v okviru projekta "Zmanjševanje športnih poškodb plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti" anonimno izpolnili splošni vprašalnik o poškodbah. Njihove telesne značilnosti so bile izmerjene z InBody 720 (Biospace Co., Ltd).

Viri:

1. Angioi, M., Metsios, G. S., Koutedakis Y., Twitchett, E. in Wyon, M. (2009). Physical fitness and severity of injuries in contemporary dance. *Medical Problems of Performing Artists*, 24, 26-29.
2. Armstrong, R. in Relph, N. (2018). Screening Tools as a Predictor of Injury in Dance: Systematic Literature Review and Meta-analysis. *Open Access*, 4(1), 33.
3. Bronner, S. in Wood, L. (2016). Impact of touring, performance schedule, and definitions on 1-year injury rates in a modern dance company. *Journal of Sports Sciences*, 35(21), 2093-2104.
4. Watson, T., Graning, J., McPherson, S., Carter, E., Edwards, J., Melcher, I. in Burgess, T. (2017). Dance, balance and core muscle performance measures are improved following a 9-week core stabilization training program among competitive collegiate dancers. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 25-41.

## NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE



Ob dejstvu, da plesalci in plesalke pričnejo svojo plesno kariero že precej zgodaj (8 let), število ur treninga pa na članskem nivoju predstavlja tudi do 12,1 ur/teden, so poškodbe na žalost sestavni in velikokrat ponavljajoči se problem.

Odstotek poškodovanih plesalk in plesalcev je precej zaskrbljujoč (89,66%). Najpogostejše so poškodbe gležnja, s kar 45%, sledijo jim poškodbe kolena (20%) ter v manjšem odstotku poškodbe rame, zapestja ter vratu. V največji meri gre za mišično-tetivne poškodbe (73,17%), nekoliko manj je zlomov (10,98%).

## ZAKLJUČEK

Pojavnost poškodb v akrobatskem rokenrolu je precej visoka. Tako kot v drugih plesnih zvrsteh so tudi tu poškodbam najbolj podvržene spodnje ekstremitete. V želji po zmanjševanju letih poškodb svetujemo dodatno pozornost preventivnim treningom.







ZD IVANČNA GORICA

# S PREHRANO IN GIBANJE POČUTJA V ZRELIH LETIH

Maja Recek mag. kineziologije, MSc



## GIBANJE V ZRELIH LETIH

**Na delavnici so bile predstavljene naslednje teoretične in praktične vsebine:**

- pravilna telesna drža in dihanje, aerobna vadba,
- vaje za krepitev mišic,
- vaje za gibljivost, ravnotežje in koordinacijo,
- izvedba 6 minutnega testa hoje,

**Udeleženci so povprečno oz. nadpovprečno telesno pripravljeni.**

## PRIMER D

- V delavnice na prostem so se vključili tudi upokojevci Društva za aktivno starost.
- Vse aktivnosti so potekale v naravi.
- Na postankih sta dietetičarka in kineziologinja predstavili svoje delo.
- Pohoda se je udeležilo 20 upokojencev.

**Potrebno b**  
**ki pov**  
**in prehra**  
**sarkopenijo**

# ANJEM DO DOBREGA ZRELIH LETIH

Ana Stepančič mag. dietetike

## DOBRE PRAKSE

stem so bili vključeni  
štva Višnja Gora.  
kale na prostem, v naravi  
etičaka in kineziologinja  
voje vsebine.

e je udeležilo  
ojencev.



## PREHRANA V ZRELIH LETIH

**Na delavnici so bile predstavljene naslednje vsebine:**

- prednosti zdravega prehranjevanja za zdravje,
- pestro kombiniranje priporočenih živil za starostnike,
- beljakovine v prehrani starostnika.

## SKLEP

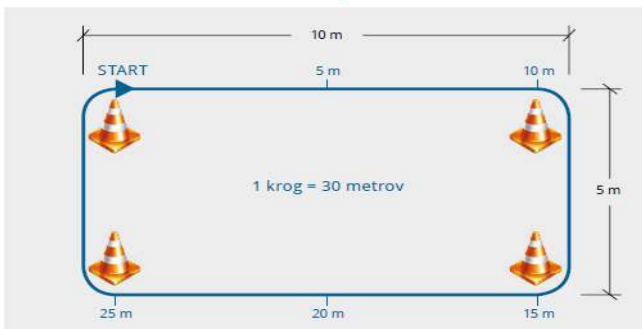
bi bilo vpeljati več programov,  
ezujejo telesno dejavnost  
no z namenom preprečevanja  
e in izboljšanja kakovosti življenja.

Aktiven življenjski slog Slovencev se spreminja. Najpogostejša vrsta telesne dejavnosti pri Slovencih je hoja. Namen prispevka je opisati izvedbo šestminutnega testa hoje (6MTH) oceniti telesno zmogljivosti udeležencev testa in jih v skladu z njihovimi rezultati strokovno usmeriti.



Slika 2 izvedba 6MTH na terenu.

## IZVEDBA 6-MINUTNEGA TESTA HOJE



Slika 3: Proga za izvedbo 6-minutnega testa hoje

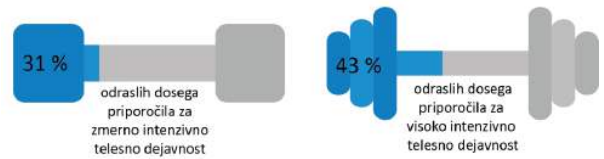


Slika 4: Alternativna proga za izvedbo 6-minutnega testa hoje

**Ugotovitve:** V dosedanji praksi je bilo ugotovljeno, da 6MTH je primeren za oceno telesne zmogljivosti (predvsem aerobne kapacitete) pri zdravih odraslih posameznikih in to ne glede na njihovo dosedanjo telesno aktivnost. (Slika 1) 6MTH je varen, enostaven, hitro izvedljiv, ne zahteva drage opreme, ob izvedbi v skladu s smernicami pa je tudi ponovljivost testa odlična, zato ga lahko uporabimo na večini populacije, ki je sposobna samostojno hoditi.

Uporabnost prispevka za izboljšave v praksi:

- s pomočjo 6MTH ugotoviti gibalne navade zdravih Slovencev v primerjavi s prebivalci Evrope;
- ugotoviti vpliv krepilnih vaj specifičnih mišičnih skupin na izboljšanje rezultatov 6MTH;
- ugotoviti ali izvedba 6MTH ljudi motivira za aktivnejši življenjski slog.



Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2016



Slika 1 Izvedba 6MTH - pljučni bolnik.

6MTH se je sprva uporabljal le pri bolnikih z zmernimi do hudimi srčnimi ali pljučnimi obolenji, kjer bi zahtevnejši testi za oceno funkcijske zmogljivosti utegnili predstavljati zdravstveno tveganje. Prehojena razdalja v šestih minutah je pokazatelj submaksimalne funkcijske telesne zmogljivosti bolnikov, ki odraža nivo vsakodnevne telesne aktivnosti. V Centrih za krepitev zdravja se 6MTH lahko izvede v sklopu delavnice Ali sem fit?

Tabela 1: Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m) s pripadajočimi ocenami za moške.

STAROST	OCENA		
	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18-29	< 656	656-699	> 699
30-39	< 631	631-694	> 694
40-49	< 631	631-694	> 694
50-59	< 606	606-674	> 674
60-64	< 560	560-673	> 673
65-69	< 514	514-640	> 640
70-74	< 497	497-622	> 622
75-79	< 431	431-584	> 584
80-84	< 406	406-552	> 552
85-89	< 349	349-523	> 523
90-94	< 278	278-459	> 459

Tabela 2: Normativne vrednosti 6-minutnega testa hoje (v m) s pripadajočimi ocenami za ženske.

STAROST	OCENA		
	1 Pod povprečjem	2 Povprečno	3 Nad povprečjem
18-29	< 606	606-660	> 660
30-39	< 601	601-655	> 655
40-49	< 591	591-645	> 645
50-59	< 566	566-615	> 615
60-64	< 500	500-603	> 603
65-69	< 457	457-582	> 582
70-74	< 441	441-561	> 561
75-79	< 396	396-535	> 535
80-84	< 351	351-494	> 494
85-89	< 311	311-468	> 468
90-94	< 250	250-403	> 403



# Prilagoditve v kinesteziji vratu pri posameznikih s pretežno sedečim delom

<sup>1</sup> Živa Majcen Rošker  
<sup>2</sup> Miha Vodičar

1: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija  
2: Ortopedska klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Slovenija

## Uvod

Prekomerno preživljanje časa v ergonomsko neustreznih položajih lahko privede do nastanka težav z vratno hrbtenico. Preventivna vadba je učinkovita za odpravljanje živčno-mišičnih asimetrij in preobremenitev hrbtениčnih ter ob-hrbtениčnih struktur. Pogoj za učinkovito vadbo in pravilno izvedbo je dobro kinestetično zavedanje položaja glave in vratu vadečega. Cilj raziskave je bil preveriti sposobnost vračanja glave in vratu v nevtralni položaj pri različnih skupinah posameznikov.

## Metode

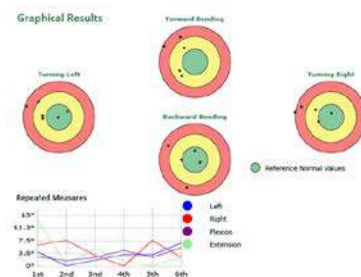
V raziskavi je sodelovalo 23 posameznikov (12, ki opravljajo sedeče delo in 11 z razgibanim delovnim mestom), starosti  $30 \pm 4$  let. Preiskovanci so opravili kinestetičen test natančnosti vračanja glave in vratu v nevtralni položaj po izvedbi aktivnega giba v skrajno točko (obeh stranskih zasukov, upogiba ter iztega vratu) pri zaprtih očeh (Slika 1). Razlika med nevtralnim in repositioniranim položajem je bila vrednotena v kotnih stopnjah (Slika 2). Razlike med skupinama smo preverjali s T-testom in jih med posameznimi smermi izrazili kot razmerje.



Slika 1

## Rezultati

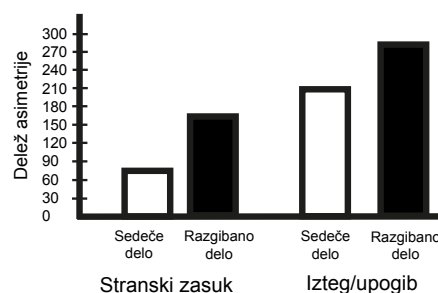
Statistično značilne razlike med skupinama so bile v natančnosti vračanja iz iztega v nevtralni položaj ( $t = 5,048$ ,  $p = 0,027$ ). V obeh skupinah je bila prisotna asimetrija med obema stranskima zasukoma ter iztegom in upogibom (Slika 3).



Slika 2

## Razprava

Prilagoditev sedečega dela je lahko povečan anteriorni pomik glave, kar privede do zmanjšane aktivnosti globokih upogibalk glave in vratu. Te mišice so bogate z mišičnimi vreteni, kar bi lahko bil razlog za spremembe v kinestetičnem zaznavanju pri vračanju glave in vratu iz iztega v nevtralni položaj. Glede na izsledke študije bi bilo priporočljivo, da vadba za vratno hrbtenico poteka vodeno.



Slika 3



# Predhodni izsledki razlik v telesni dejavnosti odraslih pred in med izbruhom epidemije COVID-19

19

Meh, Kaja, Sember, Vedrana, Đurić Saša, Praček Anže, Jurak, Gregor  
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

## Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za telesno dejavnost (TD) odraslih



Izboljšanje imunskega sistema



Izboljšanje odpornosti



Pozitivni učinki TD v boju proti virusu COVID-19

Akutni imunski odziv

Manjše tveganje za okužbo s pljučnico



Nižja anksioznost in depresivnost



## MERITVE



Jesen 2018

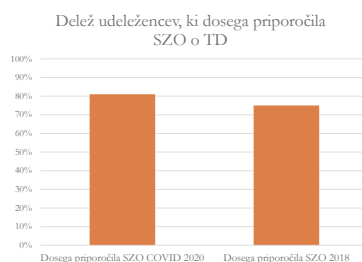
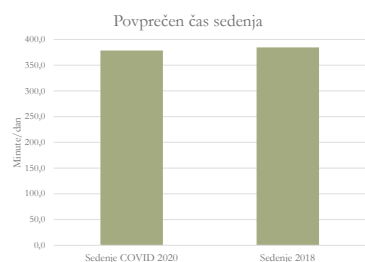
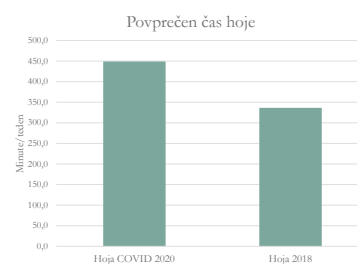
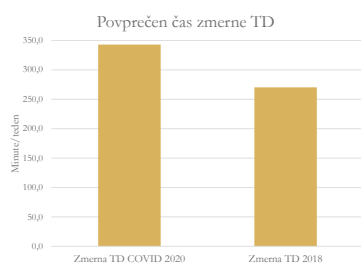
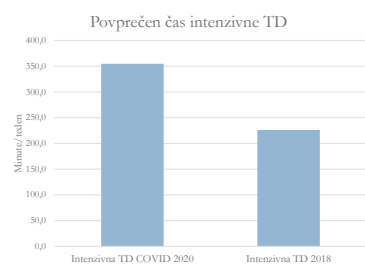
**VZOREC**  
Zdravi odrasli med 18. in 84. letom (39,8 let)

**PRIPOMOČKI**  
Mednarodni vprašalnik telesne dejavnosti (IPAQ: International physical activity questionnaire)

Karantena 2020



## REZULTATI



Telesna dejavnost (TD) odraslih se je med epidemijo v Sloveniji zvišala, medtem ko se je v drugih državah bistveno znižala. Zvišanje TD ni statistično značilno, vendar kljub temu dokazuje, da udeleženci med epidemijo niso ostajali zaprti med 4 stenami, ampak so bili tudi telesno dejavni. Prav tako se čas sedenja med epidemijo ni zvišal, ampak je ostal enak. Spodbuden je tudi podatek, da je na podlagi samoporočanja več udeležencev dosegalo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) o TD, kot pred epidemijo.

Ker TD pozitivno vpliva na zdravje posameznikov, je pomembno, da so posamezniki tudi med epidemijo in karanteno dejavni. Slovenski podatki so spodbudni in so dobra popotnica za morebitno ponovno epidemijo, v kateri bi bilo posameznike potrebno še dodatno spodbuditi, da se gibajo in ohranjajo svoj telesni fitness.

# POVEZANOST GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNIH ZNAČILNOSTI MLAJŠIH KATEGORIJ Z USPEŠNOSTJO V POSAMEZNIH DISCIPLINAH ALPSKEGA SMUČANJA

Klemen Krejač mag. kin., prof. dr. Blaž Lešnik

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Slovenija

## Izvleček

- predstaviti povezanost gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti mlajših kategorij z uspešnostjo v posameznih disciplinah alpskega smučanja
- velika nagrada Nordica Dobermann (2018/2019), pred začetkom tekmovalne sezone opravljeno testiranje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti na Fakulteti za šport
- z analizo podatkov nismo potrdili večje povezanosti gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti z uspešnostjo v posameznih disciplinah alpskega smučanja
- predlagamo posodobitev in razširitev baterije spremenljivk za napovedovanje uspešnosti v alpskem smučanju ter preizkus v praksi

## Metode

- vzorec merjencev je sestavljalo 54 tekmovalcev (28 deklic in 26 dečkov) alpskega smučanja, starih 15 in 16 let, iz kategorije U16
- vsi so bili kategorizirani športniki pri Smučarski zvezi Slovenije
- meritve devetih spremenljivk gibalnih sposobnosti in štirih spremenljivk telesnih značilnosti in ugotavljanje povezanosti le-teh s tekmovalno uspešnostjo, ki smo jo vrednotili s številom zbranih točk v tekmovalnih posameznih disciplin alpskega smučanja za veliko nagrado Nordica Dobermann
- korelacijska analiza in multipla linearna regresija

# Tekmovalno uspešnost deklic v slalomu in v superveleslalomu lahko predvidimo na podlagi telesnih značilnosti.



## Rezultati

Ugotovili smo, da je uspešnost v slalomu povezana s testi deseteroskok ( $r = 0,39$ ), osmice ( $r = -0,40$ ), zgibi v vesi ( $r = 0,48$ ) in višinski skok ( $r = 0,42$ ). V veleslalomu je uspešnost povezana s testi deseteroskok ( $r = 0,41$ ), tek na 400 m ( $r = -0,43$ ), ravnotežje ( $r = -0,41$ ), zgibi v vesi ( $r = 0,70$ ) in višinski skok ( $r = 0,42$ ). Pri analizi povezanosti telesnih značilnosti in uspešnosti pri dečkih nismo ugotovili povezav. Z multiplo linearno regresijsko analizo prav tako nismo ugotovili nobenih povezanosti modela vseh devetih spremenljivk gibalnih sposobnosti in uspešnosti. Pri analizi modela vseh štirih telesnih značilnosti in uspešnosti pa je bila povezanost ( $R^2 = 0,28$ ) z veleslalomom. Pri deklicah smo ugotovili povezanost gibalnih sposobnosti s tekmovalno uspešnostjo v slalomu v testih deseteroskok ( $r = 0,49$ ), tek na 400 m ( $r = -0,49$ ) in zgibi v nadprijemu ( $r = 0,38$ ). V veleslalomu je povezanost pri testih deseteroskok ( $r = 0,60$ , tek na 400 m ( $r = -0,55$ ), hitrost teka na 20 m ( $r = 0,37$ ), zgibi v nadprijemu ( $r = 0,43$ ) in stabilizacija ( $r = 0,37$ ). V superveleslalomu je povezanost s tekmovalno uspešnostjo v testih deseteroskok ( $r = 0,56$ ), tek na 400 m ( $r = -0,62$ ), osmice ( $r = -0,43$ ) in zgibi v nadprijemu ( $r = 0,39$ ). Ugotovili smo, da je povezanost telesnih značilnosti in tekmovalne uspešnosti pri deklicah statistično značilna samo pri telesni (slalom,  $r = 0,53$ ; veleslalom,  $r = 0,46$ ; superveleslalom,  $r = 0,46$ ). Pri analizi modela devetih gibalnih sposobnosti in uspešnosti z multiplo linearno regresijsko analizo nismo ugotovili povezanosti. Nasprotno pa smo pri analizi modela štirih spremenljivk telesnih značilnosti in uspešnosti ugotovili povezanost v slalomu ( $R^2 = 0,25$ ) in superveleslalomu ( $R^2 = 0,23$ ).

## Razprava

Analiza pri dečkih kaže povezanost nekaterih gibalnih sposobnosti s tekmovalno uspešnostjo. Ugotovili smo, da lahko tekmovalno uspešnost deklic iz spremenljivk telesnih značilnosti v slalomu predvidimo z 28 % pojasnjene variance, v superveleslalomu pa s 23 % pojasnjene variance. Glede na to, da z analizo podatkov nismo potrdili večje povezanosti gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti z uspešnostjo v posameznih disciplinah alpskega smučanja, sklepamo, da na uspešnost vplivajo nekatere druge dimenzije, ki jih v analizo nismo vključili. Pri interpretaciji podatkov moramo upoštevati tudi metodološke omejitve, saj je bil vzorec relativno majhen. Za prihodnje raziskave predlagamo posodobitev in razširitev baterije spremenljivk za napovedovanje uspešnosti v alpskem smučanju ter preizkus v praksi, saj bi lahko na ta način bolj zagotovo vedeli, kaj so tiste spremenljivke, ki odločilno vplivajo na uspeh v alpskem smučanju in njegovih disciplinah.

## Kontakt

klemen.krejac@fsp.uni-lj.si

040 239 932

# Ozaveščenost in odnos trenerjev do dopinga in uživanja prehranskih dopolnil

Univerza v Ljubljani



## Nejc BONČINA<sup>1</sup>, Špela BIZJAN<sup>1</sup>, Gašper ŽAJDELA<sup>2</sup>, Helena LENASI<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za matematiko in fiziko, Jadranska ulica 19, 1000 Ljubljana

<sup>3</sup> Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Inštitut za fiziologijo, Zaloška 4, 1000 Ljubljana

E-pošta: helena.lenasi.ml@mf.uni-lj.si



Javni štipendijski, razvojni, invalidski in preživninski sklad Republike Slovenije



### UVOD:

Prehranska dopolnila so lahko športnikom v pomoč pri doseganju visokih športnih rezultatov, pozitivno lahko vplivajo tudi na zdravje. Problem je, da prehranska dopolnila lahko vsebujejo v športu prepovedane snovi, kar vodi v primere nenamerne dopinga. **Trenerji imajo pomembno vlogo v boju proti dopingju**, prav tako njihov odnos do dopinga pomembno vpliva na športnika. Trenerji se svoje vloge zavedajo, a na področju boja proti dopingju večinoma ne sodelujejo aktivno - razlogov za to je več, najpogostejši pa je neznanje, kako ukrepati. Raziskave namreč kažejo, da **trenerji nimajo zadostnega znanja o v športu prepovedanih snoveh in postopkih**, zato športniku glede uporabe prehranskih dopolnil ne morejo ustrezno svetovati.



V prispevku nas je zanimala ozaveščenost trenerjev na področju Slovenije o nevarnostih prehranskih dopolnil ter njihov odnos do uporabe prehranskih dopolnil in dopinga.



### METODE:

#### Pregled literature:

- Učinki prehranskih dopolnil na zdravje in športni rezultat
- Znanje trenerjev s področja prehranskih dopolnil in dopinga

#### Anketa:

- Anonimna spletna anketa na podlagi ankete WADA
- Zajemanje podatkov prek Google Forms

#### Anketiranci

- Anketa je bila poslana krovnim športnim organizacijam in športnim klubom
- Odzvalo se je **112 trenerjev** (77,7% trenerjev tekmovalnih športnikov, od tega 57,5% trenerjev profesionalnih športnikov)

#### Analiza podatkov:

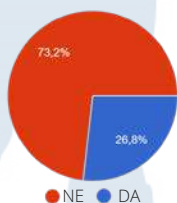
- Priprava podatkov v programu Microsoft Excel 2016 (Microsoft, Redmond, WA, ZDA)
- Analiza podatkov v programu SPSS Statistics 26.0 (IBM, Armonk, NY, ZDA)

### REZULTATI:

#### Odnos do prehranskih dopolnil:

- Odnos trenerjev do uporabe prehranskih dopolnil večinoma negativen - **večina (73,2%) uporabe prehranskih dopolnil športnikom ne svetuje**
- Najpogostejše priporočena prehranska dopolnila: vitamin C, vitamin B in magnezij

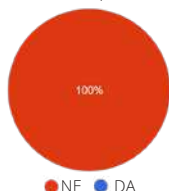
Graf 1: Ali svojim športnikom svetujete uporabo prehranskih dopolnil?



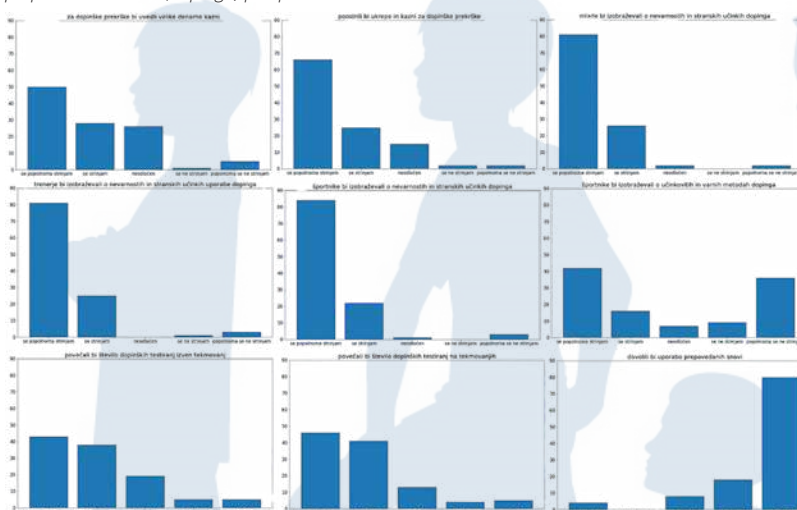
#### Nevarnosti prehranskih dopolnil in doping:

- Zavedanje o nevarnosti prehranskih dopolnil je glede na rezultate ankete relativno dobro
- Večina trenerjev se strinja, da je potrebno protidopingške strategije izboljšati
- **Dopinga se za izboljšanje športnega rezultata ne bi posluževal noben trener.**

Graf 2: Ali bi se posluževali dopinga, če bi vedeli, da izboljša športni rezultat športnika?



Slika 1: Prikaz odnosa trenerjev do nekaterih strategij, kako izboljšati nadzor nad uporabo v športu prepovedanih snovi (dopinga) pri športnikih



### DISKUSIJA IN ZAKLJUČEK:

Rezultati s področja ozaveščenosti o učinkih in nevarnostih prehranskih dopolnil ter dopingju so spodbudni, a jih je potrebno kritično interpretirati. Odziv v anketi je bil namreč razmeroma majhen, poleg tega pa je anketa subjektivna in po našem mnenju ne odraža dejanskega stanja. **Na tem področju je torej potrebno dodatno izobraževanje tako trenerjev, kot tudi športnikov.**



\*Raziskava je bila financirana in opravljena v okviru projekta ŠIPK (Študentski inovativni projekti za družbeno korist) in v sodelovanju s Slovensko antidoping agencijo (SLOADO).

# UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL MED ŠPORTNIKI

Kaja Kobale<sup>1</sup>, Lucija Marzel Djuranovič<sup>1</sup>, Sara Sotošek<sup>1</sup>, Andrej Gyergyek<sup>1</sup>, Gašper Žajdela<sup>2</sup>, Helena Lenasi<sup>1\*</sup>  
<sup>1</sup>Inštitut za fiziologijo, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani  
<sup>2</sup>Fakulteta za matematiko in fiziko, Univerza v Ljubljani  
 e-mail: helena.lenasi.ml@mf.uni-lj.si  
 \* Raziskovalna naloga je del projekta 'Študentski inovativni projekt za družbeno korist', pri katerem je sodelovala Slovenska antidopinška organizacija (SLOADO)



## UVOD

Uporaba prehranskih dopolnil (PD) in prepovedanih snovi (doping) naraščata med tekmovalnimi in rekreativnimi športniki. PD so skladno z Zakonom o zdravstveni ustreznosti živil in izdelkov ter snovi, ki prihajajo v stik z živilni živila, ki so koncentrirani viri hranil ali drugih snovi, s hranilnimi in fiziološkimi učinkom ter so namenjena dopolnjevanju prehrane z uživanjem v majhnih količinah enotah. PD lahko vsebujejo prepovedane snovi (ki niso navedene na specifikaciji), kar lahko privede do nenamernega dopinga.

Cilji: z raziskavo smo želeli pridobiti:

- podatke o pogostosti uživanja ter vrsti zaužitih PD med športniki v slovenskem prostoru,
- razloge, zaradi katerih športniki posegajo po PD,
- ozaveščenost športnikov o varnem uživanju PD,
- odnos in mnenje preiskovancev do uporabe dopinga,
- ali obstajajo razlike med tekmovalnimi in rekreativnimi športniki.

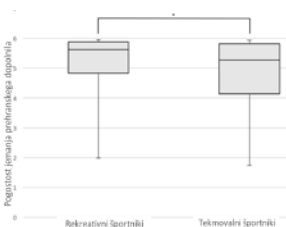
## METODE

V raziskavo smo vključili 1033 zdravih športnikov iz Slovenije, starih med 17 in 30 let.

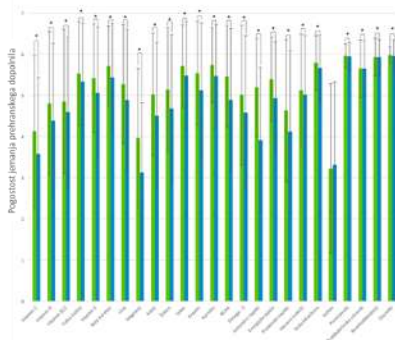
Podatke smo pridobili s pomočjo spletnega vprašalnika, prilagojenega po standardiziranem WADA vprašalniku in dostopnega na platformi Google Forms, in jih obdelali s pomočjo Jupyter Notebook-a v programskem jeziku Python ter statistično analizirali s programom SPSS. Kot statistično značilno smo upoštevali vrednost  $p < 0,05$ .

## REZULTATI

- V anketi se je 757 športnikov opredelilo za rekreativne, 275 pa za tekmovalne športnike.
- Tekmovalni športniki značilno pogosteje uživajo PD kot rekreativni športniki (slika 1,  $*p < 0,001$ , Mann-Whitneyev test).
- Športniki najpogosteje posegajo po kofeinu, magneziju, vitaminu C, vitaminu D, proteinskih in izotoničnih napitkih (slika 2).
- Tekmovalni športniki vsa PD uživajo v značilno večjih količinah (slika 2,  $*p < 0,001$ , Mann-Whitneyev U test), razen kofeina (slika 2,  $p = 0,17$ , Mann-Whitneyev test).
- Obstajajo značilne razlike v vzrokih za jemanje PD med rekreativnimi in profesionalnimi športniki (tabela 1,  $*p < 0,001$ , hi-kvadrat test).
- Večina športnikov po uživanju PD navaja občutne spremembe, značilno večji je odstotek pri tekmovalcih (tabela 2).
- Večina športnikov je ozaveščena o PD, saj berejo specifikacije (tabela 3) in vedo (značilno več tekmovalcev kot rekreativcev), da lahko PD vsebujejo prepovedane snovi (tabela 4).
- Delež športnikov, ki bi posegli po dopingu, če bi to izboljšalo športni rezultat, je značilno večji pri tekmovalnih kot pri rekreativnih športnikih (slika 3A); če dopinga ne bi bilo mogoče izslediti, bi se ta delež povečal tako pri rekreativnih kot pri tekmovalnih športnikih (slika 3B).



Slika 1. Pogostost jemanja vseh petindvajsetih PD med rekreativnimi (n=757) in tekmovalnimi (n=275) športniki. Pogostost jemanja PD smo pridobili tako, da smo poiskali mediano za vsako PD, nato pa mediane vseh preiskovancev povprečili; kar prikazujemo kot mediano, kvartile in interkvartilni razmik s 95% intervalom zaupanja. Večja kot je vrednost na ordinati, manj pogosto je jemanje posameznega PD.  $*p < 0,001$ , Mann-Whitneyev U test.



Slika 2. Pogostost jemanja posameznega PD med rekreativnimi (zeleni stolpci) in tekmovalnimi (modri stolpci) športniki. Prikazujemo povprečne vrednosti  $\pm$  SD; večja kot je vrednost na ordinati, manj pogosto je jemanje posameznega PD.  $*p < 0,001$ , Mann-Whitneyev U test.

Tabela 1. Razlogi za jemanje PD med rekreativnimi in tekmovalnimi športniki.

	Rekreativni športnik (n=1540)	Tekmovalni športnik (n=748)	p
Trener mi je svetoval/po trenerjevem navodilu	34	58	
Prebral sem na internetu	84	26	
Želim izboljšati športni rezultat	119	103	
Želim shujšati	45	23	
Želim pridobiti na teži/mišični masi	134	64	
Proti bolečinam	116	40	$*p < 0,001$
Bolezensko stanje	56	19	
Za hitrejšo regeneracijo telesa	365	174	
Po poškodbah	40	40	
Preventivno	283	121	
Zaradi pogostih boleznih/okužb	42	23	
Ne jemljem prehranskih dopolnil	169	41	
Drugo	53	16	

Prikazana je frekvenčna porazdelitev razlogov za jemanje PD, n je število odgovorov; vsak preiskovalec je lahko izbral več odgovorov.  $*p < 0,001$ , hi-kvadrat test.

Tabela 2. Zaznan učinek po uporabi PD.

	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
DA	56	69	
NE	44	31	$*p < 0,001$

Prikazujemo deleže odgovorov športnikov ali čutitja/ne čutitja spremembe po uporabi PD.  $*p < 0,001$ , hi-kvadrat test.

Tabela 3. Branje priloženih specifikacij na PD.

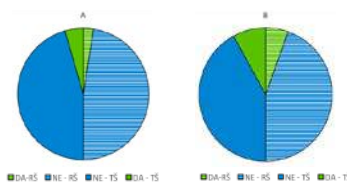
	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
DA	73	69	
NE	27	31	$p = 0,27$

Prikazujemo deleže odgovorov, ali športniki preberejo specifikacije.  $p = 0,27$ , hi-kvadrat test.

Tabela 4. Vsebnost v športu prepovedanih snovi v PD.

	Rekreativni športnik (%)	Tekmovalni športnik (%)	p
DA	80	92	
NE	20	8	$*p < 0,001$

Prikazujemo deleže odgovorov, ali športniki vedo, da lahko PD vsebujejo v športu prepovedane snovi.  $*p < 0,001$ , hi-kvadrat test.



Slika 3. Posluževanje dopinga, če le-ta izboljša športni rezultat (A) in posluževanje dopinga, če le-ta izboljša športni rezultat in ga antidopinška komisija ne bi mogla izslediti (B). Prikazujemo deleže odgovorov preiskovancev v celotnem vzorcu. Črtast vzorec predstavlja skupino rekreativci, brezčrtast pa skupino tekmovalci; z zeleno barvo so označeni pritrilni odgovori (DA), z modro barvo pa nikalni (NE).  $*p$  (graf A)  $< 0,05$ ;  $*p$  (graf B)  $< 0,05$ , skupina rekreativni športniki proti skupini tekmovalni športniki, hi-kvadrat test.

## DISKUSIJA

- Ugotovili smo, da slovenski športniki niso izjema v uporabi PD ter, da je ukvarjanje s športom zagotovo dejavnik, ki vpliva na pogostost jemanja PD (tekmovalci posegajo pogosteje po PD kot rekreativci).
- Dognali smo skladnost vrste PD ter razlogov po poseganju le-teh, namreč športniki v našem vzorcu posegajo po vitaminih in mineralih z namenom regeneracije telesa in preventive pred boleznimi.
- Zdravila, presenetljivo, niso pogosto zastopana med športnimi preiskovanci. Takšni podatki so lahko posledica heterogenosti skupin preiskovancev ali podajanja subjektivnih odgovorov, kar zamegli realno stanje.
- Športniki v našem vzorcu se udeležujejo različnih športnih panog, kar nedvomno vpliva na vrsto uživanja PD ter vzroke za jemanje le-teh. V prihodnje bi bilo smotno primerjati uporabo PD med različnimi vrstami športa.
- Rezultati so prikazali dobro ozaveščenost športnikov o PD; večina jih prebira specifikacije in se zaveda možnosti onesnaženosti PD (nenamerni doping).
- Odkrivamo tudi vzpodbuden odnos do v športu prepovedanih snoveh, in sicer anketiranci se v nobenem primeru ne bi posluževali dopinga. Vendar ponovno opozarjamo na vprašanje iskrenosti anketirancev in možnost prirejanja odgovorov.

## ZAKLJUČKI

Pogosta uporaba PD med rekreativnimi, še bolj pa med tekmovalnimi športniki kliče po namenjanju pozornosti varnemu uživanju PD ter ozaveščanju širše javnosti s strani antidopijskih organizacij – namreč zgolj informirani potrošniki lahko prevzamejo racionalno odgovornost. Kljub koristen pridobljenim podatkom, se odpirajo nova znanstvena vprašanja ter izvrstne možnosti za nadaljnje raziskovanje.

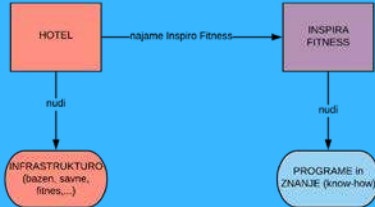


# SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V HOTELSKEM TURIZMU

## Študija primera: Inspira Fitness

### Kaj je Inspira Fitness?

Inspira Fitness je fitness podjetje, ki jo hoteli najamejo, da izvaja vadbe s katerimi spodbuja zdrav življenjski slog hotelskih gostov.



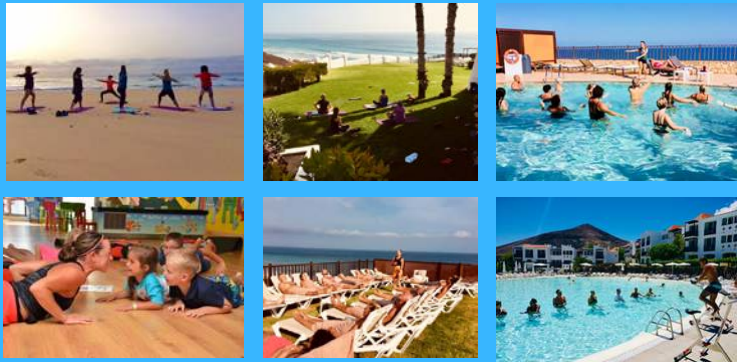
### Kje deluje?

V 6ih 4 zvezdičnih hotelih na Kanarskih otokih na Fuerteventuri.



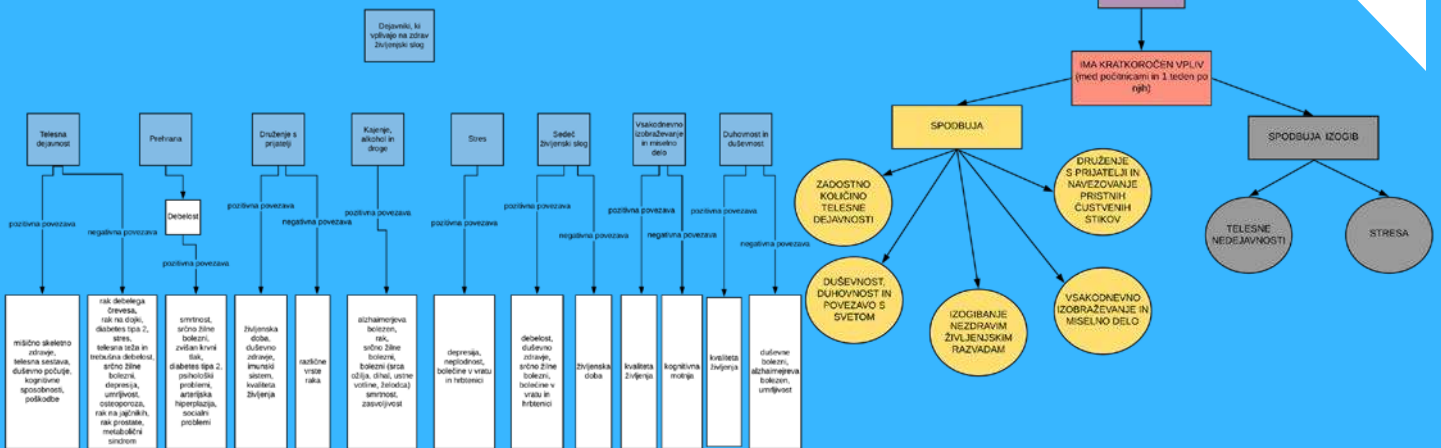
### Katere vadbe izvaja?

Izvaja 25 različnih vodenih vadb. To so: hatha yoga, jutranja joga, joga za začetnike, power joga, fascia joga, otroška joga, pilates, vodno kolesarjenje, vodna telovadba, vodna zumba, vadba na supu, vadba za oblikovanje telesa, funkcionalna vadba, vadba za stabilnost telesnega jedra, vadba za gibljivost, nordijska hoja, zumba, globoko delo, uvodni trening v fitnessu, meditacija, sproščanje, savna rituali in vadba z valjčkom.



### Na katere dejavnike, ki vplivajo na zdrav življenjski slog ima Inspira Fitness vpliv?

Po Berčiču (1999) smo uporabili naslednje dejavnike, ki pozitivno ali negativno vplivajo na zdrav življenjski slog in s pomočjo raziskav ugotovili njihov vpliv na zdravje.



### Analiza prednosti, slabosti, priložnosti ter pomankljivosti

PREDNOSTI	SLABOSTI	PRILOŽNOSTI	NEVARNOSTI
ZNANJA S PODROČJA ŠPORTA (izobrazba, usposobljenost)	NI OGLAŠEVANJA STORITEV INSPIRE FITNESS S STRANI PRINCESS HOTELOV	TREND RASTI TURIZMA IN WELNES TURIZMA	KONKURENCA IZ DRUGIH DRŽAV, KI IMAJO CENEJŠO DELOVNO SILO (Azija)
RAZNLIKOST VSEBIN IN TRENERJEV	NI PROGRAMA ZA ZDRAVO PREHRANO	PORAST OZAVEŠČENJA LJUDI O POMEBNOSTI ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	KORONA VIRUS, GOSPODARSKA KRIZA
TROPSKO OKOLJE FUERTEVENTURE	NEKATERI TRENERJI DELAJO ZA INSPIRO FITNESS LE KRATEK ČAS	V PRIHODNOSTI OBSTAJA MOŽNOST SOFINANCIRANJA DRŽAVE KOT PROGRAM PREVENTIVNEGA ZDRAVSTVA	SPECIALIZIRANI HOTELI ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NUDIJO BOLJ OBSEŽNE IN POGLOBLJENE STORITVE

AVTORJI: Žiga Maslo Plečnik, mag. prof. šp.vzg., doc. dr. Vedran Hadžić, dr. med., asist. Ana Šuštaršič, mag. prof. šp. vzg. in prof. dr. Maja Dolenc, prof. šp. vzg.

Fakulteta za šport  
Korespondenčni email: ziga.plecnik@gmail.com





Fakulteta za turizem- Turistica Portorož, Univerza na Primorskem

# ZAPUŠČINA ŠPORTNIH PRIREDITEV - ŠTUDIJA PRIMERA IRONMAN 70.3 SLOVENIAN ISTRIA

KARIN MARINIČ,  
DOC. DR. MIHA LESJAK

## UVOD

Športne prireditve so pomemben segment športnega turizma. V zadnjih letih eksponentne popularizacije so postale učinkovito sredstvo privabljanja domačih in tujih turistov, ki skozi prizmo športnih prireditev spoznavajo destinacijo. Organizacija mednarodnih športnih prireditev pozicionirajo ime destinacije v svetu, nadaljnjo, ustvarjajo priložnost infrastrukturnega napredka, višajo lokalno zavest in ponos ter nagovarjajo lokalno prebivalstvo k aktivnemu življenjskemu slogu. V zavedanju pozitivnih posledic se glavni deležniki na destinaciji oklepajo le v večini ekonomskih iztržkov medtem pa se stihjsko pristopa k dolgoročni usmerjenosti in koristi organizacije tovrstnih športnih prireditev, nanašajoč se predvsem na vidik socialno - kulturnih in okoljskih aspektov. Za raziskavo glavnih dejavnikov ustvarjanja pozitivne zapuščine športnih prireditev smo na študiji primera športne prireditve Ironman 70.3 Slovenian Istria v obravnavo raziskovalnega vprašanja integrirali zaporedno dve metodi raziskovanja: kvalitativno in kvantitativno z namenom celostnega pristopa.



## KVANTITATIVNA RAZISKAVA

Kvantitativna raziskava z metodo anketiranja je bila opravljena na naključno izbranem vzorcu obiskovalcev prireditve (214) v letu 2019. Znotraj ankete smo zajeli sociodemografske podatke, obliko izbrane nastanitve, okvirno nastale stroške in vidik zadovoljstva z posameznimi elementi organizacije. Z njo smo želeli zaznati družbeno-ekonomske učinke in prispevati k izboljšanju prireditve in razvoju destinacije.

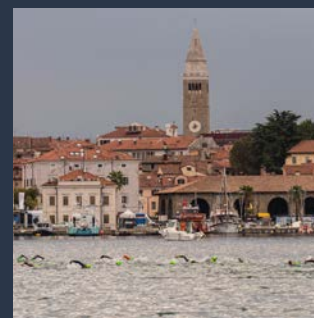


## KVALITATIVNA RAZISKAVA

Kvalitativna raziskava z metodo intervjuja bo opravljena med glavnimi deležniki na destinaciji. Intervjuji bodo opravljeni v obliki razgovora, kot polstrukturirani globinski intervjuji. Ugotavljali bomo mnjenja, stališča in nagnjenja ter dobili globlji vpogled v izkušnjo in podoživljanje prireditve s strani deležnikov na destinaciji. Namen raziskave je razviti smernice uspešnega povezovanja organizatorjev, deležnikov na destinaciji in lokalnega prebivalstva.

## ZAKLJUČEK

Na podlagi rezultatov kvantitativne raziskave smo prišli do ugotovitev, da športna prireditve Ironman prejema izjemno podporo s strani obiskovalcev. Izpostavljen je bil primanjkljaj zapolnitve časa obiskovalcev/spremljevalcev v času čakanja na atlete v ciljno ravnino. Na tej točki predlagamo možnost vključevanja lokalnega prebivalstva s svojo vsebino in na tak način izpolnitve dela dolgoročnih pozitivnih socialno - družbenih vidikov prireditve. Nadaljnjo, potrebna je intenzivnejša komunikacija promocije prireditve z lokalnimi prebivalci in glavnimi deležniki na destinaciji, da jih ti lahko strateško vkomponirajo v načrt športno-turističnega razvoja destinacije. Na tem mestu sedaj prihaja do neizkoriščenega potenciala predvsem zaradi nejasno zastavljenih ciljev dolgoročnih učinkov tovrstnih prireditev na strani glavnih deležnikov na destinaciji, kar se posledično kaže v ravni podpore prireditvi.





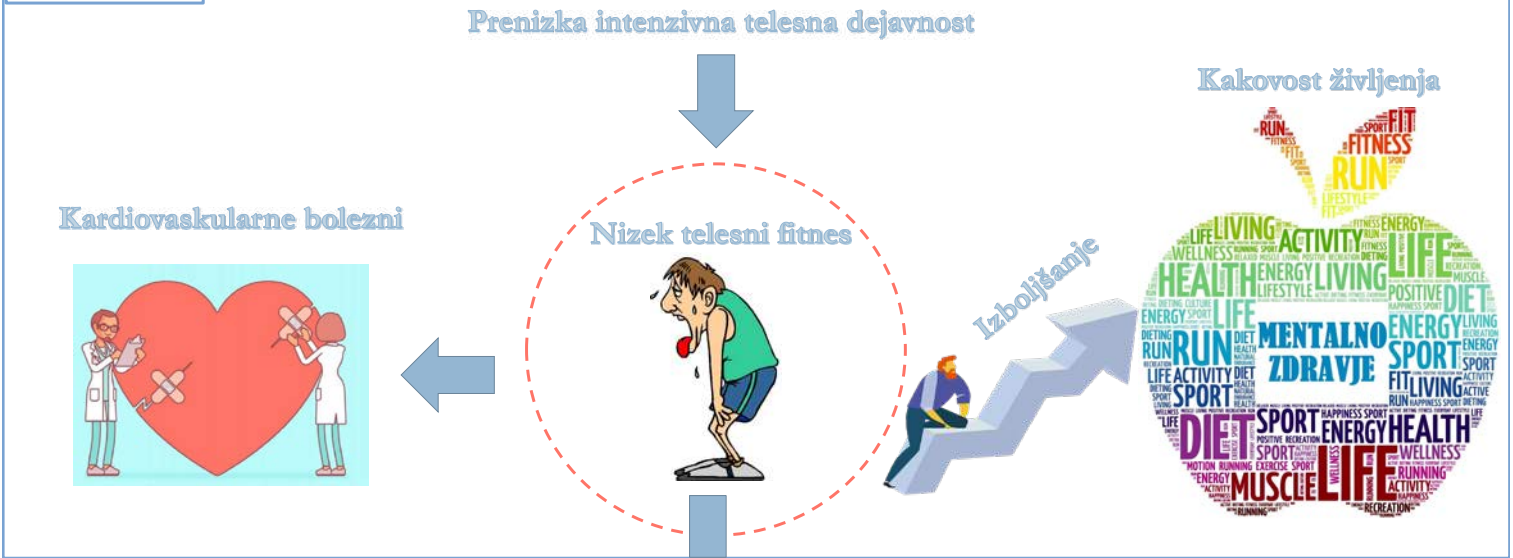


# Vseživljenjsko spremljanje telesnega fitnesa s SLOfit

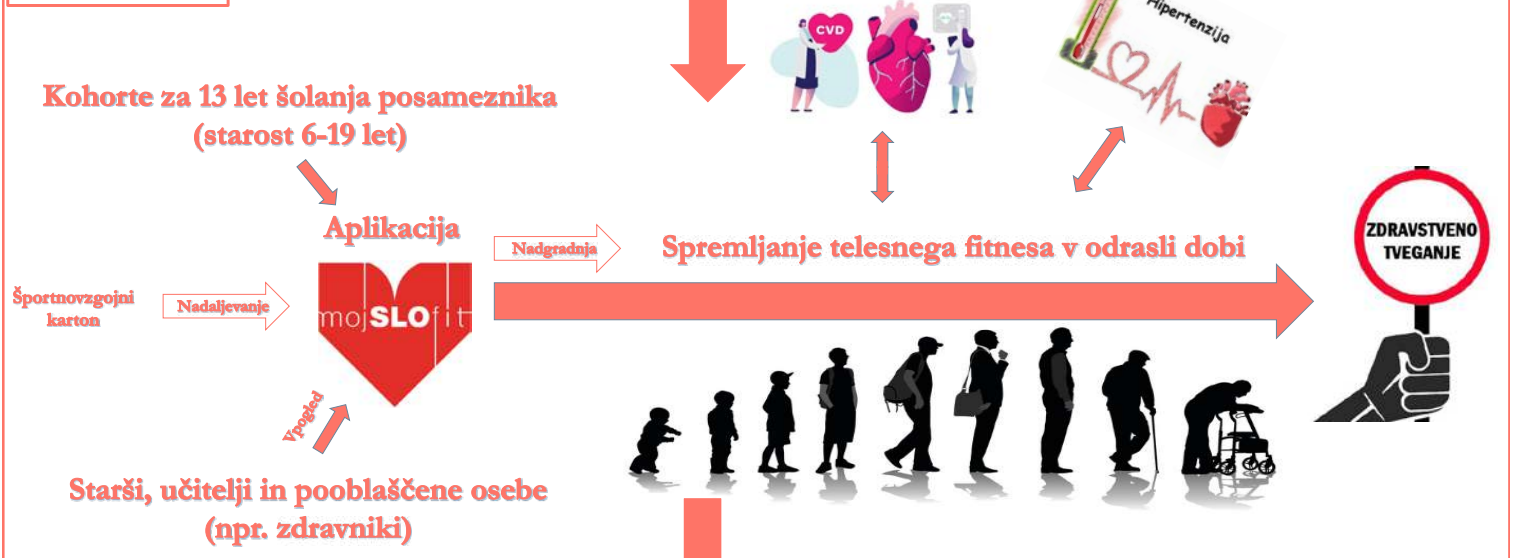
Gregor Jurak<sup>1</sup>, Maroje Sorić<sup>1</sup>, Gregor Starc<sup>1</sup>, Bojan Leskošek<sup>1</sup>, Marjeta Kovač<sup>1</sup>, Vedrana Sember<sup>1</sup>, Saša Đurić<sup>1</sup>, Kaja Meh<sup>1</sup>, Žan Luca Potočnik<sup>1</sup>, Shawnda Morrison<sup>1</sup>, Vojko Strojnik<sup>1</sup>, Petra Golja<sup>2</sup>, Janko Strel<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta  
<sup>3</sup> Zavod Fitlab

## NAMEN



## VSEBINA



## UGOTOVITVE



# STARODOBNI AVTOMOBIL KOT OSREDNJI ELEMENT AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA – KONCEPT LAGANINI

Saša Šoštarič, laganini.si@gmail.com

doc. dr. Matej Plevnik, matej.plevnik@fvz.upr.si  
Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju



**Trendi v turizmu kažejo,**  
da so potencialne priložnosti za razvoj panoge  
v tržni niši **specializiranih in inovativnih ponudb.**

Kot način **kvalitetnega in inovativnega preživljanja prostega časa** izvajamo turistično-športni produkt, ki z vključenostjo starodobnega avtomobila ponuja raziskovanje in spoznavanje nekonvencionalnih, naravnih znamenitosti v različnih krajih po Sloveniji in hrvaški Istri ter prenočitev in/ali bivanje na določenih turističnih točkah po želji kupcev.

Ideja potovanja s starodobnimi avtomobili je skladna z novimi koncepti turistične ponudbe, ki naj bi **navdušila individualno naravnane turista.**



# MOTIVI ZA UDELEŽBO PRI TELESNI DEJAVNOSTI STAREJŠIH OBČANOV V LJUBLJANI Z OKOLICO

Liza Jovičević, Matej Tušak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

## IZVLEČEK

Zdrav življenjski slog skozi vsa obdobja življenja je vedno bolj aktualna tema. Navkljub številnim dokazom o pozitivnih vplivih telesne dejavnosti na različne komponente zdravja, beležimo premajhen odstotek telesno dejavnih ljudi na svetu. Zaradi porasta telesno nedejavne populacije, telesno nedejavnost prištevamo med enega najbolj pogostih vzrokov za prezgodnjo umrljivost ljudi (Svetovna zdravstvena organizacija, 2010). Za nizek delež telesno dejavnih ljudi je med drugim odgovorno tudi pomanjkanje motivacije za telesno dejavnost.

V prispevku predstavljamo raziskavo, s katero smo ugotavljali motive za udeležbo pri telesni dejavnosti starejših občanov v Ljubljani z okolico. V raziskavo je bilo vključenih 115 starostnikov, od tega 82 žensk in 33 moških, ki obiskujejo organizirano telesno dejavnost »Aktiven dan za aktivno starost«. Program Aktiven dan, zasnovan s strani ustanoviteljice Fitnes Klinike, se izvaja v DEOS domovih za ostarele na osmih lokacijah. Preizkušance smo anketirali z vprašalnikom Lestvica motivov za ukvarjanje s telesno aktivnostjo (PMQ – Gill, priredba LM: Tušak 1997). S pomočjo faktorjske analize podatkov smo dobili osem faktorjev, ki pojasnjujejo 63,64 % skupne variance. Najbolj izražen faktor, uživanje ob vadbi in prijateljstvo ter socializacija, pojasnjuje 20,86 % variance. Ostali faktorji so enakomerno porazdeljeni in predstavljajo pridobivanje socialnega statusa in doživljanje izzivov, sproščanje energije in napetosti pri vadbi pod nadzorom, uspeh in storilnost, dobro počutje in zdravje, notranjo motivacijo in tovariški duh, osvajanje novih spretnosti ter ohranjanje in izpopolnjevanje spretnosti. Primerjava vrednosti glavnih motivov nam je pokazala, da se motivi za udeležbo pri telesni dejavnosti razlikujejo glede na spol, stopnjo izobrazbe in lokacijo, in so enaki glede na starost anketirancev. Dobljeni rezultati lahko pripomorejo k nadaljnjemu raziskovanju tega področja in sestavi vadbenih programov, prilagojenih starostnikom.

## METODE DELA

- 115 starejših občanov Ljubljane in okolice,
- vprašalnik Lestvica motivov za ukvarjanje s telesno aktivnostjo,
- primerjava motivov za udeležbo glede na spol, izobrazbo, lokacijo DEOS doma za ostarele in starost,
- opisna statistika, analiza razlik med skupinami in faktorjska analiza,
- 30 motivov smo zreducirali na osem glavnih motivov.



## REZULTATI

- GM1: uživanje ob vadbi in prijateljstvo ter socializacija,
- GM2: pridobivanje socialnega statusa in doživljanje izzivov,
- GM3: sproščanje energije in napetosti pri vadbi pod nadzorom,
  - GM4: uspeh in storilnost,
  - GM5: dobro počutje in zdravje,
- GM6: notranja motivacija in tovariški duh,
  - GM7: osvajanje novih spretnosti,
  - GM8: ohranjanje in izpopolnjevanje spretnosti.

FAKTOR	POMEN	p(t) - SPOL	p(t) - IZOBRAZBA	p(t) - LOKACIJA	p(t) - STAROST
GM1	Uživanje ob vadbi in prijateljstvo ter socializacija	0,99	0,64	0,00 *	0,83
GM2	Pridobivanje socialnega statusa in doživljanje izzivov	0,00 *	0,69	0,49	0,22
GM3	Sproščanje energije in napetosti pri vadbi pod nadzorom	0,77	0,42	0,00 *	0,60
GM4	Uspeh in storilnost	0,72	0,25	0,15	0,13
GM5	Dobro počutje in zdravje	0,57	0,22	0,83	0,59
GM6	Notranja motivacija in tovariški duh	0,02 *	0,02 *	0,01 *	0,66
GM7	Osvajanje novih spretnosti	0,08 t	0,90	0,50	0,32
GM8	Ohranjanje in izpopolnjevanje spretnosti	0,63	0,90	0,18	0,60

- V tabeli vidimo za vsak faktor posebej, ali je odvisen od spola, stopnje izobrazbe, lokacije DEOS doma za ostarele in starost,
- faktor »uživanje ob vadbi in prijateljstvo ter socializacija« se razlikuje glede na lokacijo, glede na spol, izobrazbo in starost pa ne prihaja do razlik,
- faktor »pridobivanje socialnega statusa in doživljanje izzivov« ni enak med spoloma in je enak glede na izobrazbo, lokacijo ter starost,
- pri faktorju »sproščanje energije in napetosti pri vadbi pod nadzorom« prihaja do razlik glede na lokacijo in ni razlik glede na spol, izobrazbo in starost,
- faktor »notranja motivacija in tovariški duh« se razlikuje glede na spol, izobrazbo in lokacijo DEOS doma za ostarele in je enak glede na starost,
- pri faktorju »osvajanje novih spretnosti« ne prihaja do razlik glede na izobrazbo, lokacijo in starost, glede na spol pa zaznamo tendenco, vendar ni statistično značilna,
- faktorji »uspeh in storilnost«, »dobro počutje in zdravje« in »ohranjanje in izpopolnjevanje spretnosti« se ne razlikujejo glede na spol, stopnjo izobrazbe, lokacijo ali starost.

## SKLEP

- Telesna dejavnost je pomembna skozi vsa življenjska obdobja,
- uživanje ob vadbi, zdravje in dobro počutje so eden glavnih motivov za udeležbo pri telesni dejavnosti starejših,
- poznavanje motivov za udeležbo in upoštevanje le teh pri snovanju telesne dejavnosti bo v prihodnje pomagalo k večji udeležnosti starejših pri telesni dejavnosti.





# #BEACTIVE

*EVROPSKI TEDEN ŠPORTA*

23.–30. september

**Bodi aktiven.**

Pridruži se Evropskemu tednu športa, izberi svojo vadbo na **ewos.olympic.si** in ustvari svojo športno zgodbo.

# ŠPORT JE ZAKON!

Slovenski šport je dobil svoj praznik.  
Dan slovenskega športa je namenjen gibanju.  
Izkoristite ga.

Več na [www.danslosporta.si](http://www.danslosporta.si)  
#danslosporta

DAN  
SLOVENSKEGA  
ŠPORTA  
23. SEPTEMBER



SLOVENIJA



OLIMPIJSKI KOMITE  
SLOVENIJE

## PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

### ZLATI PARTNERJI



### SREBRNI PARTNER



### BRONASTI PARTNERJI



[www.olympic.si](http://www.olympic.si)





## SPONZORJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

### GLAVNI SPONZOR



### VELIKI SPONZORJI



### SPONZORJI

