

Prostovoljstvo je:



Postani del spremembe

Vsak prostovoljec prispeva k ustvarjanju okolja, kjer se ljudje počutijo sprejete, varne in vključene. S svojim časom, znanjem in energijo lahko tudi ti postaneš del pozitivnih sprememb.



Želiš postati prostovoljec?

Spoznaj možnosti za prostovoljsko delo ter odkrij, kako lahko s svojim znanjem, časom in energijo prispevaš k vključujočemu športu za vse.



Gradivo je nastalo v okviru projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«, ki ga sofinancira Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025. Projekt se financira iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij. Besedilo izraža mnenje avtorjev in ne predstavlja uradnega stališča Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.

Izdajatelj: Športna unija Slovenije – zveza društev za športno rekreacijo, športno vzgojo in zdrav življenjski slog

Vsebinska priprava: partnerji projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«

Oblikovanje: Simon Kajtna

Tisk: COLLEGIUM GRAPHICUM d.o.o.

Ljubljana, 2026



POSTANI PROSTOVOLJEC

*Kako s svojim časom, znanjem in energijo
soustvarjati vključujoč šport za vse*

Prostovoljstvo na stičišču športa
in vključevanja ranljivih skupin

KDO je prostovoljec?

Prostovoljec je oseba, ki prostovoljno namenja svoj čas, znanje in izkušnje za pomoč drugim ter prispeva k delovanju organizacije ali skupnosti, ne da bi za svoje delo pričakovala plačilo.

Njegovo delo temelji na sodelovanju, spoštovanju, odgovornosti in pripravljenosti pomagati.

ZAKAJ postati prostovoljec?

Prostovoljci s svojim časom, znanjem in energijo pomembno prispevajo k ustvarjanju vključujočega športnega okolja. Njihovo delo ni le pomoč pri izvedbi aktivnosti, temveč ustvarjanje skupnosti, kjer se vsak počuti sprejetega.

Prostovoljstvo prinaša

- ✓ nova znanja
- ✓ nove prijatelje
- ✓ delovne izkušnje
- ✓ občutek pripadnosti
- ✓ osebno rast
- ✓ možnost pomagati drugim.

Kaj lahko prostovoljcu nudi organizacija?

- ✓ uvajanje in podporo mentorja
- ✓ varno okolje za delo
- ✓ nova znanja in izkušnje
- ✓ možnost usposabljanja
- ✓ potrdilo o prostovoljskem delu
- ✓ vključitev v skupnost prostovoljcev

KAJ počne prostovoljec?

-  pomoč pri športnih aktivnostih
-  pomoč pri dogodkih
-  promocijske aktivnosti
-  administrativna pomoč
-  podpora udeležencem

Ne pozabi

Če nisi prepričan, kako ravnati, vprašaj mentorja. To ni znak neznanja, ampak odgovornosti.

Prostovoljec VEDNO:

- ✓ spoštuje dostojanstvo posameznika
- ✓ spoštuje zasebnost
- ✓ ne diskriminira
- ✓ ravna odgovorno
- ✓ po potrebi poišče pomoč mentorja

DOBER prostovoljec

- ✓ pride pravočasno
- ✓ spoštuje dogovore
- ✓ upošteva navodila in se po potrebi posvetuje z mentorjem
- ✓ spoštuje vse udeležence
- ✓ skrbi za varnost
- ✓ zna sodelovati
- ✓ je odgovoren
- ✓ je pripravljen pomagati

PROSTOVOLJEC LAHKO	
	pomaga pri organizaciji športnih aktivnosti
	nudi podporo udeležencem v okviru svojih nalog
	pomaga pri pripravi prostora in opreme
	sodeluje z mentorjem in ekipo
	opozori mentorja na težavo ali tveganje
	nudi pomoč po dogovoru z udeležencem
	sodeluje pri ustvarjanju varnega in vključujočega okolja
	postavlja vprašanja in poišče pomoč mentorja

PROSTOVOLJEC NE SME	
	izvajati medicinskih postopkov
	izvajati transferjev ali fizične pomoči brez ustreznega znanja
	premikati invalidskega vozička brez soglasja osebe
	odločati namesto udeleženca
	posegati v zasebnost ali osebni prostor posameznika
	popravljati opreme, za katero ni usposobljen
	prevzemati nalog, ki presegajo njegove kompetence
	samostojno reševati kriznih ali zdravstvenih situacij brez podpore odgovorne osebe

POMEMBNO

Če prostovoljec ni prepričan, kako ravnati v določeni situaciji, mora vedno poiskati podporo mentorja ali odgovorne osebe.

Vključevanje oseb, ki se srečujejo z različnimi ovirami

Pri prostovoljskem delu vedno izhajaj iz posameznika, njegovih potreb in zmožnosti, ne iz njegove oviranosti.

Zapomni si

- vprašaj, preden pomagaš
- spoštuj samostojnost
- govori neposredno z osebo
- bodi potrpežljiv
- uporablaj spoštljivo komunikacijo



Delo z osebami s paraplegijo

Dobra pomoč se začne s poslušanjem in spoštovanjem. uvajanje in podporo mentorja

- ✓ Vprašaj, kako lahko pomagaš, in upoštevaj želje posameznika.
- ✓ Ne potiskaj vozička brez dovoljenja.
- ✓ Ne naslanjaj se na invalidski voziček.
- ✓ Spodbujaj samostojnost.
- ✓ Spoštuj zasebnost.

Delo z osebami z intelektualno oviranostjo

Vsak posameznik ima svoje sposobnosti in potrebe.

- ✓ Uporablaj kratka in jasna navodila.
- ✓ Pokaži primer.
- ✓ Govori mirno in razumljivo.
- ✓ Pohvali napredek.
- ✓ Omogoči dovolj časa za odziv.

Primer iz prakse:

Prostovoljka Ana je prvič sodelovala na športnem dogodku društva paraplegikov.

Ob prihodu je opazila udeleženko na invalidskem vozičku. Namesto da bi takoj prijela voziček, jo je vprašala:

»Ali vam lahko kako pomagam?«

Udeleženka jo je prosila le, naj ji odpre vrata športne dvorane. Med dogodkom je Ana pomagala pri pripravi rekvizitov, usmerjala udeležence in po potrebi poiskala mentorja, kadar ni bila prepričana, kako ravnati.

Ob zaključku dogodka je ugotovila, da prostovoljstvo pomeni predvsem spoštovanje, sodelovanje in pripravljenost prisluhniti.