

KOLESARSKA KONFERENCA 2023

vsi na isti poti



2. nacionalna kolesarska konferenca

12. – 13. junij 2023, Celje, Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MESTNA
OBČINA
CELJE



EVROPSKA UNIJA
KOHEZIJSKI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

KOLESARSKA KONFERENCA 2023

vsi na isti poti



Skupnostni pristop

na področju telesne dejavnosti in kolesarjenja v lokalni skupnosti

Andrea Backovič Juričan

Nacionalni inštitut za javno zdravje



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

UVOD

1. SZO globalni akcijski načrt za telesno dejavnost 2018 -2030: Več aktivnih ljudi za zdrav svet (2018) kot glavni cilj navaja:

- 15-odstotno relativno zmanjšanje razširjenosti telesne nedejavnosti odraslih in mladostnikov do leta 2030.



2. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 (2016) opredeljuje naslednje strateške cilje vezane na telesno dejavnost:

- povečati delež prebivalcev, ki so telesno dejavni, za 10 %;
- zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov za 10 %;
- zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih odraslih za 5%;
- zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših ter bolnikov.



KAJ JE SKUPNOSTNI PRISTOP K ZDRAVJU?

- Pomeni **pristop**, katerega nosilec je **lokalna skupnost (LS)** skozi **povezano delovanje njenih subjektov** (*tako posameznikov kot skupin*), **zainteresiranih za boljše zdravje vseh pripadnikov in okolja**; pobudniki in nosilci dotičnega pristopa so lahko **različni akterji LS** (*npr. zdravstvene ustanove, občinska uprava, civilna družba, društva, združenja ipd.*) (Pahor, 2018).
- Osnovni korak je **ustanovitev lokalne skupine za krepitev zdravja (LSKZ)**, 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**.



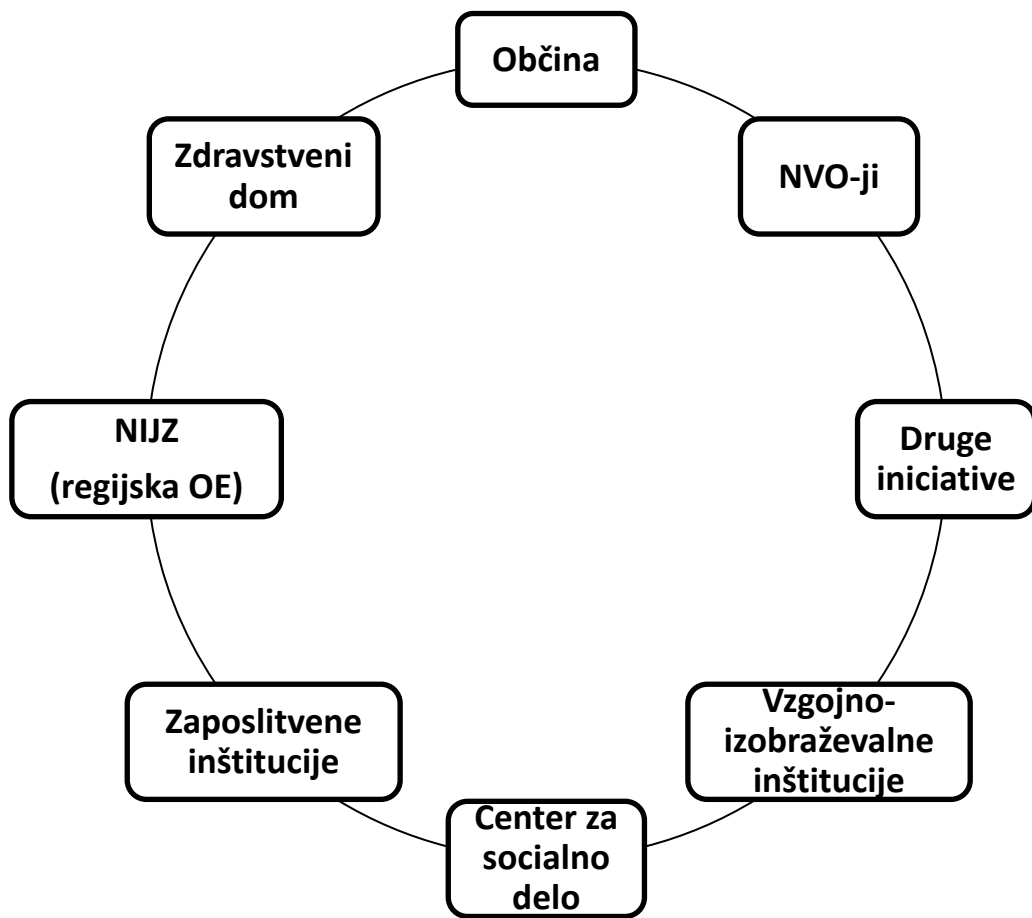
SKUPNOSTI PRISTOP K ZDRAVJU

- **POVEŽE SKUPNOST** in s tem **OMOGOČA RAZVOJ SKUPNOSTI!**
- **Zdravje nastaja tam, kjer živimo, se imamo radi, se igramo in delamo!**

Dostopno na:

<https://nijz.si/publikacije/zdrava-skupnost-prirocnik-za-razvoj-skupnostnega-pristopa-k-zdravju/>





SKUPNOSTI PRISTOP



SKUPNOSTNI PRISTOP K ZDRAVJU PRI PROMOCIJI TELESNE DEJAVNOSTI

10 LESARSKA
KONFERENCA

- Je najbolj učinkovita metoda v promociji telesne dejavnosti (TD), kadar je uporabljen neposredni stik in če je aktivnost prilagojena ciljni populaciji (Avtorji Bock in dr., 2014).
- Spodbujanje in omogočanje pestre, varne in redne TD ter športno rekreativne telesne vadbe VSEM starostnim in ciljnim skupinam prebivalcev ugodno vpliva na okolje in zdravje posameznikov in populacije ter prispeva k trajnostnem razvoju v LS.
- Hoja in kolesarjenje sta osnovni in ekonomsko najbolj dostopni obliki gibanja za večino populacije ter jo lahko uporabljamo tako v transportne kot rekreacijske namene.



PRAVA SPOROČILA ZA PRAVE CILJNE SKUPINE

- **Delodajalci:** podatki o koristi aktivnega transporta pri izboljšanju produktivnosti, zmanjševanju absentizma in stroškov („cost benefit“)
- **Zaposleni:** pozitivni učinki na zdravje posameznika
- **Starši:** pozitivni učinki na telesni/psihični/socialni razvoj otroka
- **Starejši:** pozitivni učinki na zdravje in funkcijsko zmožnost posameznika
- **Kronični bolniki:** možnost vplivanja na potek bolezni
- ...





Dostopno na:

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-za-telesno-dejavnost-in-sedece-vedenje>



Dostopno na:

<https://nijz.si/publikacije/z-gibanjem-do-zdravja-2020/>

Kolesarjenje

Poleg hoje in teka je kolesarjenje ena najbolj priljubljenih oblik telesne dejavnosti, saj:

- je oblika gibanja, ki krepi zdravje in prispeva k aktivnemu načinu življenja,
- vpliva na dobro počutje in izboljša psihofizično kondicijo,
- je sodoben in okolju prijazen način transporta, ki ne povzroča negativnih vplivov na okolje,
- je tudi prijeten način preživljanja prostega časa in počitnic.

Svojo pripravljenost v kolesarjenju lahko preverite na dogodkih projekta **Slovenija kolesari**, ki spodbuja k rednemu ukvarjanju s športno rekreacijo in tako k aktivni skrbi za zdravje. Pridružite se kateremu od **skoraj 80 dogodkov širom Slovenije**, kjer boste spoznali nove poti in stkali nova športna prijateljstva z drugimi aktivnimi kolesarji, predvsem pa boste ponosni nase, da ste sposobni prevoziti izbrano razdaljo.

Projekt vodi Kolesarska zveza Slovenije v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije – Združenjem športnih zvez in Turistično zvezo Slovenije. Več informacij in seznam dogodkov najdete na www.kolesarska-zveza.si/rekreacijsko-kolesarstvo.

KOLESARSKA KONFERENCA



Dostopno na:

http://www.urs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf

PROGRAM SKUPAJ ZA ZDRAVJE

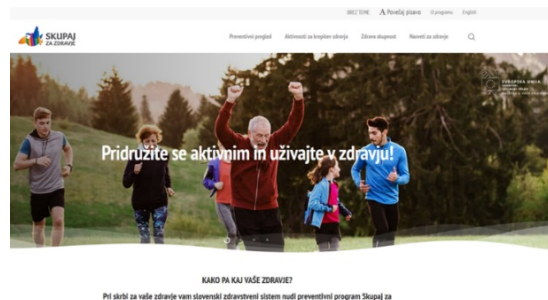
10. LESARSKA
KONFERENCA

- Predstavlja **CELOVIT PROGRAM INTEGRIRANE PREVENTIVE KRONIČNIH BOLEZNI ZA ODRASLE** v slovenskih zdravstvenih domovih.
- Program **povezuje 3 sklope aktivnosti**:
 - *preventivni pregled in kratka svetovanja,*
 - *skupinske delavnice in individualna svetovanja,*
 - *aktivnosti za krepitev zdravja v lokalnih skupnostih.*
- **Obravnave in aktivnosti** v centrih za krepitev zdravja (**CKZ**) in zdravstvenovzgojnih centrih (**ZVC**) izvaja **interdisciplinarni standardni tim**.
- **NIJZ** je nacionalni upravljelec programa SKUPAJ ZA ZDRAVJE.

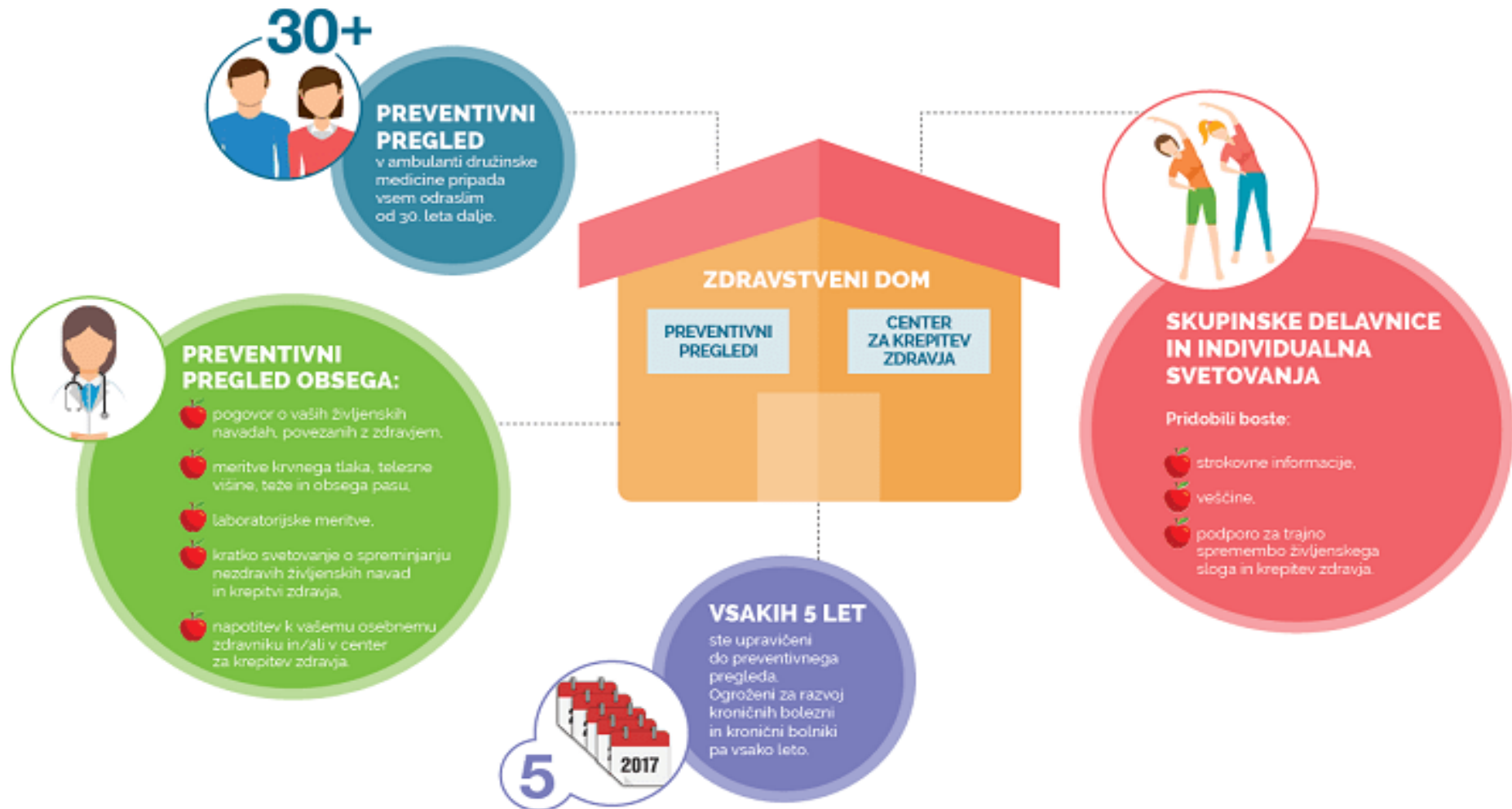


Povezava na spletno stran:

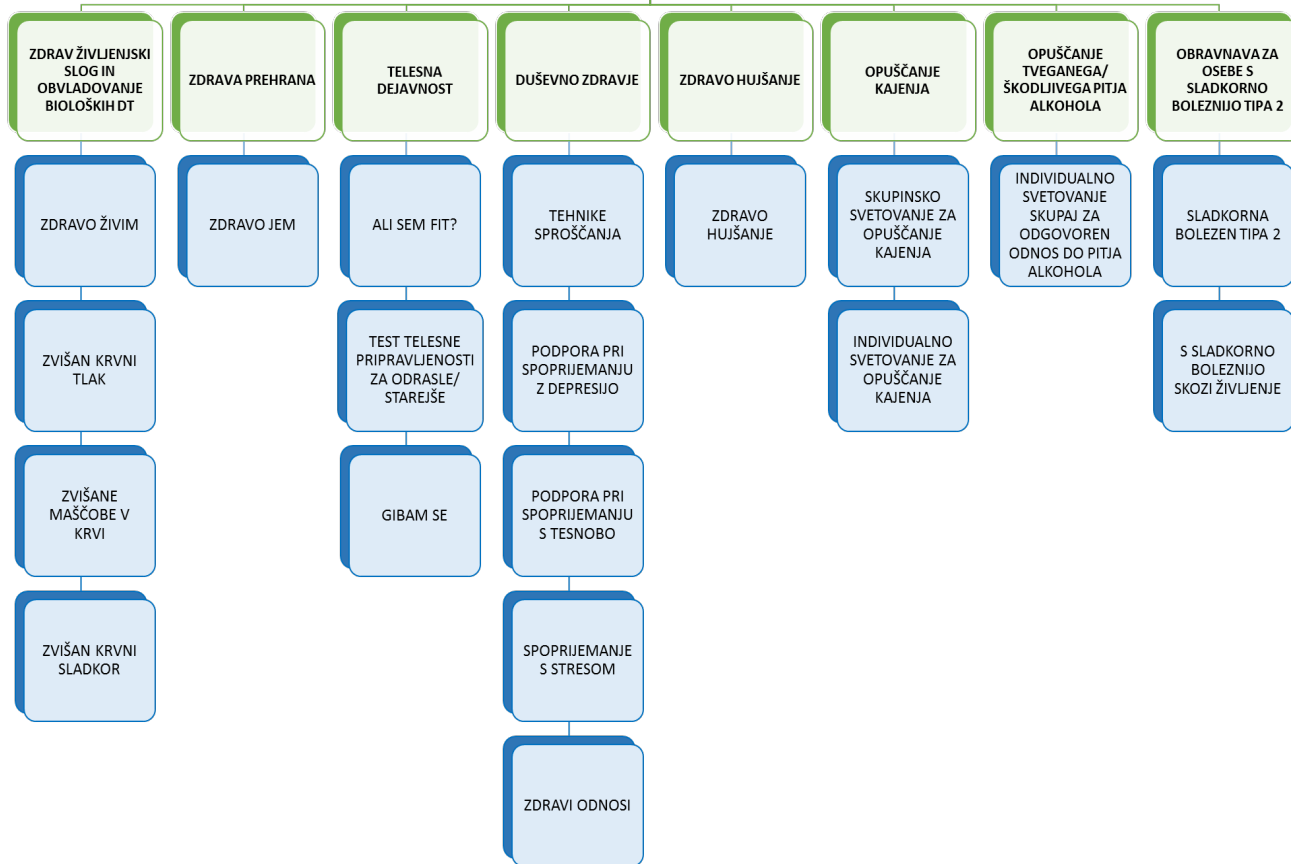
<https://www.skupajzazdravje.si/>



KAKO DELUJE PREVENTIVNI PROGRAM SKUPAJ ZA ZDRAVJE?



PROGRAM ZA KREPITEV ZDRAVJA



10 LESARSKA
KONFERENCA

OBRAVNAVE V CKZ

* Opomba: določene obravnave se v nekaterih ZVC še ne izvajajo.



OBRAVNAVE IN AKTIVNOSTI V LOKALNI SKUPNOSTI S PODROČJA TELESNE DEJAVNOSTI V CKZ/ZVC

- V največji meri jih pokrivata **FIZIOTERAPEVT** in **KINEZIOLOG**.
- **Obravnave in aktivnosti s področja TD v LS:**
 - *občinski preizkus hoje na 2 km,*
 - *razna druga testiranja in meritve,*
 - *presejanja za funkcijsko manjzmožnost,*
 - *modificirane skupinske delavnice Gibam se,*
 - *organizirane vadbe,*
 - *aktivni odmori,*
 - *razne delavnice in predavanja (glede na potrebe v LS),...*



PREDNOSTI SODELOVANJA

Z NIJZ IN CKZ/ZVC V LOKALNI SKUPNOSTI

- So zagovorniki skupnostnega pristopa k zdravju.
- Dobro poznajo zdravstveno stanje, potrebe in specifikke regionalnega/lokalnega prebivalstva.
- Vedo, katera zdravstvena sporočila so jasna, enostavna, preverjena in prilagojena potrebam (zagotavljanje strokovnosti).
- Vsako leto lokalni centri pripravijo in objavijo letni katalogov informacij; vsebina zajema:
 - vse aktivnosti na področju zdravja v LS in sodelujoče organizacije ter kontakte;
 - pregled možnosti udeležbe v določenih programih/ pregled pri drugih vrstah sodelovanja.



KATALOG
INFORMACIJ



PRILOŽNOSTI ZA SODELOVANJE PARTNERJEV Z NIJZ IN CKZ/ZVC

10 KOLESARSKA
KONFERENCA

- **Mreženje** (npr. sodelovanje z obstoječimi mrežami/programi: Zdrava mesta, vrtci, šole, društva, CKZ/ZVC, Z gibanjem do zdravja)
- **Obeležitev in izvedba skupnih aktivnosti ob pomembnih datumih vezanih na TD** (npr. Svetovni dan gibanja, Mednarodni teden gibanja - Move week, Svetovni dan kolesarjenja, Evropski teden mobilnosti in Dan brez avtomobila, Evropski teden športa in Dan slovenskega športa)
- **Partnerstvo pri promociji trajnostne mobilnosti** (npr. sodelovanje pri kampanjah in aktivnostih za aktivni transport v šolo, službo in po opravkih)
- **Vzajemen vpliv na razvoj in vsebino politik**, ki vplivajo na okolje in zdravje ljudi
- **Sodelovanje pri izvedbi izobraževalnega kolesarskega kroga** ob ETM
- **Sodelovanje pri izvedbi tečajev varne vožnje** odrasle in starejše odrasle
- **Drugo**



IZOBRAŽEVALNI KOLESARSKI KROG OB ETM

10 KOLESARSKA
10 KONFERENCA

- **Za manjše skupine OŠ učencev** po opravljenem kolesarskem izpitu v spremstvu dveh učiteljev/mentorjev
- **9 izobraževalnih kolesarskih točk** v centru mesta
- **Točke ključnih partnerjev** (npr. AMZS, mestni redarji, policisti, Rdeči križ Slovenije, OE NIJZ,...)
- **Inštruktorji in stroka na točkah svetujejo, sprašujejo in predstavljajo** (npr. pravilno vožnjo s kolesom, opozarjajo na nevarnosti, izvajajo teste spretnosti, ocenjujejo znanje učencev z mini kvizi, odgovarjajo na vprašanja učencev in mentorjev)



* Fotografije so posnele in na svojih spletnih straneh objavile OŠ Dravlje in OŠ Hinka Smrekarja.



TEČAJI VARNE VOŽNJE NA KOLESU ZA ODRASLE IN STAREJŠE ODRASLE

KOLESARSKA
KONFERENCA

VRSTE TEČAJEV:

- **aktivni odrasli**
- **starejši odrasli (65+)**
- **edukatorji**



* Pomemben mehki ukrep nacionalnega Strateškega načrta za razvoj kolesarstva do leta 2030



ZAKLJUČEK



KOLESARSKA
KONFERENCA

- **Skupnostni pristop k zdravju je eden sodobnih javnozdravstvenih pristopov.**
- **V praksi se je izkazal kot uspešna metoda pri promociji in krepitevi zdravja, preprečevanju bolezni ter zmanjševanju neenakosti v zdravju.**
- **Način delovanja skupnostnega pristopa k zdravju je lahko zelo različen od skupnosti do skupnosti (oz. edinstven).**
- **Združimo moči kot partnerji pri promociji zdravega, okolju in energetski porabi prijaznega ter hkrati varnega pešačenja in kolesarjenja.**



VABLJENI K SODELOVANJU VSI ZINTERESIRANI PARTNERJI!



Kontakt:

Andrea Backovič Juričan

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Spletne strani:

www.nijz.si

www.skupjazazdravje.si

E-mail: andrea.backovic-juirican@nijz.si



DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

