

# DÓBER TEK Slovenija

Zdravo uživaj & več gibaj.

## ŽIVI ZDRAVO. POTUJ TRAJNOSTNO.

### NAPOTKI ZA IZVEDBO EVROPSKEGA TEDNA MOBILNOSTI 2021

#### NEMESTO UVODA

Za celotno družbo in vsakega posameznika je ključno, da spremeni način razmišljanja o telesni dejavnosti kot o nečem nepotrebem. Vsakdanjik zahteva čedalje manj telesnega navora, kar pomembno zmanjšuje celotno porabo energije v primerjavi s predhodnimi generacijami. Za zdravje je poleg doseganja priporočil za telesno dejavnost pomembno, da skrajšamo čas sedenja na najmanjšo možno mero in ga čim pogosteje prekinjamo.

Kronične bolezni, med katere prištevamo srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, bolezni dihal, bolezni prebavil, raka ter debelost, predstavljajo glavni vzrok obolevnosti in umrljivosti v Republiki Sloveniji, saj je več kot 70 % smrti posledica najpogostejših kroničnih bolezni. Slovenija sodi v skupino držav, kjer se je število ljudi, ki so debeli, v zadnjih tridesetih letih podvojilo. Telesno maso, večjo od priporočene, ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk. Še večji izziv predstavlja silovit porast debelosti pri otrocih in mladostnikih v zadnjem tridesetletju. Kar petina deklet in četrtnina fantov ima telesno maso večjo od priporočene. Stanje je slabše pri vseh starostnih skupinah z nižjim socialno-ekonomskim statusom. Pri slednjih je še večji izziv doseči priporočila glede potrebne količine in intenzitete telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja, zato si je potrebno prizadevati za pritegnitev ranljivih skupin prebivalstva v posodobljene programe krepitve zdravja v celotnem življenjskem obdobju, prednostno v času začetka življenja (za nosečnice, doječe matere, dojenčke in majhne otroke) ter v jeseni življenja (za starejšo populacijo).

Preko zdravstvenega sistema oz. centrov za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrov so na razpolago številne možnosti. Brezplačne ali cenovno ugodne možnosti gibanja v naravnem okolju (hoja, tek, kolesarjenje, pohodništvo ipd.) in dejavnosti, ki jih ponujajo športna društva, društva bolnikov, društva upokojencev in druga društva ravno tako pomembno pripomorejo k splošnemu zdravju prebivalstva, zato je smiselno, da jih podprete.

Tudi aktivna mobilnost je eden izmed načinov, ki lahko pomembno prispeva k povečanju celokupne dnevne priporočene dejavnosti, in je eden izmed načinov krepitve zdravja, obenem pa podpira druge pomembne družbene cilje, kot so izboljšanje kakovosti življenja in bivalnega okolja ter varnosti v prometu, zato so vsa vlaganja vanjo neprecenljiva investicija v zdravo prihodnost.

**AKTIVNOSTI LAHKO NAČRTUJETE V SODELOVANJU S CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA, ZDRAVSTVENO VZGOJNIMI CENTRI IN OE NIJZ.**

Kontakt: regijski koordinatorji na območnih enotah NIJZ, centri za krepitev zdravja in zdravstveno vzgojni centri

**Možnosti (odvisno od epidemiološke situacije):**

- Testiranja telesne pripravljenosti (npr. test hoje na 2 km ipd.)
- Demonstracije nordijske hoje
- Spremljanje lokalnih otrok pri izvedbi Pešbusa
- Sodelovanje v okviru t. i. kolesarskega kroga
- Sodelovanje prostovoljcev iz centrov za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrov pri pohodih, ki jih organizira PZS, za osebe z oviranostmi (gibalno ovirane osebe na invalidskih vozičkih, slepe in slabovidne, gluhe in gluhoneme, osebe z drugimi posebnimi potrebami,...)
- Sodelovanje z lokalnimi mediji
- Izvedba vadbenih programov na prostem (v naravi, mestnih parkih, na fitnes napravah, on-line ipd.)\*
- Predavanja z izbrano vsebino s področja telesne dejavnosti in spodbujanja aktivne mobilnosti\*
- Predstavitve programa Skupaj za zdravje na spletnih dogodkih in v lokalnih medijih\*
- DRUGO - glede na ocene potreb lokalnega prebivalstva in zmogljivost lokalnih ZVC/CKZ-jev

*\* možna izvedba tudi ob omejitvah zaradi slabše epidemiološke situacije*

**POVEŽETE SE LAHKO Z DRUŠTVI BOLNIKOV, DRUŠTVI S PODROČJA VAROVANJA IN KREPITVE ZDRAVJA, ŠPORTNIMI IN KULTURNIMI DRUŠTVI TER MLADINSKIMI ORGANIZACIJAMI.**

Športna lahko pomagajo pri organizaciji športnih prireditev in drugih aktivnosti (pomoč pri organizaciji spremljanega kolesarskega prihoda v šolo za otroke, delavnice spretnostne vožnje na kolesu, kotalkanja, pohodi in sprehodi v naravi...).

Kulturna društva in ustanove lahko organizirajo npr. vodene ogledne kulturnih in naravnih znamenitosti na trajnosten način (kolesarsko-kulturne ture, urbani sprehodi, pravljичne poti, pisateljske poti, sprehode v naravi, predstavitve kulturne dediščine...) in popestrijo dogajanje na začasno zaprtih parkirnih površinah (delavnice za otroke, koncerti, predstavitve programa kulturnih ustanov, predavanja, razstave...)

Društva bolnikov lahko v tem času predstavijo preventivne programe za bolnike.

V svoje aktivnosti lahko vključite mlade in jih povprašajte, kakšnega mesta si želijo v prihodnje in čemu bi v času ETM namenili pozornost na razpoložljivih zaprtih površinah!

## CELOLETNE AKTIVNOSTI

### ORGANIZIRAJTE RAZPRAVO KLJUČNIH DELEŽNIKOV O IZBOLJŠANJU ZDRAVJA V OBČINI/REGIJI IN JO POVEŽITE TUDI S POMENOM TRAJNOSTNE MOBILNOSTI.

Več: Kazalniki zdravja v občini, <https://obcine.nijz.si>

Kontakt: OE NIJZ, <https://www.nijz.si/sl/regije>

### VKLJUČITE SE V MREŽO ZDRAVIH MEST.

Več: <https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto-v-vii-fazi-programa-2019-2024>

Kontakt: NIJZ, Zlatko Zimet, [zlatko.zimet@nijz.si](mailto:zlatko.zimet@nijz.si)

### VKLJUČITE SE V MREŽO ZDRAVIH ŠOL.

Več: <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>

Kontakt: NIJZ, Mojca Bevc, [mojca.bevc@nijz.si](mailto:mojca.bevc@nijz.si)

### PODPRITE IZVEDBO PEŠBUSOV IN IZBOLJŠAJTE HODLIVOST OKOLJA.

Več: [Aktivno v šolo in zdravo mesto](#)

Kontakt: Inštitut za politike prostora, dr. Maja Simoniti, [maja.simoneti@ipop.si](mailto:maja.simoneti@ipop.si)

### PODPRITE USTANAVLJANJE VADBENIH SKUPIN ZA STAREJŠE.

(brezplačne vsakodnevne vadbe ob 7.30)

Več: <https://solazdravja.com/>

Kontakt: Društvo Šola zdravja, [telovadba7.30@gmail.com](mailto:telovadba7.30@gmail.com)

### UDELEŽITE SE BREZPLAČNE DELAVNICE O PROSTORSKEM NAČRTOVANJU NA SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI PREBIVALSTVA (7. april 2021) IN SEZNANITE SODELAVCE S [PRIROČNIKOM ZA NAČRTOVALCE PROSTORA VEN ZA ZDRAVJE.](#)

Več: program [Ven za zdravje](#)

Kontakt: Urbanistični inštitut RS, Ina Šuklje – Erjavec, [inas@uirsi.si](mailto:inas@uirsi.si)

*Pripravila: Janja Križman Miklavčič, Ministrstvo za zdravje ([janja.krizman-miklavcic@gov.si](mailto:janja.krizman-miklavcic@gov.si))*

Sodelovanje v Evropskem tednu mobilnosti je del uresničevanja [Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025](#), katerega namen je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva.