

NAVODILA ZA IZVAJALCE PROGRAMOV ŠPORTNO- REKREATIVNE VADBE V OKVIRU PROJEKTA

»ZMIGAJ SE DO VADBE«

Navodila za izvajalce programov vadb

Ljubljana, 3. december 2025

Verzija 1.1



Sofinancira
Evropska unija



Naslov: NAVODILA ZA IZVAJALCE PROGRAMOV ŠPORTNO-REKREATIVNE VADBE V OKVIRU PROJEKTA »ZMIGAJ SE DO VADBE«

Podnaslov: NAVODILA ZA IZVAJALCE PROGRAMOV VADB

Avtor / Izdajatelj: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ)

Datum dokumenta: 17. december 2025

Verzija: 1.1

Vrsta dokumenta: Navodila

Opomba: Dokument je nastal v okviru projekta (operacije) Zmigaj se do vadbe (v nadaljevanju: projekt), ki je financiran s strani Evropske unije, in sicer iz Evropskega socialnega sklada (ESS+) in Republike Slovenije (Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport) v obdobju od 2024 do 2028. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027 v Sloveniji.



Sofinancira
Evropska unija



Vsebina

1.	Uvod.....	4
2.	Vloga in odgovornost izvajalca.....	4
3.	Časovni okvir izvajanja.....	5
4.	Pogoji za začetek in potek vadbe.....	5
5.	Kadrovske spremembe in nadomeščanja	6
6.	Ciljna skupina projekta.....	7
7.	Varstvo osebnih podatkov.....	7
8.	Meritve telesne pripravljenosti SLOfit odrasli.....	8
9.	Spremljanje in poročanje o izvajanju.....	9
10.	Kriteriji uspešnosti programa.....	11
11.	Usposabljanje strokovnih delavcev.....	11
12.	Promocija programov in vizualna podoba	12
13.	Regijske pisarne OKS-ZŠZ in njihova vloga v projektu.....	12
14.	Kontakti projektne pisarne OKS-ZŠZ.....	12

1. Uvod

Navodila za izvajalce programov športno-rekreativne vadbe v okviru projekta Zmigaj se do vadbe so namenjena izvajalcem športno-rekreativnih programov, izbranih na Javnem povabilu za izbor in financiranje izvajalcev programov športno-rekreativne vadbe v okviru operacije »Zmigaj se do vadbe« za leto 2025/2026, objavljenem v Uradnem listu RS, št. 44/2025 z dne 20. 6. 2025 (v nadaljevanju: javno povabilo).

Nosilec projekta je Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ). Projekt sofinancirata Evropska unija iz sredstev Evropskega socialnega sklada Plus (ESS+) ter Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport Republike Slovenije (MGTŠ).

Kot institucionalni partner pri projektu sodeluje Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), ki se v projekt vključuje prek svojih območnih enot – Centrov za krepitev zdravja (CKZ) in Zdravstvenovzgojnih centrov (ZVC).

Navodila so vodnik za kakovostno enotno, strokovno, varno, pregledno in uspešno izvedbo vadbenega programa, poročanje ter sodelovanje oz. komunikacijo z nosilcem projekta, hkrati pa predstavljajo dopolnilo javnemu povabilu ter pogodbi o izvedbi programa športno-rekreativne vadbe.

Navodila so objavljena na spletni strani projekta: <https://zmigajsedovadbe.olympic.si>.

2. Vloga in odgovornost izvajalca

Izbran izvajalec športno-rekreativnega programa vadbe (v nadaljevanju: izvajalec) je odgovoren za strokovno, varno in kakovostno izvedbo vadbenega programa ter za ustrezno komunikacijo z udeleženci, projektno pisarno OKS-ZŠZ in Fakulteto za šport v delu usposabljanja strokovnih delavcev za merilce in vodje meritev ter izvajanja meritev SLOfit. Njegova vloga vključuje načrtovanje in izvedbo programa, vodenje evidence prisotnosti, pripravo zahtevkov za plačilo in končnih poročil ter zagotavljanje pogojev za varno vadbo. Pri tem mora upoštevati priporočila strokovne ekspertne skupine, ki je pripravila [standard kakovosti programov športno-rekreativne vadbe](#) in morebitne dodatne usmeritve projektne pisarne OKS-ZŠZ.

Vadba mora biti za vse udeležence brezplačna, izvajalec pa ne sme zaračunavati nobenih prispevkov, članarin ali drugih stroškov.

Vadbo lahko vodi le strokovni delavec v športu, ki je vpisan v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu, skladno z Zakonom o športu (ZŠpo-1) in ga je izvajalec nominiral v vlogi na javno povabilo oz. oseba za katero je bilo izdano soglasje projektne pisarne OKS-ZŠZ.

Izvajalec je zavezan k sprotnemu poročanju. To poteka v posebej za to pripravljeni aplikaciji <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/> v katero izvajalec oz. oseba, ki jo je le ta pooblastil, sproti vnaša podatke in jamči za pravilnost vseh vnesenih podatkov.

Za ravnanje svojih sodelavcev in pooblaščenih oseb v celoti odgovarja izvajalec sam.

Izvajalec je odgovoren za pravočasno obveščanje OKS-ZŠZ o vseh spremembah, ki vplivajo na statusne spremembe oz. izvajanje vadbenih programov, in sicer v roku 7 (sedmih) dni od nastanka spremembe.

3. Časovni okvir izvajanja

Izbrani vadbeni programi v okviru javnega povabila potekajo v obdobju od 1. oktobra 2025 do 31. avgusta 2026. Vsak program obsega skupno 60 ur strokovno vodene vadbe, ki poteka dvakrat tedensko po 60 minut.

Vadba mora potekati kontinuirano, v skladu z urnikom, ki ga določi izvajalec in sporoči projektni pisarni OKS-ZŠZ. Urnik se objavi v aplikaciji Zmigaj se do vadbe.

V primeru odpovedi posamične vadbe zaradi praznikov, bolezni ali drugih izrednih okoliščin je izvajalec dolžan zagotoviti nadomestni termin, po možnosti v istem tednu. Če to ni mogoče lahko program ustrezno podaljša, vendar mora biti zaključen najkasneje do 31. avgusta 2026.

4. Pogoji za začetek in potek vadbe

Velikost vadbene skupine je določena z javnim povabilom, in sicer glede na vrsto vadbe:

- do 15 oseb, če je izvajalec prijavil običajen vadbeni program,
- do 10 oseb, če je izvajalec prijavil specifičen vadbeni program.

Izvajalci morajo pričetek izvajanja vadbenega programa oz. vadbe OKS-ZŠZ najaviti najmanj tri tedne pred predvidenim datumom začetka vadb. Vadbene programe v dogovoru z izvajalci v aplikaciji Zmigaj se do vadbe objavi projektna pisarna OKS-ZŠZ.

Objava vadbenega programa v aplikaciji pomeni, da je ta v aplikaciji aktiven, zainteresirane osebe pa se lahko pričnejo prijavljati v vadbeni program.

Izvajalec lahko z vadbo prične, ko je prijavljeno vsaj minimalno število udeležencev, torej 7 udeležencev za običajne vadbene skupine in 5 udeležencev za skupine s povečanim tveganjem. V primeru, da se število udeležencev med vadbo zmanjša pod 5 oziroma 7 udeležencev, se izvajalcu posamezna vadbena ura ne prizna in ne plača. Iz tega razloga je ob pričetku vadb priporočljivo doseči polno skupino (15 oz. 10 udeležencev), saj je v

tem primeru poslovno tveganje ob morebitnem kasnejšem upadu udeležbe bistveno manjše.

Vadba v okviru projekta mora potekati znotraj ene samostojne skupine, oblikovane izključno za ta namen.

Vsi prijavljeni udeleženci v posamezno vadbo iz aplikacije Zmigaj se do vadbe dobijo avtomatsko generirano vabilo na prvi termin vadbe. O vseh ostalih terminih vadb, spremembah, ipd. mora izvajalec udeležence obvestiti pravočasno, na pregleden in vnaprej dogovorjen način.

Vadba se mora izvajati izključno v živo, v fizični prisotnosti udeležencev in vaditelja oziroma strokovnega delavca.

Vadba mora potekati v uradnem jeziku Republike Slovenije, in sicer na lokaciji, ki jo je prijavitelj navedel v vlogi. V kolikor tekom izvajanja vadb pride do spremembe lokacije mora izvajalec projektno pisarno OKS-ZŠZ zaprositi za izdajo pisnega soglasja.

5. Kadrovske spremembe in nadomeščanja

Vadbo lahko izvaja le strokovni delavec, ki je bil naveden v vlogi na javno povabilo. Dodajanje novih strokovnih delavcev ni dovoljeno.

Zamenjava strokovnega delavca je mogoča le ob predhodnem pisnem soglasju projektne pisarne OKS-ZŠZ, pri čemer mora imeti potencialni novi strokovni delavec enako ali višjo stopnjo izobrazbe kot predhodni in ustrezne delovne izkušnje. Izvajalec za zamenjavo strokovnega delavca poda pisno vlogo, ki obsega naslednje podatke in priloge:

- osebni podatki in dokazila o strokovni usposobljenosti novega strokovnega delavca (ime in priimek, kontaktni podatki, številka vpisa v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu),
- informacije o izkušnjah novega strokovnega delavca (Obrazec št. 3 iz razpisne dokumentacije),
- soglasje novega strokovnega delavca, da prevzame vlogo izvajalca vadbe (Obrazec št. 4 iz razpisne dokumentacije).

V primeru enkratnih in opravičljivih razlogov za odsotnost (npr. bolniški stalež) lahko izvajalci zagotovijo nadomeščanje strokovnega delavca. O tem morajo predhodno pisno obvestiti projektno pisarno OKS-ZŠZ. Nadomeščanje lahko izvede le strokovni delavec z enako ali višjo raven strokovne usposobljenosti kot trenutno prijavljeni izvajalec vadbe.

V obvestilu mora izvajalec navesti razlog odsotnosti, ime in priimek nadomestnega strokovnega delavca, njegove kontaktne podatke ter številko vpisa v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu. Nadomeščanje ne šteje kot trajna zamenjava strokovnega delavca.

6. Ciljna skupina projekta

Ciljna skupina projekta Zmigaj se do vadbe so telesno nedejavni odrasli prebivalci Slovenije. To so posamezniki, stari 18 let ali več, ki ne dosegajo priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) glede telesne dejavnosti. Smernice SZO priporočajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezno kombinacijo obeh.

Za identifikacijo ciljne skupine – torej določanje telesno neaktivnih odraslih iz celotne populacije – ter za njihovo varno vključitev v programe vadbe sta uporabljena presejalni vprašalnik o telesni dejavnosti in zdravstveni vprašalnik. Uporabljena sta mednarodno validirana vprašalnika PARQ+ in ePARmed-x+.

Oba vprašalnika sta vključena v spletni prijavni postopek in omogočata ustrezno razvrstitev udeležencev glede na stopnjo telesne pripravljenosti ter morebitne zdravstvene omejitve.

Posamezniki, ki se preko izpolnjenih vprašalnikov registrirajo v aplikacijo in prijavijo v posamezen program vadbe, so dolžni upoštevati [Navodila za udeležence programov športno-rekreativne vadbe](#) v okviru projekta Zmigaj se do vadbe, ki določajo načela varne udeležbe v brezplačnih celoletnih športno-rekreativnih programih vadbe.

7. Varstvo osebnih podatkov

Izvajalci morajo pri delu z osebnimi podatki udeležencev upoštevati določila Zakona o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-2) in Uredbe (EU) 2016/679 (GDPR). Osební podatki se obdelujejo izključno za namene izvajanja projekta, vodenja evidenc, spremljanja napredka in poročanja financierjem. Izvajalci morajo zagotoviti ustrezno varovanje podatkov, dostop do njih pa imeti le pooblašene osebe.

Podatki se hranijo za obdobje trajanja projekta in se ne posredujejo tretjim osebam brez izrecnega soglasja posameznika.

8. Meritve telesne pripravljenosti SLOfit odrasli

Meritve telesne pripravljenosti predstavljajo pomemben del spremljanja učinkov programa in omogočajo oceno napredka udeležencev vadbenih programov. Podrobnejša pojasnila in napotki glede izvedbe meritev so pripravljene v posebnem dokumentu in objavljeni na spletni strani <https://zmigajsedovadbe.olympic.si/meritve-telesnih-zmogljivosti>.

Izvajalec mora ob začetku in ob koncu izvajanja 60 urnega programa za vsakega udeleženca programa izvesti malo baterijo testov SLOfit odrasli, ki vključuje teste vstajanja s stola v 30 sekundah, stisk pesti in predklon sede, po potrebi pa tudi test 2-minutnega stopanja na mestu in test vstani–pojdi.

Rezultate meritev mora strokovni delavec vnesti v aplikacijo Moj SLOfit. Za dostop in vnos v aplikacijo Moj SLOfit mora imeti strokovni delavec predhodno dodeljene uporabniške pravice, ki jih pridobi po uspešno opravljenem usposabljanju za merilce SLOfit odrasli. Za vsa vprašanja v zvezi z meritvami SLOfit odrasli se izvajalci lahko obrnejo na Fakulteto za šport. Kontaktna oseba je dr. Jerneja Premelč, e-naslov: jerneja.premelc@fsp.uni-lj.si.

Pripomoček za izvedbo osnovnih testov telesne pripravljenosti (dinamometer) je na voljo za izposajo pri regijskih koordinatorjih OKS-ZŠZ, kjer si jo izvajalci po predhodnem dogovoru lahko izposodijo.

Strokovni delavci, ki izvajajo program vadbe morajo pred izvajanjem male baterije testov uspešno opraviti usposabljanje za merilce in vodje meritev »SLOfit odrasli«, ki ga izvaja Fakulteta za šport. Brez uspešno opravljenega usposabljanja ne pridobijo uporabniških pravic za dostop do aplikacije SLOfit, v katero so dolžni vnašati rezultate male baterije testov. Usposabljanja se morajo udeležiti tudi športni pedagogi, ki že imajo administrativne pravice za šolski sistem SLOfit, saj gre za drugo mersko baterijo; po uspešno opravljenem usposabljanju jim bo Fakulteta za šport ustrezno razširila administratorske pravice. Če je strokovni delavec usposabljanje za izvedbo merske baterije »SLOfit odrasli« že opravil in ima dodeljene uporabniške pravice za uporabo aplikacije SLOfit, mu usposabljanja ni treba ponovno opravljati, o čemer morajo izvajalci pisno obvestiti projektno pisarno OKS-ZŠZ.

Izvajalci morajo svoje udeležence obveščati tudi o možnostih udeležbe na regijskih meritvah, t.i. veliki bateriji testov, ki jih bo Fakulteta za šport izvedla dvakrat letno v vseh slovenskih regijah. Udeležba na teh meritvah je priporočljiva in omogoča dodatno spremljanje napredka udeležencev.

9. Spremljanje in poročanje o izvajanju

Spremljanje in poročanje o izvajanju vadb poteka v **aplikaciji Zmigaj se do vadbe** <https://app.zmigajседovadbe.olympic.si/> in je osrednje orodje za izvajalce programov. Izvajalcem omogoča vnos terminov vadb, urejanje čakalnih vrst, beleženje prisotnosti udeležencev, pripravo zahtevkov za plačilo ter vpogled v osnovno statistiko o izvedbi programa.

9.1. Registracija in prijava izvajalca

Izvajalec se **registrira** preko gumba »Registracija izvajalca« na način, da vpiše matično številko. Aplikacija bo nato avtomatsko izpisala osnovne podatke o pravni osebi, izvajalec sam pa vnese še preostale manjkajoče podatke o organizaciji, kontaktni osebi in bančnem računu. Po registraciji v aplikacijo, izvajalca prejme e-pošto z aktivacijsko povezavo, s katero dokončno potrdi svoj račun.

Vsaka naslednja **prijava** izvajalca v sistem poteka z vnosom uporabniškega imena (e-poštni naslov odgovorne osebe izvajalca) in geslom, ki ga je izvajalec sam nastavil ob registraciji.

V primeru pozabljenega gesla se le to ponastavi preko povezave »pozabljeno geslo«.

9.2. Navigacija in osnovne funkcionalnosti aplikacije

Meni poleg profila organizacije vsebuje tri glavne zavihke:

- *Moji programi* – zavihek je namenjen prijavljanju programov na javna povabila in pregledu statusa prijave programov,
- *Aktivne vadbe* – zavihek je namenjen spremljanju prijav, prisotnosti, ter vpisovanju terminov vadbe,
- *Poročila* – zavihek je namenjen oddaji obračunov, končnih poročil in tiskanju mesečnih list prisotnosti.

S klikom na ime organizacije v zgornjem desnem delu zaslona omogoča dostop do profila organizacije in odjavo iz sistema.

9.3. Moji programi

V zavihku Moji programi so vidni vsi programi posameznega izvajalca, vezani na Javno povabilo.

9.4. Aktivne vadbe

V razdelku »Aktivne vadbe« izvajalec upravlja prijave udeležencev in terminov vadb in vodi evidenco prisotnosti na vadbah na posameznem vadbenem programu.

V zavihku je mogoče videti vse prijavljene udeležence na vadbi, ki so se praviloma sami prijavili v program vadbe. Aplikacija pa prav tako izvajalcu omogoča, da tudi sam v vadbo doda/prijavi v aplikaciji registrirane udeležence, če zaradi katerega koli razloga to sami ne znajo ali ne morejo. Prav tako lahko izvajalec na podlagi določenih razlogov odstrani posameznega udeleženca iz vadbe ter vodi čakalne vrste.

Izvajalec lahko prijavljenega udeleženca odstrani iz vadbene le, v kolikor pride do utemeljenega razloga. Za vsako odjavo iz programa mora izvajalec v sistem vnesti razlog. Sistem nato samodejno pošlje obvestilo osebi, ki je bila odjavljena iz vadbe.

Primarna naloga izvajalca je vnos terminov vadb, kar se uredi z gumbom + dodaj termin. Priporočljivo je, da so ob začetku izvajanja programa dodani vsi termini vadbe (60 terminov oziroma 60 ur). V primeru spremembe se posamezen termin lahko izbriše.

Izvajalec je dolžan sproti voditi evidenco prisotnosti udeležencev na vadbah. To pomeni, da je potrebno čim prej po izvedenem vadbenem terminu urediti evidentiranje prisotnosti.

9.5. Poročila in Zahtevek za plačilo

V tem zavihku izvajalec najde pripravljene izpise mesečne liste prisotnosti, obračune (ki vključujejo tudi zahtevek za plačilo) in končno poročilo.

Prvi korak izvajalca je, da po zaključenih vnosih prisotnosti za pretekli mesec izpiše listo prisotnosti, pridobi podpise vseh udeležencev in jo, skenirano, naloži nazaj v aplikacijo. Ta korak je bistven za kreacijo obračuna in oddajo zahtevka za plačilo.

Izvajalec programa je upravičen do povračila stroškov po principu standardnega stroška na enoto (SE) A ali B. Vsak izvajalec ima v aplikaciji že določen tip SE, ki mu je priznan s pogodbo. Višina zahtevka za plačilo se tako izračuna samodejno, glede na število izvedenih ur vadbe v mesecih, ki so predmet obračunskega obdobja.

Poročanje o izvedenih vadbah, priprava obračunov in oddaja zahtevka za plačilo se izvaja kvartalno oz. na vsake tri mesece. Obveza izvajalca je, da v mesecu po preteku trimesečnega obdobja, pripravi in odda zahtevek za plačilo.

Kvartalna obdobja poročanja so naslednja:

- (Q1) Izvajanje od oktobra do decembra 2025: obveznost oddaje poročila najkasneje do 31. januarja 2026;
- (Q2) Izvajanje od januarja do marca 2026: obveznost oddaje poročila najkasneje do 30. aprila 2026;
- (Q3) Izvajanje od aprila do junija 2026: obveznost oddaje poročila najkasneje do 31. julija 2026;
- (Q4) Izvajanje od julija do avgusta 2026: obveznost oddaje poročila najkasneje do 30. septembra 2026.

Obveznost izvajalca je, da ob posredovanju zadnjega obračuna in zahtevka za plačilo odda tudi končno poročilo. To stori na način da v zavihku »Poročila« izbere končno poročilo, ga izpolni in mu priloži vse priloge ter ga odda.

9.6. Profil organizacije in posodabljanje podatkov

V zavihku »Profil organizacije« so prikazani osnovni podatki izvajalca (naziv, odgovorna oseba, e-naslov, telefonska številka, bančni račun). Spremembe podatkov je mogoče vnesti preko gumba »Uredi«.

POMEMBNO: V primeru sprememb, ki vplivajo na pogodbeni določila je potrebno pred spreminjanjem podatkov v sistemu obvestiti tudi projektno pisarno OKS-ZŠZ in pridobiti potrebna soglasja ali potrditve, v določenih primerih pa skleniti aneks k pogodbi o financiranju.

10. Kriteriji uspešnosti programa

Program se šteje za uspešno izvedenega, če vsaj 60 odstotkov prijavljenih udeležencev program tudi zaključi. Šteje se, da je posameznik uspešno zaključil program, če je prisoten na najmanj 70 odstotkih vseh ur, kar pomeni najmanj 42 od skupno 60 ur.

11. Usposabljanje strokovnih delavcev

V celotnem obdobju trajanja projekta bo OKS-ZŠZ v sodelovanju s strokovno delovno skupino za izvajalce oz. njihove strokovne delavce pripravljala krajša formalna in neformalna usposabljanja. Ta se bodo v največji meri izvajala preko spleta, v obliki spletnih seminarjev (webinarjev).

Usposabljanja bodo osredotočena na nadgradnjo strokovnega znanja in veščin, potrebnih za uspešno izvajanje projektnih aktivnosti ter zagotavljanje visoke kakovosti storitev za udeležence programov vadb.

Že izvedeni webinarji in pripadajoča gradiva so dostopni na spletni povezavi:
<https://zmigajsedovadbe.olympic.si/webinarji>

12. Promocija programov in vizualna podoba

Projekt »Zmigaj se do vadbe« ima svojo celotno grafično podobo. Izvajalci so dolžni pri promociji svojih vsebin (letaki, spletna obvestila, objave na družbenih omrežjih ipd.) uporabljati pripravljene [komunikacijske elemente](#).

13. Regijske pisarne OKS-ZŠZ in njihova vloga v projektu

Poleg projektne pisarne OKS-ZŠZ so izvajalcem za pomoč pri izvedbi programa na voljo tudi sodelavci regijskih pisarn OKS-ZŠZ, ki zagotavljajo podporo na terenu, nudijo strokovno in organizacijsko pomoč, izposojajo dinamometre za izvajanje meritev ter spremljajo izvajanje aktivnosti v lokalnem okolju. [Seznam regijskih pisarn](#).

14. Kontakti projektne pisarne OKS-ZŠZ

Izvajalci s projektno pisarno OKS-ZŠZ komunicirajo prvenstveno preko elektronskega naslova eupp@olympic.si. V korespondenci je treba zaradi lažje obravnave navesti številko pogodbe in naziv programa.

Ostali kontaktni podatki, ki so na voljo izvajalcem:

Nadja Schweiger, vodja projekta
Telefon: +386 41 661 914
E-pošta: nadja.schweiger@olympic.si

Urša Goličič, strokovna sodelavka
Telefon: +386 40 330 410
E-pošta: ursa.golicic@olympic.si

Manca Rakovec, strokovna sodelavka za komuniciranje
Telefon: +386 51 310 300
E-pošta: manca.rakovec@olympic.si