

Navodila za udeležence programov športno-rekreativne vadbe v okviru projekta

»ZMIGAJ SE DO VADBE«

Ljubljana, oktober 2025

Verzija 1.0



Sofinancira
Evropska unija



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

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

Datum dokumenta: 29. oktober 2025

Verzija: 1.0

Vrsta dokumenta: Navodila za udeležence

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. Dokument določa smernice za udeležence športno-rekreativnih programov vadbe, ki se izvajajo v okviru projekta.

Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027 v Sloveniji.



Sofinancira
Evropska unija



Kazalo vsebine

1. Uvod	1
2. Ciljna skupina	1
2.1. Brezplačna udeležba	1
3. Postopek prijave in vključevanja	2
a. Presejalni postopek	2
b. Vpis na vadbo	2
c. Čakalna lista	2
d. Kasnejša vključitev	2
3.1. Menjava programa	3
3.2. Komunikacija in obveščanje	3
3.3. Potek vadbe	3
3.4. Začetne in končne meritve	4
a. Mala baterija testov	4
b. Regijske meritve (velika baterija testov)	4
3.5. Pogoji za uspešno zaključeno vadbo	4
3.6. Obveznosti udeležencev	4
3.7. Postopek odjave z vadbe	5
a. Samo-odjava	5
b. Odjava s strani izvajalca	5
3.8. Odgovornost in varnost	6
3.9. Varstvo osebnih podatkov	6

1. Uvod

Dokument **Navodila za udeležence programov športno-rekreativne vadbe v okviru projekta Zmigaj se do vadbe** določa načela udeležbe v brezplačnih celoletnih športno-rekreativnih programih vadbe, ki potekajo v okviru projekta Zmigaj se do vadbe v obdobju 2024 – 2028. Namen navodil je zagotoviti enotno, strokovno in varno izvedbo vadbe ter ustvariti enake in vključujoče pogoje za vse udeležence, ne glede na kraj izvajanja ali izvajalca programa.

Projekt izvaja **Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ)** v sodelovanju z mrežo lokalnih športnih organizacij, ki so izbrani na podlagi javnega povabila. S projektom se spodbuja redna telesna dejavnost neaktivnih odraslih prebivalcev Slovenije in krepi zavedanje o njenem pomenu za zdravje, dobro počutje in kakovost življenja.

Dokument predstavlja okvir, ki zagotavlja, da vsi vključeni v projekt – udeleženci, izvajalci in vaditelji – delujejo usklajeno, odgovorno in v skladu s cilji projekta, s poudarkom na spodbujanju zdravega življenjskega sloga in dolgoročnega izboljšanja kakovosti življenja udeležencev.

Udeleženec se strinja z obdelavo svojih osebnih podatkov izključno za namene izvajanja projekta, v skladu z veljavno zakonodajo.

2. Ciljna skupina

Projekt Zmigaj se do vadbe je namenjen odraslim prebivalcem Slovenije (18+), ki niso redno telesno dejavni oziroma ne dosegajo priporočene ravni telesne dejavnosti, opredeljene v smernicah SZO: vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne ali 75–150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti tedensko.

Splošne značilnosti programa športno-rekreativne vadbe

Posamezen program obsega 60 ur strokovno vodene športno-rekreativne vadbe, ki poteka dvakrat tedensko po 60 minut (ena ura). Vadbo vodijo strokovno izobraženi in usposobljeni delavci v športu, ki so v skladu z Zakonom o športu (ZŠpo-1) vpisani v razvid strokovno izobraženih in usposobljenih delavcev v športu, ki ga vodi pristojno ministrstvo.

Posamezniki lahko izbirajo med različnimi vrstami vadbenih programov, ki so prilagojeni njihovim zmožnostim, starosti in zdravstvenemu stanju. Vsi programi potekajo po načelih varne, postopne in prilagojene telesne dejavnosti.

2.1. Brezplačna udeležba

Vključitev v vadbo je za vse udeležence v celoti brezplačna, saj projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada Plus (ESS+) in Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport. Izvajalcem programa ni dovoljeno zaračunavati nobene oblike plačila, prispevka ali druge finančne obveznosti udeležencev za sodelovanje v vadbi, ki poteka v okviru projekta Zmigaj se do vadbe. To vključuje tako neposredne stroške vadbe kot tudi vse morebitne posredne stroške, kot so uporaba prostorov, opreme ali administrativne storitve.

Število udeležencev na vadbi

Velikost vadbenih skupin je določena z namenom zagotavljanja kakovostne, varne in strokovno nadzorovane izvedbe vadbe.

Običajna vadbena skupina šteje do 15 udeležencev, medtem ko je velikost vadbene skupine ki vključuje osebe s povečanim tveganjem (skupine, v katero so vključeni posamezniki s kroničnimi nenalezljivimi obolenji ali drugimi zdravstvenimi omejitvami) omejena na največ 10 udeležencev.

Program se lahko prične izvajati, ko so zapolnjena vsa prosta mesta, oziroma kadar je v vadbo vpisanih najmanj polovica predvidenega števila udeležencev, če se izvajalec odloči, da bo z vadbo začel tudi ob manjšem številu prijavljenih.

3. Postopek prijave in vključevanja

Razpisane vadbe in prijave so dostopne na povezavi: <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/>

Prijava v vadbo poteka izključno elektronsko, prek spletnega prijavnega obrazca.

a. Presejalni postopek

Prijava poteka preko večstopenjskega preverjanja primernosti kandidata za vključitev v vadbo. Postopek temelji na anonimnih vprašanjih, ki omogočajo prepoznavanje posameznikov, ki sodijo v ciljno skupino in izpolnjujejo pogoje za varno vključitev v program vadbe.

Presejalni postopek obsega več korakov, s katerimi se ocenjuje raven telesne dejavnosti, pripravljenost za vadbo ter po potrebi tudi zdravstveno stanje posameznika. Namen postopka je zagotoviti, da se v program vključijo tisti, za katere je vadba varna in primerna glede na njihove zmožnosti in zdravstveno stanje. Če se ugotovi, da vadba za posameznika trenutno ni primerna, se svetuje vključitev v druge oblike preventivnih programov za krepitev zdravja, ki potekajo v Centrih za krepitev zdravja (CKZ) ali Zdravstveno-vzgojnih centrih (ZVC). Po zaključku obravnave bo posameznik opolnomočen, da se vključi v športni program.

b. Vpis na vadbo

Posamezniki, ki uspešno opravijo presejalni postopek in izpolnjujejo pogoje za vključitev, se lahko registrirajo v sistem. Po opravljeni registraciji prejmejo potrditveno e-sporočilo z navodili, s potrditvijo katerega lahko nadaljujejo s prijavo na izbrano vadbo. Z vključitvijo v program posameznik potrjuje, da je seznanjen s tveganji, povezanimi s telesno dejavnostjo ter da se vadbe udeležuje na lastno odgovornost.

Mesto v skupini pripada udeležencem po vrstnem redu prejema prijav, in sicer do zapolnitve razpisanega števila mest (prvih 10 oziroma 15 prijavljenih, glede na vrsto vadbe).

c. Čakalna lista

Če število prijav preseže razpoložljiva mesta v posameznem programu, se prijavljeni posamezniki razvrstijo v čakalno listo, ki obsega največ tri osebe. V primeru, da se kateri izmed že prijavljenih udeležencev vadbi odpove ali je iz programa izključen, se v skupino vključi oseba iz čakalne liste, in sicer po vrstnem redu prijave.

d. Kasnejša vključitev

V posamezno vadbeno skupino se je mogoče vključiti tudi po uradnem začetku programa, če skupina še ni zapolnjena in če je glede na razpored vadbenih ur še vedno mogoče doseči minimalno zahtevano prisotnost za uspešen zaključek programa, torej vsaj 70 % vseh vadbenih ur (najmanj 42

od 60 ur). Kasnejšo vključitev odobri izvajalec programa, ki udeleženca vnese v sistem za evidentiranje udeležbe. Pri tem se upošteva vrstni red prijav na čakalni listi, če ta obstaja.

Posameznik se lahko vpiše na več čakalnih list za različne vadbene skupine. V trenutku, ko tak posameznik zasede mesto v eni izbrani vadbeni skupini, ga sistem samodejno odstrani iz vseh drugih čakalnih list.

3.1. Menjava programa

Udeleženec ima v času trajanja projekta Zmigaj se do vadbe pravico, da dvakrat zamenja izbran program vadbe. Menjavo lahko uveljavi po opravljenih prvih dveh vadbenih urah, če ugotovi, da izbrana vadba glede na njegove telesne zmožnosti, zdravstveno stanje ali osebne interese ni ustrezna.

Menjavo programa lahko udeleženec izvede le po predhodni odjavi iz vadbe, kjer je prijavljen. Nato si izbere drug razpoložljiv vadbeni program.

Če se udeleženec tretjič odjavi iz programa vadbe, v katerega je bil vpisan, izgubi pravico do ponovne vključitve v projekt Zmigaj se do vadbe.

V celotnem obdobju izvajanja projekta (2024 - 2028) se posameznik lahko vključi le v en športno-rekreativni program vadbe, ki se financira iz sredstev projekta, pri čemer se upoštevajo vse dopustne odjave in menjave.

3.2. Komunikacija in obveščanje

Komunikacijo med prijavljenimi udeleženci in izvajalcem vodi OKS-ZŠZ, ki skrbi za zbiranje prijav, potrjevanje udeležbe in obveščanje o začetku izvajanja vadbenih skupin.

Uradni komunikacijski kanal v prijavnem postopku je elektronska pošta na naslovu eupp@olympic.si.

Po uspešno oddani prijavi udeleženec prejme potrditveno sporočilo in navodila za nadaljnje korake. Obvestilo o prvem razpisnem terminu vadbe udeleženec prejme tudi neposredno prek aplikacije Zmigaj se do vadbe, v obliki systemskega sporočila.

Po oblikovanju skupin in začetku vadbe komunikacija poteka neposredno med izvajalcem in udeleženci. Izvajalec je odgovoren za redno obveščanje o urniku vadb, morebitnih spremembah terminov, lokacijah ali drugih pomembnih informacijah. Obveščanje poteka prek vnaprej dogovorjenih komunikacijskih kanalov, kot so elektronska pošta, telefonske skupine ali kratka sporočila.

3.3. Potek vadbe

Vadba v okviru projekta Zmigaj se do vadbe poteka kontinuirano in v skladu z vnaprej določenim urnikom, objavljenim v aplikaciji Zmigaj se do vadbe. Urnik določi izvajalec, udeleženci pa so o njem pravočasno obveščeni pred začetkom izvajanja programa.

Razpisane termine vadb lahko udeleženci spremljajo tudi v aplikaciji, kjer je zabeležena tudi njihova prisotnost na posameznih vadbah.

V primeru, da vadba odpade zaradi praznikov, bolezni vaditelja ali drugih izjemnih okoliščin, je izvajalec dolžan zagotoviti nadomestni termin vadbe. Kadar je to mogoče, se nadomestna vadba izvede v istem tednu, da se ohrani kontinuiteta programa in vadbeni napredek udeležencev.

Če izvedba nadomestnega termina v istem tednu ni mogoča, se vadba lahko preloži na kasnejši datum, pri čemer se celotno trajanje programa ustrezno podaljša.

3.4. Začetne in končne meritve

a. Mala baterija testov

Vsak udeleženec je deležen začetnih in končnih meritev, ki jih izvede izvajalec projekta Zmigaj se do vadbe. Meritve omogočajo spremljanje telesne pripravljenosti in napredka posameznika v času trajanja programa. Potekajo po enotnem protokolu in obsegajo t. i. [malo baterijo testov](#), namenjeno oceni osnovne telesne zmogljivosti in splošnega počutja.

Rezultati se beležijo v aplikaciji [Moj SloFit](#), kjer lahko udeleženec svoj napredek sproti spremlja. Pred izvedbo meritev si mora vsak udeleženec v aplikaciji [odpreti svoj osebni profil](#), preko katerega se beležijo rezultati.

b. Regijske meritve (velika baterija testov)

Vsak udeleženec projekta se lahko enkrat letno, tudi po zaključku vadbene cikle, vse do leta 2028, brezplačno udeleži regijskih meritev; t. i. velike baterije testov, ki jo izvaja SLOFit ekipa Fakultete za šport. Ti testi omogočajo poglobljeno spremljanje sprememb telesne pripravljenosti in predstavljajo dopolnitev rednega spremljanja znotraj programa.

Informacije o terminih in lokacijah regijskih meritev bodo udeležencem posredovane prek izvajalcev vadbe ali OKS-ZŠZ, hkrati pa bodo objavljene tudi na uradni [spletni strani projekta](#).

3.5. Pogoji za uspešno zaključeno vadbo

Šteje se, da je udeleženec uspešno zaključil vadbeni program projekta Zmigaj se do vadbe, če se je udeležil najmanj 70 odstotkov vseh predvidenih vadbenih ur. To pomeni prisotnost na vsaj 42 od skupno 60 ur vadbe, kolikor znaša celoten obseg programa.

Evidenco prisotnosti vodi izvajalec vadbe, ki redno beleži udeležbo na posameznih vadbenih terminih. Udeleženec s podpisom mesečne liste prisotnosti potrdi pristnost podatkov o svoji udeležbi.

Odsotnosti ni mogoče nadomeščati z obiskovanjem drugih vadb istega izvajalca, če te vadbe niso del projekta Zmigaj se do vadbe. Takšna udeležba se ne šteje kot nadomestilo za manjkajoče ure in se pri izračunu prisotnosti ne upošteva.

3.6. Obveznosti udeležencev

Udeleženec se z vključitvijo v projekt zavezuje, da bo redno obiskoval vadbo, spoštoval urnik in vsa navodila vaditelja ter skrbel za lastno varnost in zdravje. Od udeležencev se pričakuje, da pri vadbi ravna odgovorno in spoštljivo do drugih članov skupine.

Obveznosti udeležencev vključujejo:

- redno udeležbo na vadbi in pravočasno obveščanje o morebitni odsotnosti;
- odprtje profila v aplikaciji [Moj SloFit](#) ob vključitvi v vadbeni program;
- sodelovanje pri izvedbi začetnih in končnih meritev male baterije testov, s katerimi se spremlja njegov napredek;
- izvajanje vaj v skladu z navodili in lastnimi zmožnostmi;
- uporabo ustrezne športne opreme in oblačil;

- spoštovanje načel varnega in zdravega gibanja;
- obveščanje vaditelja o morebitnih zdravstvenih spremembah ali poškodbah;
- spoštljivo in korektno komunikacijo z drugimi udeleženci;
- odgovorno ravnanje z rekviziti, njihovo pravilno uporabo in pospravljanje po vadbi;
- skrbno ravnanje s prostorom in opremo v prostoru ter ohranjanje reda in čistoče;
- odjava z vadbe v primeru, da zaradi katerega koli razloga vadbe ne bo več obiskoval.

3.7. Postopek odjave z vadbe

a. Samo-odjava

Udeleženec se lahko iz vadbe odjavi sam, kadar nastopijo okoliščine, zaradi katerih se vadbenega programa več ne more udeleževati (npr. zdravstveni razlogi, selitev, sprememba delovnih obveznosti ipd.).

b. Odjava s strani izvajalca

Udeleženca lahko iz vadbe odjavi tudi izvajalec, če so ugotovljeni razlogi za izključitev iz programa v skladu s pravili projekta. Pred dokončno odjavo mora izvajalec udeleženca pisno opozoriti na nepravilnosti in mu omogočiti, da jih v razumnem roku odpravi.

Na utemeljeno zaprosilo udeleženca lahko odjavo izvede tudi OKS-ZŠZ, ki vodi evidenco vseh prijavljenih in objavljenih oseb v projektu Zmigaj se do vadbe.

Razlogi za odjavo iz programa s strani izvajalca

Izvajalec ima pravico, da udeleženca odjavi iz programa v naslednjih, ne pa zgolj izključnih primerih, če:

- nima zahtevanega predznanja za vključitev v program vadbe;
- ne opravi vstopnega testiranja, kjer je to zahtevano;
- moti potek vadbe ali ne upošteva navodil vaditelja;
- s svojim ravnanjem ogroža sebe ali druge udeležence vadbe;
- je pri prijavi ali izpolnjevanju vprašalnika navedel neresnične oziroma lažne podatke;
- ima oz. je imel aktivno članstvo (plačano članarino, vpisnino, vadbino, ipd.) pri izvajalcu izbrane vadbe v tekočem ali preteklem letu pred vključitvijo v program;
- se je v zadnjih dveh letih pred vključitvijo v program udeležil organiziranih športnih tekmovanj;
- se vadbe ne udeležuje redno, torej ne obiskuje vadbe dvakrat tedensko;
- je v prvih osemnajstih terminih odsoten na več kot polovici ur;
- v prvih dveh tednih brez predhodnega obvestila oz. pojasnila izvajalcu vadbe izostane s treh zaporednih vadb;
- ponavljajoče zamuja na vadbo ali jo neupravičeno zapušča predčasno;

- se ne odziva na obvestila ali pozive izvajalca;
- pride na vadbo pod vplivom alkohola ali drugih psihoaktivnih snovi;
- se zaradi zdravstvenih razlogov ne more več varno vključevati v vadbo;
- uporablja program v nasprotju z njegovim namenom (lastno promocijo, komercialne namene ipd.).

Izključitev se udeležencu sporoči pisno, in sicer po elektronski pošti, odločitev izvajalca pa je dokončna.

3.8. Odgovornost in varnost

Udeleženec se vadbe udeležuje prostovoljno in na lastno odgovornost. Pred začetkom programa mora potrditi, da je seznanjen z možnimi tveganji telesne dejavnosti in da je njegov zdravstveni status preverjen s presejalnim vprašalnikom, ki pa ne nadomešča strokovne ocene oziroma nasveta, v kolikor udeleženec že ima zdravstvene težave.

V primeru poškodb, slabega počutja ali poslabšanja zdravstvenega stanja mora udeleženec o tem takoj obvestiti vaditelja.

Udeleženec je dolžan z rekviziti, prostori in opremo ravnati skrbno, jih uporabljati v skladu z navodili vaditelja ter po koncu vadbe poskrbeti za red in čistočo. Kakršne koli okvare, poškodbe opreme ali neustrezne razmere mora nemudoma sporočiti vaditelju.

Izvajalec programa je zavezan, da zagotavlja varne pogoje za vadbo, uporabo ustreznih prostorov in opreme ter spoštuje vse varnostne standarde.

3.9. Varstvo osebnih podatkov

Osební podatki udeležencev se obdelujejo v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-2) in Uredbo (EU) 2016/679 (GDPR). Zbirajo se le tisti podatki, ki so nujno potrebni za izvedbo prijavnega postopka, vodenje evidenc prisotnosti, spremljanje napredka in poročanje financerjem projekta.

Podatki se hranijo zgolj za obdobje trajanja projekta in se ne posredujejo tretjim osebam brez izrecnega soglasja udeleženca. Vsak udeleženec ima pravico do vpogleda, popravka ali izbrisa svojih podatkov skladno z veljavno zakonodajo.