



Pusti izgovore, izberi gibanje. Zmigaj se do vadbe!

Se ne gibate dovolj?
Želite spremeniti svoj življenjski
slog, a ne najdete prave
motivacije?

**Zdaj to lahko spremenite –
brezplačno in pod strokovnim
vodstvom!**



Izvedbo projekta »Zmigaj se do vadbe«
je omogočilo sofinanciranje Evropskega
socialnega sklada+, Evropske unije
in Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport.

**Če ste stari 18 let ali več in ne dosegate priporočil
Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost,**
to pomeni, da ne izpolnujete vsaj enega od naslednjih
pogojev:

- 150 do 300 minut zmerne telesne dejavnosti na teden,
- 75 do 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden,
- vadbe za moč vsaj dvakrat tedensko, ki vključuje vse glavne mišične skupine.

V tem primeru ste ciljna skupina novega nacionalnega projekta »Zmigaj se do vadbe!«. Vadbe v okviru projekta Zmigaj se do vadbe so kvalitetno vodeni celoletni (60-urni) programi športne rekreacije, namenjeni gibalno neaktivni odrasli populaciji. Široka mreža izvajalcev športnih programov bo v vseh slovenskih regijah do decembra 2028 zagotavljala raznoliko ponudbo atraktivnih in strokovno vodenih rekreativnih vadb.

Kako se vključim v brezplačne celoletne (60-urne) programe športno-rekreativne vadbe?



1. Poiščite informacije

1. Obiščite spletno stran projekta »Zmigaj se do vadbe!«: zmigajsedovadbe.olympic.si
2. Obrnite se na regijske pisarne OKS-ZŠZ:
Regijske pisarne - Olimpijski komite Slovenije

2. Opravite spletni postopek vključitve v program športno-rekreativne vadbe

- Izberite program, ki vas zanima.
- Rešite anonimni vprašalnik o telesni dejavnosti in zdravstveni vprašalnik.
- Registrirajte se in izpolnite prijavi obrazec.
- Potrdite prijavo.

3. Kaj lahko pričakujete ?

- 60-urni programi vadbe (2x tedensko, 30 tednov).
- Zagotovljen standard kakovosti programov.
- Prilagojene vadbe za različne ciljne skupine.
- Vaditelji: strokovno izobraženi ali usposobljeni športni delavci.
- Skupine do največ 15 udeležencev.
- Začetne in končne meritve telesne zmogljivosti.
- Spremljanje napredka.
- Dobra družba in nova poznanstva.

4. Začnemo!

- Vadba poteka pod strokovnim vodstvom.
- Spremljate svoj napredek in redno izvajate teste telesne zmogljivosti.
- Začnite spreminjati svoje življenjske navade!
- Vztrajajte!

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana, Evropska pisarna OKS-ZŠZ

☎ +386 41 661914 (Nadja Schweiger) ☎ +386 40 330 410 (Urša Goličič) ✉ E-pošta: eupp@olympic.si

Kje najdem pravo vadbo zame?



ZMIGAJ
SE DO
VADBE

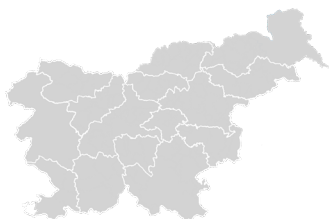


1

2

IZBERI VADBO

Izberem si vadbo,
ki je blizu in mi ustreza.



**Zadostno
telesno dejaven.**

Ostanite aktivni
in vzdržujte
zdrav življenjski
slog.

ČESTITKE,
KAR TAKO
NAPREJ!



3a

3b

Nezadostno
telesno
dejaven.

**VPRAŠALNIK
O TELESNI
DEJAVNOSTI**

Izpolnim vprašalnik
o trenutni stopnji
telesne dejavnosti.

4

Izpolnim vprašalnik
o pripravljenosti
na telesno dejavnost

**VPRAŠALNIK
O PRIPRAVLJENOSTI
NA TELESNO
DEJAVNOST**

4a

Ker si označil, da imaš zdravstvene težave,
te prosimo, da izpolniš še zdravstveni vprašalnik.

**ZDRAVSTVENI
VPRAŠALNIK**

4b

Zaznali smo morebitna zdravstvena tveganja, zato trenutno izbrana vadba zate ni priporočljiva. Obrni se na bližnji Center za krepitev zdravja (CKZ) ali Zdravstvenovzgojni center (ZVC). Tam se udeleži preventivnih obravnav za opolnomočenje posameznika za spremembo gibalnih navad. Po zaključku boš varno pripravljen na izbrano vadbo.

Vpišem se v vadbo

Si primeren za vadbo
v sklopu projekta
»Zmigaj se do vadbe«.
Vpiši svoje osebne
podatke in dokončaj
prijavo na izbrano
vadbo.

6

7



Že pridno vadim!

Redna vadba = boljše
počutje, več energije,
manj tveganj za bolezni!



Sofinancira
Evropska unija

I FEEL
SLOVENIA