



SLOVENIJA



**OLIMPIJSKI KOMITE
SLOVENIJE
ZDRUŽENJE
ŠPORTNIH ZVEZ**

Gibanje starejših (tudi) potrebuje prostor



**RAZVOJNI
DNEVI
OBČIN**

24. oktober 2025

Infrastruktura - kje začeti?

Pravilnik o določitvi mreže javnih športnih objektov in površin za šport v naravi (Uradni list RS, št. [9/25](#))

- **3. člen**
- (1) Pri načrtovanju nove oziroma posodobitve obstoječe javne športne infrastrukture in pri presoji, ali načrtovana gradnja nove oziroma posodobitev obstoječe javne športne infrastrukture presega pomen, ki ga ima za lokalno skupnost, se uporabljajo naslednja merila:
 - dostopnost vsem prebivalcem;
 - obstoj ustrezne športne infrastrukture;
 - zagotavljanje športne infrastrukture za več športnih panog;
 - razširjenost in uspešnost športnih panog;
 - finančna trajnost načrtovane investicije.
- (2) Presoja, ali načrtovana gradnja nove oziroma posodobitev obstoječe javne športne infrastrukture presega pomen, ki ga ima za lokalno skupnost, izhaja iz potreb izvajalcev letnega programa športa na državni ravni (v nadaljnjem besedilu: izvajalci), ki jim bo namenjena nova oziroma posodobljena javna športna infrastruktura. Izvajalci so nacionalne panožne športne zveze in Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraolimpijski komite.
- (3) Potrebe izvajalcev so lahko izkazane na ravni potreb po vadbeni športni infrastrukturi oziroma prireditveni športni infrastrukturi.

Infrastruktura – kaj upoštevati?

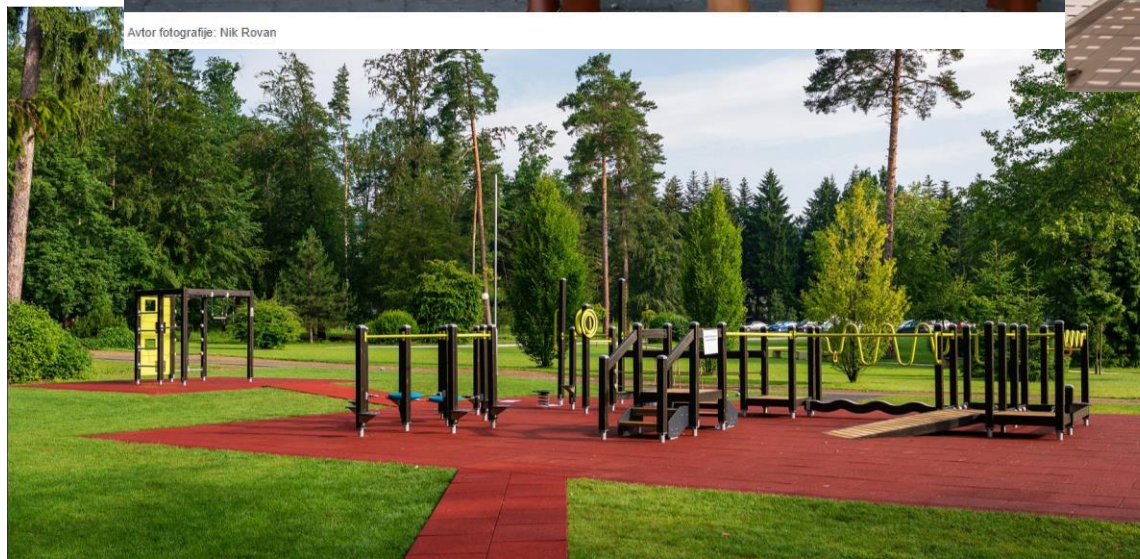
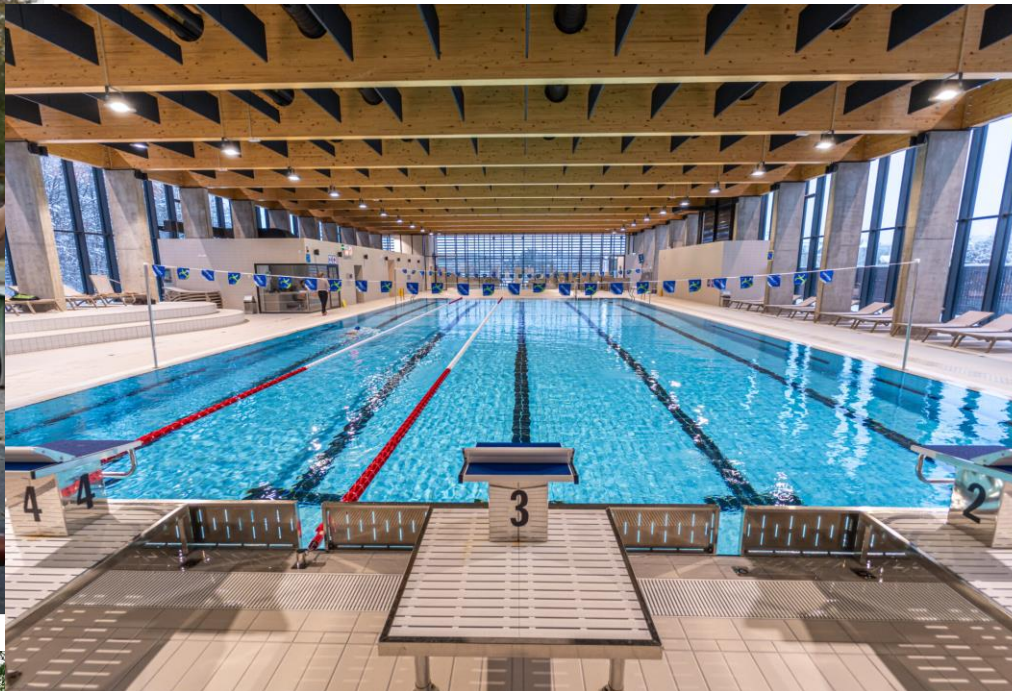
- Infrastruktura naj bo odgovor na potrebe lokalne skupnosti ali celotne regije.
- Pri ugotavljanju potreb, načrtovanju in izvedbi je nujno sodelovanje s športno stroko (društva, lokalne zveze, nacionalne zveze).
- Naj bo primerna za čim širši spekter športov in vse starosti.
- Naj bo prilagojena tistim z omejitvami pri dostopu in uporabi.
- Naj bo javno dostopna – za vse uporabnike in pojavne oblike športa, ne le tekmovalni šport.
- Naj bo finančno dostopna – brezplačna ali sofinancirana.
- Naj bo zasnovana na način, da bo vsebina prenesla stroške vzdrževanja.

Primeri infrastrukture prilagojene starejših

Lokacija / Projekt	Kaj je bilo urejeno / prilagojeno	Zakaj je primerno za starejše
Medgeneracijski vadbeni park, Zreče	V parku Zreče so postavili 15 vadbenih naprav v naravnem, varnem okolju. Park je zasnovan kot medgeneracijski: namenjen vsem generacijam, tudi starejšim. rogla-pohorje.si	Brezplačen dostop, vadbene naprave s preprostimi oblikami, ki so varne za starejše; spodbuda gibanja in koristi za mobilnost.
SIJ jekleni poligoni, po celi Sloveniji	Jekleni poligoni so na voljo najrazličnejšim uporabnikom – družinam, starejšim, otrokom, rekreativnim in vrhunskim športnikom. Namenjeni so vsem in vsakomur ne glede na telesno pripravljenost. Svojo formo in jekleno voljo bodo na njem lahko okrepili tisti, ki se redno posvečajo športu, kakor tudi vsi, ki so se nedavno odločili, da naredijo nekaj zase, za svoje dobro počutje, čvrsto telo in zdravje.	Takšni parki ponujajo raznolikost pri uporabi – tudi za lažje vaje, raztezanje, razne naprave, ki jih lahko uporabljajo starejši. Pomembno je, da so elementi varni in dobro vzdrževani.
Aqualatio, Slovenj Gradec	Notranji plavalni bazen z dvignim dnom, primeren za tečaje, otroke, tiste s posebnimi potrebami.	V notranjem delu kompleksa so vsi prehodi dostopni. Notranji bazen ima dvizno dno, ki je primerno za izvajanje tečajev plavanja tako za najmlajše, ki se z vodo šele spoznavajo, kot za vse tiste, ki imajo kakršnekoli gibalne težave in potrebujejo za gibanje v vodi nižjo globino. Za dostop v notranji in v zunanji bazen je na voljo premično bazensko dvigalo.
Ljubljana – „otoki športa“	V Ljubljani je veliko otokov športa z zunanjimi napravami za vadbo na prostem, tekaške poti, ulične vadbene naprave. Ljubljana	Dostopnost (bližina), različne naprave – tako za moč, srčno-žilno vzdržljivost, raztezanje, možnost, da starejši izvajajo vadbo na prostem, v razmeroma varnem okolju.



Avtor fotografije: Nik Rovar



Programi za starejše – kje smo?

- Združenje društev upokojencev Slovenije - ZDUS;
 - predstavlja preko 500.000 upokojencev,
 - ima 491 društev, ki združujejo skoraj 160.000 članov,
 - preko 18.000 redno športno – aktivnih.
- Primarni strokovni kader so diplomanti in magistri kineziologije (UL, FŠ in UP, FVZ)
- OKS-ZŠZ od leta 2019 izvaja usposabljanja za šport starejših (trenutno teče 7 izvedba, trenutno usposobljenih preko 130).
- Občine v svojih Letnih programih športa v povprečju namenjajo premalo sredstev za programe športa starejših
- Težave starejših so pri pridobivanju sredstev za programe v objektih, predvsem v obdobju jesen – pomlad.

Primeri programov vadbe za starejše

Program	Kaj ponuja / kdo ga izvaja	Ciljna skupina / posebnosti
Jutranja telovadba (Športna unija Slovenije)	Nacionalen program brezplačnih, strokovno vodenih vadb v jutranjih ali dopoldanskih urah, razpršenih po Sloveniji. Vaje so prilagojene starejšim.	Starejši, tudi tisti z različno telesno pripravljenostjo.
Festival aktivnega staranja (Športna unija Slovenije)	Enodnevni brezplačni dogodki: vadbe, testiranja telesne pripravljenosti, izobraževalne delavnice in predavanja.	Starejši, zlasti tisti, ki se želijo sprostiti, vključi druženje in ozaveščanje.
Klub Fit Senior – Športna zveza Ljubljane	Brezplačne aktivnosti za starejše (nad 65 let); nizko intenzivne skupinske vadbe + dodatne aktivnosti (izleti, joga, pilates, druženje).	Starejši 65+, tisti ki želijo kombinacijo vadbe in družabnosti.
Nova Gorica – "Mladi v srcu, športniki pravi!" (program 60+)	Program za starejše občane 60+: spodbujanje aktivnega življenjskega sloga, izboljšanje zdravja in socialne vključenosti; izdelan kot stalna pobuda.	Starejši 60+, preko igralnih aktivnosti, vadb, športnih druženj.
Projekt "Zmigaj se do vadbe"	Brezplačni voden programi vadb v različnih slovenskih regijah; vključuje različne vrste vadb, tudi za starejše.	Telesno nedejavni odrasli, vključno s starejšimi.



Jutranja telovadba (Športna unija Slovenije)



Nova Gorica – "Mladi v srcu, športniki pravi!" (program 60+)



Vadba Fit senior(Športna zveza Ljubljane)



Zmigaj se do vadbe

Projekt naslavlja **izziv nizke telesne dejavnosti odraslih prebivalcev Slovenije**, ki ne dosegajo priporočene ravni gibanja po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije.

Kar 80 odstotkov prebivalcev Slovenije z vsakodnevnim gibanjem dosega pomembne koristi za zdravje, vendar je **delež tistih, ki redno izvajajo namensko telesno vadbo, precej nižji.**

SMERNICE SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE GLEDE TELESNE DEJAVNOSTI

- vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali
- 75 do 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezno kombinacijo obeh oblik aktivnosti ali
- vadbo za krepitev mišic vsaj dvakrat tedensko, ki vključuje vse glavne mišične skupine.

Zmigaj se do vadbe

GLAVNA AKTIVNOST PROJEKTA:

izvedba brezplačnih, regijsko razpršenih vadb za telesno nedejavne odrasle osebe.

Vadbe bodo podprte z večkratnimi meritvami telesnih zmogljivosti posameznikov za spremljanje napredka.

NAMEN PROJEKTA: Spodbuditi telesno dejavnost med nedejavnimi odraslimi prebivalci Slovenije.

CILJ PROJEKTA: Povečati delež telesno dejavnih odraslih prebivalcev Slovenije s približanjem njim primernih vadb z vidika lokacije in stroška.

TRAJANJE PROJEKTA: 2024 – 2028

DELEŽNIKI PROJEKTA

- Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez s svojimi regijskimi pisarnami,
- Nacionalni inštitut za javno zdravje s svojo mrežo Centrov za krepitev zdravja in Zdravstveno-vzgojnih centrov,
- lokalne skupnosti,
- izvajalci športno rekreativnih vadbenih programov,
- vadeči.

NAČIN FINANCIRANJA: Evropska Unija iz ESS+ Sklada in Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport.

Na javnem povabilu je bilo za obdobje 2025/2026 izbranih 151 izvajalcev iz vse Slovenije

151 izvajalcev iz 12 statističnih slovenskih regij

Pomurska	6
Podravska	23
Koroška	6
Savinjska	20
Zasavska	5
Posavska	6
Jugovzhodna Slovenija	10
Osrednjeslovenska	28
Gorenjska	19
Primorsko-notranjska	5
Goriška	9
Obalno-kraška	14

Pri vključevanju posameznikov v programe športno-rekreativne vadbe bo dejavno vključen **Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)** skupaj z mrežo Centrov za krepitev zdravja in Zdravstveno-vzgojenih centrov.

Vrste sofinanciranih vadb

Splošni programi:

Funkcionalna vadba (tudi za starejše), borilni športi (judo, boks, taekwondo, kickboks), plavanje, nordijska hoja, drsanje, badminton, tenis, kolesarjenje, joga, veslanje, tek, mali nogomet, nogomet, ples, plezanje, lokostrelstvo, vaterpolo, odbojka, rokomet, košarka...

Specifični programi:

Vadba za osebe z bolečinami v hrbtenici, vadba za sladkorne bolnike, vadba za osebe po prebolelem raku.

Kaj lahko udeleženci pričakujejo od vadbe?

- ✓ 60-urni vadbeni programi (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. Specifične vadbe do 10 udeležencev.
- ✓ Začetne in končne meritve telesne zmogljivosti.
- ✓ Spremljanje napredka.

Vsi vključeni posamezniki bodo ob začetku in zaključku programa opravili osnovne meritve telesnih zmogljivosti, da bodo lahko spremljali svoj napredek.

Vpis v programe





Zmigaj se do vadbe
Brezplačne vadbe

VadbeO projektuNovice

Prijava

Pusti izgovore, izberi gibanje. Zmigaj se do vadbe!

Brezplačne vadbe po vsej Sloveniji za krepitev telesne pripravljenosti in zdravega načina življenja odraslih.

Iščem vadbo

Želim izvajati vadbe

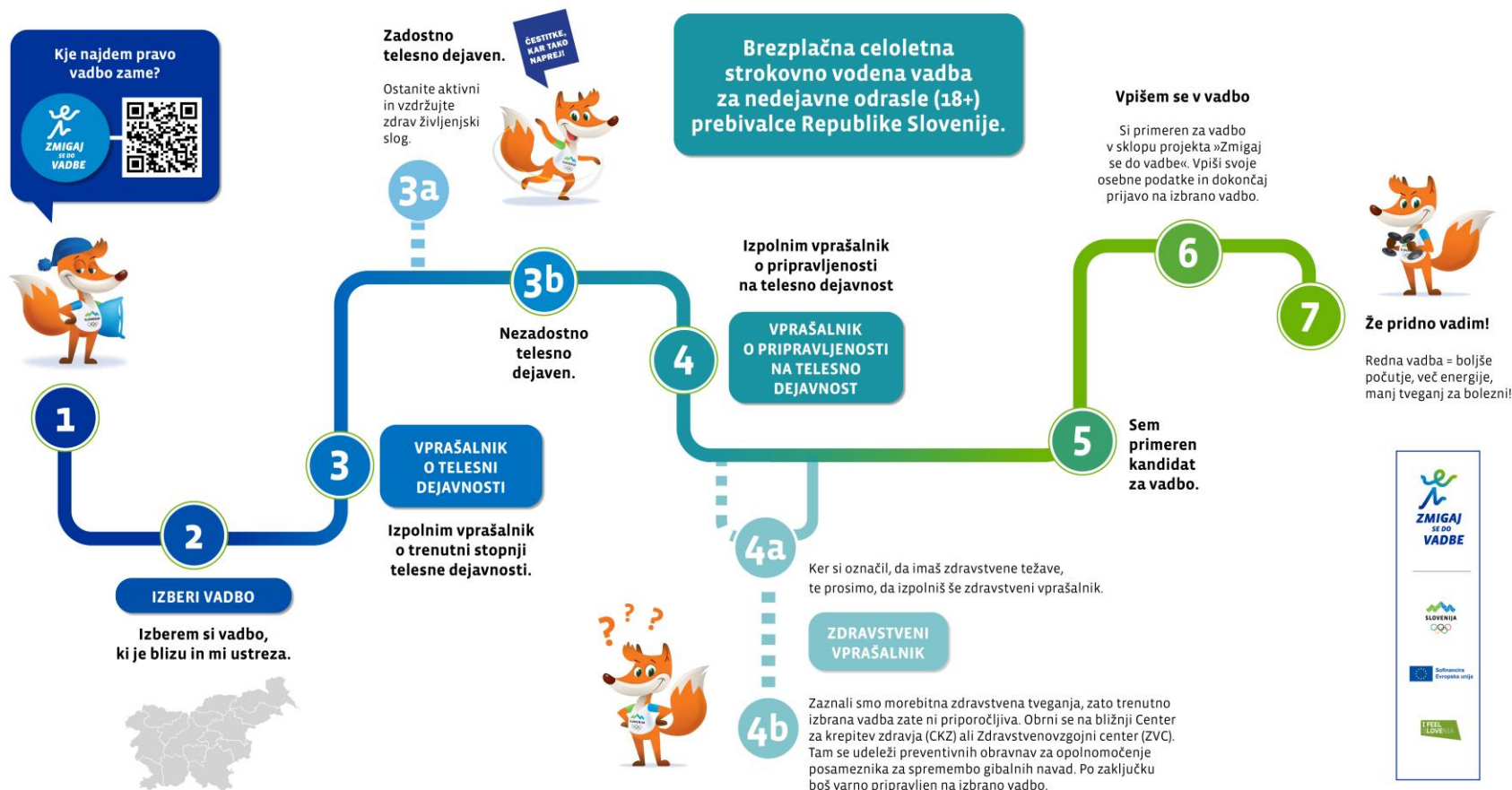


ZMIGAJ
SE DO
VADBE

<https://zmigajsedovadbe.olympic.si/>

<https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/>

Protokol vključevanja in usmerjanja posameznikov v vadbo



Pričakovani rezultati

Do leta 2028 bomo v okviru projekta izvedli 28.000 vadbenih ur v različnih, 60-urnih vadbenih programih

Za izvajalce vadb v obdobjih **2026/2027** in **2027/2028** bo Olimpijski komite Slovenije v prihodnje objavil **še dva ločena javna povabila**, v katerih bo za programe športno-rekreativnih vadb na voljo dodatnih **1,4 milijona evrov**.

- ✓ Povečanje deleža telesno dejavnih prebivalcev Slovenije
- ✓ Krepitev javnega zdravja med telesno nedejavno populacijo
- ✓ Ohranjanje povezave med športom in zdravstvom na lokalni ravni
- ✓ Uveljavitev tovrstnih vadbenih programov v lokalnem okolju
- ✓ Dvig nivoja strokovnosti izvajalcev športno-rekreativne vadbe.
- ✓ Vzpostavitev systemskega financiranja tovrstnih vadbenih programov iz lokalnih proračunov

Hvala za pozornost!