



ŠPORTNA ZVEZA BREŽICE

Černelčeva cesta 10

8250 Brežice, p. p. 18

T 041/781-207

E info@sportbrezice.si

W www.sportbrezice.si

DŠ 93216297

Štev.: 18/2023

Datum: 14.09.2023

Zadeva: Brezplačno preverjanje telesnih zmogljivosti SLO-fit odrasli za javne uslužbence

Spoštovani,

Ponujamo vam enkratno priložnost, da brezplačno preverite vašo telesno zmogljivost v odrasli dobi ter rezultate primerjate s telesno zmogljivostjo v času šolanja, z rezultati vaših otrok, sodelavcev ter celotno slovensko populacijo.

Preverjanje telesnih zmogljivosti SLO-fit odrasli za javne uslužbence bomo izvedli v petek, 22. septembra 2023, med 8.30 in 12.00, v starem mestnem jedru Brežic.

Vse organizacije, ki se nameravate udeležiti meritev naprošamo, da nam poimenski seznam udeležencev posredujete najkasneje do srede, 20. septembra, do 12. ure. V povratnem sporočilu boste prejeli termin (uro) izvedbe meritev. Za skupino 20 oseb traja izvedba vseh meritev približno eno uro.

Športna zveza Brežice je v preteklem letu vzpostavila mrežo izvajalcev meritev Slo-fit odrasli. Poleg lastnega kadra in kadra lokalnih športnih društev, bodo pri meritvah sodelovali predstavnica Centra za krepitev zdravja ZD Brežice in dijaki višjih letnikov programa zdravstvena nega - SIC Brežice.

Kaj je SLO-fit odrasli?

SLOfit odrasli je nadgradnja uveljavljenega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja v slovenskem šolskem okolju (Športnovzgojni karton), ki vam omogoča spremljanje telesne zmogljivosti tudi v odrasli dobi. Njegov namen je spodbuditi odrasle k diagnosticiranju in spremljanju njihove telesne zmogljivosti za ustrezno načrtovanje in izvedbo vadbenih programov in samoorganizirane športne in druge telesne dejavnosti.

Za čim večjo uporabnost SLOfit podatkov smo nadgradili aplikacijo Moj SLOfit, s katero lahko odrasli dostopate do vaših SLOfit podatkov in tudi ŠVK podatkov iz šolskega okolja, če jih imate shranjene. Z aplikacijo do SLOfit poročil poleg vas lahko dostopajo tudi vsi, ki jim vi omogočite dostop do podatkov, npr. kineziolog, trener, zdravnik.

Cilji vseživljenjske spremljave telesne zmogljivosti:

- Omogočanje strokovno podprtega svetovanja.
- Načrtovanje vadbe na podlagi ustrezne diagnostike in njena spremljava.
- Povečanje motivacije, samozavedanja in samoregulacije posameznika.
- Ugotavljanje sprememb v telesni zmogljivosti in zdravstvenih tveganjih na ravni posameznika in populacije.
- Napovedovanje vpliva telesne zmogljivosti na zdravstveno stanje v odrasli dobi.

Merske naloge:

Merjenje SLOfit odrasli je sestavljeno iz 3 sklopov: preverjanje zdravstvenega tveganja za izvedbo gibalnih nalog, osnovni sklop (z zdravjem povezana telesna zmogljivost), dodatni sklop (z gibalno učinkovitostjo povezana telesna zmogljivost).

1. Preverjanje zdravstvenega tveganja za izvedbo gibalnih nalog:

- presejalni vprašalnik,
- arterijski krvni tlak v mirovanju,
- srčna frekvenca v mirovanju,
- nasičenost kisika v krvi,
- vstajanje s stola v 30 sekundah.

2. Merske naloge osnovnega sklopa:

- telesna višina,
- telesna masa,
- obseg pasu,
- indeks telesne mase,
- 6-minutni test hoje,
- delni upogib trupa,
- stisk pesti.

3. Merske naloge dodatnega sklopa:

- navpični skok,
- predklon sede,
- dotikanje plošč z roko,
- tek v osmici.

Analiza rezultatov:

Vnos rezultatov in njihova analiza bo potekala preko aplikacije Moj SLOfit. Da boste na meritvah porabili manj časa, se lahko predčasno prijavite v aplikacijo Moj SLOfit prek te [povezave](#). Doma poiščite Športnovzgojni karton (ŠVK) iz šolskega obdobja, če ga imate, in vpišite v aplikacijo svoje rezultate.

Naprošamo vas, da o možnosti brezplačnih meritev obvestite vse zainteresirane.

Lep športni pozdrav,

Vodja projekta:
Jaka Lenart, I.r.



Predsednik:
Stanko Tomše, I.r.