

# RAZPIS PROGRAMA

# VADBA ZA ZDRAV HRBET



S programom VADBA ZA ZDRAV HRBET uresničujemo javni interes na področju organiziranih strokovno vodenih vadb za odrasle in starejše ter na ta način spodbujamo ciljno publiko h gibanju ter zdravemu načinu življenja. Sedentarni način življenja vodi v slabo telesno pripravljenost, ohlapne mišice trupa in slabo telesno držo, posledica pa so bolečina v hrbtu ter nezmožnost dela in slaba kakovost življenja. Izvajamo ga na nacionalni ravni skozi celo leto, zato sočasno prispeva tudi k dvigu kazalnikov zdravja širše javnosti.

VADBA ZA ZDRAV HRBET je projekt, ki je namenjen odraslim in starejšim ljudem obeh spolov, z različno stopnjo telesne pripravljenosti in športnimi predznanji in se odvija v vseh statističnih regijah. Udeležba na programu je brezplačna in vsem dostopna. Današnji sedeči življenjski slog je pripeljal do tega, da začnejo naše hrbtne in trebušne mišice slabeti, zato je redna vadba pomembna. Vadba za zdrav hrbet je sestavljena iz različnih gibalnih vaj, kjer je poudarek na moči, gibljivosti in stabilizaciji mišic trupa, mišic medeničnega obroča in ramenskega obroča.

## KAJ ŠPORTNA ORGANIZACIJA OZIROMA DRUŠTVO PRIDOBI Z VKLJUČITVIJO?

Športne organizacije, ki se bodo vključile v projekt, bodo **poleg sofinanciranja organizacije in izvedbe aktivnosti** prejele ustrezno **strokovno, promocijsko, informacijsko in organizacijsko podporo**, s čimer se bo izrazito povečala kakovost, prepoznavnost in obiskanost športno-rekreativnih programov.

## UGODNOSTI IN PREDNOSTI:

- ✳ Promocija aktivnosti z izpostavitvijo na spletnih straneh in družbenih omrežjih,
- ✳ Promocija v okviru rednih medijskih aktivnosti projekta,
- ✳ Popust pri izposoji rekvizitov in opreme Športne unije Slovenije

- ✳️ Možnosti ureditve ugodnega zavarovanja: odgovornosti strokovnih delavcev in organizatorja ter nezgodnega zavarovanja vadečih in udeležencev,
- ✳️ Možnosti ugodne izdelave tiskovin (letaki, plakati, brošure),
- ✳️ Možnosti naročila ugodne ponudbe promocijskih materialov, opreme in rekvizitov, kompletov medalj in pokalov,
- ✳️ Možnosti koriščenja različnih storitev partnerjev po akcijski ceni (moderiranje, fotografiranje ...) ter
- ✳️ Možnosti objave potreb po prostovoljcih in strokovnih delavcih.

### Merila za sofinanciranje v okviru projekta Vadba za zdrav hrbet:

Športna unija Slovenije bo sofinancirala organizacijo in izvedbo projekta Vadba za zdrav hrbet skladno s pridobljenimi sredstvi iz javnih virov za leto 2023 (Fundacija za šport) in spremljajočimi razpisnimi pogoji do porabe razpoložljivih sredstev. Društvo oziroma športna organizacija lahko kandidira z VEČ programi (posamezen program najmanj 60 ur), ki morajo biti izvedeni v letu 2023. Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo programa Vadba za zdrav hrbet. Pogoji in obveznosti za kandidacijo na razpis in sodelovanje v programu Vadba za zdrav hrbet so podrobneje opisani v nadaljevanju. Višina odobrenih sredstev sofinanciranja se določi na podlagi sledečih meril:

Merila za sofinanciranje	
Število udeležencev	0 – 35 točk
Raznovrstnost programa; program je namenjen udeležencem obeh spolov, različnega športnega predznanja oziroma telesne pripravljenosti	0 – 20 točk
Prostorska razpršenost po območju Slovenije	0 – 20 točk
Izobrazba oziroma strokovna usposobljenost strokovnih delavcev	0 – 5 točk
Sodelovanje prijavitelja v ostalih programih Športne unije Slovenije	0 – 20 točk

## Kako se vključim v projekt?

Prijavitelji oziroma izvajalci, ki izpolnjujete razpisne pogoje, izpolnite prijavnico za projekt Vadba za zdrav hrbet v Word datoteki. Prijavnica in ostali ustrezni obrazci so priloga temu razpisu.

**Vloga s prijavnico v Word datoteki in skupaj z zahtevano dokumentacijo in prilogami mora biti poslana najkasneje do 12. maja na elektronski naslov [ziga.sodrznik@sportna-unija.si](mailto:ziga.sodrznik@sportna-unija.si).** S prijavo v program se strinjate s splošnimi pogoji sodelovanja, ki vključujejo tudi pogoje za sodelovanje, obveznosti izvajalca in dogovor o sodelovanju. Vsak prijavitelj kandidira na razpis Vadba za zdrav hrbet z eno vlogo, v katero lahko vključi VEČ programov in aktivnosti društva oziroma organizacije. Rok, do katerega morajo biti predložene vloge na zgoraj opisani način, je **12. maj 2023**. Obvezne priloge izpolnjeni prijavnici v Word datoteki so:

- ✔ dokazila o ustrezni izobrazbi oziroma strokovni usposobljenosti strokovnih delavcev, ki izvajajo aktivnosti,
- ✔ podpisana in žigosana izjava o resničnosti posredovanih podatkov v skenirani obliki,
- ✔ podpisana soglasja za uporabo osebnih podatkov in dokazil v skenirani obliki.

Vloge, ki ne bodo oddane skladno z navodili in pogoji razpisa, bodo zavrjene. Najkasneje do **30. junija boste po e-pošti obveščeni, ali bodo vaše prijavljene aktivnosti sofinancirane in višino odobrenih sredstev sofinanciranja**, ter obenem prejeli pogodbo, ki jo podpisano in žigosano vrnete po e-pošti na naslov [ziga.sodrznik@sportna-unija.si](mailto:ziga.sodrznik@sportna-unija.si) ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana. En izvod pogodbe shranite za svoj arhiv.

## Kakšne so vaše obveznosti in osnovni pogoji za kandidiranje na razpisu?

Na razpis se lahko prijavijo športne organizacije in društva, ki so članice Športne unije Slovenije s plačano članarino za tekoče leto. **Vsako društvo** oziroma športna organizacija, članica Športne unije Slovenije, **lahko kandidira z VEČ programi (v eni skupni vlogi)**, in sicer morajo biti programi redne telesne vadbe (posamezen program najmanj 60 ur) izvedeni v letu 2023. Odobrena denarna sredstva morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo programa Vadba za zdrav hrbet.

### Pogoji za kandidacijo na razpis in obveznosti izvajalca za sodelovanje v projektu Vadba za zdrav hrbet:

- ✔ prijavitelj oziroma izvajalec je **član Športne unije Slovenije** s plačano članarino za tekoče leto,
- ✔ na razpis lahko kandidirajo le neposredni izvajalci teh programov,
- ✔ udeležba na programu je za končnega uporabnika brezplačna in vsem dostopna,
- ✔ aktivnosti se izvajajo v Sloveniji,
- ✔ vadbo in športne aktivnosti vodijo strokovno izobraženi delavci ali strokovno usposobljeni delavci na področju športa,
- ✔ aktivnosti niso del uradnih tekmovanj nacionalnih panožnih športnih zvez (NPŠZ), vadbe niso organizirane z namenom tekmovanja na uradnih tekmovanjih NPŠZ,

- ✳️ prijavitelj oziroma izvajalec mora pri izvedbi programov, ki so sofinancirani, na primeren način z logotipi Fundacije za šport, Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport in Športne unije Slovenije seznaniti udeležence programov o financerjih
- ✳️ izvajalec bo skrbel za varno izvajanje programa v skladu z veljavno zakonodajo in ukrepi vlade RS za zaježitev širjenja epidemije,
- ✳️ program redne vadbe se izvaja online v primeru prepovedi izvedbe v živo skladno z ukrepi vlade RS za zaježitev širjenja epidemije,
- ✳️ izvajalec je pri izvedbi sofinanciranih programov dolžan upoštevati načela trajnostnega razvoja, kot jih opredeljuje Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji, ter program izvesti na način, da le ta nima negativnih vplivov na naravo in okolje,
- ✳️ izvajalec mora **posredovati poročilo o izvedeni aktivnosti** skladno s spodnjimi navodili,
- ✳️ odobrena sredstva sofinanciranja morajo izvajalci uporabiti in v celoti nameniti za organizacijo in izvedbo redne telesne vadbe Za zdrav hrbet,
- ✳️ izvajalec mora **posredovati dokazila o namenski porabi sredstev skladno z navodili** in posredovati izdan račun za sofinanciranje izvedenih aktivnosti, ko izpolni vse ostale obveznosti.

Izvajalec je najkasneje do 30. septembra 2023 dolžan poročati o izvedbi programa redne telesne vadbe. Poročilo v Word obliki, ki obsega 500 – 1000 znakov (približno pol strani), pošlje preko e-pošte na e-naslov [ziga.sodrznik@sportna-unija.si](mailto:ziga.sodrznik@sportna-unija.si). Vsebuje:

- ✳️ fotografije dobre kakovosti (vsaj 5) z vadbe – od tega mora vsaj ena slika vsebovati zastavo Vadba za zdrav hrbet,
- ✳️ navedbo števila udeležencev, strokovnih delavcev in prostovoljcev,
- ✳️ navedbo oblik in načinov predstavitve projekta in sofinancerjev,
- ✳️ točen urnik in lokacijo aktivnosti (dan, ura ter lokacija/kraj),
- ✳️ kratek opis vsebine vadbe (kaj se je izvajalo/aktivnosti)
- ✳️ posredovanje dokazil o namenski porabi sredstev v skupni neto višini 170% odobrenih denarnih sredstev. Kopije plačanih računov pošljete na e-naslov [ziga.sodrznik@sportna-unija.si](mailto:ziga.sodrznik@sportna-unija.si) ali po navadni pošti na naslov Športna unija Slovenije, Vodnikova cesta 155, 1000 Ljubljana.



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE  
povezani v gibanju

Izvajalec bo Športno unijo Slovenije redno in sproti obveščal o morebitnih spremembah izvajanja programa (sprememba kraja, termina, števila udeležencev ipd.). V primeru, da organizator projekta ugotovi nepravilnost z izvajanjem programa ali izvajalec ne izpolni svojih obveznosti, izvajalec ne bo upravičen do izplačila odobrenih sredstev za izvedbo programa.

**Vse dodatne informacije o razpisu in projektu Vadba za zdrav hrbet so na voljo na elektronskem naslovu [ziga.sodrznik@sportna-unija.si](mailto:ziga.sodrznik@sportna-unija.si), kamor pošljete vsa morebitna vprašanja. Za pomoč pri prijavi lahko pokličete na telefonsko številko 051 437 433. Razpis traja do **12. maja 2023** oziroma do **porabe razpoložljivih sredstev**.**

