

2016



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**



**Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!**

# Svetovna zdravstvena organizacija priporoča

## Odrasli (od 18 do 65 let) ter starejši (65+)

- \* Vsaj **150 minut** zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali vsaj **75 minut** visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezná kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- \* Za dodatni učinek na zdravje lahko povečate količino telesne dejavnosti do **300 minut** zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden ali **150 minut** visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezne kombinacije telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- \* Telesno dejavnost lahko razdelimo na manjše sklope, vendar naj posamezen sklop ne bo krajši od **10 minut**.
- \* Vsaj **2x tedensko** je potrebno izvajati vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- \* Starejši s slabšo gibljivostjo naj izvajajo vaje za ravnotežje in preventivo padcev vsaj **3 dni v tednu**.
- \* Osebe, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno dejavne v skladu s svojimi zmoglostmi in zdravstvenim stanjem.

## Otroci in mladostniki (od 5 do 17 let)

- \* Za zdrav razvoj potrebujejo vsaj **60 minut** zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti dnevno.
- \* Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne. Visoko intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti naj bo vključena vsaj **3 krat tedensko**.

# Nevarnosti sedečega načina življenja za zdravje

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni. Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. **Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.**

Strokovnjaki priporočajo, da se čas, ki ga preživite sede, zmanjša na najmanjšo možno mero in da se čas sedenja čim pogosteje prekinete.

## Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

- \* Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede prekinite s krajšjo stoji oziroma še bolje z drobnimi vložki telesne dejavnosti.
- \* Čas sedenja prekinite na uro ali dve in to za vsaj minuto ali dve.
- \* Stojte opravljajte telefonske pogovore in krajše sestanke.
- \* Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- \* Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- \* Pri daljšem (običajno) sedečem delu za računalnikom, tekočim trakom ali med sestanki ter med gledanjem televizije ali igranjem elektronskih igríc naredite krajše in predvsem aktivne premore oziroma odmore (npr. večkrat vstanite, se sprehodite, razgibajte in/ali raztegnite).



## Aktiven življenjski slog

Aktiven življenjski slog pomeni več kot samo doseganje priporočil glede telesne dejavnosti za zdravje.

Znanstvene raziskave kažejo, da je za ohranjanje in krepitev zdravja izjemno pomembno, da tudi čimbolj zmanjšamo čas sedenja oziroma telesne nedejavnosti ter izkoristimo vsako priložnost za gibanje.

### Aktiven življenjski slog pomaga:

- \* preprečevati bolezni srca in ožilja
- \* zmanjšati tveganje za možgansko kap
- \* obvladovati krvni tlak
- \* izboljšati sladkorno bolezen
- \* obvladovati prekomerno telesno težo in debelost
- \* preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov
- \* zvečati telesno pripravljenost
- \* vzdrževati mišično moč in zmogljivost sklepov
- \* zmanjšati stres in depresijo
- \* izboljšati kvaliteto življenja
- \* zmanjšati število od tuje pomoči odvisnih starostnikov

## Kako začeti z aktivnim življenjskim slogom:

- \* Če dolgo niste bili telesno dejavni, začnite počasi in postopno napredujte!
- \* Izbirajte tiste aktivnosti in športe, ki vam nudijo največ zadovoljstva in užitka!

**Vsak dan se čimveč gibajte!**

### Izkoristite dnevne aktivnosti za izboljšanje svojega življenjskega sloga:

Vrtnarite, operite avto, peljite psa na sprehod, uporabite stopnice namesto dvigala.

Pojdite na sprehod, kolesarite, uživajte v plesu ali v igri z žogo.

Vključite aktivni odmor v svoj delovni dan.

Pojdite na delo in po opravih aktivno (peš, s kolesom, izstopite iz avtobusa kakšno postajo pred ciljem ter del poti prepešačite itd.).

**Karkoli je boljše kot nič! Zakaj ne bi začeli z zmerno aktivnostjo dvakrat dnevno po 15 minut in imeli za cilj skupno pol ure zmerne gibanja?**

## Previdnostni ukrepi:

Moški, starejši od 40 let in ženske, starejše od 50 let, ki se doslej niste, pa se želite ukvarjati z intenzivno vadbo, se prej posvetujte z zdravnikom!

Izberimo primerna oblačila in obutev glede na športno dejavnost in vremenske pogoje.

Pomembno je, da oblačila »dihajo« in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.

Pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno ogreti in po njej ohladiti.

Pred, med in po daljši (več kot 30 minut trajajoči) vadbi moramo nadomeščati izgubljeno tekočino.

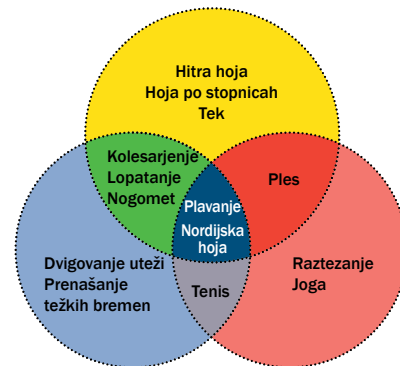
Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina oziroma drugih poživil, brez umetnih sladil in drugih aditivov. Pri bolj intenzivni in dalj časa trajajoči vadbi moramo nadoknaditi tudi izgubo elektrolitov.

Vadbe ne priporočamo uro in pol po večjem obroku hrane, kadar imamo povišano telesno temperaturo oziroma smo kakorkoli drugače akutno bolni.

Vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave kot so vrtočlavlava, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje. V zvezi s tem se obvezno posvetujemo z zdravnikom ali vaditeljem.

## Načelo uravnotežene vadbe

**VZDRŽLJIVOST** -  
vaje za aerobno zmogljivost 50 %



**MOČ** -  
vaje za krepitev mišic 25 %

**GIBLJIVOST** -  
vaje za boljšo razteznost 25 %



Uravnotežena vadba je del aktivnega življenjskega sloga, kot prikazuje piramida telesne dejavnosti

# Ocenjevanje intenzivnosti telesne vadbe

Intenzivnost telesne vadbe lahko ocenimo zelo enostavno:

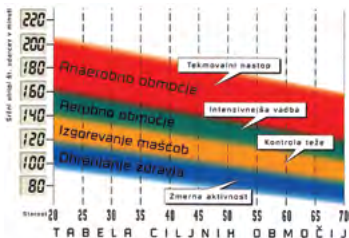
Pri **NIZKO INTENZIVNI** telesni dejavnosti ne občutimo napora, nismo zadihani in se lahko normalno pogovarjamo.

Pri **ZMerno INTENZIVNI** telesni dejavnosti že občutimo nekaj napora, ogrejemo se in postanemo rahlo zadihani, vendar se še lahko pogovarjamo oziroma povemo cel stavek brez zajemanja sape. Preverjanje sposobnosti pogovarjanja imenujemo tudi »govorni test«.

Pri **VISOKO INTENZIVNI** telesni dejavnosti smo že precej ogreti, zadihani smo in se potimo, pogovarjanje pa je že oteženo, tako da med govorjenjem moramo zajemati sapo.

Za varno in hkrati učinkovito telesno vadbo je priporočljivo spremljati svojo srčno frekvenco. To lahko enostavno naredimo z merjenjem srčnega utripa med in po aerobni telesni vadbi. Z dvema prstoma (kazalec in sredinec) otipamo arterijo v zapestju druge roke in štejemo utripe 15 sekund. Za vrednost srčne frekvence število pomnožimo s 4.

Za natančno in konstantno spremljanje srčne frekvence med izvajanjem vadbe priporočamo uporabo merilcev srčnega utripa.



# UČINKOVITA VADBA = NAČELO FITT ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

**F**REKVENCA (pogostost): redno, vsak dan

**I**NTENZIVNOST: zmerna, da se ogrejemo in nekoliko zadihamo (3-6 MET\* ali poraba energije 4-7 kcal/min) do intenzivna, da se spotimo in zadihamo (najmanj 6 MET ali poraba energije najmanj 7 kcal/min)

**T**RAJANJE: najmanj 60 minut

**T**IP (vrsta) vadbe: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost ter sprostitvev

# UČINKOVITA VADBA = NAČELO FITT ZA ODRASLE

**F**REKVENCA (pogostost): redno, vsaj 5-krat na teden

**I**NTENZIVNOST: vsaj zmerna, da se rahlo ogrejemo in nekoliko zadihamo (3-6 MET\* ali poraba energije 4-7 kcal/min)

**T**RAJANJE: 150 minut zmerne telesne dejavnosti ali 75 minut visokointenzivne telesne dejavnosti na teden ALI najmanj 30 minut ali 2 krat po 15 minut na dan

**T**IP (vrsta) vadbe: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost ter sprostitvev

\*MET (metabolični ekvivalent) je merska enota za izražanje intenzivnosti telesne (gibalne) dejavnosti, ki se izraža v porabi KJ na časovno enoto. Količinsko pomeni 1 MET 3,5 ml porabljenega kisika na minuto na kilogram telesne mase.

# Ogrevanje

## Namen ogrevanja:

- \* pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo
- \* povečati gibljivost mišic
- \* pripraviti sklepe na večje obremenitve
- \* pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja

## Trajanje ogrevanja:

- \* 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice
- \* 10 minut za kondicijsko sposobnejše

## Dinamične vaje za ogrevanje:

- \* hoja
- \* rahel tek
- \* nizki poskoki
- \* počepi
- \* kroženje v ramenih, z rokami, v boki in gležnjih

# Glavni del vadbe

## Izvajamo:

- \* aerobni del (hitra hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, aerobika, plavanje...)
- \* vaje za krepitev mišic
- \* vaje ravnotežje in koordinacijo

## Trajanje:

- \* vsaj 20 minut

## Pomembno:

- \* Izberimo tisto vadbo, ki nam nudi največ zadovoljstva in užitka
- \* Intenzivnost in trajanje vadbe prilagodimo trenutni telesni pripravljenosti
- \* Če smo začetniki, starejši ali zdravstveno ogroženi, napredujemo počasi in postopno
- \* Kontroliramo srčni utrip med in po aerobni vadbi

# Ohlajanje

## Namen ohlajanja:

- \* zmanjšati mišično napetost po vadbi
- \* umiriti srčni utrip in ritem dihanja
- \* preprečiti nastanek bolečin v mišicah

## Trajanje ohlajanja:

- \* 10 minut po glavnem delu vadbe, ki traja 30 do 60 minut ali
- \* 20 minut ali več po dlje časa trajajoči vadbi

## 1. sklop vaj za ohlajanje - UPOČASNITEV TEMPA:

- \* izvajajmo isto aerobno aktivnost v počasnejšem tempu ali hodimo 5 minut

## 2. sklop - VAJE ZA RAZTEZANJE:

Izvedimo vse vaje na slikah tako, da:

- \* zadržujemo razteg 20 do 30 sekund v posameznem položaju
- \* ponovimo vsako vajo 2 do 4-krat





# Zakaj na kolo?



## Kolesarjenje

- je priljubljena oblika telesne dejavnosti;
- je oblika gibanja, ki krepi zdravje in prispeva k zdravemu načinu življenja;
- vpliva na dobro počutje in izboljšanje psihofizične kondicije;
- je sodoben in okolju prijazen način transporta, ki ne povzroča negativnih vplivov na okolje in narekuje k izgradnji varnega kolesarskega omrežja;
- je privlačen način preživljanja prostega časa in počitnic.

Projekt **SLOVENIJA KOLESARI** spodbuja prebivalce Slovenije k rednemu ukvarjanju s športno rekreacijo in s tem k aktivni skrbi za zdravje ter negovanju aktivnega načina življenja. V akciji »**SLOVENIJA KOLESARI**« lahko posamezniki in družine preverjajo svojo pripravljenost v kolesarjenju, se okrepijo in sprostito, obenem pa navezujejo prijateljske stike z drugimi aktivnimi kolesarji in spoznavajo različne kraje in zanimivosti Slovenije.

Več o akciji na [www.olympic.si](http://www.olympic.si). Akcijo organizirajo Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Kolesarska Zveza Slovenije in Turistična zveza Slovenije.

# Nordijska hoja

**NORDIJSKA HOJA** (originalno: nordic walking) **OHRANJA NARAVEN VZOREC HOJE SKOZI AKTIVNO UPORABO USTREZNIH PALIC!**

**Nordijska hoja je najboljši »šport« na svetu, ker je:**



- ena najbolj varnih in učinkovitih ter celovitih vrst telesne dejavnosti
- primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti
- uporabna v različne namene (kot oblika rekreacije, treninga, transporta, terapije ali rehabilitacije)
- izvedljiva preko celega leta in dostopna večini ljudi
- preporučala več kot 6 milijonov ljudi po vsem svetu

## POZITIVNI UČINKI NORDIJSKE HOJE (v primerjavi z običajno hojo)

- v gibanje je vključeno skoraj celo telo (do 90% mišic)
- hitreje krepi srce in ožilje, dihala ter mišice (rok, trupa in nog)
- učinkoviteje poveča gibljivost vseh sklepov in hrbtenice
- srčna frekvenca je višja do 20 udarcev/ minuto in poraba kisika za 25%
- poraba kalorij je višja za 20 do 40%
- vodi k bolj pokončni hoji in popravlja vzorec hoje
- občutno zmanjša/ odpravlja bolečine (npr. v vratu, ramenih in križu)
- za 25% manj obremenijo skočni, kolenski in kolčni sklep ter hrbtenico
- hitreje zmanjša utrujenost in stres ter izboljša splošno počutje

Demonstracijo nordijske hoje si lahko ogledate in preizkusate na večini Preizkusov hoje na 2 km (glejte datumsko preglednico preizkusov hoje na 2 km). Demonstracije nordijske hoje se izvajajo v okviru programa **Z GIBANJEM DO ZDRAVJA**, ki ga koordinira Center za upravljanje programov preventive in krepitve zdravja v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

# Indeks telesne zmogljivosti

vam lahko brezplačno izmerimo na preizkusu hoje na 2 km. To je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test, pri katerem na podlagi vaših podatkov (spol, starost, telesna masa in višina) ter časa hoje in srčnega utripa določimo vaš osebni indeks telesne zmogljivosti. Na podlagi rezultata vam bomo svetovali ustrezno telesno dejavnost in vrste vadbe, ki bo izboljšala vaše počutje in zdravje.

Preizkus hoje na 2 km je namenjen vsem odraslim (od 20 do 65 let), ki bi radi preverili svojo telesno zmogljivost, še posebej pa tistim, ki imajo prekomerno telesno maso ali pa so nezadostno telesno dejavni.

Na naslednjih straneh boste našli seznam brezplačnih preizkusov hoje z lokacijo in datumom na katere ste vabljeni, tako da si lahko izberete kraj in termin, ki vam ustreza. Pridite športno oblečeni in upoštevajte naslednja navodila:

*Pred preizkusom hoje na 2 km hodite nekaj minut počasi, nato pa 100 do 200 metrov hitro, da tako »ujamete svoj pravi ritem«. Nato izvedite vaje za raztezanje mišic nog.*

*Po nekajminutnem počitku začnite s preizkusom hoje. Med preizkusom so pričakovane manjše mišične težave, saj večina ljudi ni vajena hoditi hitro. Po preizkusu hoje obvezno ponovno raztegnite vsaj mišice nog (glejte stran 11), da preprečite okorelost in bolečine. Vsako vajo za raztezanje naredite najmanj dvakrat (za vsako nogo posebej) in vsakič zadržite gib od 20 do 30 sekund.*

Nezadostno telesno dejavni, ki imajo hkrati prisotne še druge dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja, imajo možnost brezplačne udeležbe v delavnici Telesna dejavnost-gibanje in Zdravo hujšanje, ki se izvajata v okviru programov svetovanja za zdravje v zdravstvenih domovih. Namen delavnic je postopno, varno in učinkovito povečanje telesne dejavnosti in izboljšanje gibalnih navad.

Vprašajte vašega izbranega zdravnika ali referenčno sestro, ali ste upravičeni do udeležbe v delavnici.

## Datumska preglednica preizkusov hoje na 2 km in demonstracij nordijske hoje v letu 2016

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
1.2.	ZD ŽALEC, ŽIGŠT ŽALEC	ŽALEC	ŠPORTNI CENTER ŽALEC-STADION	16:00-18:00	NADA ČULEŃEK	051/666-416 03/7134-378	
8.3.	ZD ADOVŠČINA	ADOVŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	16:00-18:00	TAMARA KOPOL, ALENKA NAGLOŠT	051/415-731 05/3690-123	DA
18.3.	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION NA VRHNIKI	17:00	URŠULA DIBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
19.3.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	08:00-10:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENKA GROBOLJŠEK, ANDREJA MINGOLE	07/8161-531	DA
24.3.	ŠD MARK, ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	16:00-18:00	SILVO KOKOT, TANJA MAKARONIČ	041/359-389 031/206-265 05/3383-255	
30.3.	ZD LUBLJANA- OECENTER	LUBLJANA	PST KOŠEŠKI BAJER	16:00-18:00	ALENKA SLAPŠAK		
5.4.	ZD LUBLJANA- OEVIC-RUDNIK	LUBLJANA	PST BRDO - POT ROBERTA BLINCA - PROTI KOSEKEMU BAJERJU	16:00-18:00	TEA KOŠMAČ, MALDA SMIT	01/2004-508 01/2004-627	
6.4.	ZD VRHNIKA	LOG	OSNOVNA ŠOLA LOG-DRAGONIER	16:00-18:00	URŠULA DIBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
7.4.	ZD LUBLJANA- OEMOSTE-POLJE	LUBLJANA	FIŽIŃSKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	
7.4.	ZD SLOVENI GRADEC	SLOVENI GRADEC	STADION 1. OŠ SLOVENI GRADEC-ŠTRIBUH	16:00-18:00	KATARINA KREINER	041/714-088 02/8857-966	DA



DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
7.4.	ZD LJUBLJANA- OŠ ŠIŠKA	LJUBLJANA, ŠIŠKA	PSTI KOŠEŠKI BAJER	15:00	VALERIJA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BETZARJAN	01/5815-234 01/5815-318	
7.4.	ZD VELENJE	VELENJE	ZD VELENJE (VELENJSKA PROMENADA)	08:00-10:00	URŠKA BANDALO, KARMEN PETEK	03/8995-628 03/8995-647	
7.4.	ZD RAVNE	RAVNEVA KOROŠKEM	GRAJSKI PARK RAVNE	16:00-18:00	ALEKSANDRA SASA HORVAT	041/296-158 02/8706-214	DA
7.4.	ŠO MARK ZD NOVA GORICA	KANAL	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SILVO KOKOT TANJA MIKAROVIČ	041/359-369 031/206-265 05/3383-255	
7.4.	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	17:00	GABRIELA HOSTNIK	041/991-404	DA
7.4.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZDRANSTVENI DOM	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	030/641-514 02/5341-394	DA
7.4.	ZD RIBNICA	RIBNICA	HROVAČA - ŠKRABČEVA DOMACIJA	17:00-18:30	ANJA DEBELJAK	040/664-754	DA
7.4.	ZD LAŠKO	LAŠKO	PARK ZDRAVILIŠČA LAŠKO	15:00-17:00	DAMIJANA KLUJČEVŠEK	051/339-800 03/734-3649 03/734-0849	
7.4.	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION NA VRHNIKI	16:00-18:00	URŠULA DREBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
8.4.	ZD MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	09:00-12:00	NATAŠA VIDMAR, MILJA BIZJAK, SARJA MEJAL	051/394-227 051/394-225 02/2286-301	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
8.4.	ZD VRHNIKA	BREZOVICA PRI BOROVNICI	GASILSKI DOM BREZOVICA PRI BOROVNICI	16:00-18:00	URŠULA DREBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
9.4.	ZD PIRAN	LUCIJA	PARK SONCE	09:00-11:00	TADEJA BIZJAK	041/634-480 05/6207-221	DA
9.4.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7581-738	
9.4.	ZD ŠENTUR	ŠENTUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	JANI SENGER, KRISTINA MOČNIK	031/374-640 03/7462-450	
9.4.	ŠO GABERJE, ZD CELJE	CELJE	ŠPICA	10:00-12:00	METOD TREBIČNIK, PETRA ROSINA	041/684-332 051/661-182	DA
12.4.	ZD TOLMIN	TOLMIN	NA LOGU	15:30-18:00	IRIS BRATINA	031/612-069 05/3810-266	DA
12.4.	ZD AUDOŠČINA	VIPAVA	VOJAŠKI STADION	16:00-18:00	TAMARA KOFOJ, ALENIKA MGLIŠT	051/415-731 05/3690-123	DA
12.4.	ZD LJUBLJANA- OŠ BEZIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVEŽALE	15:00-17:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	030/645-216 01/3003-351	
15.4.	OŠ ŠKOFJA LOKA MESTO ORIENTACIJSKI KLUB ŠKOFJA LOKA, ZD ŠKOFJA LOKA	ŠKOFJA LOKA	ŠPORTNI PARK OŠ MESTO	17:00-18:30	MARIJA BRATIČ, MOJCA ŽARGI		
16.4.	ZD SLOVENSKA BISTRICA	SLOVENSKA BISTRICA	GRAJSKI PARK	09:00-10:00	MOK SONJA, BRIGITA SPES	041/682-288 02/8432-719 02/8432-717	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
16.4.	ZD POSTOJNA	POSTOJNA	ŠPORTNI PARK POSTOJNA	09:00-11:00	ANA ŽUŽEK BARLE, LILIANA KOČMAN	05/7000-400	
16.4.	ZD POSTOJNA	PIVKA	ŠPORTNI PARK PIVKA	14:00-17:00	MILENA MARKOVIČ	05/7572-561	
16.4.	ŠD MARK, ZD NOVA GORICA	ŠEMPETER	PRI ŠOLI	09:30-11:30	SILVO KOŠOT, TANJA MAKAROVIČ	041/359-369 031/206-265 05/3383-255	
16.4.	ZD KRANJ, ZANOD ZA ŠPORT KRANJ, MO KRANJ	KRANJ	ŠPORTNI PARK/STADION	10:00-12:00	ERIKA POVŠNAR	04/2082-286	
19.4.	ZD TOLMIN	PODBRDO	NA BAZENU	15:30-18:00	IRIS BRATINA, SANDRA DROLE	031/612-069 051/338-830 05/3810-266	DA
20.4.	ZD METLIKA	METLIKA	METLIKA, BETI GRISČE	15:00-18:00	MATAŠA JAKLIČ, BERNARDA STRUCEJL	07/3691-400	DA
20.4.	ZD HRASTNIK	HRASTNIK	STADION HRASTNIK	15:00	VALERIJA VUJANOVIČ, SEJMA KAZAFEROVIČ	03/5654-474	DA
21.4.	ZD KOČEVJE	MAHOVNIK	PRI GASILNEM DOMU	17:00	MARIJA KOBE	01/8939-056	
22.4.	ZD IVANČNA GORICA	IVANČNA GORICA	ŠPORTNO IGRIŠČE OŠ STIČNA (POLEG ŠOLSKEGA CENTRA)	15:00-18:00	MARTA PRAZNIK, TADEJA GRUDEN	01/7819-034	
23.4.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	08:00-10:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENKA GROBOLJSEK, ANDREJA MRGBOLE	07/8161-531	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
23.4.	ZD RADOVLICA	RADOVLICA	PRED ZDRANSTVENIM DOMOM	08:00-09:30	DARIJA ANDERLE	04/5370-300	
29.4.	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	09:30	KATJA VIDE	031/559-639 03/5680-214	
4.5.	ZD ZAGORJE	ZAGORJE	LETALIŠČE RUARDI	15:00-16:00	MATEJA ANŠEC JOZIČ	03/5655-044	
5.5.	ŠD MARK, ZD NOVA GORICA	RENČE	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SILVO KOŠOT, TANJA MAKAROVIČ	041/359-369 031/206-265 05/3383-255	
6.5.	ZD ČRNOMEJL	ČRNOMEJL	ŠRC LOVKA	16:00-18:30	MIRNA NEMANIČ	07/6205-748	DA
7.5.	ZD MEDVODE	PRESKA	NORDIJSKI CENTER	09:00-12:00	BRANKA VAMENŠEK	DA	
7.5.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRANA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7581-738	
7.5.	ZD RADOVLICA	RADOVLICA	PRED ZDRANSTVENIM DOMOM	08:00-09:30	DARIJA ANDERLE	04/5370-300	
7.5.	ZD KRANJ, ZANOD ZA ŠPORT KRANJ, MO KRANJ	KRANJ	ŠPORTNI PARK/STADION	10:00-12:00	ERIKA POVŠNAR	04/2082-286	
9.5.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZDRANSTVENI DOM	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	030/641-514 02/5341-394	
10.5.	ZD TOLMIN	BOVEC	NA LETALIŠČU	15:30-18:00	IRIS BRATINA, DANIEL MARBA	031/612-069 041/566-689 05/3810-266	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
10.5.	ZD AUDOVIŠČINA	AUDOVIŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	17:00-19:00	TAMARA KOPOL, ALENA MAGLOŠT	051/415-731 05/3690-123	DA
10.5.	ZD NAZARJE	NAZARJE	PRED ZD NAZARJE	16:00-18:00	GOŠIAR MAA	041/991-404	DA
10.5.	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	17:00	GABRIELA HOSTNIK	031/849-113	
10.5.	ZD ŠMARJE PRI JEŠAH, SZ ROGAŠKA SLATINA	ROGAŠKA SLATINA	PRED TIC-CENTROM ROGAŠKA SLATINA	16:00 - 18:00	MAGDA SEP		
11.5.	ZD LJUBLJANA- OEVIC-RUDNIK	LJUBLJANA	PST BROJ, POT ROBERTA BLINCA, PROTI KOŠEŠKEMU BAERLU	16:00-18:00	TEA KOŠMAČ, MAJDA ŠMIT	01/2004-508 01/2004-627	
11.5.	ZD SEŽANA	SEŽANA	ATLETSKI STADION	15:00-17:30	NATAŠA VOLK TRNOVIŠEK	05/7311-442	DA
12.5.	ZD LJUBLJANA- OEVOSTE- POLJE	LJUBLJANA	FUŽINSKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	
12.5.	ZD LAŠKO	LAŠKO	PARK ZDRAVILUŠČA LAŠKO	15:00-17:00	DAMIJANA KLUJEVIŠEK	051/339-800 03/734-3649 03/734-0849	
12.5.	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION NA VRHNIKI	09:00	URŠULA DIBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
12.5.	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION NA VRHNIKI	17:00	URŠULA DIBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
13.5.	ZD MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	09:00-12:00	NATAŠA VIDMAR, MAJA BIZJAK, SARA MEJAL	030/702-863 051/394-225 02/2286-301	DA
DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
14.5.	ZD VELENJE	VELENJE	ZD VELENJE (VELENISKA PROHENAĐA)	08:00-10:00	URŠKA BANDALO, KARMEN PETEK	03/8995-628 03/8995-647	
14.5.	ZD LEMART	LEMART V SLOVENSkih GORICAH	ŠRC POLENA	09:00-11:00	JASMINA LAH VREČA, LADISLAVA KOVAČIČ	02/7291-859 02/7291-848	DA
14.5.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	08:00-10:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENIKA GROBOLIŠEK, ANDREJA MRGBOLE	07/8161-531	DA
14.5.	ZD GROSUPLJE	GROSUPLJE	START OB POKOPALIŠČU GROSUPLJE	08:00-11:00	IRENA KORTNIK	01/7818-400	DA
14.5.	ZD IDRJA	CERKNO	ZA OSNOVNO ŠOLO	08:00-10:00	IRENA ŠTUCIN, SASA CVEK	01/3734-222 02/3734-258	DA
14.5.	ZD TREBNJE	TREBNJE	IGRIŠČE OŠ TREBNJE	08:00-11:00	GLVAR BRANKA	031/349-250	
18.5.	ZD RIBNICA, ZP LOSKI POTOK	LOŠKI POTOK	TRAVNIK	16:00	RENATA TROHA	040/557-859 01/8370-046	
19.5.	ŠZ TRZČ	KRZČE	PRI OŠ KRZČE	17:00-19:00	BISERKA DRINOVEC	051/354-064	
19.5.	ZD LJUBLJANA- OEVŠKA	LJUBLJANA, ŠIŠKA	PST KOŠEŠKI BAJER	15:00	VALERIA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BETZAFRAN	01/5815-234 01/5815-318	
20.5.	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	09:00	KATJA WIDE	031/559-639 03/5686-214	
21.5.	ZD TOLMIN	TOLMIN	NALOGU	08:00-12:00	IRIS BRATINA	031/612-069 05/3810-266	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
21.5.	ZD ŽALEC, ZKŠT ŽALEC	ŽALEC	ŠPORTNI CENTER ŽALEC-STADION	09:00-13:00	NADA CILENŠEK	051/668-446 03/7134-378	
21.5.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	JANI SENGER, KRISTINA MOČNIK	031/374-640 03/7462-450	
23.5.	ZD RIBNICA, ZP SODRAŽICA	SODRAŽICA	PRED ZP SODRAŽICA	17:00	ANKA DEBELJAK, DOMINIKA ARKO	040/664-754 040/557-851 01/8366-433	DA
27.5.	ZD IDRJA	IDRJA	RAKE	17:00-19:00	IRENA ŠTUCIN, SASA CVEK	05/3734-222 05/3734-238	DA
28.5.	ŠD MARK, ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	SILVO KOČOT, TANJA MAKAROVIČ	041/359-389 031/206-265 05/3383-255	
30.5.	ZD LJUBLJANA - OŠ ŠENTVID	VIZMARJE-BROD	TABORSKA PIRAMIDA	17:00-19:00	PETRA GLOBOČNIK	031/610-770 01/5837-435	DA
1.6.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZDRAVSTVENI DOM	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	030/641-514 02/5341-394	
7.6.	ZD TOLMIN	KOBARID	PRI STAVBI DRUŠTVA UPOKOJENCEV	15:30-18:00	IRIS BRATINA	031/612-069 05/3810-266	DA
7.6.	ZD AIDUNŠČINA	VIPAVA	VOJAŠNI STADION	17:00-19:00	TAMARA KOFOL, ALENKA NAGLOŠT	051/415-731 05/3690-123	DA
7.6.	ZD LJUBLJANA - OŠ BEZIGRAD	LJUBLJANA	PŠT NOVEŽALE	16:00-18:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK 01/3003-351	030/645-216 01/3003-351	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
11.6.	ZD SEMICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEMNICA	08:00-10:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENKA GROBOLIŠEK, ANDREJA MRGOLE	07/8161-531	DA
16.6.	ZD KOČEVJE	MAHONIK	PRI GASILNEM DOMU	17:00	MARIJAKOBE	01/8939-066	
17.6.	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	09:00	KATJA VIDE	031/569-639 03/5680-214	
23.6.	ZD SLOVENI GRADEC	MISLJINA	STADION OŠ MISLJINA	16:00-16:00	KATARINA KRENKER	041/714-088 02/8857-966	DA
2.7.	ŠRD VIRIPOLE	VIRIPOLE PRI KOZINI	PRED VAŠKIM DOMOM	09:00	ZDENKO BENČIČ	031/321-324	
8.7.	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	08:00	KATJA VIDE	031/569-639 03/5680-214	
3.9.	ZD LENART	LENART V SLOVENSkih GORICAH	ŠRČ POLENA	08:30-11:00	JASMINA LAH VREČA, LADISLAVA KOVAČIČ	02/7291-859 02/7291-848	DA
7.9.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZDRAVSTVENI DOM	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	030/641-514 02/5341-394	
8.9.	ZD LJUBLJANA - OŠ MOSTE - POLJE	LJUBLJANA	FIŽIŠKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	
9.9.	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	09:30	KATJA VIDE	031/569-639 03/5680-214	
13.9.	ZD TOLMIN	VOLČE	NA LABRCI - OB SOČI	15:30-18:00	IRIS BRATINA, FONI METOD	031/612-069 041/352-695 05/3810-266	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
13.9.	ZD AJDOVŠČINA	VPAVA	VOJAŠNI STADION	17:00-19:00	TAMARA KOFOČ, ALENKA NAGLOŠT	051/415-731 05/3690-123	DA
13.9.	ZD LJUBLJANA- OČE BEZIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVEŽALE	16:00-18:00	DANUŽEA ŠEWINČOVNIK	030/645-216 01/3003-351	
14.9.	ZD VRHNIKA	LOG	OSNOVNA ŠOLA LOG-DRAGOMER	16:00-18:00	URŠULA DEBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
15.9.	ZD KOČEVE	MAHOVNIK	PRI GASILNEM DOMU	17:00	MARIJA KOBE	01/8839-056	
15.9.	ZD LJUBLJANA- OČE ŠIŠKA	LJUBLJANA, ŠIŠKA	PST KOSEŠKI BAJER	15:00	VALERIJA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BEET ZAFRAN	01/5815-234 01/5815-318	
15.9.	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION NA VRHNIKI	16:00-18:00	URŠULA DEBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
16.9.	ZD IDRJA	IDRJA	RAKE	17:00-19:00	IRENA ŠTUCIN, SASA CIEK	05/3734-222 05/3734-258	DA
16.9.	ZD VRHNIKA	BREZOVICA PRI BOROVNICI	GASILSKI DOM BREZOVICA PRI BOROVNICI	16:00-18:00	URŠULA DEBEVEC, JANJA TEKAVC	01/7555-157	
17.9.	ZD SLOVENJSKE KONJICE	SLOVENJSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7581-738	
17.9.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	JANI SENGER, KRISTINA MOČNIK	031/374-640 03/7462-450	
17.9.	ZD VELENJE	VELENJE	ZD VELENJE (VELENJSKA PROMENADA)	08:00-10:00	URŠKA BANDALO, KARMEN PETEK	03/8995-628 03/8995-647	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
17.9.	ŠO MARK, ZD NOVA GORICA	NOVA GORICA	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	SIJVO KOKOT, TANJA MAKAROVIČ	041/335-369 031/206-265 05/3383-255	
17.9.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	08:00-10:00	ALEXSANDRA KEREC, ALENKA GROBOLŠEK, ANDREJA MRGOLE	07/8161-531	DA
17.9.	ZD CELE, ŠO GABERJE CELE	CELE	ŠPIČA	10:00-12:00	PETRA ROSINA, METOD TREBIČNIK	051/661-182 041/684-332	DA
20.9.	ZD RAVNE	RAVNE NA KOROSKEM	GRAJSKI PARK RAVNE	15:30-17:30	ALEXSANDRA SASA HORVAT	041/296-158 02/8705-214	DA
20.9.	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	17:00	GABRIELA HOSTNIK	041/991-404	DA
21.9.	ZD HRASTNIK	HRASTNIK	STADION HRASTNIK	15:00	VALERIJA VUJANOVIČ, SEJMA KAZAFEROVIČ	03/5654-474	DA
22.9.	ZD SLOVENJU GRADEC	SLOVENJU GRADEC	STADION I.O.Š.SLOVENJU GRADEC-ŠTIBUH	16:00-18:00	KATARINA KREINER	041/714-088 02/8857-966	DA
22.9.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD RAJSTVENI DOM	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	030/641-514 02/5341-394	DA
22.9.	ZD RIBNICA	RIBNICA	HROVAČA-ŠKRABČEVA DOMAČIJA	17:00	ANKA DEBELJAK	040/664-754	DA
23.9.	ZD IVANČJA GORICA	IVANČJA GORICA	ŠPORTNO IGRIŠČE OŠ STIČNA (POLEG SOLSKEGA CENTRA)	15:00-18:00	MARTA PRAZNIK, TARJEJA GRUDEN	041/210-364 01/7819-034	
24.9.	ZD RADOVLJICA	RADOVLJICA	PREDZDRAVSTVENIM DOMOM	08:00-09:30	DARIJA ANDERLE	04/5370-300	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
26.9.	ZD LJUBLJANA-OE SEVTRD	VIŽMARJE-BROD	TABORSKA PIRAMIDA	17:00-19:00	PETRA GLOBOČNIK	031/510-770 01/5837-435	DA
27.9.	ZD TOLMIN	TOLMIN	NA LOGU	15:30-18:00	IRIS BRATINA	031/612-069 05/3810-266	DA
27.9.	ZD LJUBLJANA-OE VIČ- RUDNIK	LJUBLJANA	PST BRDO, POT ROBERTA BLINCA, PROTI KOSEKEMU BAJERJU	16:00-18:00	TEA KOŠMAČ, MALDA SMIT	01/2004-508 01/2004-627	
30.9.	ZD IDRJA	CERKNO	ZA OSNOVNO ŠOLO	17:00-19:00	IRENA ŠTUJČIN, SASA CVEK	05/3734-222 05/3734-258	DA
1.10.	ZD POSTOJNA	POSTOJNA	ŠPORTNI PARK POSTOJNA	09:00-11:00	ANA ŽIŽEK BARLE, LILJANA KOČMAN	05/7000-400	
1.10.	ZD POSTOJNA	PIVKA	ŠPORTNI PARK PIVKA	14:00-17:00	MILENA MARKOVIČ	05/7572-561	
1.10.	ZD GROSUPLE	GROSUPLE	ŠPORT OB KOPKALIŠČU GROSUPLE	09:00-12:00	IRENA KORNIK	01/7818-400	DA
1.10.	ZD RADOVLICA	RADOVLICA	PRED ZDRAVSTVENIM DOMOM	08:00-09:30	DARJA ANDERLE	04/5370-300	
1.10.	ZD TREBNJE	TREBNJE	IGRIŠČE OŠ TREBNJE	08:00-11:00	BRANKA GLVAR	031/349-250	
1.10.	ZD KRANJ, ZAVOD ZA ŠPORT KRANJ, MO KRANJ	KRANJ	ŠPORTNI PARK/STADION GROSUPLE	10:00-12:00	ERIKA POVSNAR	04/2082-286	
3.10.	ZD ŽALEC, ZKSTZALEC	ŽALEC	ŠPORTNI CENTER ŽALEC-STADION	16:00-18:00	NADA CILENŠEK	051/668-416 03/7134-378	

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
4.10.	ZD TOLMIN	BOVEC	NA LEVALIŠČU	15:30-18:00	IRIS BRATINA, DANIJEI KARBA	031/612-069 041/566-699 05/3810-266	DA
5.10.	ZD LJUBLJANA-OE CENTER	LJUBLJANA	PST KOSEŠKI BAJER	16:00-18:00	ALENKA SLAPŠAK	01/4723-869	
5.10.	ZD RIBNICA, ZP LOŠKI POTOK	LOŠKI POTOK	TRAVNIK	16:00	RENATA TROHA	040/457-851 01/8370-046	
6.10.	ŠD MARK ZD NOVA GORICA	KANAL	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SILVO KOKOT, TANJA MAKAROVIČ	041/359-369 031/206-265 05/3383-255	
8.10.	ZD MEDVODE	PRESKA	NORDJSKI CENTER	09:00-12:00	BRANKA KAMENŠEK		DA
8.10.	ZD SLOVENSKA BISTRICA	SLOVENSKA BISTRICA	GRAJSKI PARK	09:00-10:00	SONJA MOK, BRIGITA SPES	041/682-288 02/8432-719 02/8432-717	
8.10.	ZD ČRNOMEJ	ČRNOMEJ	ŠRC LOVA	08:30-11:00	MIRNA NEMANIČ	07/6205-748	DA
8.10.	ZD PIRAN	LUCIJA	PARK SONCE	09:00-11:00	TADEJA BIZJAK	041/634-480 05/6207-221	DA
8.10.	ZD SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRANA	09:00-12:00	MATEJA REBERNAK	03/7581-738	
8.10.	ŠD MARK, ZD NOVA GORICA	ŠEMPETER	PRI ŠOLI	09:30-11:30	SILVO KOKOT, TANJA MAKAROVIČ	041/359-369 031/206-265 05/3383-255	



DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
11.10.	ZD AUDVOŠČINA	AUDVOŠČINA	ŠPORTNI PARK RIBNIK	16:00-18:00	TAMARA NAGOL, ALENKA NAGLOŠT	051/415-731 057/3690-123	DA
12.10.	ZD SEŽANA	SEŽANA	ATLEŠKI STADION	15:00-17:30	NATAŠA VOLK TRNOVŠEK	05/7311-442	DA
12.10.	ZD ŠMARJE PRI JELEŠAH, SZ ROGAŠKA SLATINA	ROGAŠKA SLATINA	PRED TIC-CENTROM ROGAŠKA SLATINA	16:00-18:00	MAGDA SEP	031/849-113	
13.10.	ZD LJUBLJANA- OE MOSTE- POLJE	LJUBLJANA	FIŽINSKI GRAD	15:00-18:00	JOŽICA MESARIČ	051/315-271	
13.10.	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00-16:30	MARIJANCA BOŽIČ, BORUT PUSNIK	02/8723-400	
15.10.	ZD MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	09:00-12:00	NATAŠA VIDMAR, MAJA BIZJAK, SARA MEJAL	051/394-225 030/702-663 02/2286-301	DA
15.10.	ZD ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠPORTNI PARK	09:00-11:00	JANI SENGEL, KRISTINA MOČNIK	031/374-640 03/7462-450	
15.10.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	08:00-10:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENKA GROBOLJŠEK, ANDREJA MRGOLJE	07/8161-531	DA
15.10.	ZD LAŠKO, ZP RIMSKE TOPLICE	RIMSKE TOPLICE	PARK RIMSKE TOPLICE	10:00-12:00	DAMIJANA KLUJČEVIŠEK	051/339-800 03/734-3649 03/734-0849	
17.10.	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZDRANSTVENI DOM	16:00	SANDRA GABER FLEGAR	030/641-514 02/5341-394	
18.10.	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	16:30	GABRIELA HOSTNIK	041/991-404	DA

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	URA	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
18.10.	ZD LJUBLJANA - OBEŽEGRAD	LJUBLJANA	PST NOVEŽALE	15:00-17:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	030/645-216 01/3003-351	
19.10.	ZD ZAGORJE	ZAGORJE	LETALIŠČE RUARDI	15:00-16:00	MATEJA ANŠEC-JOŽIČ	03/5655-044 03/5655-000	
20.10.	ZD LJUBLJANA- OE ŠIŠKA	LJUBLJANA, ŠIŠKA	PST KOŠEŠKI BAJER	15:00	VALERIJA PALKOVIČ, ZORICA PRISTOV, BETI ŽAFRAN	01/5815-234 01/5815-318	
21.10.	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION NA VRHNIKI	16:00-18:00	URSJUA DIBEVEC, JANJA TEKAVČ	01/7555-157	
12.11.	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	08:00-10:00	ALEKSANDRA KEREČ, ALENKA GROBOLJŠEK, ANDREJA MRGOLJE	07/8161-531	DA
17.11.	ŠD MARK ZD NOVA GORICA	RENČE	PRI ŠOLI	16:00-18:00	SILVO KOKOT TANA MAKAROVIČ	041/359-369 031/206-265 057/3383-255	
9.12.	ZD MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	13:00-15:00	NATAŠA VIDMAR, MAJA BIZJAK, SARA MEJAL	051/394-225 030/702-663 02/2286-301	DA



# 12 korakov

## DO ZDRAVE PREHRANE



- 1** V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- 2** Izbirajte živila in polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- 3** Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
- 4** Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- 5** Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- 6** Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
- 7** Jejte manj slano hrano.
- 8** Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- 9** Zaužijte dovolj tekočine.
- 10** Omejite uživanje alkohola.
- 11** Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
- 12** Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

## Kaj je Mavrični program hoje?

Mavrični program hoje je začetni program hoje. Sestavlja ga niz zgibank, ki vas vodijo skozi program hoje, pri katerem se zahtevnost postopno povečuje in vam pomaga izboljšati vašo telesno zmogljivost. Izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na naš naslov. Poslali vam bomo 11 zgibank za 10 do 20-tedenski program hoje, ki jih boste plačali po povzetju. Na vsaki zgibanki je program za en do dva tedna in mnogo dobrih nasvetov za telesno dejavnost, ki koristi zdravju in dobremu počutju. Cena kompleta 11 zgibank je 4,17 €. Medtem, ko čakate na zgibanke, lahko za hojo morda navdušite še nekaj prijateljev in se pripravite na ... ZAČETEK.

## NAROČILNICA

Naročam ..... komplet-ov zgibank za Mavrični program hoje.

Ime in priimek:

Naslov:

Tel./faks:

E-pošta:

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja  
Zaloška 29, 1000 Ljubljana  
Tel: 01 54 77 362 • Fax: 01 54 77 364  
E-pošta: lena.markovic@nijz.si



Mreža športno rekreativnih društev Zdravo društvo je bila ustanovljena z namenom **promocije redne, organizirane in strokovno vodene športne vadbe**, ki se odvija v društvih širom Slovenije.

Vloga Športne unije Slovenije je **prepoznati društva in organizacije**, ki pri svojem delu sledijo načelom kakovosti in s spodbujanjem telesne dejavnosti kot načina krepitev zdravia pomembno doprinesejo k širjenju zdravega življenjskega sloga med različnimi generacijami ter jih **nagraditi z znakom kakovosti Zdravo društvo**.

Znak kakovosti Zdravo društvo lahko društvo pridobi na podlagi izpolnjevanje kriterijev, ki se nanašajo na **zasnovo, vsebino in izvajanje programov in ustrezno usposobljenost vaditeljev**.

Poleg splošnih programov rekreacije so Zdrava društva izvajalci **funkcionalne vadbe Zdrava vadba ABC**. Vadba je primerna za odrasle od 18. do 60. leta, posebej pa je prilagojena za **začetnike, telesno manj aktivne in tiste, ki bi radi izboljšali svojo telesno pripravljenost po boleznih ali poškodbih**.

Prednosti Zdrave vadbe:

- strokovno pripravljen program (avtorji so strokovni sodelavci iz Fakultete za šport in Zdravstvene fakultete),
- ohranjanje in razvoj osnovnih funkcijskih gibov, ki so v vsakdanjem življenju nujni,
- kombinacija vaj za vzdržljivost, moč in gibljivost,
- poudarek na razvoju mišic medeničnega dna,
- poudarek na pravilnem izvajanju vaj,
- strokovno usposobljeni vaditelji (usposabljanja potekajo na Športni uniji Slovenije),
- motivacijski in socialni moment, ki ga zagotavlja skupinska vadba.

Seznam Zdravih društev in izvajalcev Zdrave vadbe najdete na spletni strani [www.zdravodrustvo.si](http://www.zdravodrustvo.si) v rubriki predstavitev/članice.

# Osebn KOLEDAR GIBANJA

**Priporočamo, da redno spremljate in beležite vaše vsakodnevne telesne dejavnosti!**

*Ne pozabite, šteje vsaka minuta gibanja!*



Mesec:											Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M				Trajanje v min.	Opombe:
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

<b>H</b>	HOJA	<b>A</b>	AEROBIKA	<b>P</b>	PLAVANJE
<b>T</b>	TEK	<b>R</b>	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
<b>K</b>	KOLESARJENJE	<b>M</b>	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:											Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M				Trajanje v min.	Opombe:
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

<b>H</b>	HOJA	<b>A</b>	AEROBIKA	<b>P</b>	PLAVANJE
<b>T</b>	TEK	<b>R</b>	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
<b>K</b>	KOLESARJENJE	<b>M</b>	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

<b>H</b>	HOJA	<b>A</b>	AEROBIKA	<b>P</b>	PLAVANJE
<b>T</b>	TEK	<b>R</b>	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
<b>K</b>	KOLESARJENJE	<b>M</b>	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

<b>H</b>	HOJA	<b>A</b>	AEROBIKA	<b>P</b>	PLAVANJE
<b>T</b>	TEK	<b>R</b>	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
<b>K</b>	KOLESARJENJE	<b>M</b>	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...



# Nacionalni program za spodbujanje Telesne dejavnosti za krepitev zdravja na populacijski ravni



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!



podpirajo:

- **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije**
- **Evropska mreža za promocijo telesne dejavnosti  
za krepitev zdravja – HEPA Europe**



in drugi:

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Gospodarska  
zbornica  
Slovenije  
Združenje kmetijskih pridelavcev

**Zdravi<sup>2</sup>**  
Promotivno združenje na delovnem mestu

**Sportna unija Slovenije**  
Povezani v gibanju!



**Avtorji: Jožica Maučec Zakotnik, Andrea Backovič Juričan, Mojca Verdnik,  
Cirila Hlastan Ribič, Ajda Jelenc, Tjaša Knific in Janet Klara Djomba**