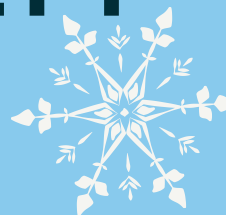




ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР



РЪКОВОДСТВО ЗА ОРГАНИЗАТОРИ



ВЪВЕДЕНИЕ

Основната цел на проект „Winter Sport is Coming“ бе да популяризира зимните спортове като физическа активност и като образователен инструмент за подпомагане на социалното включване, межкултурния диалог и европейското гражданство сред младите хора от различен произход чрез разработване и прилагане на зимни спортни лагери. От дългосрочна перспектива проектът цели да увеличи участието на младите хора в зимните спортове.

Тази публикация е един от резултатите от проекта, илюстриращ проекта, използваните методологии, както и добрите практики, събрани от други спортни организации. Той предоставя примери и модели за други НПО и спортни организации как да организират зимни спортни лагери за младежи с по-малко възможности и да популяризират зимните спортове.

Създадохме и организирахме различни модели на зимен спортен лагер в 4 държави за различни целеви групи. Лагерите включват елементи от неформалните методи на обучение и могат да бъдат прилагани от други спортни организации в бъдеще.

По време на проекта бяха реализирани няколко дейности и срещи:

- начална среща в Братислава, Словакия (април 2019 г.)
- проучване на съществуващите национални и европейски добри практики за зимни спортове (май-август 2019 г.)
- подготовка на зимни спортни лагери (септември - ноември 2019 г.)
- междинна среща в Италия (ноември 2019 г.)
- зимен спортен лагер във всяка държава (януари - март 2020 г., февруари - април 2021 г.)
- подготовка на публикацията (февруари - юни 2021 г.)
- последна среща в София, България (юни 2021 г.)

Проектът е разработен в партньорство от организации от Словакия, Италия, България и Хърватия.



ОФИЦИАЛНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПРОЕКТА:

ИМЕ НА ПРОЕКТА: WINTER SPORT IS COMING

НОМЕР НА ПРОЕКТА: 603378-EPP-1-2018-1-SK-SPO-SSCP)

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ПРОЕКТА: 01.01.2019 - 30.06.2021

УЕБСАЙТ НА ПРОЕКТА: WWW.WINTERSPORTCAMP.EU

ПРОЕКТ „WINTER SPORT IS COMING“ Е СЪФИНАНСИРАН ОТ ERASMUS+ SPORT PROGRAM,
МАЛКО ПАРТНЬОРСТВО ЗА СЪТРУДНИЧЕСТВО.

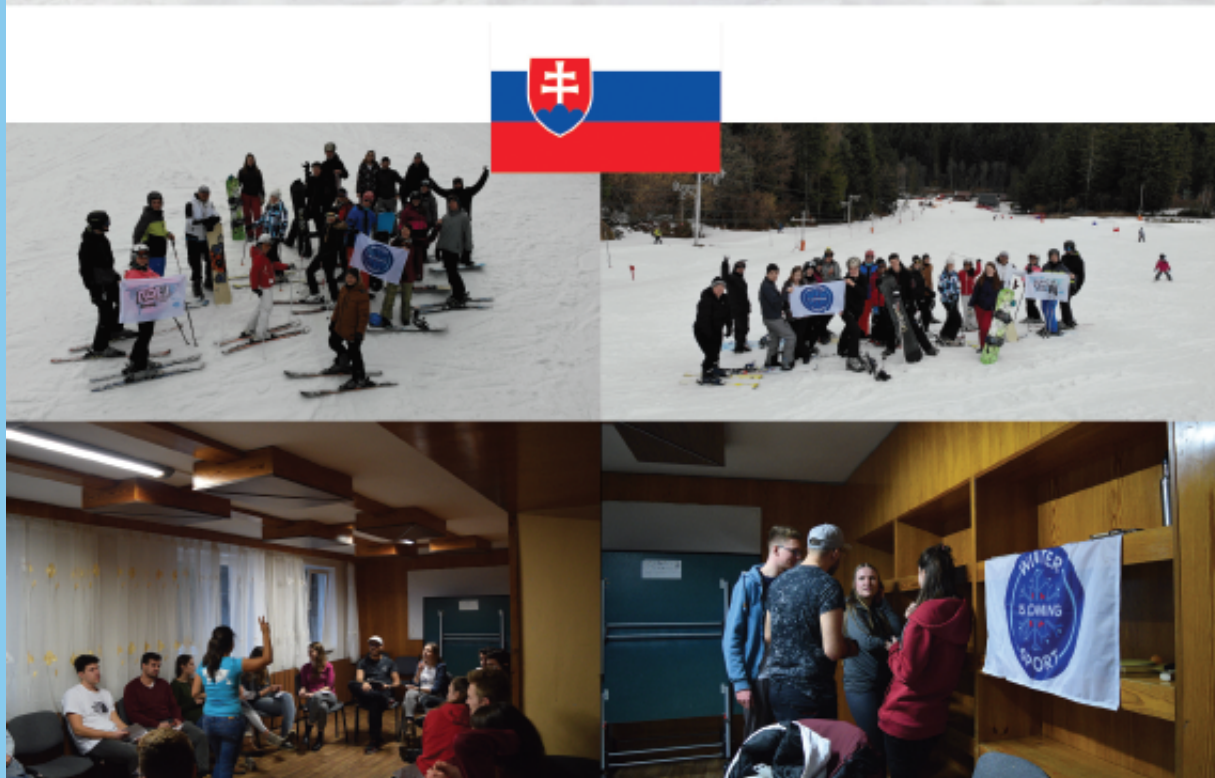


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ТАЗИ ПУБЛИКАЦИЯ ОТРАЗЯВА САМО ВИЖДАНИЯТА НА АВТОРА И
КОМИСИЯТА НЕ МОЖЕ ДА НОСИ ОТГОВОРНОСТ ЗА КАКВАТО И ДА Е
УПОТРЕБА НА ИНФОРМАЦИЯТА, СЪДЪРЖАЩА СЕ В НЕЯ.



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР СЛОВАКИЯ



ВЪВЕДЕНИЕ ЗА ЗИМНИЯ СПОРТ

В момента има около 100 отворени ски курорта през зимния сезон / зависи от годината и снежните условия. Повечето от тях са разположени в северната част на Словакия във Високите Татри, Ниските Татри или националните паркове Велка и Мала Фатра.

Поради доста добри възможности - или много ски зони, или географски и метеорологични условия - като цяло има доста голям интерес сред обществеността за практикуване на зимни спортове - особено с шейни сред деца и каране на ски сред младежи и възрастни.

Съществува поне 1 ски лагер, организиран по време на основното училище (обикновено на възраст 12-13 години) и 1 по време на гимназията.

Словашкото правителство въведе през 2015 г. нов регламент за насърчаване на физическата активност на децата, особено тези от семейства в неравностойно социално положение. Съществува подкрепа от 150 евро за всяко дете, което иска да участва в лагер по ски или сноуборд. През последните 3 години около 271 хиляди деца получиха тази възможност и това бяха около 41,3 милиона, изразходвани от държавния бюджет. Тази мярка допринася за равните шансове да се опитат да практикуват зимен спорт и увеличава доходите от хотелиерството и общия туризъм в Словакия.

Друг финансов инструмент за развитие на туризма беше въведен от правителството миналата година и е предназначен за дългосрочни служители в по-големи компании или институции, които могат да получат 55% от почивката си в Словакия, възстановена от работодателя (напр. 500 евро за изразходвани квартири-275 евро ще бъдат възстановени след това). Тази мярка също може да повлияе на решенията на словаците да прекарат зимни ваканции и да практикуват зимни спортове в Словакия.

В допълнение, някои училища или центрове за свободно време в общините, където има подходящи снежни условия, също организират ски курсове след училище.



Въпреки това младите хора получават въведението и възможността да опитат по време на тези ски курсове, но много след това спират да практикуват. Реализирахме проучването и събрахме 77 отговора от младежи на възраст между 16 - 30 години. Почти всички от тях - 76 са опитвали преди това зимен спорт - предимно каране на ски, пързаляне с кънки или шейни, а 74% са участвали в ски лагер преди това или през основното, или в гимназията. Само 63% продължават редовно да практикуват някои зимни спортове (ски или сноуборд).

78% от анкетираните биха искали да участват в някой зимен спортен лагер в бъдеще и да научат различните спортове, например сноуборд (28 гласа), ски (25), ски бягане (8), хокей (6), лед кънки (5), ски турне (4), кърлинг (2), шейни (2), шейни за кучета (1), биатлон (1). Разбрахме също, че те биха били готови да похарчат между 100 - 500 евро за една седмица на зимен спортен лагер - средно 216 евро. Затова виждаме необходимостта и потенциала за организиране на зимни спортни лагери поради недостатъчните възможности за изучаване на други зимни спортове, поради лагерите, организирани само за деца и младежи в училищата.

Освен това наскоро бяха създадени няколко групи във Facebook, където хората търсят приятели / партньори, с които да практикуват зимни спортове с / за да пътуват заедно, да споделят разходите, настаняването и времето заедно.



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР

Зимен спортен лагер за 20 души между 18-35 години-чужденци, живеещи заедно в Словакия и словаци, бе организиран през март 2020 г. Това бе няколкодневно събитие, на което участниците заедно се научиха да карат ски и сноуборд.

Целта на събитието беше да позволи на участниците да се срещнат с хора от различни среди, държави и култури, живеещи в Словакия, и да научат заедно различни зимни спортове. Изучаването на зимните спортове се основаваше на взаимно споделяне и обмен на знания, тъй като повечето местни хора знаят поне основите на тези спортове. Освен че са учили зимни спортове, следобед те са имали различни дейности за опознаване, тимбилдинг игри, интерактивни състезания, изграждане на снежен човек, пешеходен туризъм и разглеждане на близката природа. Вечер те имаха възможност да изследват помежду си музика, танци или храна и напитки. Зимният спортен лагер беше една от дейностите на проекта „Winter Sport is Coming“.

Зимни спортове - ски и сноуборд са сред най-популярните спортове за словаците и са съществен аспект от нашата култура. По този начин идеята за подобряване на межкултурния диалог, социалното включване и насърчаването на отхвърлянето на стереотипите чрез зимните спортове бяха много уникални и ефективни. Това позволи да се създаде положително взаимодействие и сътрудничество между млади хора от различни среди, за да се противопоставят корените на явленията на дискриминация и расизъм и да се засилят междуличностните умения като честна игра, равенство или работа в екип.

Проектът имаше за цел да запълни съществуващия вакуум при използването на зимните спортове като инструмент за включване. Основната иновативна характеристика в сравнение с други съществуващи практики е фокусирането върху зимните спортове като инструменти за образование, социално включване и межкултурен диалог за младите хора. Този пример може да бъде използван и умножен от други обекти като едnodневно или няколкодневно събитие.



Много от положителните отзиви от участниците, получени чрез анонимни въпросници или обществени прегледи в социалните медии, ни карат да бъдем насърчавани да организираме подобни лагери в бъдеще.

„За първи път съм в проект, организиран от ADEL и аз го препоръчвам абсолютно. „Зимният спортен лагер“ беше невероятно преживяване с невероятни треньори, организатори и хора.“ Джес

„Запознаването с нови хора и научаването на сноуборд/ски беше незабравимо преживяване в Крпачово - Низке Татри. голямо БЛАГОДАРЯ на АДЕЛ Словакия, че направи това възможно. Не само създадох нови приятели, но и трябваше да се измъкна от ежедневието стрес и да се отпусна, докато се наслаждавах на компанията на невероятно таланти хора. Като чужденец, който живее в Словакия, трябва да кажа 10/10 супер, препоръчително! Нямам търпение за бъдещи проекти! „Андрес

„Наскоро се присъединих към зимен спортен лагер, организиран от „ADEL Словакия“ в Ниски Татри, ТВН, преживяването беше много по-добро, отколкото очаквах!! Само за 4 дни благодарение на учителите „Влада, Вилиам и Юрай, се научих да карам ски и сноуборд ГОЛЯМО БЛАГОДАРЯ на всички зад този проект и се надявам да се видим отново, при друга възможност.“ Адел



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР ХЪРВАТИЯ



ВЪВЕДЕНИЕ ЗА ЗИМНИЯ СПОРТ

Основните ски райони на Хърватия са Слеме и Платак. Лагерите обикновено се организират на Platak, малък семеен ски курорт, разположен близо до Риека, в окръг Приморско-Горски Котар.

От върха на ски лифта (1363 метра) можете да се насладите на зашеметяващата гледка към Адриатическо море и островите Крк, Крес и Лошинь. Ски курортът се намира в Северна Хърватия, на изток от Риека и предлага 8 км доста поддържани писти и предлага много възможности за отдих и релакс през цялата година.

В приятен реновиран ски център Платак децата се наслаждават на добре балансирано и безопасно изживяване, което им позволява да се научат на ски. Децата ще се чувстват комфортно и добре обгрижвани от висококвалифицирани персонал.

Повече информация за курорта:

<http://platak.hr/>

<https://www.youtube.com/watch?v=RHSI08fFTpY&feature=youtu.be>

Най-голямата слабост е ниската надморска височина на ски курорта обаче се инвестира достатъчно в инфраструктура и очакваме повече ски дни през следващите зимни сезони.

Като цяло в нашия регион има голям интерес към младежите и децата. От 35 респонденти, само 8 от тях все още не са се занимавали със снежни спортове, а 28 от тях често практикуват спорт през зимата и същия брой респонденти с удоволствие би участвал в зимни спортни лагери. Респондентите са дали различни отговори в цената, в диапазона от 60 до 300 евро на човек, което е сумата, която са готови да платят.

В региона водещи и единствени, занимаващи се с темата, са следните зимни спортни клубове: SkiGuru, ски училище ERIK, Little Ant, DIVER, CARVING Club, RI FUN ски и сноуборд клуб. Има и други клубове, които не са толкова активни. В следващите няколко страници ще опишем по-подробно някои от тях.



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР

Ски клуб Риека организира ски училище на Платак за тези, които най-малко могат да си позволят спортни дейности като ски. 13 деца са посещавали ски училището. С Центъра за Култура на Диалога и неговия ръководител Сандра Грозданов беше осигурено сътрудничество.

Беше осигурена целева група деца, предимно тези, които живеят в лоши социално-икономически условия и не могат да си позволят спортни и развлекателни дейности като ски. Чрез петдневен престой в Платак и ски училище децата наистина имаха възможност да развият двигателни умения, да останат в снега, да се научат да карат ски и да укрепят увереността си, всичко това с инструкторите и преподавателите по кинезиология от ски клуб Риека.

Отпътуването беше от Риека в 8:00 пред Ски клуб Риека, пристигане на Платак 8:30, наемане и проверка на оборудване. Продължителност на ски училището от 9:30 до 14:30 (5 часа). Обяд 14:30-15:30 ч. Отдаване под наем на оборудване. Организация и състезание по ски през последния ден на ски алеята Радешево. Продължителност на състезанието 50 мин. През останалата част от деня се тренира ски техника.

Програмата включва транспорт между Риека и Платак-Риека, целодневно училище по ски, ски карта, наем на екипировка, финални спортни състезания, дипломиране, пансион, закуска, обяд и вечеря, надзор, водене и организиране на пътувания. Ние осигурихме цялостно ски оборудване за деца от финансовата помощ по този проект.

Имахме възможност да заведем децата на Световното първенство по ски в Хърватия, наречено Световната купа по ски на Audi FIS „Snow Queen Trophy“ 2020, което се проведе в ски курорта Sljeme в Загреб, в събота, 04 януари 2020 г., в слалом за жени и в неделя, 05 януари 2020 г., в слалом за мъже. Членът на нашия ски клуб „Риека“ представител Ида Штимац участва в състезанието, така че преживяването беше още по-страхотно!



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР БЪЛГАРИЯ



ВЪВЕДЕНИЕ ЗА ЗИМНИЯ СПОРТ

България е страна с традиции в зимните спортове и е сред популярните европейски дестинации за зимен туризъм. Страната има няколко ски зони, които предлагат отлични условия за ски, сноуборд, ски бягане и други зимни спортове. Общата дължина на ски пистите в България надвишава 210 километра. Всички ски писти са оборудвани с модерни седалкови и кабинкови лифтове, както и теглещи лифтове. Българските зимни курорти винаги са били популярна дестинация за ски и други зимни спортове. Имаме 60 ски зони и курорти, разположени предимно във високопланинските части на Рила, Пирин, Родопите и Стара планина.

Най-популярните ни ски курорти с добра ски инфраструктура се намират в Рила, Пирин и Родопите. Основните ски зони са Банско, Пампорово, Чепеларе, Боровец и Витоша. Най-високите склонове имат височина 2600 метра над морското равнище, а максималното изместване достига 1630 метра. Съоръженията и развитата инфраструктура на комплексите гарантират отлични условия за спорт през целия активен зимен сезон, който обикновено е от декември до началото на април. Най-значимото предимство на ски зоните на Витоша е, че те са разположени много близо до българската столица София и дори можете да стигнете до нея с градски транспорт от центъра на града.

Поради този факт, много хора се интересуват от практикуване на ски и други зимни спортове. Най-популярните зимни спортове в България са: ски, сноуборд, крос, ски на беккантри, ски фристайл/фрийрайд и сноуборд. Най-големите ски курорти са разположени в национални паркове и поради този факт е трудно да се обновят и надстроят съоръженията поради екологични мерки и правителството се опитва да развие устойчивост чрез промяна на закона.

В България има много възможности децата да се научат да карат ски. Почти всяка детска градина, училище и университет предлагат курсове и лагери в планината. През последните няколко години България имаше проблем с деца с наднормено тегло и работещи хора. Според правителствената статистика само 6% от работещите български граждани практикуват някакъв спорт.



Българското правителство търси решение на проблема, като разработва програма за решаване на проблема в периода 2017-2021 г., мерки, предприети от Националната програма за реформи в изпълнение на стратегията „Европа 2020“. Също така, възприемането на ролята на спорта като съществен фактор за човешкия прогрес и незаменимостта да се даде възможност на хората да практикуват спорт. Целта на политиката в този сектор е постепенната интеграция на различни социални и възрастови групи към активния и здравословен живот.

Деца и младите хора, включително хората с увреждания и децата, имат приоритет в тези програми. Друга цел е постигането на висока спортна подготовка в спортните училища. Чрез участие и постигане на високи места на учениците в местните първенства, международни състезания, световни купи и олимпийски игри. България инвестира много средства в обновяването на зимната инфраструктура, за да бъде домакин на младежките зимни олимпийски игри през 2025 г.

Увлекателната комбинация от великолепна природа и добри спортни съоръжения привлича хиляди посетители всяка година. Тези условия са подходящи не само за професионални и любители скиори, но и за европейски и световни състезания, провеждани по пистите на българските зимни курорти. Всяка година България е домакин на различни световни или европейски ски купи. Министерството на младежта и спорта осигурява допълнителни пари за тяхната реализация и средствата се увеличават всяка година. Страната е домакин не само на състезания, но и на изложби и конгреси. През 2018 г. в Пампорово, Родопи, се проведе Международният конгрес на Интерски, в който участваха най-добрите ски инструктори на България.

Събитието допринесе за популярността на зимните спортове, като предостави уроци на повече от 130 деца от местните общини Смолян и Чепеларе и им позволи да се учат директно от най-добрите инструктори.



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР

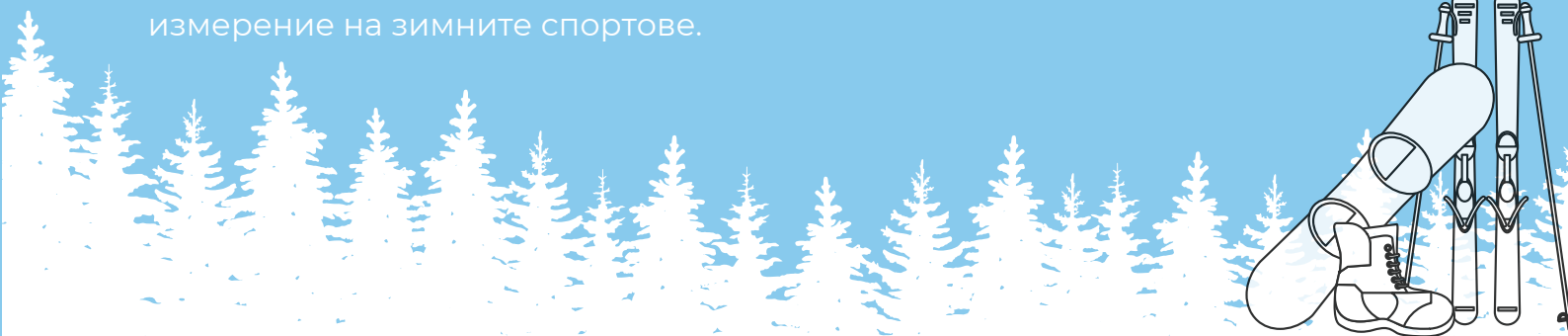
В периода 09 - 14 февруари 2021 г., в планинския курорт Боровец, България. Курорт Боровец е един от най -големите ски центрове и най -старият планински курорт в България. Разположен е на 1300 метра над морското равнище в северните склонове на Рила планина, на около 70 километра от София.

Асоциация за развитие на българския спорт организира зимен спортен лагер за 20 души между 18-35 години. Участниците в лагера бяха млади хора с неравностоен опит и ограничени възможности. Участниците имаха възможност да се запознаят с магията на снежните спортове, да опитат различни снежни спортове като ски, сноуборд и да участват в няколко NFE сесии.

Целта на Зимния спортен лагер беше да предостави на участниците възможност да се срещнат с хора от различни градове с различен произход и нива на образование, живеещи в България и да се запознаят със съдействието на опитни експерти в областта на зимните и снежни спортове с различни зимни спортове и снежни спортове заедно.

Изучаването на подхода за зимните спортове се основаваше на лекции, дискусии, сесии с въпроси и отговори, видео сесии и презентации от опитни лектори, различни практически сесии, упражнения за зимни спортове на открито, състезания за зимни спортове, финална оценка и първи стъпки в ски и сноуборд. В свободното си време участниците имаха възможност да участват в различни NFE сесии, планински пътувания и да обменят добри практики, идеи и впечатления от зимните и снежните спортове. Участниците имаха възможност да се срещнат с български спортисти по ски, сноуборд, ски бягане и биатлон, от които получиха разнообразна и ценна информация.

По време на зимния спортен лагер бяха проведени следните спортни и тренировъчни сесии - тиймбилдинг дейности, как да оцелеем в планината, правила и поведение по време на снежни бури и обилни снеговалежи, първа помощ, въведение в неформално обучение, първи стъпки в зимните спортове, теория, сноуборд, ски бягане от опитни и доказани експерти в зимните спортове. Фокусът на програмата и тренировъчните сесии беше да насърчи отношението и мотивацията на младите хора да участват в зимни и ледени спортове и в същото време да изследва образователното измерение на зимните спортове.



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР ИТАЛИЯ



ВЪВЕДЕНИЕ ЗА ЗИМНИЯ СПОРТ

Що се отнася до зимния спорт в Италия, има толкова много спортове, изпълнявани (като физическа активност или в свободно време) или гледани през зимата. Някои от тях са много популярни в Италия и се различават значително от летните спортове, особено тези на плажа. Значителното разграничение, което трябва да направим веднага, е между спортове, които се гледат по телевизията (или на живо на събития), и тези, които хората обичат да вземат на преден план. Започвайки от спортовете, които се гледат и не се практикуват, можем да кажем, че това е хокея на лед, представен главно от шампионата на Националната хокейна лига - НХЛ. Италия обаче има свой шампионат и през последните години има все повече фенове, които се доближават до този свят на спорта.

Сред спортовете, които се провеждат на лед, откриваме също кърлинг (подобно на боулинг, но на лед) и фигурно пързаляне или бързо пързаляне. В Италия фигурното пързаляне е добре известно и благодарение на фигуристката Каролина Костнер, носителка на бронзовия медал на Олимпиадата в Сочи.

Не само зимни спортове на лед, но и снежни спортове. В тази конкретна категория, вместо фаворитите в Италия, ние откриваме ски скока (с помощта на батут и скок), ски с бързо спускане, ски марш, алпийски ски и сноуборд, или сноуборд, който вместо да стои по морските вълни се извършва върху снега. Намираме карането на ски в различните му форми и категории в първа позиция сред спортовете, които се практикуват за физическа активност, спорт или просто от любопитство. Много съоръжения в Италия ще ви позволят да опитате някои зимни спортове.

Като цяло зимните спортове в Италия се борят, докато се опитват от хората. Това се дължи на факта, че италианският народ все още предпочита да гледа или практикува най-често срещаните спортове, които се провеждат през цялата година, като футбол, тенис, баскетбол и волейбол. Зимните спортове обаче се развиват и любопитството на много хора се увеличава благодарение на Зимните олимпийски игри (играни също в Италия) и подобни събития.



В Италия има 5824 км писти: ски зоните се обслужват от 1767 ски лифта. В Италия можете да карате ски във впечатляващия и зрелищен Долomitов регион на изток, в северозападните Алпи, да опитате олимпийските станции на Млечния път през 2005 г. или в Апенините, но също така да карате ски на Етна в Сицилия, активен вулкан. Всъщност Италия има най-голямото разнообразие от планини в Европа благодарение на особеното разширение и конформация на територията.

Склоновете започват от Сицилия с Етна нагоре по Апенинския хребет и морските Алпи, завършвайки след това с Алпийската арка във Фриули Венеция Джулия до границата със Словения в Юлийските Алпи. Докато в световен мащаб Италия не идва веднага на ум като една от ски дестинациите в сравнение с например Австрия и Швейцария, нашите местоположения са абсолютна световна класа във всички отношения. Италианските ски курорти са разположени главно в планинските райони на Северна Италия, които граничат с Франция, Швейцария и Австрия.

Разположени на южния склон на Алпите, италианските ски курорти имат 80% шанс за подходящо време през зимата. Можем да заявим, че ски в Италия понякога е като да бъдеш в две (или три!) различни държави. Германското и австрийското културно влияние са видни в Долomitите, а френската култура се прокрадва в долината Аоста. Като цяло, по-евтини от Швейцария и Австрия, италианските ски курорти са известни и с относително ненатоварените си склонове. Ски курортите обикновено не са далеч от многобройни летища, което улеснява транзита.

Друго предимство е, че красивите градове Рим, Флоренция, Милано и Венеция никога не са далеч за скиорите, идващи от чужбина. Следователно Италия предлага широка гама от възможности в повече от 200 ски курорта. Италианските ски курорти могат да бъдат разположени в множество региони, включително Долomitите, Венето, Долomitите Брента, долината Аоста, Ортлер Скиарена, Алта Валтелина, Млечния път, Апенините.



ЗИМЕН СПОРТЕН ЛАГЕР

Участниците, които идват от селските райони, имаха възможност да практикуват различни дейности и зимни спортове.

Например:

Игри за опознаване

Ски бягане - обяснение на основната техника и практика

Сноушоунг - обяснение на основните техники, ходене със снегоходки в специален курс

Различни развлекателни дейности в снега - разходка в снега, състезание на снежни хора, домашно приготвени шейни, терморегулация.

Онлайн дейности преди и след

МВНГО организира две онлайн срещи с участниците в Зимния спортен лагер. Целта на ПОДГОТОВИТЕЛНАТА СРЕЩА беше да представи проекта, неговите цели и цели и програмата на Зимния спортен лагер; да предоставя практическа информация; и отговаря на въпросите на участниците.

Целта на ЗАКЛЮЧИТЕЛНАТА СРЕЩА беше да събере обратна връзка от участниците по практически въпроси; да преминат през наученото от участниците; да се даде цялостна оценка на Зимния спортен лагер.

МВНГО благодари на Еразъм+ за финансовата подкрепа при организирането на проекта WINTER SPORT IS COMING; персонала на ски клуб Биелмонте за предоставяне на оборудване, техническо обяснение и поддръжка като цяло; всички участници в Зимния спортен лагер в Биелмонте за ентузиазма им!



ПРЕПОРЪКИ

ЦЕЛЕВА ГРУПА

Решихме да организираме зимен спортен лагер за разнообразна група млади хора с по-малко възможности. Всяка държава и партньор избраха друга целева група. Общата ни препоръка обаче е да започнете набиране на персонал най-малко 2-3 месеца предварително, да създадете сътрудничество с организация, която активно работи с избраната от вас целева група, да присъствате на събития, където вашата целева група се събира, за да им популяризирате такава възможност.

Уверете се, че сте избрали участници, които са напълно годни или поне свикнали да извършват физическа активност с доста енергична интензивност. Зимните спортове са физически предизвикателства и най-вече обикновено изискват физически усилия, които трябва да се поддържат за дълъг период от време. Дори една обикновена разходка в планината може да бъде предизвикателство: това е доста дълго време; можете да си вземете почивка, но обикновено няма начин да спрете по средата, така че трябва да стигнете до края на дейността.

ДЕЙНОСТИ И МЕТОДОЛОГИЯ

Можете да планирате лагер по различни начини - например, да се съсредоточите върху 1 или 2 спорта или да смесвате различни спортове. В случай на повече спортове, въпреки че няма да се научат наистина как да го правят, те ще „изпитат“ нещо вълнуващо и може да научат повече по -късно. Спортът може да бъде ски, сноуборд, крос, турне на ски, пързаляне с кънки, шейни, кърлинг, бобслей, биатлон, тръби и др. Можете също да изберете популярен спорт сред обществеността, което също може да увеличи мотивацията на участниците да учат основите на спорта. Възможно е да се организира зимен спортен лагер и в града без писти. Можете да разгледате различни спортове, например: пързаляне с кънки, пързаляне с кънки, кърлинг, бобслей, ски и симулатор на сняг, ролкови ски, хокейна топка и др. В случай на смесена група от млади хора (начинаещи и по-напреднали), тези, които са понапреднали със зимните спортове, могат да бъдат и учители и да споделят знанията си и да помагат на другите с ученето. Словашкия лагер, например, помогна за изграждането на по -силни и много приятелски връзки между участниците.



Не пропускайте да редувате физически предизвикателни спортове (ски бягане, сноуборд и т.н.) с леко интензивни дейности, свързани с физически усилия. Ако участниците са деца/тийнейджъри, може да е добра идея да включите някои игри: изработка на снежен човек, битка със снежни топки, шейни, дърпане на въже. Ако участниците са възрастни, е възможно да се включат „теоретични“ дейности, в които на участниците се предоставя полезна информация, свързана с всякакви аспекти, свързани със зимата, зимните спортове, планините, рисковете, срещани в планината и т.н.

Примери за други спортни/движещи дейности, смесени с някои интерактивни методи:

- Бутилки за снежни топки или адаптиран пейнтбол
- Изграждане на снежни човеци или други специфични фигурки за сняг
- Изграждане на иглу
- Ориентиращи игри или пеша, или на снегоходки
- Търсене на съкровище или някои задачи в групите, които трябва да бъдат изпълнени, или пеша, и на снегоходки, или на бягане
- Пътува в различни стилове - напр. g. карнавал, ретро (след това някои награди за най-интересната, най-смешната маска и т.н.)
- Състезания между отбори (например спускане по направени нестандартни обекти, самостоятелно или в групи)
- Хокей или друг отборен спорт в различни роли - човек с увреждане, беден човек, мигрант и след това играещ на техните позиции
- Проследяване на дивата природа
- Как да търсите жертви на лавина с тракер маяк
- Издърпане на въже по снега
- Лов на чистачи (например творческа сесия, където участниците могат да се редуват в криенето и претърсването на кубчетата лед)

Примери за други дейности вътре след спорт:

- Дискусия (живот) или скайп среща с някой известен спортист в зимните спортове
- Викторина за зимните спортове
- Научете за планинското спасяване (можете да поканите някой от планинската спасителна служба)
- Учебно посещение на някой клуб или друга институция, свързана със зимните спортове
- Видео заснемане на занимания със зимни спортове - и след това анализиране на това, което е направено добре/не толкова добре, как да се подобри и т.н.
- Гледане и анализ на някои спортове от професионалисти
- Теоретично проучване
- Межкултурни вечери (ако чужденци, представящи една на друга държави чрез храна и напитки)
- дейности, насочени към екологията и здравето
- Готвене заедно



МЯСТО

Препоръчваме да изберете по -малък ски курорт - по-ниска цена, но и празни писти. В допълнение, възможност за получаване на отстъпки и подпомагане на малки и средни предприятия.

МЕСЕЧЕН ЦИКЪЛ

Зависи от местоположението и държавата, но като цяло препоръчваме да организирате лагери между декември - март. Имайте предвид, че януари обикновено е най -студеният месец в годината, но е подходящ за зимни спортове. И накрая, не чакайте твърде дълго, тъй като март може да бъде труден месец за зимните спортове. Дори в Словакия в началото на март липсата на сняг и ниската температура не ни позволиха да практикуваме някои планирани зимни спортове (крос и кънки).

Най -общо казано, това може да бъде нещо като хазарт, защото може да вали сняг рано през ноември или в края на март, а може и да не вали изобщо (както често се случва през последните няколко години поради изменението на климата) - въпреки че хората, които са свикнали да „живеят“, планината вече е наясно, че изисква гъвкавост, тъй като времето се променя бързо и понякога може да попречи (или дори да попречи) на практикуването на зимни спортове.

ЛОГИСТИКАТА

Трябва да сте готови да бъдете гъвкави. Времето може да се промени радикално от ден на ден. Не забравяйте да организирате и подгответе екипировка за ски и сноуборд един ден преди началото на дейностите. Подгответе договори с компанията за настаняване или наемете оборудване възможно най -скоро. Направете специфична медицинска застраховка в планината за участниците.

ОБОРУДВАНЕ И ДРЕХИ

Освен ски, дъски и т.н. - много специфични видове екипировка, необходима за някои зимни спортове - от решаващо значение е всички участници да носят подходящи дрехи. Зимните спортове се практикуват на открито, така че може да вали дъжд или дори сняг и не искате да носите ботуши, които не са водоустойчиви, и да прекарвате целия ден в мокри чорапи. Удобството в дрехите е и най - основният начин да се гарантира безопасността! Особено децата, но не само, когато носят неудобни дрехи (или защото ботушите са прекалено тесни или чорапите се намокрили), се разсейват - което може да бъде опасно в планината.



Както обаче преживяхме по време на подготовката на нашите лагери, много деца и младежи от нашите целеви групи нямаха подходящи дрехи за практикуване на зимни спортове. Решението може да бъде събиране на дрехи, тъй като много хора имат дрехи вкъщи, които не носят, или децата им пораснаха (това организирахме в Хърватия). Друго решение може да бъде просто заемане на дрехи.

БЕЗОПАСНОСТ

Безопасността на участниците е най-важният въпрос за тези дейности. За дейности на сняг, като ски и сноуборд, е от решаващо значение да изберете правилните ски/сноуборд за участник, които могат да бъдат избрани по твърдост, дължина и ширина. За по-напредналите участници ските/сноубордът могат да бъдат по-дълги; обаче за по-малко квалифицираните и двигателно способни участници, по-късите и по-леки ски/сноуборд ще им позволят по-лесно движение по склона и по-бързо усвояване на техниката. От друга страна, ръководителят на група трябва да инспектира ските/сноуборда за ръжда, острота и да регулира обвързванията, за да осигури максимална безопасност на наклона. Ръждивите ръбове могат да причинят неравномерни точки на натиск и да причинят нестабилност на участника, което може да доведе до загуба на мотивация и риск от нараняване. По подобен начин тъпите ръбове могат да накарат участника да се изплъзне от курса, особено по време на твърди снежни условия. По този начин, ако ските са ръждясали или не са достатъчно остри, ръководителят на група трябва да потърси друга чифт ски/сноуборд за участник.

ОБЩА АТМОСФЕРА

Спортните дейности за младежта са предназначени за изграждане и устойчивост на физическото и психическото здраве. Следователно участниците трябва да чувстват положителна енергия, докато изпълняват различни дейности. Това може да бъде постигнато чрез игривата среда, в която младежите се чувстват продуктивни и имат силно желание да включват такива дейности в ежедневието си с желание. Зимните спортни дейности на открито могат да бъдат предизвикателство поради лошото време; по този начин организаторът трябва да е добре запознат и да подготви участниците за неблагоприятни условия, като осигури подходящо оборудване. Резултатът номер едно трябва да бъде да виждаме щастливи и усмихнати лица навсякъде.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Зимните спортове са новаторска възможност за младите хора да се научат от природата как да се грижат за здравето си чрез спорт на открито и физически дейности. Трябва обаче да се има предвид, че зимните спортове са икономически предизвикателни за младите хора с по - малко възможности, поради което подкрепата от финансирани от държавата програми или други донори може да бъде вариант как да ги включим повече в зимните спортове.

"Winter Sport is Coming" project was co-funded by Erasmus+ Sport Programme, Small Collaborative Partnership.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



and developed by the partnership of organisations from:

Slovakia (ADEL Slovakia)



Italy (Mine Vaganti NGO)



Bulgaria (Bulgarian Sports Development Association)



Croatia (Ski Club Rijeka)

