



ZIMSKI SPORTSKI KAMPOVI

VODIČ ZA ORGANIZATORE



UVOD

Glavni cilj projekta „WinterSport is coming“ bio je promicanje zimskih sportova kao tjelesne aktivnosti i kao obrazovnog alata za podršku društvenoj uključenosti, međukulturalnom dijalogu i europskom građanstvu među mladima iz različitih sredina razvijanjem i provedbom kampova za zimske sportove. S dugoročne perspektive, cilj projekta je povećati sudjelovanje mladih u zimskim sportovima.

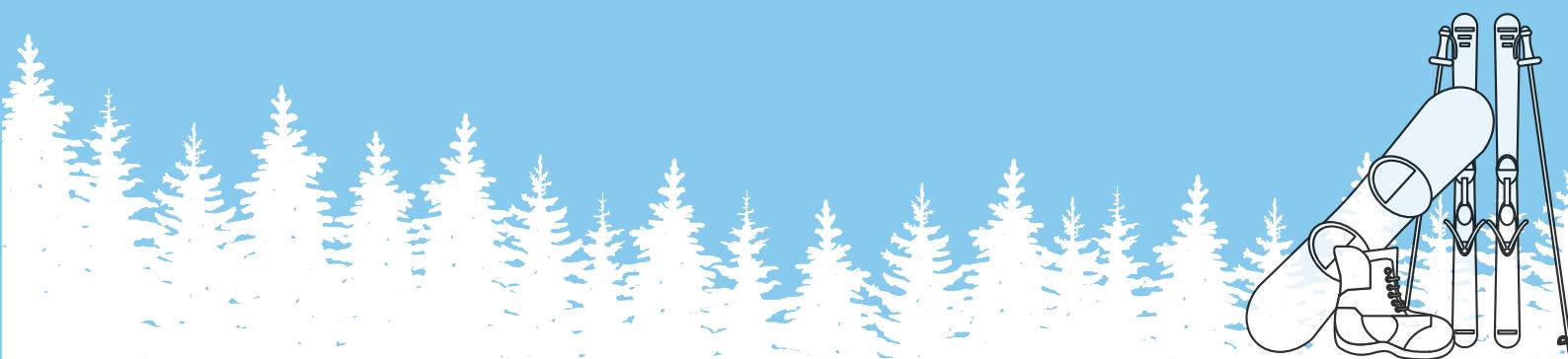
Ova publikacija jedna je od rezultata projekta koja ilustrira projekt, korištene metodologije, kao i dobre prakse prikupljene od drugih sportskih organizacija. Pruža primjere i modele drugim nevladinim organizacijama i sportskim organizacijama kako organizirati zimske sportske kampove za mlade ljude s manjim mogućnostima i promovirati zimske sportove.

Stvorili smo i organizirali različite modele zimskih sportskih kampova u 4 zemlje za različite ciljne skupine. Kampovi uključuju elemente metoda neformalnog obrazovanja, a u budućnosti ih mogu provoditi i druge sportske organizacije.

Tijekom trajanja projekta bilo je nekoliko aktivnosti i sastanaka:

- početni sastanak u Bratislavi, Slovačka (travanj 2019.)
- istraživanje postojećih nacionalnih i europskih dobrih praksi zimskih sportova (svibanj-kolovoz 2019.)
- priprema kampova za zimske sportove (rujan - studeni 2019.)
- mid-term sastanak u Italiji (studeni 2019.)
- kamp zimskih sportova u svakoj zemlji (siječanj - ožujak 2020., veljača - travanj 2021)
- priprema publikacije (veljača - lipanj 2021)
- posljednji sastanak u Sofiji, Bugarska (lipanj 2021)

Projekt je razvijen u partnerstvu organizacija iz Slovačkoj, Italiji, Bugarskoj i Hrvatskoj.



SLUŽBENE INFORMACIJE O PROJEKTU:

Naziv projekta: Dolazi zimski sport

Broj projekta: 603378-EPP-1-2018-1-SK-SPO-SSCP)

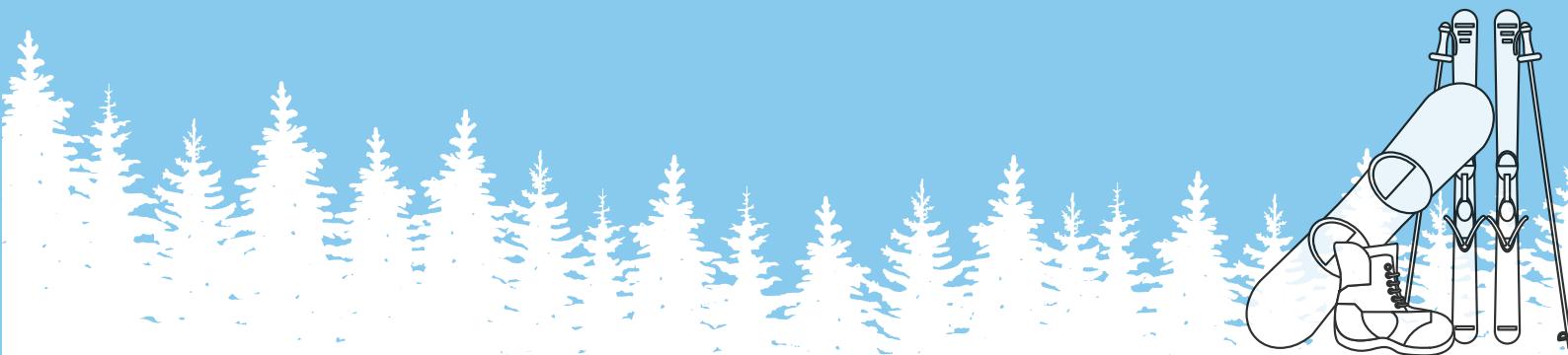
Trajanje projekta: 01.01.2019 - 30.06.2021

Web stranica projekta: www.wintersportcamp.eu

Projekt „Zimski sport dolazi“ sufinanciran je od Erasmus+ Sport programa,
Malo suradničko partnerstvo.

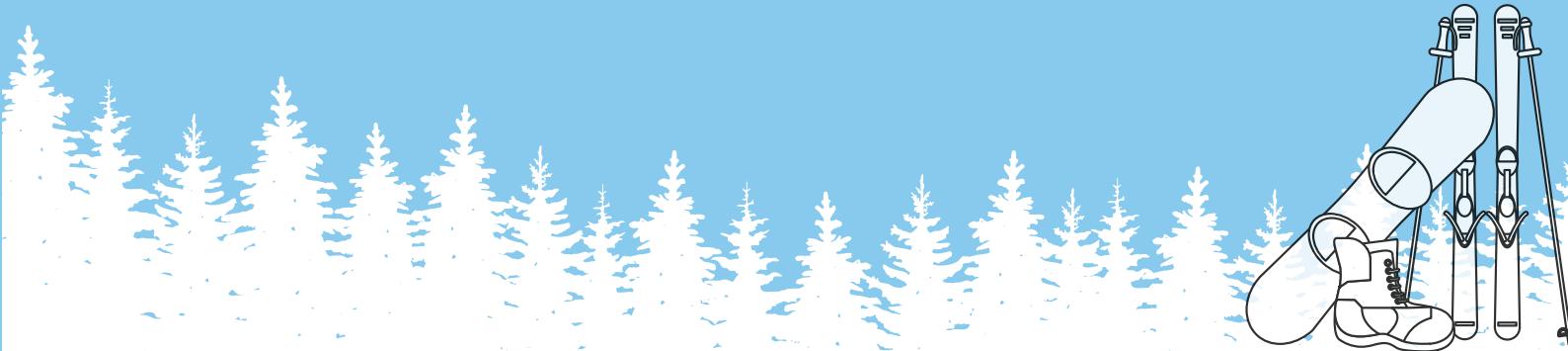
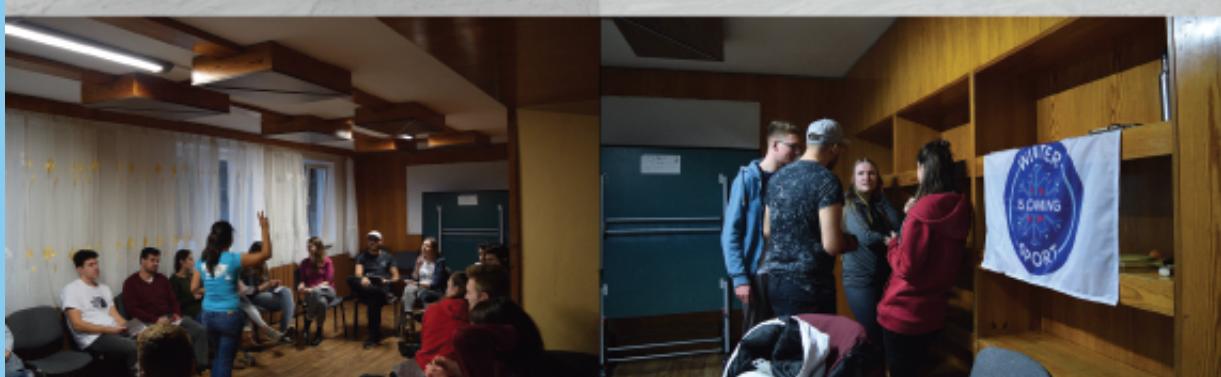


Ova publikacija odražava samo stajališta autora te se EU Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

SLOVAČKA



UVOD O ZIMSKOM SPORTU

Trenutno postoji oko 100 otvorenih skijališta tijekom zimske sezone / ovisi o godini i snježnim uvjetima. Većina ih se nalazi u sjevernom dijelu Slovačke u visokim Tatrama, niskim Tatrama ili nacionalnim parkovima Velka i Mala Fatra.

Najpoznatija i najveća skijališta su Tatranska Lomnica, Jasna, Strbske pleso, Rohace - Spalena Dolina, Vratna Free time Zone, Velka Raca Oscadnica, Park Snow Donovaly, Martinké Hole, Malino Brdo, Bachledka Ski & Fun, Ski park Kubinska Hola , Jahodná, Šachtičky i mnogi drugi.

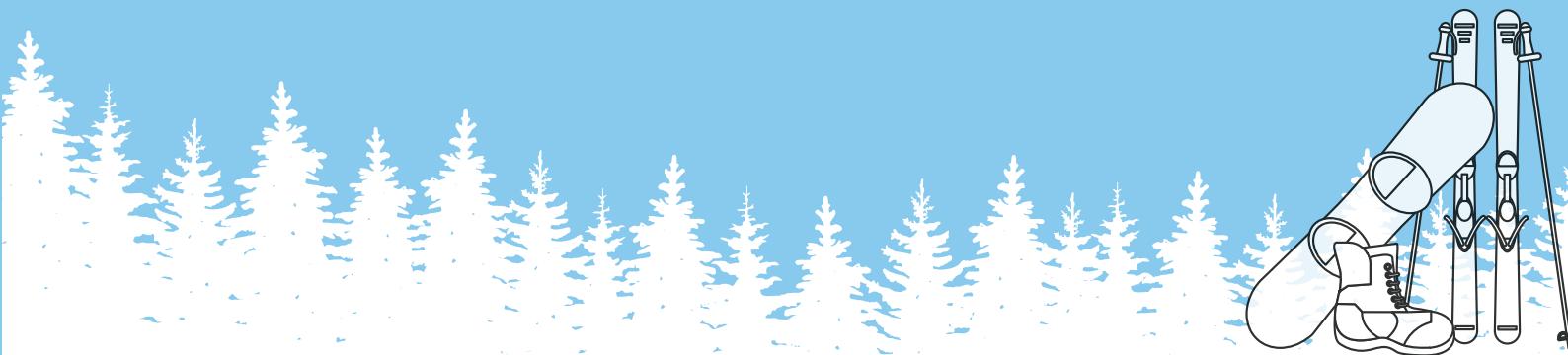
Zbog prilično dobrih mogućnosti - bilo mnogih skijališta ili zemljopisnih i vremenskih uvjeta - općenito postoji prilično velik interes javnosti za bavljenje zimskim sportovima - osobito sanjkanje među djecom i skijanje među mladima i odraslima.

Najmanje 1 skijaški kamp organiziran je tijekom osnovne škole (obično u dobi od 12-13 godina) i 1 tijekom srednje škole.

Slovačka vlada uvela je 2015. novu uredbu za poticanje tjelesne aktivnosti djece, osobito one iz socijalno ugroženih obitelji. Za svako dijete koje želi sudjelovati u kampu za skijanje ili snowboarding postoji doprinos od 150 eur. U posljedne 3 godine oko 271 tisuća djece dobilo je ovu mogućnost, a to je bilo oko 41,3 milijuna potrošenih iz državnog proračuna. Ova mjera doprinosi jednakim šansama za bavljenje zimskim sportom i povećava prihode hotelijerstva, ugostiteljstva i općeg turizma u Slovačkoj.

Još jedan instrument financiranja razvoja turizma Vlada je predstavila prošle godine i namijenjena je dugogodišnjim zaposlenicima u većim tvrtkama ili ustanovama koje poslodavac može nadoknaditi 55% godišnjeg odmora u Slovačkoj (npr. 500 eura za utrošeni smještaj-275 eur će naknadno biti nadoknađen). Ova mjera može utjecati i na odluke Slovaka da provedu zimski odmor i bave se zimskim sportovima u Slovačkoj.

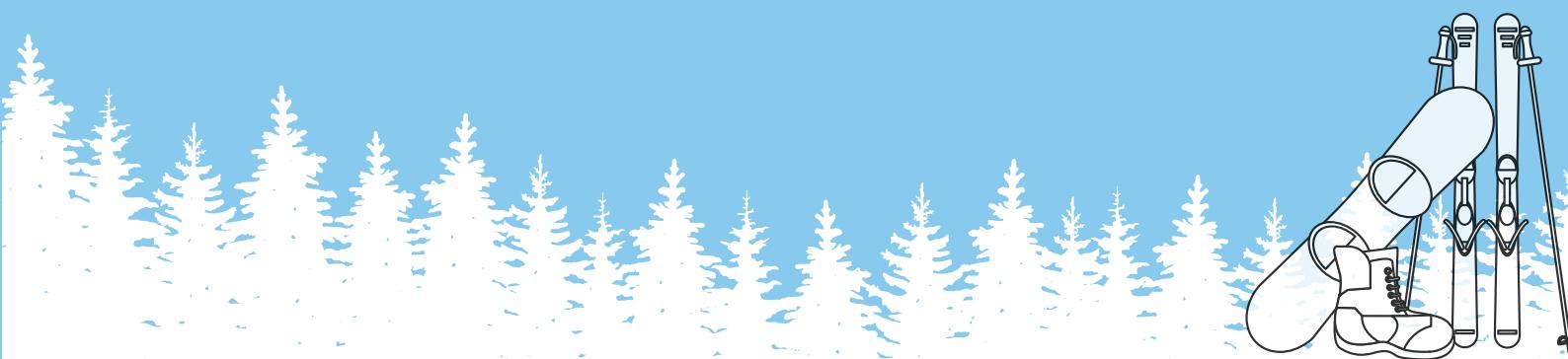
Osim toga, neke škole ili centri slobodnog vremena u općinama u kojima postoje snježni uvjeti također organiziraju tečajeve skijanja nakon škole.



Međutim, mladima je osiguran uvod i mogućnost probavanja tijekom tih skijaških tečajeva, ali mnogi nakon toga prestaju vježbati. Proveli smo anketu i prikupili 77 odgovora mladih ljudi između 16 - 30 godina. Gotovo svi od njih - 76 je već pokušalo neki zimski sport - uglavnom skijanje, klizanje ili sanjkanje, a 74% je ranije sudjelovalo u skijaškom kampu, bilo tijekom osnovne ili srednje škole.

Međutim, samo 63% redovito vježba neki zimski sport (skijanje ili snowboarding). 78% ispitanika željelo bi u budućnosti sudjelovati u nekom zimskom sportskom kampu i naučiti različite sportove, npr. Snowboarding (28 glasova), skijanje (25), skijaško trčanje (8), hokej (6), led klizanje (5), skijanje (4), curling (2), sanjkanje (2), biatlon (1). Također smo saznali da bi bili spremni potrošiti između EUR 100 - 500 za jedan tjedan zimskog sportskog kampa - u prosjeku EUR 216.

Stoga vidimo potrebu i potencijal za organizacijom zimskih sportskih kampova zbog nedostatka mogućnosti za učenje drugih zimskih sportova, zbog kampova koji se u školama organiziraju samo za djecu i mlade. Osim toga, nedavno je stvoreno nekoliko Facebook grupa u kojima ljudi traže prijatelje / partnere za vježbanje zimskih sportova sa / za zajedničko putovanje, dijele troškove, smještaj i vrijeme zajedno.



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

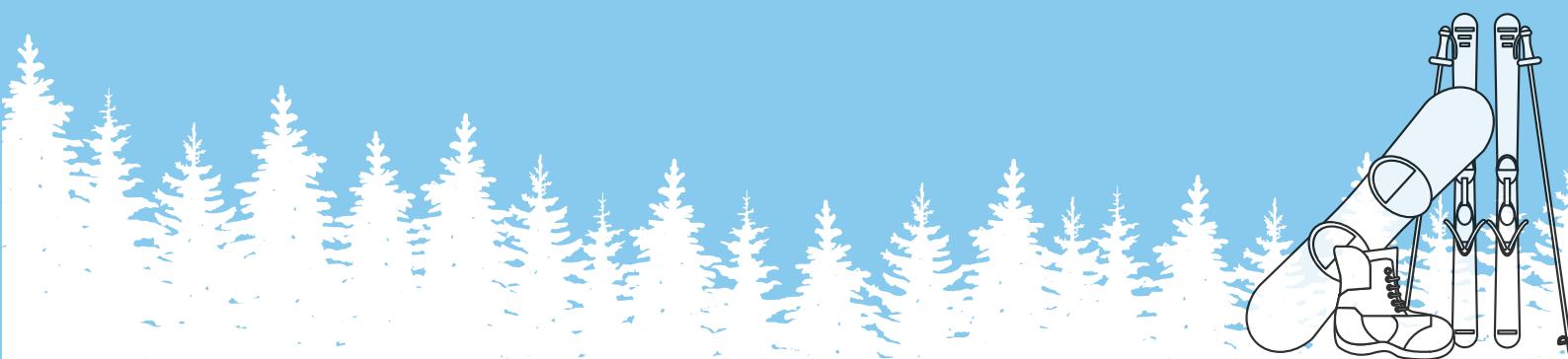
Zimski sportski kamp za 20 osoba između 18-35 godina-stranaca koji zajedno žive u Slovačkoj i Slovaka organiziran je u ožujku 2020. To je bio višednevni događaj na kojem su sudionici zajedno naučili skijati i snowboarding.

Cilj događaja bio je omogućiti sudionicima da upoznaju ljude iz različitih sredina, zemalja i kultura koji žive u Slovačkoj i zajedno nauče različite zimske sportove. Učenje zimskih sportova temeljilo se na međusobnoj razmjeni i razmjeni znanja budući da većina lokalnih mještana zna barem osnove tih sportova.

Osim učenja zimskih sportova, u popodnevnim satima imali su različite aktivnosti međusobnog upoznavanja, igre u timu, interaktivna natjecanja, izgradnju snjegovića, planinarenje i istraživanje obližnje prirode. Navečer su imali priliku međusobno razmijenjivati glazbu, plesove ili hranu i piće. Zimski sportski kamp bio je jedna od aktivnosti projekta „Zimski sport dolazi“.

Zimski sportovi - skijanje i snowboarding jedan su od najpopularnijih sportova za Slovake i bitan su aspekt naše kulture. Stoga je ideja da se kroz zimske sportove unaprijedi međukulturalni dijalog, društvena uključenost i potakne odbacivanje stereotipa bila vrlo jedinstvena i učinkovita. Omogućilo je stvaranje pozitivne interakcije i suradnje među mladima iz različitih sredina kako bi se suprotstavili korijeni fenomena diskriminacije i rasizma i ojačali međuljudske vještine poput fair-playa, ravnopravnosti ili timskog rada.

Cilj projekta bio je popuniti postojeći vakuum u korištenju zimskih sportova kao alata za uključivanje. Glavna inovativna značajka u usporedbi s drugim postojećim praksama je fokus na zimske sportove kao oruđe obrazovanja, društvene uključenosti i međukulturalnog dijaloga za mlade. Ovaj se primjer može koristiti i pomnožiti s drugim entitetima ili kao jednodnevni ili višednevni događaj.

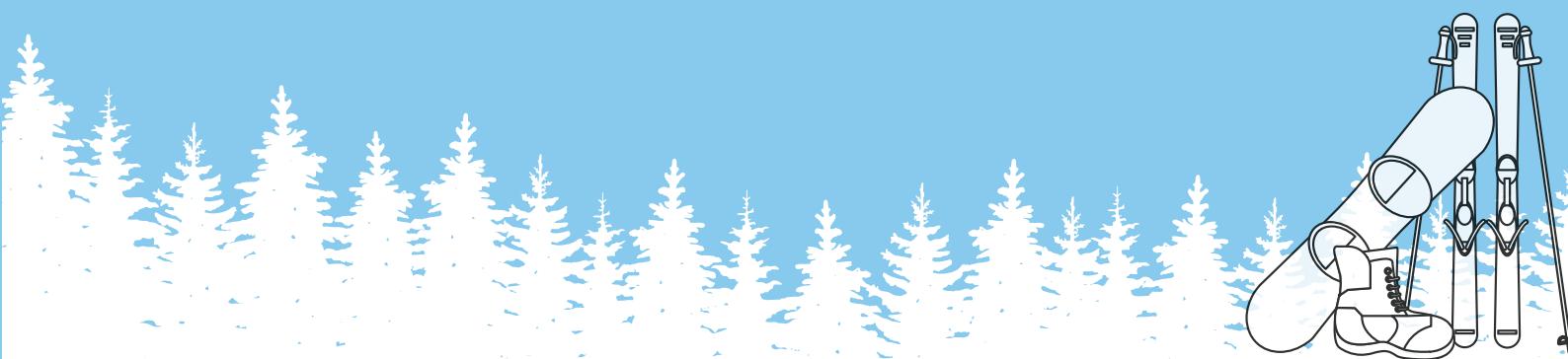


Vrlo pozitivne povratne informacije od sudionika dobivene putem anonimnih upitnika ili javnih recenzija na društvenim mrežama potiču nas da organiziramo slične kampove u budućnosti.

“Prvi put na projektu koji je organizirao ADEL i apsolutno ga preporučujem. “Zimski sportski kamp” bio je nevjerljivo iskustvo s nevjerljitim trenerima, organizatorima i ljudima.“ -Jess

„Upoznavanje novih ljudi i učenje snowboarda/skijanja bilo je nezaboravno iskustvo u Krpacovu - Nizke Tatry. Veliko HVALA ADEL -u Slovačka što ste to omogućili. Ne samo da sam stekao nove prijatelje, već sam se morao i maknuti od svakodnevnog stresa i opustiti se uživajući u društvu nevjerljivo talentiranih ljudi. Kao stranac ☺ koji živi u Slovačkoj ☺ morao sam reći 10/10 super preporučeno! Jedva čekamo buduće projekte!“ -Andres

„Nedavno sam se pridružio kampu zimskih sportova koji je organizirao“ ADEL Slovačka ”u Donjim Tatrama, TBH iskustvo je bilo puno bolje nego što sam očekivao !! U 4 dana samo zahvaljujući učiteljima „Vladi, Viliamu i Jurju, naučio sam skijati ☺ i snowboard . VELIKO HVALA svima iza ovog projekta i nadam se da se vidimo opet u nekoj drugoj prilici.“ -Adel



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

HRVATSKA



UVOD O ZIMSKOM SPORTU

Glavna skijališta u Hrvatskoj su Sljeme i Platak. Kampovi se obično organiziraju na Platku, malom obiteljskom skijalištu smještenom u blizini Rijeke, u Primorsko-goranskoj županiji. S vrha ski lifta (1363 metra) možete uživati u zadivljujućem pogledu na Jadransko more i otoke Krk, Cres i Lošinj.

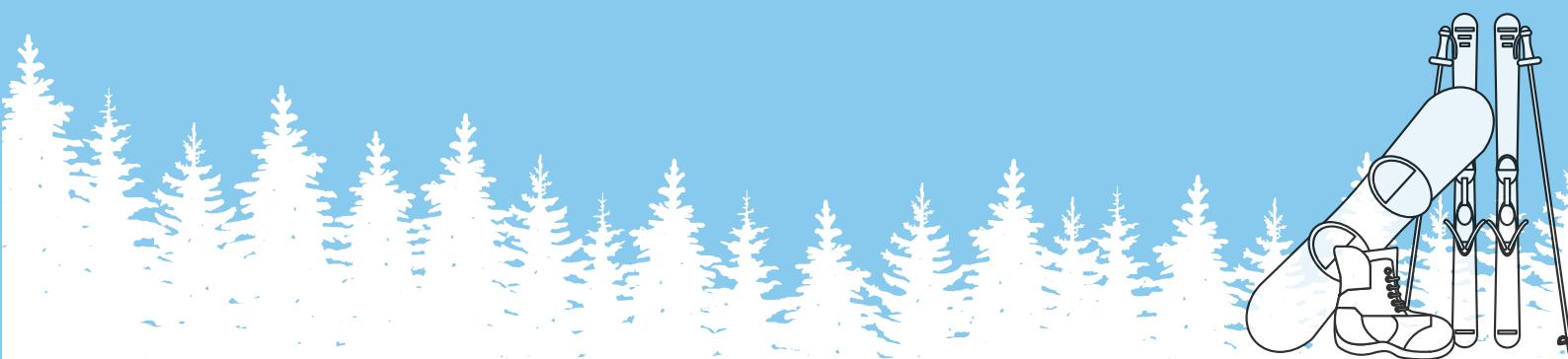
Skijalište se nalazi u sjevernoj Hrvatskoj, istočno od Rijeke i pruža 8 km uređenih staza te nudi brojne mogućnosti za rekreatiju i opuštanje tijekom cijele godine. U ugodnom obnovljenom skijaškom centru Platak djeca uživaju u dobro uravnoteženom i sigurnom odmoru koji im omogućuje svladavanje skijanja. Djeca će se osjećati ugodno i dobro njegovana od strane visoko kvalificiranih osoba, isto su i bivše skijaške utrke, natjecateljsko osoblje.

Više informacija o zimovalištu: <http://platak.hr/>
<https://www.youtube.com/watch?v=RHSI08fFTpY&feature=youtu.be>

Najveća slabost je mala nadmorska visina skijališta; međutim, dovoljno se ulaže u infrastrukturu i sljedećih zimskih sezona očekujemo više skijaških dana.

Općenito postoji veliki interes za mlade i djecu u našim regijama. Od 35 ispitanika, samo se njih 8 još nije bavilo nikakvim snježnim sportovima, a njih 28 često se bave sportom zimi i isti broj ispitanika rado bi sudjelovao u zimskim sportskim kampovima. Ispitanici su dali različite cijene u cijeni, sa u rasponu od EUR 60 do 300 po osobi, što je iznos koji su spremni platiti.

U regiji vodeći i jedini koji se bave ovom temom su sljedeći zimski sportski klubovi: SkiGuru, škola skijanja ERIK, Mali mrav, DIVER, CARVING klub, skijaški i snowboard klub RI FUN. Postoje i drugi klubovi koji nisu toliko aktivni. Na sljedećih nekoliko stranica neke od njih detaljnije opisujemo.



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

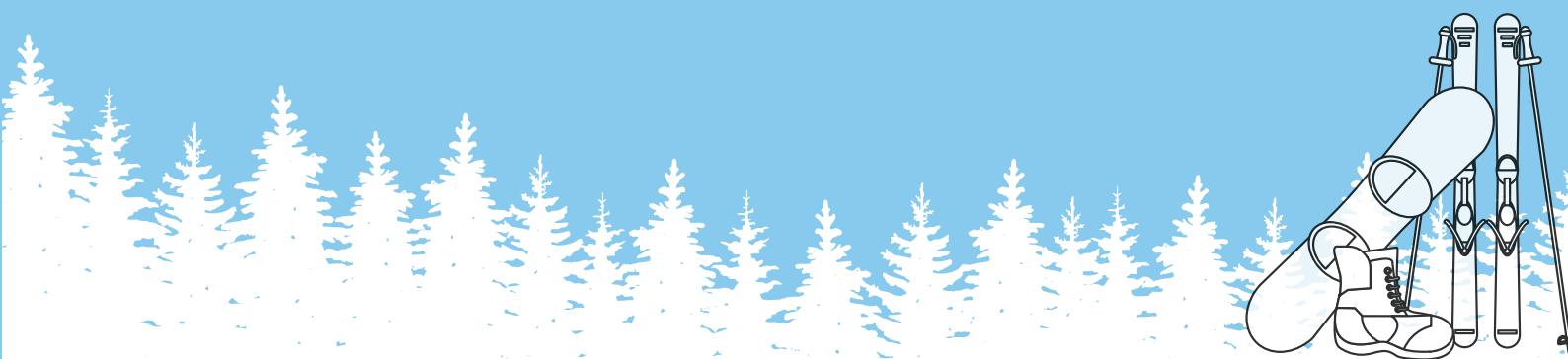
Riječki skijaški klub organizirao je školu skijanja na Platku za one koji si najmanje mogu priuštiti sportske aktivnosti poput skijanja. Školu skijanja pohađalo je 13 djece. Ostvarena je suradnja s Centrom za kulturu dijalogu i njegovom voditeljicom Sandrom Grozdanov.

Osigurana je ciljana skupina djece, prvenstveno ona koja žive u lošim društveno-ekonomskim uvjetima i koja si ne mogu priuštiti sportske i rekreativske aktivnosti poput skijanja. Kroz petodnevni boravak na Platku i školu skijanja, djeca su doista imala priliku razviti motoriku, ostati na snijegu, naučiti skijati i učvrstiti samopouzdanje, a sve to uz instruktore i profesore kineziologije iz Skijaškog kluba Rijeka.

Polazak je bio iz Rijeke u 8:00 sati ispred Ski kluba Rijeka, dolazak na Platak u 8:30, iznajmljivanje i pregled opreme. Trajanje škole skijanja od 9:30 do 14:30 (5 sati). Ručak od 14:30 do 15:30. Iznajmljivanje opreme. Posljednji dan organizacija i natjecanje u skijanju na stazi Radešovo. Trajanje natjecanja 50 min. Ostatak dana vježbajući skijašku tehniku.

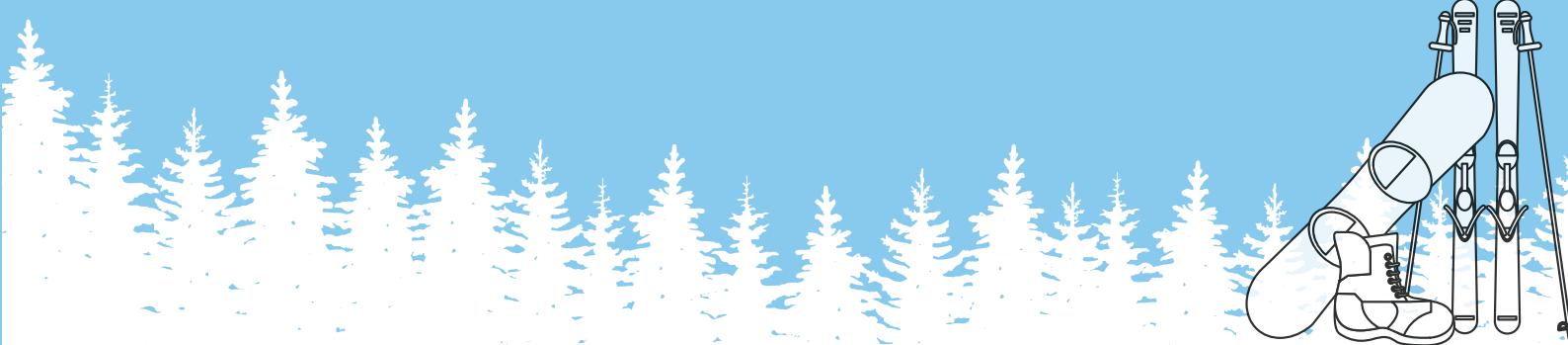
Program uključuje prijevoz između Rijeke i Platka, cjelodnevnu školu skijanja, skijašku kartu, iznajmljivanje opreme, završno sportsko natjecanje, maturu, puni pansion u pansionu, doručak, ručak i večeru, nadzor, vođenje i organiziranje izleta. Osigurali smo kompletну skijašku opremu za djecu iz finansijske pomoći ovog projekta.

Imali smo priliku odvesti djecu na natjecanje Svjetskog kupa u skijanju u Hrvatskoj, pod nazivom Audi FIS Svjetski kup u skijanju "Snow Queen Trophy" 2020, koje se održalo na skijalištu Sljeme u Zagrebu, u subotu 04. siječnja 2020. slalomu za žene, a u nedjelju, 5. siječnja 2020., u slalomu za muškarce. Članica našeg skijaškog kluba "Rijeka" Ida Štimac sudjelovala je na natjecanju, pa je iskustvo bilo još nevjerojatnije!



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

BUGARSKA



UVOD O ZIMSKOM SPORTU

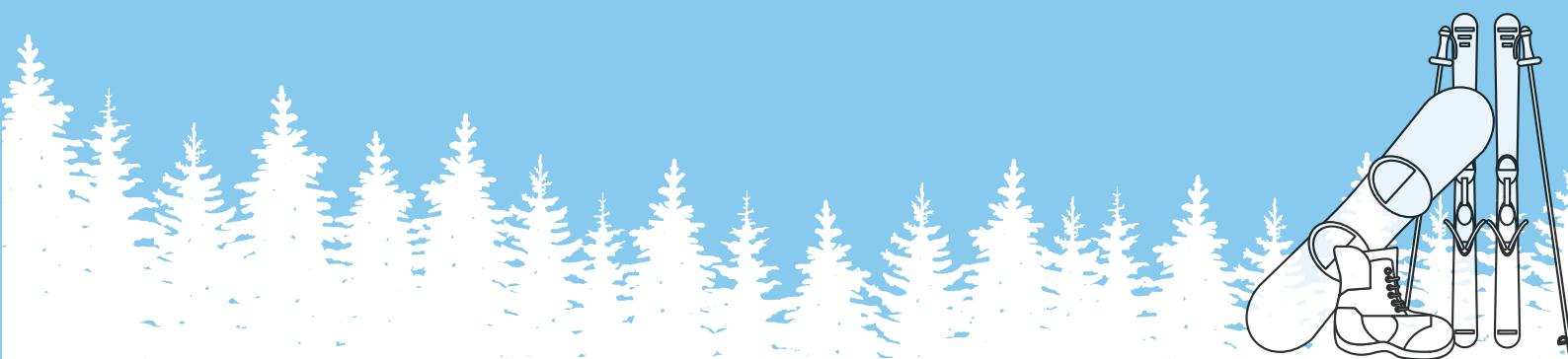
Bugarska je zemlja s tradicijom u zimskim sportovima i jedna je od popularnih europskih destinacija za zimski turizam. Zemlja ima nekoliko skijališta koja nude izvrsne uvjete za skijanje, snowboarding, skijanje i druge zimske sportove. Ukupna duljina skijaških staza u Bugarskoj prelazi 210 kilometara.

Sve ski staze opremljene su suvremenim žičarama i kabinskim žičarama, kao i vučnicama. Bugarska zimovališta oduvijek su bila popularna destinacija za skijanje i druge zimske sportove. Imamo 60 skijaških zona i odmarališta, prvenstveno smještenih u visokoplaninskim dijelovima Rile, Pirina, Rodopa i Stare planine. Naša najpopularnija skijališta s dobrom skijaškom infrastrukturom nalaze se u Rili, Pirinu i Rodopama.

Glavna skijališta su Bansko, Pamporovo, Čepelare, Borovets i Vitosha. Najviše padine imaju visinu od 2.600 metara nadmorske visine, a najveći pomak doseže 1.630 metara. Objekti i razvijena infrastruktura kompleksa jamče izvrsne uvjete za sport tijekom cijele aktivne zimske sezone, koja je obično od prosinca do početka travnja. Najvažnija prednost skijaških zona planine Vitosha je ta što se nalaze vrlo blizu glavnog grada Bugarske-Sofije, pa se do njega može doći čak i javnim prijevozom iz središta grada.

Zbog te činjenice mnogi su ljudi zainteresirani za skijanje i druge zimske sportove. Najpopularniji zimski sportovi u Bugarskoj su: skijanje, snowboard, cross-country, backcountry skijanje, skijanje freestyle/freeride i snowboard. Najveća skijališta nalaze se u nacionalnim parkovima, pa je zbog te činjenice teško obnoviti i nadograditi objekte zbog ekoloških mjera, a vlada nastoji razviti održivost promjenom zakona.

U Bugarskoj postoji mnogo mogućnosti za djecu da nauče skijati. Gotovo svaki vrtić, škola i sveučilište nude tečajeve i kampove u planinama. Tijekom posljednjih nekoliko godina Bugarska je imala problem s djecom s prekomjernom tjelesnom težinom i radnom snagom. Prema vladinim statistikama, samo 6% zaposlenih bugarskih građana bavi se nekim sportom.

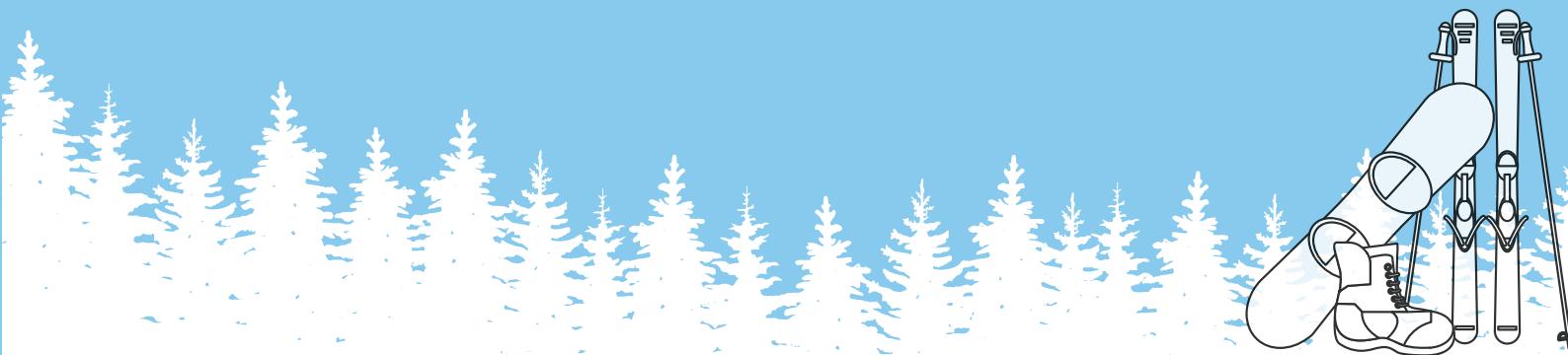


Bugarska vlada rješenje problema traži razvojem programa za rješavanje tog pitanja u razdoblju 2017.-2021., Mjerama koje poduzima Nacionalni program za reforme u provedbi strategije „Europa 2020“. Također, percepcija uloge sporta kao bitnog faktora za ljudski napredak i neophodnost da se ljudima omogući bavljenje sportom. Meta politike u ovom sektoru je postupna integracija različitih društvenih i dobnih skupina na aktivan i zdrav život.

Djeca i mladi, uključujući osobe s invaliditetom i djecu, imaju prioritet u tim programima. Drugi cilj je postizanje visokog sportskog treninga u sportskim školama, te sudjelovanje učenika i postizanjem visokih plasmana na lokalnim prvenstvima, međunarodnim natjecanjima, svjetskim kupovima i olimpijskim igrama. Bugarska ulaže velika sredstva u obnovu zimske infrastrukture kako bi bila domaćin Zimskih olimpijskih igara mladih 2025. Očaravajuća kombinacija velike prirode i dobrih sportskih objekata privlači tisuće posjetitelja svake godine.

Ovi su uvjeti prikladni ne samo za profesionalne i amaterske skijaše, već i za europska i svjetska natjecanja koja se održavaju na padinama bugarskih zimskih odmarališta. Svake godine Bugarska je domaćin različitih svjetskih ili europskih skijaških kupova. Ministarstvo mladih i sporta osigurava dodatni novac za njihovu realizaciju, a sredstva se svake godine povećavaju.

Država ne ugošćuje samo natjecanja, već i izložbe i kongrese. 2018. u Pamporovu u Rodopama održan je međunarodni Interski kongres na kojem su sudjelovali najbolji instruktori skijanja u Bugarskoj. Događaj je pridonio popularnosti zimskih sportova pružajući sate za više od 130 djece iz lokalnih općina Smolyan i Chepelare i dopuštajući im da uče izravno od najboljih instruktora.



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

U razdoblju 09. - 14. veljače 2021. u planinskom odmaralištu Borovets, Bugarska. Odmarašte Borovets jedno je od najvećih skijaških središta i najstarije planinsko odmaralište u Bugarskoj. Nalazi se na 1.300 metara nadmorske visine na sjevernim padinama planine Rila, oko 70 kilometara od grada Sofije.

Bugarska udruga za razvoj sporta organizirala je Zimski sportski kamp za 20 osoba u dobi od 18 do 35 godina. Sudionici kampa bili su mlađi ljudi u nepovoljnem položaju i ograničenih mogućnosti. Sudionici su imali priliku upoznati se sa čarolijom snježnih sportova, isprobati različite snježne sportove poput skijanja, snowboarda i sudjelovati u nekoliko sesija NFE-a.

Cilj zimskog sportskog kampa bio je pružiti priliku sudionicima da upoznaju ljude iz različitih gradova različite pozadine i razine obrazovanja koji žive u Bugarskoj, te se upoznati i družiti zajedno uz pomoć iskusnih stručnjaka iz područja zimskih i snježnih sportova u obliku raznih aktivnosti zimskih sportova. Učenje pristupa zimskim sportovima temeljilo se na predavanjima, raspravama, pitanjima i odgovorima, video zasjedanjima i prezentacijama iskusnih predavača, različitim praktičnim radionicama, vježbama zimskih sportova na otvorenom, natjecanju u zimskim sportovima, konačnoj ocjeni i prvim koracima u skijanju i snowboardu.

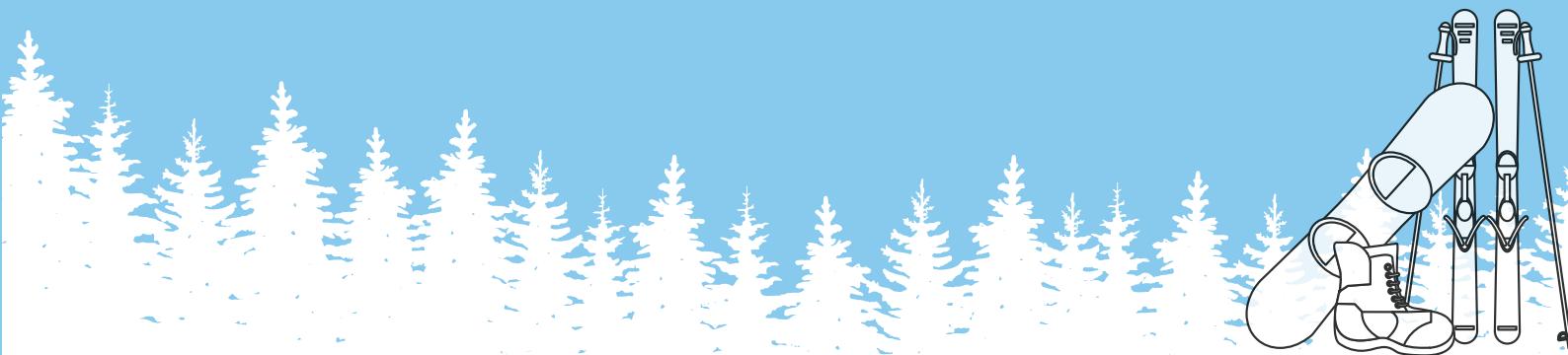
U slobodno vrijeme sudionici su imali priliku sudjelovati u raznim sjednicama NFE-a, planinskim izletima i razmjenjivati dobre prakse, ideje i dojmove iz zimskih i snježnih sportova. Sudionici su imali priliku upoznati bugarske sportaše u skijanju, snowboardu, skijaškom trčanju i biatlonu, od kojih su dobili razne i vrijedne informacije.

Tijekom zimskog sportskog kampa održani su sljedeći sportovi i treninzi - team building aktivnosti, kako preživjeti u planinama, pravila i ponašanje tijekom snježnih oluja i velikih snježnih oborina, prva pomoć, uvod u neformalno učenje, prvi koraci u zimskim sportovima, teorija te vježbati u alpskom skijanju, snowboardu, skijaškom trčanju od strane iskusnih i provjerenih stručnjaka u zimskim sportovima. Fokus programa i treninga bio je potaknuti stav i motivaciju mlađih ljudi za sudjelovanje u zimskim sportovima i sportovima na ledu te istodobno istražiti obrazovnu dimenziju zimskih sportova.



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

ITALIJA



UVOD O ZIMSKOM SPORTU

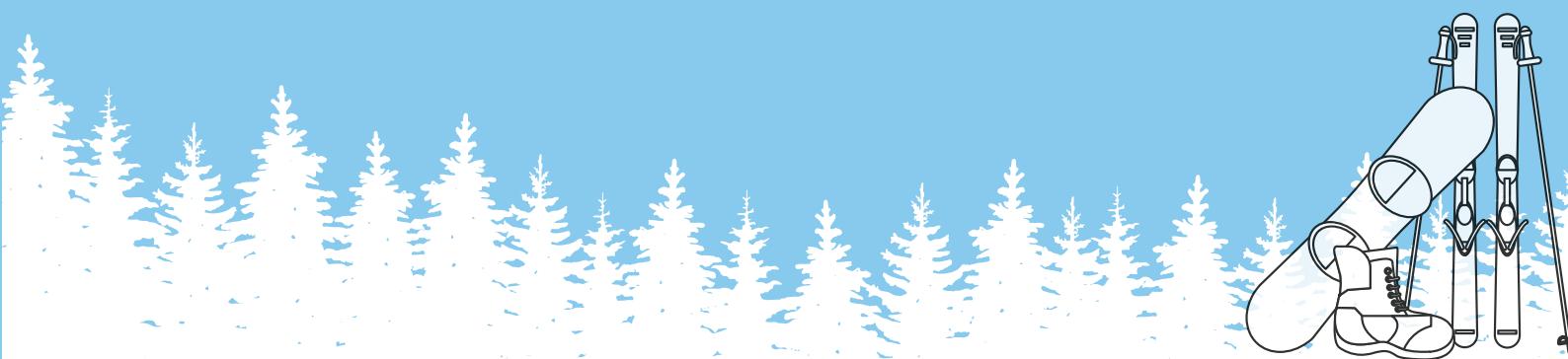
Što se tiče zimskog sporta u Italiji, toliko se sportova izvodi (poput tjelesne aktivnosti ili u slobodno vrijeme) ili gleda tijekom zime. Neki su vrlo popularni u Italiji i značajno se razlikuju od ljetnih sportova, osobito onih na plaži.

Značajna razlika koju moramo odmah napraviti je između sportova koje gleda televizija (ili uživo na događajima) i onih u kojima ljudi vole sudjelovati. Polazeći od sportova koji se gledaju, a koji se ne vježbaju, možemo pronaći ogromnu uslugu hokeju na ledu, kojeg predstavlja prvenstveno Nacionalna hokejaška liga - NHL prvenstvo. Međutim, Italija ima svoje prvenstvo i posljednjih godina ima sve više navijača koji se sve više približavaju ovom svijetu sporta.

Među sportovima koji se odvijaju na ledu nalazimo i curling (slično kuglanju, ali na ledu) te umjetničko klizanje ili brzo klizanje. U Italiji je umjetničko klizanje također poznato zahvaljujući klizačici Carolini Kostner, dobitnici brončane medalje na Olimpijskim igrama u Sočiju.

Ne samo zimski sportovi na ledu, već i snježni sportovi. U ovoj posebnoj kategoriji, umjesto favorita u Italiji, nalazimo skakaonicu (pomoću trampolina i skoka), skiju s brzinskim spustom, skijaški marš, alpsko skijanje i snowboard ili snowboard koji umjesto da stoji na morskim valovima odvija se na snijegu. Skijanje u različitim oblicima i kategorijama nalazimo kao vodeći među sportovima koji se bave tjelesnom aktivnošću, sportom ili jednostavno iz znatiželje. Mnogi sadržaji u Italiji omogućit će vam da se okušate u nekim zimskim sportovima.

Općenito, zimski sportovi u Italiji nisu popularno pozicionirani među ljudima. To je zbog činjenice da Talijani i dalje radije gledaju ili vježbaju najčešće "uobičajene" sportove koji se odvijaju tijekom cijele godine, poput nogomet, tenisa, košarke i odbojke. Međutim, zimski sportovi se razvijaju, a znatiželja mnogih ljudi raste zahvaljujući Zimskim olimpijskim igrama (koje se igraju i u Italiji) i sličnim događajima.

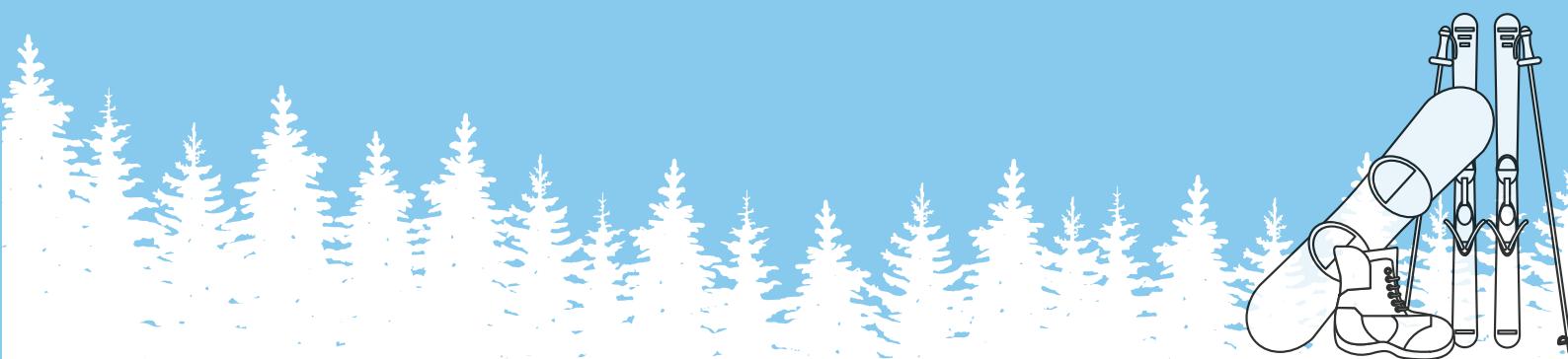


U Italiji postoji 5824 km staza: skijališta opslužuje 1767 žičara. U Italiji možete skijati u impresivnoj i spektakularnoj regiji Dolomita na istoku, u sjeverozapadnim Alpama, isprobati olimpijske postaje Mliječne staze 2005. ili na Apeninima, ali i skijati na aktivnoj vulkanskoj Etni na Siciliji. Zapravo, Italija ima najveću raznolikost planina u Europi zahvaljujući posebnom proširenju i konformaciji teritorija.

Padine počinju sa Sicilije, Etna ide uz Apeninski greben i Pomorske Alpe, a zatim kulminira Alpskim lukom u Friuli-Giulia krajini do granica sa Slovenijom u Julijskim Alpama. Iako u cijelom svijetu Italija ne pada na pamet odmah kao jedno od skijaških odredišta u usporedbi s, na primjer, Austrijom i Švicarskom, naše lokacije su apsolutna svjetska klasa u svakom pogledu. Talijanska skijališta nalaze se uglavnom u planinskim područjima sjeverne Italije koja graniče s Francuskom, Švicarskom i Austrijom.

Smještena na južnoj padini Alpa, talijanska skijališta imaju 80% šanse za odgovarajuće vrijeme tijekom zime. Možemo ustvrditi da je skijanje u Italiji ponekad poput boravka u dvije (ili tri!) Različite zemlje. Njemački i austrijski kulturni utjecaji istaknuti su u Dolomitima, a francuska kultura se uvlači u dolinu Aoste. Općenito jeftinija od Švicarske i Austrije, talijanska skijališta poznata su i po relativno gustim stazama. Skijališta općenito nisu daleko od brojnih zračnih luka, što olakšava tranzit.

Još jedna prednost je što prekrasni gradovi Rim, Firenca, Milano i Venecija skijašima koji dolaze iz inozemstva nikada nisu daleko. Italija stoga nudi širok raspon mogućnosti u više od 200 skijališta. Talijanska skijališta mogu se nalaziti u brojnim regijama, uključujući Dolomite, Veneto, Dolomite Brenta, dolinu Aoste, Ortler Skairenu, Altu Valtellinu, Mliječni put, Apenine.



ZIMSKI SPORTSKI KAMP

Sudionici koji dolaze iz ruralnih područja imali su priliku vježbati razne aktivnosti i zimske sportove.

Na primjer:

Upoznavanje i igre probijanja leda

Skijaško trčanje - objašnjenje osnovne tehnike i prakse

SNOWSHOEING - objašnjenje osnovnih tehnika, hodanje po krpljama u namjenskom tečaju

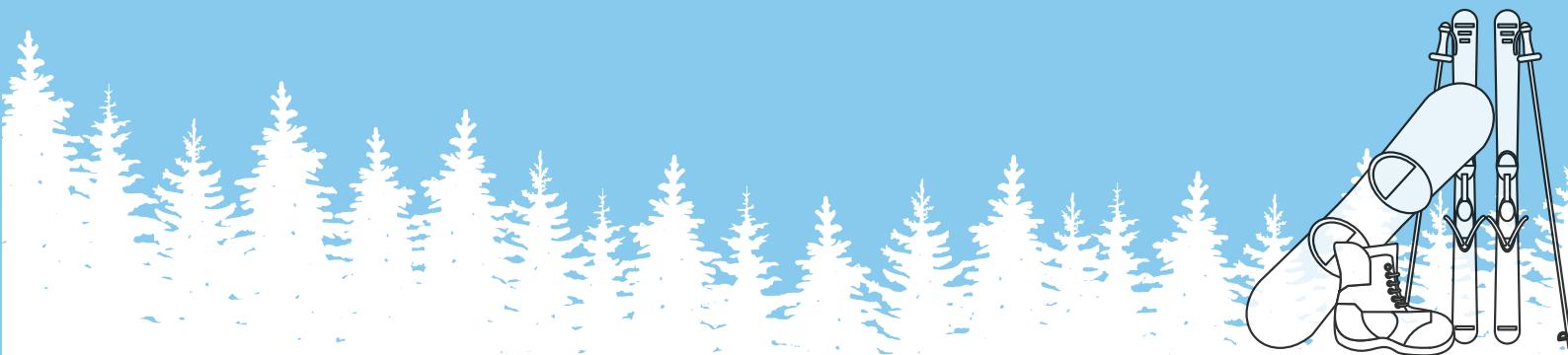
Razne slobodne aktivnosti na snijegu - šetnja po snijegu, natjecanje snjegovića, domaće saonice, termoregulacija.

Mrežne aktivnosti prije i poslije

MVNGO je organiziralo dva online sastanka sa sudionicima Zimskog sportskog kampa. Cilj PRIPREMNOG SASTANKA bio je upoznati projekt, njegove ciljeve i program zimskog športskog kampa; pružiti praktične informacije; i odgovoriti na pitanja sudionika.

Cilj ZAKLJUČNOG SASTANKA bio je prikupiti povratne informacije od sudionika o praktičnim pitanjima; proći kroz ono što su sudionici naučili; kako bi se pružila cjelovita ocjena zimskog sportskog kampa.

MVNGO zahvaljuje Erasmus+ na finansijskoj potpori u organizaciji projekta ZIMSKI SPORT DOLAZI; osobljje skijaškog kluba Bielmonte za pružanje opreme, tehničko objašnjenje i podršku općenito; svi sudionici zimskog sportskog kampa u Bielmonteu na entuzijazmu!



PREPORUKE

CILJNA SKUPINA:

Odlučili smo organizirati zimski sportski kamp za raznoliku skupinu mladih ljudi sa manje mogućnosti. Svaka zemlja i partner odabrali su drugu ciljnu skupinu. Međutim, naša zajednička preporuka je da započnete zapošljavanje najmanje 2-3 mjeseca unaprijed, uspostavite suradnju s organizacijom koja aktivno surađuje s vašom odabranom ciljnom skupinom, prisustvujete događajima na kojima se vaša ciljna skupina okuplja kako biste im ponudili takvu priliku.

Pobrinite se da odaberete sudionike koji su sasvim sposobni ili barem naviknuti na fizičku aktivnost prilično snažnog intenziteta. Zimski sportovi fizički su izazovi i, ponajviše, obično zahtijevaju fizički napor koji je potrebno zadržati konstantnim značajno vrijeme. Čak i jednostavno pješačenje po planinama može biti izazovno: vrijeme je prilično dugo; možete napraviti pauzu, ali obično nema načina da zastanete na pola puta pa morate doći do kraja aktivnosti.

AKTIVNOSTI I METODOLOGIJA

Kamp možete planirati na različite načine - npr. Usredotočiti se na 1 ili 2 sporta ili miješati različite sportove. U slučaju više sportova, iako neće stvarno naučiti kako se to radi, „doživjet će“ nešto uzbudljivo i kasnije bi to mogli naučiti. Sportovi mogu biti skijanje, snowboarding, cross-country, ski-touring, klizanje, sanjkanje, curling, bob, biathlon, tubing itd. Također možete odabrati popularan sport u javnosti, što također može povećati motivaciju sudionika za učenje osnove sporta.

Moguće je organizirati zimski sportski kamp i u gradu bez padina. Možete razmotriti razne sportove, na primjer: klizanje, sanjkanje, curling, bob, simulator skijanja i snijega, skije za rolanje, hokejaška lopta itd.

U slučaju mješovite skupine mladih ljudi (početnici i napredniji), oni koji su napredniji u zimskim sportovima mogu biti i učitelji te podijeliti svoje znanje i pomoći drugima u učenju. Tijekom slovačkog kampa pomoglo je u izgradnji jačih i vrlo prijateljskih veza među sudionicima.



Svakako izmjenjujte fizički izazovne sportove (skijaško trčanje, snowboarding itd.) S blago intenzivnim aktivnostima koje se tiču fizičkog napora. Ako su sudionici djeca/tinejdžeri, možda bi bilo dobro uključiti neke igre: izrada snjegovića, borba snježnih gruda, sanjkanje, vučenje užeta. Ako su sudionici odrasli, moguće je uključiti „teoretske“ aktivnosti u koje pa sudionicima se pružaju korisne informacije u vezi sa svim vrstama aspekata koji se tiču zime, zimskih sportova, planina, rizika na planinama itd.

Primjeri drugih sportskih/pokretnih aktivnosti pomiješanih s nekim interaktivnim metodama:

- Boce snježne grude ili prilagođena paintball lopta
- Izrada snjegovića ili drugih specifičnih figurica od snijega
- Izgradnja iglu skloništa
- Igre orijentacije pješice ili na krpljama
- Potraga za blagom ili neki zadaci u skupinama koje treba izvršiti, bilo pješice, krplje ili cross-country
- Vozi se u različitim stilovima - npr. g. carnival, retro (zatim neke nagrade za najzanimljiviju, najsmješniju masku itd.)
- natjecanja među timovima (npr. Spust na nekonvencionalnim objektima, sam ili u skupinama)
- Hokej ili drugi timski sport u različitim ulogama - osoba s nekim invaliditetom, siromašna osoba, migrant, a zatim igranje na svojim pozicijama
- Praćenje divljih životinja
- Kako tražiti žrtve lavine pomoći svjetionika za praćenje
- Povlačenje konopa na snijegu
- Lov na čistače (npr. Kreativna sesija na kojoj se sudionici mogu izmjenjivati u skrivanju i pretraživanju kockica leda)

Primjeri drugih aktivnosti unutar sporta nakon sporta:

- Rasprava (život) ili skype susret s nekim poznatim sportašem u zimskim sportovima
- Kviz o zimskim sportovima
- Učenje o gorskom spašavanju (možete pozvati nekoga iz gorske službe spašavanja)
- Studijski posjet nekom klubu ili drugoj ustanovi vezanoj za zimske sportove
- Video snimanje bavljenja zimskim sportovima - a zatim kasnije analiza onoga što je dobro/ne tako dobro učinjeno, kako poboljšati itd.
- Gledanje i analiza nekih sportova profesionalaca
- Teorijsko istraživanje
- interkulturne večeri (ako stranci predstavljaju jedni drugima zemlje kroz hranu i piće)
- aktivnosti usmjerenе na eko i zdravlje
- Kuhajte zajedno



MJESTO

Preporučujemo odabir manjeg skijališta - niža cijena, ali i prazne staze. Osim toga, mogućnost ostvarivanja popusta i podrške malim i srednjim poduzećima.

RAZDOBLJE

Ovisi o lokaciji i zemlji, ali općenito preporučujemo organiziranje kampova od prosinca do ožujka. Imajte na umu da je siječanj obično najhladniji mjesec u godini, ali je pogodan za zimske sportove. Na kraju, nemojte ni čekati predugo jer ožujak može biti težak mjesec za zimske sportove. Čak i u Slovačkoj, početkom ožujka, nedostatak snijega i niske temperature nisu nam omogućili vježbanje nekih planiranih zimskih sportova (kros i klizanje).

Općenito govoreći, to može biti neka vrsta kockanja jer može padati snijeg početkom studenog ili krajem ožujka, ili možda uopće neće padati snijeg (što se često događalo u posljednjih nekoliko godina zbog klimatskih promjena) - međutim, ljudima koji su navikli „živjeti“ u planinama je već dobro poznata činjenica da im je potrebna fleksibilnost jer se vrijeme brzo mijenja i ponekad može ometati (ili čak ometati) bavljenje zimskim sportovima.

LOGISTIKA

Trebali biste biti spremni biti fleksibilni. Vrijeme se može radikalno promijeniti iz dana u dan.

Obavezno dogovorite i pripremite opremu za skijanje i snowboarding jedan dan prije početka aktivnosti

Pripremite ugovore s tvrtkom za smještaj ili iznajmljivanje opreme što je prije moguće.

Napravite posebno zdravstveno osiguranje u planinama za sudionike.

OPREMA I ODJEĆA

Osim skijanja, snowboarda itd. - vrlo specifične vrste opreme potrebne za neke zimske sportove - ključno je da svi sudionici nose odgovarajuću odjeću. Zimski sportovi se vježbaju na otvorenom pa može pasti kiša ili čak i snijeg, a ne želite nositi čizme koje nisu vodootporne i provesti cijeli dan u mokrim čarapama. Udobnost u odjeći ujedno je i najosnovniji način osiguranja sigurnosti! Posebno djeca, ali ne samo, kad nose neudobnu odjeću (bilo zato što su čizme preuske ili su se čarape smočile), odvuku pažnju - što u planinama može biti opasno.



Međutim, kako smo iskusili tijekom priprema naših kampova, mnoga djeca i mladi iz naših ciljnih skupina nisu imali odgovarajuću odjeću za vježbanje zimskih sportova. Rješenje može biti kolekcija odjeće, jer mnogi ljudi imaju odjeću koju ne nose ili su im djeca odrasla (ovo smo organizirali u Hrvatskoj). Drugo rješenje može biti samo posudba odjeće.

SIGURNOST

Sigurnost sudionika najvažnije je pitanje ovih aktivnosti. Za aktivnosti na snijegu, poput skijanja i snowboarda, ključno je odabrati odgovarajuće skije/snowboard za sudionika, koje se mogu odabrati po krutosti, duljini i širini. Za naprednije sudionike skije/snowboard mogu biti dulji; međutim za manje vješte i motorički sposobne sudionike, kraće i lakše skije/snowboard omogućit će im lakše kretanje na padini i brže učenje tehničke.

S druge strane, vođa grupe mora pregledati skije/snowboard radi hrđe, oštine i prilagoditi vezove kako bi se osigurala maksimalna sigurnost na padini. Hrđavi rubovi mogu uzrokovati neravnomjerne točke pritiska i uzrokovati nestabilnost sudionika, što može dovesti do gubitka motivacije i rizika od ozljede. Slično, tupi rubovi mogu uzrokovati da sudionik sklizne s staze, osobito u uvjetima tvrdog snijega. Stoga, ako su skije zahrdale ili nisu dovoljno oštare, voditelj grupe mora za sudionika potražiti drugi par skija/snowboarda.

OPĆA ATMOSFERA

Sportske aktivnosti za mlađe osmišljene su za izgradnju i održivost tjelesnog i mentalnog zdravlja. Stoga sudionici moraju osjetiti pozitivnu energiju tijekom obavljanja različitih aktivnosti. To se može postići kroz razigrano okruženje, gdje se mlađi osjećaju produktivnim i imaju snažnu želju da takve aktivnosti svojevoljno uključe u svakodnevni život. Zimske sportske aktivnosti na otvorenom mogu biti izazovne zbog lošeg vremena; stoga bi organizator trebao biti dobro upoznat i pripremiti sudionike na nepovoljne uvjete osiguravajući odgovarajuću opremu. Ishod broj jedan trebao bi biti vidjeti posvuda sretna i nasmijana lica.



ZAKLJUČAK

Zimski sportovi inovativna su prilika za mlade ljude da nauče iz prirode kako se brinuti o svom zdravlju kroz sportove na otvorenom i tjelesne aktivnosti. Međutim, treba uzeti u obzir da su zimski sportovi ekonomski izazovni za mlade ljude s manjim platežnim mogućnostima, pa bi podrška iz programa koje financira država ili drugih donatora mogla biti opcija kako ih više uključiti u zimske sportove.

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



and developed by the partnership of organisations from:

Slovakia (ADEL Slovakia)



Italy (Mine Vaganti NGO)



Bulgaria (Bulgarian Sports Development Association)



Croatia (Ski Club Rijeka)

