



PASIŪLYMAS

“BEACTIVE” PAPLŪDĪMIO
ŽAIDYNĒMS

Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“





IŽANGA

“BeActive” Paplūdimio Žaidynės (toliau – Žaidynės) – unikali koncepcija, skirta skatinti fizinę veiklą ir sportą paplūdimiuose bei kranto zonose. Šio projekto tikslas – sudominti įvairaus amžiaus šeimas bei skirtingas žmonių grupes sportu, skatinti socialinę įtrauktį, tvarumą ir sveiką gyvenseną. Šis požiūris paremtas visuomeniniais iššūkiais, atsiradusiais paskutiniiais dešimtmečiais, kaip rašoma toliau.

Fizinio aktyvumo trūkumas¹ yra globalinė problema, neaplenkianti ir Europos.² Beveik pusė europiečių nesimankština bei neužsiima sportu ir ši proporcija pastaraisiais metais tik auga.³

Viršsvorio ir nutukimo problema, dėl kurios kasmet pasaulyje miršta apie 5% žmonių,⁴ yra laikoma didžiule vėžio, diabeto, širdies, kraujagyslių bei kvėpavimo takų ligų, kurios nuo pat praėjusio amžiaus 8 dešimtmečio padažnėjo dvigubai ir dabar yra populiariausios sveikatos problemos, priežastimi. Dar keli pagrindiniai kriterijai, kodėl tokios ligos tapo itin dažnos, yra pasikeitę valgymo įpročiai, sėslus gyvenimas ir neaktyvus gyvenimo būdas visose amžiaus grupėse. Susiję su Žaidynių tikslais įvairūs įrodymai parodė, jog vasaros atostogų metu vaikų fizinis aktyvumas sumažėja bene 80%.⁵

Šalia tiesioginio poveikio gyvenimo trukmei ir kokybei, šie signalizuojantys skaičiai dar smarkią įtaką žmonių sveikatai bei gerovei, taip pat ir ekonomikai (fizinio aktyvumo stoka Europai kasmet “kainuoja” 80 milijardų eurų)⁶ sveikatos apsaugos išlaidų augimu ir mažėjančia įsidarbinimo galimybe bei produktyvumu.

Kelios iniciatyvos ir judėjimai, tokie kaip Europos Komisijos “Europos sporto savaitė”, “Tartu kvietimas sveikai gyvensenai” bei Pasaulio Sveikatos Organizacijos globalinis veiksmų planas dėl fizinio aktyvumo buvo kuriami spręsti fizinio aktyvumo stokos problemą pasauliniu ir europiniu lygiu, pabrėžiant svarbą ir skubumą spręsti šį klausimą. Nepaisant to, fizinio aktyvumo stokos skaičiai vis dar auga.

Dabartiniai planai ir sprendimai nepakankamai atsižvelgia į sporto erdvių trūkumą miesto zonose, taip pat iniciatyvos stoka įtraukiant judėjimą į kasdienę rutiną. Viešosios zonos prie vandens miestuose ir kaimuose galėtų būti naudojamos skatinant žmones būti aktyviais ir siūlyti unikalią vertę didinantiems suvokimą renginiams su įtaka sveikai gyvensenai, aplinkos tvarumui, socialinei įtraukčiai, turizmui ir ekonomikai. Mes turime pasistengti labiau įgyvendindami inovatyvius, efektyvius ir neturinčius barjerų sprendimus keliant dalyvių skaičius sporte ir fizinėse veiklose tarp įvairaus amžiaus šeimų, taip pat visų visuomenės grupių.

1 [thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30960-6/fulltext](http://thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30960-6/fulltext)

2 ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432

3 Special Eurobarometer 472, Sport and Physical Activity (2018)

4 WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health (2010)

5 The feasibility, scalability and outcomes of cardiorespiratory fitness testing in primary school children. Domone, S., Mann, S., Wade, M., & Beedie, C. (Journal ACSM, 2016)

6 ISCA's Inactivity Time Bomb Report inactivity-time-bomb.nowwemove.com/

1 | “BEACTIVE” PAPLŪDIMIO ŽAIDYNIŲ KONCEPCIJA IR UŽDAVINIAI

“BeActive” Paplūdimio Žaidynių paprastas, bet efektyvus požiūris - imtis iniciatyvos lauko ir miesto zonų neveiksmingumo krizėje. Šio projekto modelis bei įrankiai sukurti lengvai įgyvendinti savivaldybėms, sporto klubams, organizacijoms, individualioms grupėms ir šeimoms, siekiančioms stimuliuoti sporto ir fizinę veiklą ir organizuoti žaidynes tikruose ir dirbtiniuose paplūdimiuose.

“BeActive” Paplūdimio Žaidynių koncepcija paremta patirtimi, įgyta praėjusių metų žaidynėse – miesto paplūdimyje Latvijoje ir vandenyno pakrantėje Portugalijoje. Modelyje galima rasti ir praktinę informaciją, kaip organizuoti renginį ir metodologinį priemonių rinkinį kiekvienam suinteresuotam asmeniui, pasiekiamą tinklalapyje beactivebeachgames.com.

Modelis lengvai pritaikomas ir lengvai įgyvendinamas skirtingose lokacijose ir sąlygose priklausomai nuo vietinių renginio organizatorių bei suinteresuotų asmenų reikmių ir tikslų. Mes surinkome visa informaciją, sukūrėme visus reikiamus įrankius renginio organizacijai ir viską išbandėme realiose situacijose. Pagal šį darbą tikimės prisidėti kuriant daugiau galimybių Europos gyventojams būti aktyviems ir laikydamiesi Europos Komisijos iniciatyvos “Europos Sporto Savaitė” (ec.europa.eu/sport/week_en).



2 | “BEACTIVE” PAPLŪDIMIO ŽAIDYNIŲ PRIVALUMAI

“BeActive” Paplūdimio Žaidynių modelis turi daug privalumų:

- ▶ **Sveikos gyvensenos skatinimas:** Žaidynės suteikia prieinamas alternatyvas populiarioms sporto šakoms neformalioje erdvėje, prieinamoje šeimoms ir fiziškai neveikliems, leidžiančias jiems patirti malonumą būnant aktyviems ir įtraukiant sportą į savo kasdieną. Žaidynės ypač tarp šeimų skatina fizinį aktyvumą jauname amžiuje pratinant užsiimti pilnaverte fizine veikla.
- ▶ **Inovatyvus viešųjų ir natūralių vietų išnaudojimas sportui ir fizinei veiklai:** Žaidynės gali būti rengiamos jau esamose erdvėse – natūraliuose ar dirbtiniuose paplūdimiuose, upių krantinėse, parkuose ir kt. Žaidynėse pirmenybė teikiama užsiėmimams lauke ir gamtoje,⁷ nepaisant galimo tradicinių sporto infrastruktūrų trūkumo ir didelių kainų.
- ▶ **Socialinė įtrauktis:** Žaidynės kviečia šeimas ir visų socialinių grupių asmenis susitikti ir kartu įsijungti į sportą ir fizines veiklas, kuriose svarbesnis bendradarbiavimas nei rungimasis. Modelis puoselėja socialinį sąryšį ir bendruomenės jausmą ypač tarp panašaus amžiaus tėvų ir senelių, nesusijusių darbovietėmis ar įprastiniais socialiniais scenarijais..
- ▶ **Aplinkos saugojimas ir tvarumas:** Žaidynės skatina pagarbų ir tvarų resursų vartojimą ir plečia suvokimą apie aplinkos saugojimą, suteikia tiesioginę galimybę būti natūralioje aplinkoje minimalia kaina. Ši koncepcija sukurta pagal Žaliojo Judėjimo gaires⁸ ir aplinkos apsaugos praktikas sporte organizuoti aplinkai draugišką,⁹ minimalų poveikį žemei renginį su efektyviu resursų vartojimu, atliekų mažinimu ir rūšiavimu.
- ▶ **Turizmas:** Žaidynės yra efektyvus būdas pritraukti turistų susidomėjimą ir padidinti vietinių bei tarptautinių lankytojų skaičių. Šis renginys taipogi yra aukšto rango įvykis renginių kalendoriuje ir priemonė auginti ekonomiką, paremtą tvariu vystymusi.
- ▶ **Vertybės ir etika:** Žaidynėse puoselėjamos vertybės sporte - sąžiningas žaidimas, pagarba, bendradarbiavimas, tolerancija, įtrauktis, lyčių lygybė ir draugystė, siekiama mažinti prievartą ir alkoholio bei narkotikų vartojimą.
- ▶ **Palikimas:** Žaidynės gali būti svarbus renginys, skirtas pristatyti ir platinti kultūrinį identitetą, skleisti jį tarp miestiečių, prisidėti prie kultūrinio ir sportinio palikimo išsaugojimo ateities kartoms – įtrauktos į programą tradicinės sporto šakos ir žaidimai gali užimti svarbią vietą.

7 ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en

8 sforae.eu/pdf/2018_SFORAE_GREEN_GUIDELINES.pdf

9 pned.pt/media/48955/manual_web_eng.pdf

3 | PABAIGOS ŽODIS

Viena atskira išeitis negali pakeisti fizinio neveiklumo bangos, todėl mums reikės politikų, savivaldybių, klubų, asociacijų ir kitų suinteresuotų šalių pagalbos numalšinti šią grėsmingą tendenciją.

“BeActive” Paplūdimio Žaidynių modelis atneša naują požiūrį ir sujungia neveiklumą su susijusiais socialiniais iššūkiais taip pristatydamas aukštos kokybės koncepciją, turinčią ilgalaikę įtaką. Žaidynės reprezentuoja galimybę suaktyvinti esamą publiką, atviras erdves sportui ir fizinei veiklai, populiarinti aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą, suartinti vietinę bendruomenę bei šeimas bendram renginių gyvenamojoje aplinkoje.

Prisimindami Žaidynių triumfą Latvijoje bei Portugalijoje, tikimės “BeActive” Paplūdimio Žaidynės pamatyti visoje Europoje ir kituose žemynuose, kviečiančias visus žmones gyventi sveikiau ir smagiau.

Dėl tolimesnės informacijos, apsilankykite tinklapyje (beactivebeachgames.com), siūlančiame Organizaciją “BeActive” Paplūdimio Žaidynių vadovą ir Paplūdimio sporto ir fizinių veiklų gidą visiems, trumpus reklaminius vaizdo įrašus ir praktinį vadovą specialioms sporto šakoms bei fizinėms veikloms, galinčioms vykti paplūdimyje dalyvaujant visiems, nepaisant jų amžiaus, sveikatos būklės, fizinio pasiruošimo bei įgūdžių.



NUORODOS:

Tarptautiniai strateginiai dokumentai ir nuorodos, remiančios “BeActive” Paplūdimio Žaidynių modelį:

Europos Sąjunga:

- ▶ Baltoji knyga dėl sporto (White Paper on Sport)
eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391
- ▶ Tarybos rekomendacija dėl sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo įvairiuose sektoriuose (Council Recommendation on Health-Enhancing Physical Activity)
ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2013_hepa_en.pdf
- ▶ Tartu raginimas rinktis sveiką gyvenimą (Tartu Call for a Healthy Lifestyle)
ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- ▶ Europos sporto savaitė (European Week of Sport)
ec.europa.eu/sport/week_en

Jungtinių Tautų agentūros:

- ▶ PSO Visuotinis fizinio aktyvumo veiksmų planas (WHO Global Action Plan on Physical Activity)
who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa
- ▶ PSO Europos fizinio aktyvumo strategija (WHO Europe Physical Activity Strategy)
euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025
- ▶ Kazanės veiksmų planas (Kazan Action Plan)
en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan

Nevyriausybės organizacijos

- ▶ TAFISA Misija 2030
tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA_Mission2030.pdf
- ▶ ISCA fizinio aktyvumo ekonominė kaina
inactivity-time-bomb.nowwemove.com/

PASIŪLYMAS „BEACTIVE” PABLŪDIMIO ŽAIDYNĒMS

„BeActive” Pablūdīmio Žaidīnių renginio vadovas sukurtas pagal projektą „Pablūdīmio Žaidynės kaip instrumentas platinti fizines ir sporto veiklas pablūdīmyje („BeActive” Pablūdīmio Žaidynės)“, finansuojamas ERASMUS+ programos.

Projekto tinklalapis: www.beactivebeachgames.com

Projekto koordinatorius: Latvijos Sporto Federacijos Taryba

Projekto partneriai:

Portugalijos Sporto ir Jaunimo Asociacija
Tarptautinė Sporto Visiems Asociacija (TAFISA)
Tarptautinė Sporto ir Kultūros Asociacija (ISCA)
Lietuvos Sporto Federacijų Sąjunga
Estijos Pablūdīmio Sporto Federacija
Katalonijos Sporto Federacijų Sąjunga

Europos Komisijos parama šio projekto publikacijai neprideda prie šio gido turinio, ir už jį neatsako.

Išleista 2020 metais

Dėl tolimesnės informacijos kreiptis:

Latvijos Sporto Federacijos Taryba

Grostono gatvė 6B, Ryga, Latvija, LV-1013

El. pastas: lsfp@lsfp.lv

Tinklapis: www.lsfp.lv

NAUJASIS "BEACTIVE" PAPLŪDIMIO ŽAIDYNIŲ MODELIS

Unikali renginio idėja skatinti sportą ir fizinį aktyvumą dirbtinuose ir natūraliuose paplūdimiuose kreipiant dėmesį į kelių kartų šeimas, jaunimą, suaugusius ir senjorus iš skirtingų socioekonominių fonų, žmones su negalia, rizikos grupes, imigrantus ir socialinės atskirties grupes.

PROJEKTO REZULTATAI



ORGANIZACINIS VADOVAS RENGTI "BEACTIVE" PAPLŪDIMIO ŽAIDYNES



METODOLOGINIS PAPLŪDIMIO SPORTO IR FIZINIO AKTYVUMO GIDAS VISIEMS



STRATEGINĖS PASTABOS "BEACTIVE" PAPLŪDIMIO ŽAIDYNĖMS

MODELIS IŠBANDYTAS:

1. Rygos miesto paplūdimyje su 23 sporto užsiėmimais
2. Portimao miesto natūraliame paplūdimyje su 21 sporto užsiėmimais

ĮTRAUKIANT:

Vaikus, jaunimą, suaugusius, senjorus, šeimas, draugų kompanijas, atletus, žmones su negalia



"BEACTIVE" PAPLŪDIMIO ŽAIDYNIŲ PRIVALUMAI



TVARUMAS

Skatinti respektabilų ir tvarų resursų naudojimą



PALIKIMAS

Skatinti vietinį kultūrinį identitetą ir sportinį palikimą ateities kartoms



SOCIALINĖ ĮTRAUKTIS

Sudominti sportu, kuriame svarbiausia dalyvavimas, o ne rungtynės



TURIZMAS

Patrauklus renginys, skatinantis turizmą



APLINKOS SAUGOJIMAS

Idėja sukurta pagal žaliajo judėjimo gaires ir aplinkai draugiškas praktikas sporte



SVEIKO GYVENIMO BŪDO SKATINIMAS

Mažinti Europos neaktyvumą ir skatinti fizinę veiklą paplūdimiuose



VERTYBĖS IR ETIKA

Skatinti sąžiningą žaidimą, pagarbą, bendradarbiavimą, toleranciją, įtrauktį, draugystę



INOVATYVUS VIETOS IŠNAUDOJIMAS

Paprastas požiūris sprendžiant maža aktyvumo krizę lauko ir miesto zonose

**Būkime aktyvūs „BeActive“
Paplūdimio žaidynėse nepaisant
amžiaus, fizinio pasiruošimo ir įgūdžių!**

„BeActive“ Paplūdimio Žaidynės yra paprastas būdas savivaldybėms, sporto klubams, organizacijoms ir individualioms grupėms skatinti sportą ir fizinę veiklą paplūdimyje ir organizuoti tokius žaidimus natūraliuose ar dirbtinuose paplūdimiuose.

WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM

Projekto koordinatoriūs:

Projekto partneriai:



Bendrai finansuojama pagal Europos Sąjungos programą „Erasmus+“

