



# BEACTIVE RANNAMÄNGUDE AGENDA





## EESSÕNA

BeActive rannamängud (edaspidi Mängud) on ainulaadne sündmuse kontseptsioon, mis edendab kehalist aktiivsust ja sporti randadel ja veealadel. Selle eesmärk on suurendada mitmepölvkonnalist pere osalust ja suunatud elanikkonna erinevatele segmentidele spordi kaudu, edendades sotsiaalset kaasatust, jätkusuutlikkust ja tervislikke eluviise. See lähenemisviis on välja töötatud vastuseks mitmetele ühiskonna poolt viimastel aastakümnetel seisnud väljakutsetele, nagu allpool kirjeldatud.

Kehalise passiivsuse pandeemia<sup>1</sup> on mastaabis ülemaailmne ja Euroopa ei ole erand.<sup>2</sup> Paaegu pooled eurooplased ei treeni ega mängi kunagi sporti ning see osakaal on viimastel aastatel järk-järgult suurenenud.<sup>3</sup>

Ülekaalulisuse ja rasvumise levimust, mis on 5% ülemaailmsest suuremusest,<sup>4</sup> peetakse mittenakkuslike haiguste, nagu vähktõbi, diabeet, südame-veresoonkonna ja hingamisteede haiguste peamiseks põhjustajaks, mis on alates 1980. aastast kahekordistunud. Selle suundumuse peamised põhjused on muutuv toitumine ning üha istuvam ja mitteaktiivne eluviis kõigis vanuserühmades. Otseses seoses mängude eesmärkidega on tõendid näidanud, et kehalise vormi markerite tase lastel väheneb suvevaheajal kuni 80%.<sup>5</sup>

Lisaks otsesele mõjule elueale ja oodatava eluea pikenemisele avaldab kehalise aktiivsuse stagneerunud tase kahjulikku mõju inimeste tervisele ja heaolule, mis toob kaasa majanduslikud kulud (füüsiline passiivsus maksab Euroopale 80 miljardit eurot aastas),<sup>6</sup> nagu tervishoiukulutuste suurenemine, tööalase konkurentsivõime vähenemine ja tootlikkus.

Ülemaailmsel ja Euroopa tasandil tegevusetuskriisi lahendamiseks on välja töötatud mitu algatust ja agendat, nagu Euroopa Komisjoni Euroopa spordinädal, "Euroopa Komisjoni üleskutse tervislikele eluviisidele" ja "Maailma Terviseorganisatsiooni ülemaailmne kehalise aktiivsuse tegevuskava", rõhutades selle pandeemiaga tegelemise tähtsust ja kiireloomulisust. Sellest hoolimata püsib kehalise aktiivsuse taseme langus endiselt

Praegused poliitika ja lahendused ei käsitle piisavalt nii ruumipuudust kui ka nende kohanemist spordi ja kehalise aktiivsusega linna välitingimustes ning algatusi, et kaasata liikumine igapäevaelu. Nii linna- kui ka maapiirkondades saab vee lähedasi avalikke ruume kasutada ka selleks, et julgustada inimesi olema aktiivsed ja pakkuda ainulaadset väärtust teadlikkuse tõstmise üritustele, mis mõjutavad tervislikke eluviise, keskkonnasäästlikkust, sotsiaalset kaasatust, turismi ja majandust. Me peame tegema rohkem, rakendades madalaid tõkkeid, uuenduslikke ja kulutõhusaid lahendusi, et suurendada spordis ja kehalises aktiivsuses osalemise taset erinevates mitmepölvkonnalistes peredes ja kõigis elanikkonnarühmades.

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

2 [ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432](https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82432)

3 Eurobaromeetri eriuuring 472, Sport ja kehaline aktiivsus (2018)

4 WHO üldised soovitusused kehalise aktiivsuse kohta tervisele (2010)

5 Kardiorespiratoorse sobivuse testi teostatavus, mastaapsus ja tulemused algkoolilastel. Domone, S., Mann, S., Wade, M., & Beedie, C. (Teataja ACSM, 2016)

6 ISCA passiivsuse aja pommi aruanne [inactivity-time-bomb.nowwemove.com/](https://www.inactivity-time-bomb.nowwemove.com/)

## 1 | BEACTIVE RANNAMÄNGUDE KONTSEPT JA EESMÄRGID

BeActive rannamängud on lihtne, kuid tõhus lähenemine tegeleda passiivsuse kriisiga loodus ja linna tingimustes. Mudel koos tööriistakomplektidega on välja töötatud selleks, et see oleks kergesti kasutatav tugimaterjal omavalitsustele, spordiklubidele, organisatsioonidele, üksikisikute rühmadele ja peredele, mille eesmärk on stimuleerida sporti ja kehalist tegevust rannakeskkonnas ning korraldada oma mängude väljaannet tõelistel või kunstlikel randadel.

BeActive Beach Games kontseptsioon kogub kogemusi kahest testitud üritusest, mis korraldati Läti pealinnas linnarannal ja Portugali ookeaniäärsel rannal. Mudel sisaldab praktilist teavet selle kohta, kuidas korraldada üritust, ja metodoloogilist töövahendit iga üksiku sidusrühma kohta, mis on kättesaadavad veebisaidil [beactivebeachgames.com](http://beactivebeachgames.com).

Mudel töötati välja nii, et see oleks paindlik ja lihtne rakendada erinevates kohtades ja tingimustes, sõltuvalt kohalike ürituste korraldajate ja sidusrühmade vajadustest ja eesmärkidest. Oleme kogunud teadmisi, töötanud välja kõik vahendid ürituse korraldamiseks ja katsetanud seda reaalses elukeskkonnas. Sellele tööle tuginedes loodame aidata kaasa Euroopa kodanike olla rohkem aktiivsed, toetades samal ajal Euroopa Komisjoni algatust "Euroopa spordinädal" ([ec.europa.eu/sport/week\\_en](http://ec.europa.eu/sport/week_en)).



## 2 | BEACTIVE RANNAMÄNGUDE EELISED

BeActive rannamängude mudel pakub mitmeid eeliseid:

- ▶ **Tervislike eluviiside edendamine:** Mängud pakuvad kättesaadavaid alternatiive peavoolu spordile informatiivsetes tingimustes, mis võib paremini mõjuda peredele ja füüsiliselt mitteaktiivsetele isikutele, mis võimaldab neil kogeda aktiivseks olemise lõbu ja lisada see osana nende igapäevaellu. Eriti perede mängud aitavad esile tuua, kui oluline on istutada noores eas seemneid eluaegseks tähendusrikkaks kehaliseks tegevuseks.
- ▶ **Avalike ja looduslike ruumide uuenduslik kasutamine spordiks ja kehaliseks tegevuseks:** Mänge saab korraldada olemasolevates keskkondades, nagu looduslikud või tehiserannad, jõekaldad, avalikud pargid jne. Nad täidavad üldist eelistust väli- ja loodustegevustele,<sup>7</sup> mida ei mõjuta traditsiooniliste spordirajatiste sage puudus ja kõrge hind.
- ▶ **Sotsiaalne kaasatus:** Mängud võimaldavad kõikide segmentide peredel ja kodanikel kohtuda ja tegeleda koos spordi- ja kehalise tegevusega, kogedes samal ajal tegevusi, mis keskenduvad mängule ja osalemisele konkurentsi asemel. Mudel soodustab sotsiaalset ühtekuuluvust ja kogukonna tunnet, eriti vanemate ja vanavanemate seas, kes ühendavad neid väljaspool tööd või nende tavaliste sotsiaalsete ringkondadega eakaaslastega.
- ▶ **Keskkonnateadlikkus ja jätkusuutlikkus:** Mängud edendavad ressursside lugupidavat ja säästvat kasutamist ning suurendavad teadlikkust vajadusest säilitada looduskeskkond. Need annavad kasutusvalmis võimaluse tegeleda minimaalsete kuludega looduskeskkonnas. Kontseptsioon on kavandatud vastavalt keskkonnahoidlikele suunistele<sup>8</sup> ja spordi hea keskkonnatava käsiraamatule,<sup>9</sup> et korraldada keskkonnasõbralik madala mõjuga üritus, mis keskendub ressursside tõhusale kasutamisele, jäätmete minimeerimisele ja ringlussevõtule.
- ▶ **Turism:** Mängud on atraktiivne üritus turismi edendamiseks ning riiklike ja rahvusvaheliste külastajate arvu suurendamiseks konkreetsetes piirkonnas. Mängud võivad olla kõrge väärtusega võistluskalendris, et edendada majanduskasvu, mida toetab säästev areng.
- ▶ **Väärtused ja eetika:** Mängud põhinevad sellistel spordi väärtustel nagu aus mäng, austus, koostöö, sallivus, kaasatus, sooline võrdõiguslikkus ja sõprus. Nad edendavad vägivalda vastast vaatevälja, alkoholi ja narkootikumide mitte tarbimist.
- ▶ **Pärand:** Mängud võivad olla asjakohaseks sündmuseks kohaliku kultuurilise identiteedi edendamiseks ja selle levitamiseks kodanike seas, kes aitavad suurendada kultuurilist ja spordipärandit tulevastele põlvkondadele. Sellega seoses võivad traditsioonilised spordialad ja -mängud võtta endale asjakohase rolli, kui need on lisatud programmi.



7 [ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity\\_en](http://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en)

8 [sforae.eu/pdf/2018\\_SFORAE\\_GREEN\\_GUIDELINES.pdf](http://sforae.eu/pdf/2018_SFORAE_GREEN_GUIDELINES.pdf)

9 [pned.pt/media/48955/manual\\_web\\_eng.pdf](http://pned.pt/media/48955/manual_web_eng.pdf)

### 3 | LÖPPMÄRKUSED

Ükski ainus lahendus ei saa muuta füüsilise tegevusetuse tõusu laineid ning me vajame poliitikakujundajate, kohalike omavalitsuste, klubide, ühenduste ja muude sidusrühmade kaasatust ja toetust, et aidata seda surmavat suundumust ohjeldada.

BeActive rannamängude mudel toob värsket lähenemisejaseobtegevusetuseühiskondlikele väljakutsetele, et pakkuda mõistet kõrge väärtus, mida on lihtne rakendada ja millel on pikaajaline pärand. Mängud annavad võimaluse aktiveerida olemasolevaid avalikke ja avatud ruume spordi ja kehalise aktiivsuse jaoks, edendada inimeste aktiivset ja tervislikku eluviisi, tuua kohalik kogukond kokku regulaarse ürituse ümber, mis ühendab perekondi nii siseselt kui ka väliselt teiste kodanikega ja nende elukeskkonnaga.

Pärast mängude edu Lätis ja Portugalis loodame, et BeActive rannamängud paljuneb nii Euroopas kui ka mujal, et võimaldada rohkematel kodanikel elada õnnelikumat ja tervislikumat elu.

Lisateavet leiate mängude veebisaidilt ([beactivebeachgames.com](http://beactivebeachgames.com)), mis pakub BeActive rannamängude sündmuste korraldamise ja rannaspordi ja füüsilise aktiivsuse juhend kõigile käsiraamatut, mis koosneb lühikestest reklaamvideotest ja praktilistest juhendamismaterjalidest teatavate spordi- ja kehategevuste kohta, mida igaüks saab rannas praktiseerida, olenemata vanusest, tervisest, füüsilistest võimetest või oskustest.



## VIITED:

BeActive rannamängude mudelit toetavad rahvusvahelised agenda dokumendid ja viitedokumendid:

### Euroopa Liit:

- ▶ Valge paber spordi kohta  
[eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391)
- ▶ Nõukogu soovitus tervist parandava kehalise aktiivsuse kohta  
[ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/2013\\_hepa\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2013_hepa_en.pdf)
- ▶ Tartu kutse tervislikule eluviisile  
[ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call_en.pdf)
- ▶ Euroopa spordinädal  
[ec.europa.eu/sport/week\\_en](http://ec.europa.eu/sport/week_en)

### ÜRO agentuurid:

- ▶ WHO üldine kehalise aktiivsuse tegevuskava  
[who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa](http://who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa)
- ▶ WHO Euroopa kehalise aktiivsuse strateegia  
[euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025](http://euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025)
- ▶ Kaasani tegevuskava  
[en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan](http://en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan)

### Valitsusvälised organisatsioonid

- ▶ TAFISA missioon 2030  
[tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA\\_Mission2030.pdf](http://tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA_Mission2030.pdf)
- ▶ ISCA majanduslik kulu füüsilise tegevusetusele  
[inactivity-time-bomb.nowwemove.com/](http://inactivity-time-bomb.nowwemove.com/)

## BEACTIVE RANNAMÄNGUDE AGENDA

Käesolev BeActive rannamängude agenda on loodud programmi "Rannamängud kui vahend kehalise ja spordialase tegevuse edendamiseks rannas (BeActive Beach Games)", mida rahastatakse programmist ERASMUS+.

**Project website:** [www.beactivebeachgames.com](http://www.beactivebeachgames.com)

**Project coordinator:** Latvian Sports Federations Council

**Project partners:**

Portuguese Institute of Sports and Youth  
The International Sports for All Association (TAFISA)  
International Sport and Culture Association (ISCA)  
Lithuanian Union of Sports Federations  
Estonian Beach Sport Federation  
Union of Sports Federations in Catalunya

*Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda sisu kinnitamist, mis kinnitab ainult autorite seisukohti, ning komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.*

*Avaldatud 2020*

Lisainfo saamiseks võtke palun ühendust:

**Latvian Sports Federations Council**

Grostonas street 6B, Riga, Latvia, LV-1013

Email: [lsfp@lsfp.lv](mailto:lsfp@lsfp.lv)

Website: [www.lsfp.lv](http://www.lsfp.lv)

# BEACTIVE RANNAMÄNGUDE UUS MUDEL

Unikaalne ürituste kontseptsioon, mille eesmärk on edendada kunstlike- ja looduslike randade kasutamist spordis ja kehalises tegevuses, mis keskendub mitmepölvkonnalistele peredele, noortele, täiskasvanutele ja erineva sotsiaal-majandusliku taustaga eakatele kodanikele, puuetega inimestele, riskirühmadele, sisseändajatele ja sotsiaalselt tõrjutud rühmadele.

## PROJEKTI TULEMUSED



**BEACTIVE RANNAMÄNGUDE ÜRITUSTE KORRALDAMISE KÄSIRAAMAT**



**METOODILINE RANNASPORDI- JA KEHALISEAKTIIVSUSE JUHEND KÕIGILE**



**BEACTIVE RANNAMÄNGUDE AGENDA**

### MUDELIT ON KATSETATUD:

1. Linnarannas, Riias 23 sporditegevusega
2. Portimao looduslikus rannas 21 sporditegevusega

### KAASATES:

Lapsed, Noored, Täiskasvanud, Seniorid, Pered, Sõbrad, Sportlased, Puuetega inimesed



BEACTIVE  
BEACH  
GAMES

## BEACTIVE RANNAMÄNGUDE EELISED



### JÄTKUSUUTLIKKUS

Et edendada ressursside austavat ja jätkusuutlikku kasutamist



### PÄRAND

Edendada kohalikku kultuurilist identiteeti ja suurendada tulevaste põlvkondade spordi pärandit



### SOTSIAALNE KAASATUS

Spordiga tegelemiseks, mis on keskendunud osalemisele konkurentsiasemel



### TURISM

Atraktiivne üritus turismi edendamiseks



### KESKKONNATEADLIKKUS

Mõiste on kavandatud vastavalt roheliste suunistele ja spordi heade keskkonnatavade käsiraamatule



### TERVISLIKE ELUVIISIDE EDENDAMINE

Et vähendada Euroopa passiivsuse suundumust ja suurendada kehalise aktiivsuse praktikat rannas



### VÄÄRTUSED JA EETIKA

Et edendada ausat mängu, austust, koostööd, sallivust, kaasatust ja sõprust



### RUUMIDE UUENDUSLIK KASUTAMINE

Lihnte lähenemine tegevusetus kriisi lahendamiseks välitingimustes ja linnakeskkonnas

**Olgem Aktiivne rannas sõltumata vanusest, füüsilisest vormist või oskustest!**

BeActive rannamängud on kergesti kasutatav ressurss omavalitsustele, spordiklubidele, organisatsioonidele ja üksikisikute rühmadele, et stimuleerida sporti ja kehalist tegevust rannakeskkonnas ning korraldada oma väljaannet mängudest tõelistel või kunstlikel randadel.

[WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM](http://WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM)

Project coordinator



Project partners



Kaasrahastas  
Euroopa Liidu programmi  
„Erasmus+“

