



BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU POLITIKAS DOKUMENTS

Līdzfinansē
Eiropas Savienības
programma
"Erasmus+"





PRIEKŠVĀRDS

BeActive Pludmales spēles (turpmāk tekstā "Spēles") ir unikāls sporta pasākumu koncepts, kas popularizē fiziskās aktivitātes un sportu pludmalē un pie ūdens. To mērķis ir iesaistīt ģimeņu visas paaudzes un visdažādākās iedzīvotāju grupas, aicinot nodarboties ar sportu un veicinot sociālo iekļaušanos, ilgtspējību un veselīgu dzīvesveidu. Šī pieeja tika izstrādāta, reaģējot uz vairākām problēmām, ar kurām sabiedrība saskaras pēdējo dekāžu laikā un kas ir aprakstītas turpmāk tekstā.

Mazkustīga dzīvesveida pandēmija¹ ir pārņēmusi visu pasauli, un arī Eiropa nav izņēmums.² Gandrīz puse eiropiešu nekad nevingro vai nesporto, un pēdējos gados sportiski neaktīvo iedzīvotāju skaits Eiropā ir pakāpeniski palielinājies.³

Lieko svaru un aptaukošanos, kas kļūst par nāves cēloni 5% gadījumu visā pasaulē,⁴ uzskata par galvenajiem neinfekcijas slimību, piemēram, vēža, diabēta, sirds un asinsvadu un elpošanas ceļu slimību veicinātājiem, kuru skaits kopš 1980. gada ir vairāk nekā divkārtšojies un kas šodien ir viena no visbiežāk sastopamajām veselības problēmām. Šīs tendences galvenie iemesli ir mainīga diēta un arvien mazkustīgāks un neaktīvāks dzīvesveids visās vecuma grupās. Pierādījumi liecina, ka bērnu fiziskās aktivitātes līmenis vasaras brīvdienās samazinās par 80%,⁵ un šiem datiem ir cieša saistība ar Spēļu mērķi.

Papildus tiešai ietekmei uz dzīves ilgumu un veselīgu dzīvi, nemainīgi zems fiziskās aktivitātes līmenis negatīvi iespaido cilvēka veselību un labklājību, radot ekonomiskās izmaksas (fiziskā mazkustība Eiropai izmaksā 80 miljardus eiro gadā),⁶ piemēram, pieaug veselības aprūpes izdevumi, samazinās nodarbinātības spēja un produktivitāte.

Lai risinātu mazkustīguma krīzi pasaules un Eiropas līmenī, ir izstrādātas vairākas iniciatīvas un politikas, piemēram, Eiropas Komisijas iniciētā Eiropas Sporta nedēļa, kas vienlaikus norisinās vairāk nekā 40 Eiropas valstīs, Eiropas Komisijas atbalstītais Tartu aicinājums uz veselīgu dzīvesveidu un Pasaules Veselības organizācijas Globālais rīcības plāns fiziskām aktivitātēm, uzsverot šīs pandēmijas apkarošanas nozīmi un steidzamību. Tomēr joprojām ir vērojama fiziskās aktivitātes līmeņa samazināšanās tendence.

Ar pašreizējo politiku un risinājumiem netiek pilnvērtīgi novērstas problēmas, kas saistītas ar telpu trūkumu un to pielāgošanu sportam un fiziskām aktivitātēm pilsētas āra vidē, un netiek pietiekami atbalstītas iniciatīvas, kuru mērķis ir iekļaut fiziskas aktivitātes ikdienas dzīvē. Publisko telpu pie ūdens gan pilsētās, gan lauku apvidos var izmantot arī, lai mudinātu cilvēkus būt aktīviem un piedāvātu unikālus pasākumus, kas veicina izpratni par vērtībām un ietekmē veselīgu dzīvesveidu, vides ilgtspējību, sociālo iekļaušanu, tūrismu un ekonomiku. Mums ir jādara vairāk, īstenojot novatoriskus un rentablus risinājumus ar zemām prasībām, lai palielinātu dalībnieku skaitu sporta pasākumos un fiziskajās aktivitātēs un iesaistītu visas paaudzes un ikvienu iedzīvotāju grupu.

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 PLUDMALES SPĒĻU KONCEPTS UN MĒRĶI

BeActive Pludmales spēles ir vienkāršs, bet efektīvs risinājums, kas ļauj risināt bezdarbības krīzi dabā un pilsētvidē. Šis modelis un tā paliginstrumentu kopums ir izstrādāts kā viegli lietojams atbalsta materiāls pašvaldībām, sporta klubiem, organizācijām, indivīdu grupām un ģimenēm, kuru mērķis ir veicināt sportošanu un fiziskās aktivitātes pludmales apstākļos un organizēt pašiem savas Spēles dabiskās vai mākslīgās pludmalēs.

BeActive Pludmales spēļu koncepts apkopo divos pārbaudītos pasākumos gūto pieredzi. Šie pasākumi tika organizēti pilsētas pludmalē Latvijas galvaspilsētā un okeāna pludmalē Portugālē. Šie materiāli ietver praktisku informāciju par to, kā organizēt pasākumu, un metodisko instrumentu kopumu katrai atsevišķai ieinteresētajai personai, un tie ir pieejami tīmekļa vietnē beactivebeachgames.com.

Modelis tika izstrādāts tā, lai tas būtu elastīgs un viegli īstenojams dažādās vietās un apstākļos atkarībā no vietējo pasākumu organizatoru un ieinteresēto personu vajadzībām un mērķiem. Mēs esam apkopjuši zināšanas, izstrādājuši visus instrumentus pasākuma organizēšanai un pārbaudījuši tos reālā vidē. Ar šo darbu mēs ceram sniegt ieguldījumu, kas Eiropas pilsoņiem nodrošinātu vairāk iespēju būt aktīviem, vienlaikus atbalstot Eiropas Komisijas iniciatīvu "Eiropas Sporta nedēļa" (ec.europa.eu/sport/week_en).



2 | BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU SNIEGTIE IEGUVUMI

BeActive Pludmales spēļu modelis paredz vairākus ieguvumus:

- ▶ **Veselīga dzīvesveida veicināšana:** Spēles nodrošina pieejamas alternatīvas galvenajiem sporta veidiem neformālā vidē, kas šķiet pievilcīgāka ģimenēm un fiziski neaktīviem ļaudīm, ļaujot viņiem izbaudīt kustību prieku un iekļaut to viņu ikdienas dzīvē. Spēles jo īpaši ģimenēm uzskatāmi parāda, cik svarīgi ir izmantot iespēju jau agrīnā vecumā padarīt jēgpilnas fiziskās aktivitātes par dzīvesveidu.
- ▶ **Publiskās telpas un dabiskās vides novatoriska izmantošana sportam un fiziskām aktivitātēm:** Spēles var organizēt jau pastāvošajā vidē, piemēram, dabiskās vai mākslīgās pludmalēs, upju krastos, publiskajos parkos utt. Vispārēja priekšroka tiek dota aktivitātēm svaigā gaisā un pie dabas,⁷ un turklāt to neietekmē tradicionālo sporta kompleksu trūkums un augstās izmaksas.
- ▶ **Sociālā iekļaušana:** Spēles ļauj ģimenēm un visām iedzīvotāju grupām satikties un kopā piedalīties sporta pasākumos un fiziskās aktivitātēs, kas ir vērstas uz kopīgu spēli un līdzdalību, nevis konkurenci. Šāds modelis veicina sociālo vienotību un kopienas izjūtu, jo īpaši starp vecākiem un vecvecākiem, kuri tiek savesti kopā ar vienaudžiem ārpus darba vai ierastajām sociālajām aprindām.
- ▶ **Izpratne par vidi un ilgtspējība:** Spēles veicina cieņu pret vides resursiem un ilgtspējīgu to izmantošanu, kā arī palielina izpratni par nepieciešamību saglabāt dabisko vidi. Tas nodrošina lietošanai gatavu iespēju ar minimālām izmaksām aktīvi darboties dabiskā vidē. Koncepts ir izstrādāts saskaņā ar Zaļajām vadlīnijām⁸ un Rokasgrāmatu labas vides praksei sportā,⁹ lai organizētu videi draudzīgus pasākumus ar nelielu ietekmi uz vidi, koncentrējoties uz resursu efektīvu izmantošanu, atkritumu daudzuma samazināšanu un pārstrādi.
- ▶ **Tūrisms:** Spēles ir pievilcīgs notikums tūrisma veicināšanai un nacionālo un starptautisko apmeklētāju skaita palielināšanai konkrētā teritorijā. Spēles var kļūt par augstvērtīgu ieguldījumu notikumu kalendārā, lai veicinātu ekonomisko izaugsmi, ko atbalsta ilgtspējīga attīstība.
- ▶ **Vērtības un ētika:** Spēles ir balstītas uz tādām sporta vērtībām kā godīga spēle, cieņa, sadarbība, tolerance, iekļaušana, dzimumu līdztiesība un draudzība. Tās mazina vardarbību un alkohola un narkotiku lietošanu dalībnieku vidū.
- ▶ **Mantojums:** Spēles var būt nozīmīgs notikums, lai popularizētu vietējās kultūras identitāti un iepazīstinātu ar to iedzīvotājus, tādējādi vairojot kultūras un sporta mantojumu nākamajām paaudzēm. Tādējādi tradicionālajam sportam un spēlēm – ja tās ir iekļautas programmā – var būt būtiska nozīme.

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 | NOBEIGUMA PIEZĪMES

Viens vienīgs risinājums nevar mainīt sabiedrības fizisko pasivitāti, un mums būs nepieciešama politikas veidotāju, pašvaldību, klubu, asociāciju un citu ieinteresēto personu iesaistīšanās un atbalsts, lai palīdzētu ierobežot šo būtībā nāvējošo tendenci.

BeActive Pludmales spēļu modelis ir pamats jaunai pieejai, kas sasaista mazkustīgu dzīvesveidu ar sociālām problēmām, piedāvājot viegli īstenojamu augstvērtīgu konceptu ar ilgtermiņa iedarbību.

Spēles ir iespēja izmantot esošo publisko telpu un ārtelpu sportam un fiziskām aktivitātēm, veicināt aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, kā arī apvienot vietējo sabiedrību regulāros pasākumos, kas saliedē ģimenes iekšēji un arī ārēji – ar citiem iedzīvotājiem un viņu dzīves vidi.

Pēc Spēļu gūtajiem panākumiem Latvijā un Portugālē mēs ceram, ka BeActive Pludmales spēles tiks organizētas visā Eiropā un citur pasaulē, ļaujot lielākam iedzīvotāju skaitam dzīvot laimīgāku un veselīgāku dzīvi.

Papildu informācija ir sniegta Spēļu mājaslapā (beactivebeachgames.com), kurā ir pieejama Rokasgrāmata BeActive Pludmales spēļu pasākumu organizēšanai un Pludmales sporta un fizisko aktivitāšu rokasgrāmata ikvienam, kurās ir iekļauti īsi reklāmas videoklipi un praktiskas vadlīnijas konkrētiem sporta veidiem un fiziskām aktivitātēm, kuras pludmalē var praktizēt ikviens neatkarīgi no vecuma, veselības stāvokļa, fiziskās sagatavotības līmeņa vai prasmēm.



ATSAUCES:

Starptautiskās politikas dokumenti un atsauces dokumenti, kas atbalsta BeActive Pludmales spēļu modeli:

Eiropas Savienība:

- ▶ Baltā grāmata par sportu
eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391
- ▶ Council Recommendation on Health-Enhancing Physical Activity
ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2013_hepa_en.pdf
- ▶ Tartu Call for a Healthy Lifestyle
ec.europa.eu/sport/sites/sport/files/ewos-tartu-call_en.pdf
- ▶ European Week of Sport
ec.europa.eu/sport/week_en

ANO aģentūras:

- ▶ WHO Global Action Plan on Physical Activity
who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa
- ▶ WHO Europe Physical Activity Strategy
euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025
- ▶ Kazan Action Plan
en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan

Nevalstiskās organizācijas

- ▶ TAFISA Mission 2030
tafisa.org/sites/default/files/pdf/2018/TAFISA_Mission2030.pdf
- ▶ ISCA's Economic Cost of Physical Inactivity
inactivity-time-bomb.nowwemove.com/

BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU POLITIKAS APRAKSTS

Šis BeActive Pludmales spēļu politikas apraksts ir izveidots projekta "Pludmales spēles kā instruments fizisko un sporta aktivitāšu veicināšanai pludmalē (BeActive Pludmales spēles)" ietvaros, ko finansē ERASMUS + programma.

Projekta tīmekļa vietne: www.beactivebeachgames.com

Projekta koordinators: Latvijas Sporta federāciju padome

Projekta partneri:

Portugāles Sporta un jaunatnes institūts
Starptautiskā asociācija "Sports visiem" (TAFISA)
Starptautiskā sporta un kultūras asociācija (ISCA)
Lietuvas Sporta federāciju savienība
Igaunijas Pludmales sporta federācija
Katalonijas Sporta federāciju savienība

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav satura apstiprinājums. Saturs atspoguļo tikai tā autoru viedokli, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkāda veida izmantošanu.

Publicēts 2020. gadā

Lai saņemtu papildu informāciju, lūdzam sazināties ar

Latvijas Sporta federāciju padomi

Grostonas iela 6B, Rīga, Latvija, LV-1013

E-pasts: lsfp@lsfp.lv

Tīmekļa vietne: www.lsfp.lv

BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU JAUNAIS MODELIS

Unikāls pasākuma koncepts, kas veicina mākslīgo un dabisko pludmaļu izmantošanu sportam un fiziskām aktivitātēm, koncentrējoties uz ģimenēm un visām paaudzēm, jauniešiem, pieaugušajiem un pensionāriem ar atšķirīgu sociāli ekonomisko izcelsmi, personām ar funkcionāliem traucējumiem, riskam pakļautiem pusaudžiem, imigrantiem un sociāli atstumtām grupām.

PROJEKTA REZULTĀTI



BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU ORGANIZĒŠANAS ROKASGRĀMATA



METODISKĀS VADLĪNIJAS PLUDMALES SPORTA SPĒĻU UN FIZISKO AKTIVITĀŠU ORGANIZĒŠANAI



BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU POLITIKAS ĀPRAKSTS

MODELIS PĀRBAUDĪTS ŠEIT:

1. Pilsētas pludmale Rīgā ar 23 sporta veidiem
2. Dabiska pludmale Portimao ar 21 sporta veidu

TIEK IESAISTĪTI

Bērni, jaunieši, pieaugušie, seniori, ģimenes, draugi, sportisti, personas ar funkcionāliem traucējumiem



BEACTIVE PLUDMALES SPĒĻU SNIEGTIE IEGUVUMI



ILGTSPĒJĪBA

Veicina resursu cietpilnu un ilgtspējīgu izmantošanu



MANTOJUMS

Popularizē vietējās kultūras identitāti un vairo sporta mantojumu nākamajām paaudzēm



SOCIĀLĀ IEKLAUŠANA

Iesaista sportā, kas ir vērsti uz dalību, nevis sacensību



TŪRISMS

Interesants pasākums tūrisma veicināšanai



IZPRATNE PAR VIDI

Koncepts ir izstrādāts saskaņā ar Zaļajām vadlīnijām un Rokasgrāmatu labai vides praksei sportā



VESELĪGA DZĪVESVEIDA VEICINĀŠANA

Samazina Eiropā vērojamo mazkustīguma tendenci un palielina fizisko aktivitāšu apjomu pludmalēs



VĒRTĪBAS UN ĒTIKA

Veicina godīgu spēli, cieņu, sadarbību, toleranci, iekļaušanu un draudzību



INOVĀTĪVA TĒLPAS IZMANTOŠANA

Vienkārša pieeja mazkustīguma krīzes risināšanai dabā un pilsētvidē

Būsim aktīvi pludmalē neatkarīgi no vecuma, fiziskās sagatavotības līmeņa vai prasmēm!

BeActive Pludmales spēles ir viegli lietojams resurss pašvaldībām, sporta klubiem, organizācijām un indivīdu grupām, kura mērķis ir veicināt nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm pludmales apstākļos un organizēt pašiem savas spēles dabiskās vai mākslīgās pludmalēs.

WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM

Projekta koordinators



Projekta partneri



Līdzfinansē Eiropas Savienības programma "Erasmus+"

