

PRÍLOHA 1

USMERNENIA EÚ O FYZICKEJ AKTIVITE

**Odporúčané politické opatrenia na podporu fyzickej aktivity posilňujúcej zdravie
Schválené pracovnou skupinou EÚ pre šport a zdravie na jej zasadnutí 25. septembra
2008**

**Potvrdené ministrami športu členských štátov EÚ na ich zasadnutí v Biarritz 27. – 28.
novembra 2008**

Medzinárodné odporúčania a usmernenia o pohybových aktivitách

- **Usmernenie 1**

V súlade s usmerňujúcimi dokumentmi Svetovej zdravotníckej organizácie Európska únia a jej členské štáty odporúčajú minimálne 60 minút fyzickej aktivity miernej intenzity denne v prípade detí a mladých ľudí a minimálne 30 minút fyzickej aktivity miernej intenzity denne v prípade dospelých, vrátane seniorov.

- **Usmernenie 2**

Všetky príslušné subjekty by sa mali riadiť usmerňujúcimi dokumentmi Svetovej zdravotníckej organizácie, pokiaľ ide o obezitu a fyzickú aktivitu, a hľadať spôsoby, ako ich vykonávať.

Medzisektorový prístup

- **Usmernenie 3**

Verejné orgány zodpovedné za rôzne sektory by sa mali navzájom podporovať prostredníctvom spolupráce medzi odvetviami s cieľom realizovať politiky, ktoré môžu jednotlivcom uľahčiť a viac zatriktívniť cestu k zvýšeniu ich úrovne fyzickej aktivity.

- **Usmernenie 4**

Orgány zodpovedné za realizáciu usmernení o športovej a fyzickej aktivite by mali posúdiť využívanie dohôd medzi ústrednými, regionálnymi a miestnymi úrovňami správy na podporu športovej a fyzickej aktivity. Takéto dohody môžu v prípade potreby zahŕňať osobitné mechanizmy odmeňovania. Malo by sa podporiť spojenie medzi stratégiou športu a stratégiou fyzickej aktivity.

- **Usmernenie 5**

Samosprávy by mali začať realizovať iniciatívy na koordináciu a podporu verejného a súkromného financovania venovaného fyzickej aktivite a na uľahčenie prístupu pre všetkých obyvateľov.

Šport

- **Usmernenie 6**

V prípade, že verejné orgány (národné, regionálne, miestne) podporujú šport z verejných rozpočtov, osobitná pozornosť by sa mala venovať projektom a organizáciám, ktoré umožňujú, aby sa do fyzickej aktivity zapojil maximálny počet ľudí, bez ohľadu na ich úroveň výkonnosti („šport pre všetkých“, rekreačný šport).

- **Usmernenie 7**

V prípade, že verejné orgány (národné, regionálne, miestne) podporujú šport z verejných rozpočtov, mali by sa zaviesť primerané mechanizmy riadenia a hodnotenia, aby sa zabezpečili následné činnosti, ktoré sú v súlade s cieľom podpory myšlienky „šport pre všetkých“.

- **Usmernenie 8**

V prípade, že sa verejné granty poskytujú na činnosti s obsahom fyzickej aktivity, kritériá oprávnenosti a pridelovania prostriedkov by mali byť založené na plánovaných činnostiach a na všeobecných činnostiach organizácií žiadajúcich o financovanie. Osobitné právne postavenie, organizačná história alebo členstvo vo väčších federatívnych štruktúrach by sa nemali považovať za predbežne splnené podmienky. Finančné prostriedky by mali smerovať k aktivitám typu „šport pre všetkých“, pričom je potrebné mať na pamäti, že k programu „šport pre všetkých“ môžu významne prispieť aj organizácie so zložkou elitného športu. Verejné a súkromné subjekty by mali byť schopné súperiť o získanie finančných prostriedkov za rovnakých podmienok.

- **Usmernenie 9**

Politika v oblasti športu by mala byť založená na dôkazoch a prostredníctvom financovania vedy v oblasti športu z verejných prostriedkov by sa mal podporiť výskum, ktorý sa snaží odhaliť nové vedomosti o činnostiach, ktoré umožňujú, aby obyvatelia boli v širokej miere fyzicky aktívni.

- **Usmernenie 10**

Športové organizácie by mali organizovať aktivity a akcie, ktoré sú prítlačlivé pre všetkých, a podporovať kontakty medzi ľuďmi z rôznych sociálnych skupín a s rôznymi schopnosťami, bez ohľadu na rasu, etnickú príslušnosť, vek, pohlavie a fyzické a duševné zdravie.

- **Usmernenie 11**

Športové organizácie by mali spolupracovať s univerzitami a vyššími odbornými školami pri vypracovaní tréningových programov pre trénerov, inštruktorov a ďalších športových odborníkov, ktorých cieľom je poskytnúť poradenstvo jednotlivcom so sedavým spôsobom života a tým, ktorí sú telesne alebo duševne postihnutí a chcú vykonávať konkrétny šport, a stanoviť pre nich vhodnú fyzickú aktivitu.

- **Usmernenie 12**

Programy zdravotných cvičení s nízkymi bariérami, ktoré sú zamerané na čo najväčší počet sociálnych a vekových skupín a súčasne na čo najväčší počet športových disciplín (atletika, džoging, plávanie, loptové športy, silový a kardiovaskulárny tréning, kurzy pre seniorov a mládež), by sa mali stať neoddeliteľnou súčasťou ponúk športových organizácií.

- **Usmernenie 13**

Športové organizácie majú jedinečný potenciál v oblasti prevencie a podpory zdravia, z ktorého by sa malo čerpať a ktorý by sa mal ďalej rozvíjať. Športové organizácie nadobúdajú pre politiky v oblasti zdravia osobitný význam, ak dokážu ponúknuť z hľadiska kvality vyskúšané a nákladovo efektívne programy v oblasti prevencie a podpory zdravia.

Zdravie

- **Usmernenie 14**

Údaje o fyzickej aktivite by sa mali zahrnúť do systémov monitorovania zdravotného stavu na vnútroštátnej úrovni.

- **Usmernenie 15**

Verejné orgány by mali určiť povolania s potrebnou kvalifikáciou na podporu fyzickej aktivity a posúdiť, ako sa príslušné odborné úlohy môžu podporiť prostredníctvom vhodných systémov uznávania.

- **Usmernenie 16**

Všeobecní lekári a ďalší odborníci v oblasti zdravotníctva by mali pôsobiť ako sprostredkovatelia medzi poskytovateľmi zdravotného poistenia, ich členmi alebo klientmi a poskytovateľmi programov zameraných na fyzickú aktivitu.

- **Usmernenie 17**

Poisťovníam by sa malo odporučiť, aby odmeňovali lekárov (všeobecných lekárov alebo špecialistov) za to, že každoročne vedú diskusiu, v rámci ktorej každému pacientovi radia, ako zahrnúť fyzickú aktivitu do svojho každodenného života.

- **Usmernenie 18**

Verejné orgány by mali podporovať systémy zdravotného poistenia, aby sa stali hlavným činiteľom v podpore fyzickej aktivity.

Usmernenie 19

Systémy zdravotného poistenia by mali vyzývať klientov, aby boli fyzicky aktívnymi a mali by poskytovať finančné stimuly. Fyzická aktivita na predpis by sa mala stať dostupnou vo všetkých členských štátoch EÚ.

- **Usmernenie 20**

V členských štátoch s bezplatnou zdravotnou starostlivosťou by sa systém verejného zdravotníctva mal prostredníctvom týchto spôsobov snažiť podporovať fyzickú aktivitu vo všetkých vekových skupinách, vrátane prostredníctvom zavedenia prémie pre fyzicky aktívnych ľudí a povzbudzovania odborníkov v oblasti zdravia, aby podporovali fyzickú aktivitu ako súčasť stratégie prevencie.

Vzdelávanie

- **Usmernenie 21**

Členské štáty EÚ by mali zhromažďovať, sumarizovať a hodnotiť národné usmernenia o fyzickej aktivite určené pre učiteľov telesnej výchovy a ďalšie subjekty zapojené do rozvoja detí a mládeže.

- **Usmernenie 22**

Ako druhý krok by členské štáty EÚ mohli navrhnúť moduly telesnej výchovy posilňujúcej zdravie pre odbornú prípravu učiteľov v materských, základných a stredných školách.

- **Usmernenie 23**

Učiteľia telesnej výchovy, odborníci v oblasti zdravia, tréneri,

manažéri športových a voľnočasových centier a odborníci v oblasti médií by počas svojho štúdia a/alebo odbornej prípravy mali mať k dispozícii informácie o potrebe fyzickej aktivity, o najlepšom spôsobe jej zavedenia do každodenného života a zmenách v životnom štýle.

- **Usmernenie 24**

Do osnov zdravotníckych povolání v EÚ by sa mali začleniť témy týkajúce sa fyzickej ktivity, podpory zdravia a športového lekárstva.

Životné prostredie, územné plánovanie a verejná bezpečnosť

- **Usmernenie 25**

Vo všetkých častiach územia, ktoré sú vhodné na využívanie cyklistiky na dochádzanie do práce, by orgány členských štátov na národnej, regionálnej a miestnej úrovni mali plánovať a vytvárať vhodnú infraštruktúru, ktorá umožňuje obyvateľom ísť do školy a do práce na bicykli.

- **Usmernenie 26**

V národných, regionálnych a miestnych plánovacích dokumentoch, ktorých cieľom by malo byť zabezpečenie podmienok na bezpečnosť, pohodlie a uskutočniteľnosť, by sa mali systematicky posudzovať ďalšie druhy aktívneho dochádzania.

- **Usmernenie 27**

Investície do infraštruktúry určenej na dochádzanie do práce pešo alebo na bicykli by mali byť sprevádzané cieľenými informačnými kampaňami na vysvetlenie zdravotných prínosov aktívneho dochádzania.

- **Usmernenie 28**

Keď plánovacie orgány vydávajú povolenia na vybudovanie nových rozvojových oblastí alebo keď verejné orgány sami budujú nové sídliská, mali by začleniť do svojho povolenia alebo do svojho plánu potrebu vytvoriť bezpečné prostredie na vykonávanie fyzickej aktivity miestnymi obyvateľmi. Okrem toho by mali zohľadniť aj vzdialenosti a zabezpečiť možnosti na chôdzu alebo bicyklovanie z domu na železničné stanice, autobusové zastávky, do obchodov a ku ďalším službám a do rekreačných oblastí.

- **Usmernenie 29**

Miestne samosprávy by mali pokladať bicyklovanie za neoddeliteľnú súčasť urbanizmu a mestského inžinierstva. Cyklistické cesty a parkovacie miesta by sa mali navrhovať, budovať a udržiavať s ohľadom na základné bezpečnostné požiadavky. Miestnym samosprávam sa

odporúča, aby si vymieňali osvedčené postupy v celej EÚ, aby našli najvhodnejšie ekonomické a praktické riešenia.

- **Usmernenie 30**

Verejné orgány zodpovedné za služby dopravnej polície by mali zabezpečiť primeranú úroveň bezpečnosti pre chodcov a cyklistov.

- **Usmernenie 31**

Verejné orgány by sa mali zamerať nielen na ochranu prírodného prostredia ako takého, ale aj na jeho potenciál poskytovať prít'azlivé vonkajšie priestory na fyzickú aktivitu. Malo by sa zaviesť účinné riadenie konfliktu s cieľom nájsť rovnováhu medzi potrebami rôznych užívateľ'ov, najmä motorizovaných a nemotorizovaných návštevníkov.

- **Usmernenie 32**

Verejné orgány by sa mali snažiť zabezpečiť, aby pri plánovaní a projektovaní spoločenstva neboli potreby detí, pokiaľ ide o hru, na okraji záujmu.

Pracovné prostredie

- **Usmernenie 33**

Zamestnávateľia a odborové organizácie by mali do svojich dohôd zahrnúť požiadavky týkajúce sa pracoviska, na ktorom sa podporuje fyzicky aktívny životný štýl. Medzi príklady takýchto požiadaviek patria: (1) prístup do primerane vybavených vnútorných a vonkajších priestorov na cvičenie; (2) pravidelná dostupnosť odborníka v oblasti fyzickej aktivity pre spoločné cvičenia, ako aj individuálne poradenstvo a pokyny; (3) podpora účasti na športoch, ktoré súvisia s pracoviskom; (4) podpora používania bicyklov a chôdze ako spôsobu dopravy na pracovisko a z neho; (5) ak je práca monotónna alebo ťažká do tej miery, že predstavuje zvýšené riziko porúch kostrového svalstva, prístup k cvičeniam, ktoré sú osobitne určené na pôsobenie proti týmto chorobám; (6) pracovné prostredie naklonené fyzickej aktivite.

- **Usmernenie 34**

Národné zdravotné osvedčenia by sa mohli udeľovať pracoviskám, na ktorých sa zdravému fyzicky aktívnemu životnému štýlu pripisuje vysoká priorita.

Služby pre starších občanov

- **Usmernenie 35**

Vzhľadom na zvyšujúcu sa dĺžku života v európskej spoločnosti by členské štáty EÚ mali lepšie preskúmať spojenie medzi fyzickou aktivitou starších obyvateľ'ov a ich psychickým a

fyziológickým zdravím, ako aj určiť prostriedky na zvýšenie informovanosti o význame byť fyzicky aktívnym.

- **Usmernenie 36**

Verejné orgány by mali starším ľuďom poskytnúť materiálne možnosti, ktoré im sprístupnia a zatriktívnia fyzickú aktivitu, pričom by si mali uvedomiť, že peniaze vynaložené na takýto účel budú viesť k úspore finančných prostriedkov na lekársku liečbu.

- **Usmernenie 37**

Pracovníci zodpovední za starostlivosť o starších ľudí doma a v ústavoch by mali venovať osobitnú pozornosť zabezpečeniu, aby sa dodržali primerané objemy cvičenia zlučiteľné so zdravotným stavom.

Ukazovatele, monitorovanie a hodnotenie

- **Usmernenie 38**

Vykonávanie politických opatrení v oblasti podpory fyzickej aktivity by sa malo pravidelne monitorovať na základe vopred stanovených ukazovateľov, aby bolo možné vykonať hodnotenie a preskúmanie.

Informovanosť verejnosti a šírenie informácií

- **Usmernenie 39**

Aby kampane zamerané na zvýšenie informovanosti verejnosti mali vplyv, mali by sa kombinovať s inými formami zásahu v rámci jednotnej stratégie.