



## Povzetek projekta **Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020** za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

### 2. odpiranje

#### za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

#### 1. Polni naslov projekta: **Pomen in potenciali aktivnega preživljanja prostega časa**

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):

0 – Osnovne in splošne izobraževalne aktivnosti/izidi

1 - Izobraževalne znanosti in izobraževanje učiteljev

2 - Umetnost in humanistika

3 – Družbene vede, novinarstvo in informacijska znanost

4 – Poslovne in upravne vede, pravo

5 – Naravoslovje, matematika in statistika

6 – Informacijske in komunikacijske tehnologije, (IKT) tehnika

7 – Tehnika, proizvodne tehnologije in gradbeništvo

8 - Kmetijstvo, gozdarstvo, ribištvo in veterinarstvo

9 – Zdravstvo in socialna varnost

**10 – Transport, varnost, gostinstvo in turizem, osebne storitve**

11 - Neopredeljeno po širokem področju

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Nosilec projekta:** Univerza na Primorskem, Fakulteta za turistične študije – Turistica

**Partner projekta:** Istrski maraton – Društvo za razvoj in promocijo športa in turizma

#### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

V okviru projekta smo želeli izpostaviti pozitivne učinke aktivnega preživljanja prostega časa, ki je ključnega pomena pri zagotavljanju kvalitetnejšega življenja, saj omogoča zadovoljevanje različnih sklopov potreb (od psiholoških, socialnih, izobraževalnih do fizioloških). Kljub temu pa je na eni strani še vedno veliko posameznikov, ki ne prepoznavajo pomena aktivnega preživljanja prostega časa, na drugi strani pa je zaznana razdrobljenost in nepovezanost tistih, ki ta pomen prepoznavajo, vendar ne vedo, kako pristopiti k zdravemu in varnemu aktivnemu preživljanju prostega časa. Posamezniki se ob tem soočajo še z vprašanjem ustreznega prehranjevanja in pravilnega izvajanja fizične aktivnosti, kar se zelo pogosto kaže v nedoseganju zelenih rezultatov in posledično izgubi motivacije. Obenem Slovenska obala zaradi svojih klimatskih pogojev omogoča praktično celoletno aktivno preživljanje prostega časa na prostem, kar poleg lokalnega prebivalstva na destinacijo v vedno večjem številu pritegne tudi posameznike od drugod. Večina turističnih ponudnikov svoje trenutne ponudbe še ne usmerja in prilagaja tej ciljni skupini, kar pomeni, da tovrstne tržne priložnosti še vedno ne prepoznavajo in izkoriščajo v polnem obsegu.

Tudi lokalna uprava prepozna pomen urejenih športnih površin, ki so dostopne tako lokalnemu prebivalstvu kot obiskovalcem. Je pa ravno zaradi velikega števila obiskovalcev ključnega pomena, da je z obstoječo infrastrukturo usklajena tudi turistična ponudba. Na tak način se lahko posledično posveti še več pozornosti in sredstev nadaljnjemu načrtovanju in vzdrževanju površin, namenjenih rekreativnim aktivnostim na prostem.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Z aktivnostmi na projektu smo želeli povezati in osveščati posameznike, ki želijo slediti aktivnemu življenjskemu slogu, vendar ne vedo, kako pristopiti k zdravemu in varnemu aktivnemu preživljanju prostega časa. V okviru projekta smo tako pripravili serijo delavnic, kjer smo osveščali tako lokalne prebivalce kot obiskovalce o pomenu in načinu varnega aktivnega preživljanja prostega časa, gibanja in zdrave prehrane. Izkoristili smo družbena omrežja za doseganje ciljnih skupin, pri čemer smo ponujali nasvete o prehrani, pravilni vadbi in ukrepanju ob morebitnih tipičnih poškodbah. Obenem smo izvajali tudi tedenske izzive in tako spodbudili še več posameznikov k aktivnem, varnem in zdravem preživljanju prostega časa. Zaradi razglasitve epidemije v Sloveniji smo načrtovane aktivnosti po zaslugi izjemno proaktivnih študentov hitro prilagodili delu na daljavo. Delavnice in komunikacijske vsebine smo v večji meri preselili v e-okolje (preko FB, Instagrama in spletne strani društva) in tako še bolj izkoristili domet, povečali promocijski učinek in s koristnimi vsebinami zapolnili dneve, ko smo ostali doma.

Pri tem je bila vsebina projekta usmerjena tudi v promocijo Slovenske Istre kot destinacije, ki praktično skozi celo leto omogoča aktivno preživljanje prostega časa na prostem. Posledično smo z aktivnostmi na projektu spodbudili in povezali turistične ponudnike k pripravi prilagojene ponudbe. Lokalnim ponudnikom smo omogočili povezovanje in mreženje z namenom promocije zdravega in aktivnega načina življenja, s tem pa tudi poskrbeti za popestritev lokalne ponudbe s prilagoditvijo le-te zgoraj omenjenim posameznikom. Projekt je skladno s slovensko strategijo trajnostne rasti turizma zagotovo pripomogel k utrjevanju ugleda turistične destinacije kot aktivne in zelene.

Z namenom iskanja učinkovitih rešitev in pristopov smo izpeljali tudi več analiz potenciala z vidika želja in potreb posameznikov glede turistične ponudbe (prilagojeni turistični produkti, bolj usmerjene aktivne delavnice za otroke), obenem pa smo s pomočjo analize izdelali tudi profil tipičnega rekreativca glede gibalnih in prehranskih navad, ki smo jih izkoristili za osveščanje ciljnih skupin rekreativcev in za oblikovanje prilagojene turistične ponudbe. Izvedene so bile kineziološke meritve za oceno obremenjenosti površin.

Dodatno so se zaradi odpovedi prireditve imeli študenti priložnost preizkusiti tudi na področju kriznega managementa, saj smo jih vključili v sprejemanje odločitev glede nadaljnjega poteka organizacije prireditve in v korespondenco s tekači.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

V okviru projekta so študenti usvojili veliko znanja in veščin ter izvedli:

- pisanje komunikacijskih besedil za promocijo destinacije in aktivnega preživljanja prostega časa ter vabil na delavnice (preko FB, Instagrama in spletne strani društva), objava vsaj 24 komunikacijskih prispevkov,
- izvedba dveh delavnic za osveščanje in izobraževanje o pravilni izrabi prostega časa v živo ter več e-delavnic,
- pregled turistične ponudbe in površin, namenjenih rekreaciji,
- predlogi za novo, prilagojeno turistično ponudbo,
- pregled strokovne literature s področja rekreacije in turizma in priprava vprašalnikov o motivaciji otrok, za prehranske navade, telesno pripravo na tekmovanje, za analizo potencialov in preverjanje navad anketirancev,
- izvedba kinezioloških meritev s preverjanjem poznavanja prireditve,
- dodatno pridobivanje izkušenj s področja kriznega managementa skozi sodelovanje pri odločanju o usodi prireditve in množični korespondenci s tekači.

Rezultati projekta izkazujejo družbeno korist v lokalnem in regionalnem okolju skozi povečanje osveščenosti domačinov in obiskovalcev o pomenu zdrave prehrane, gibanja, aktivnega preživljanja prostega časa na svežem zraku in pravilnega odziva ob morebitnih tipičnih poškodbah..

Posamezniki in pripadniki prikrajskih skupin (neaktivni, brezposelni, starejši, otroci in mladostniki, priseljenci in drugi) so tako imeli možnost za integracijo v lokalno okolje. Poleg tega se je skozi projekt povečala tudi osveščenost lokalnih turističnih ponudnikov glede možnosti prilagajanja njihove ponudbe aktivnejšim ciljnim skupinam. Verjamemo, da bodo rezultati projekta doprinesli k zaznavi obsega neizkoriščenega potenciala, popestritvi lokalne ponudbe s prilagoditvijo le-te zgoraj omenjenim specifičnim ciljnim skupinam, učinkovitejšem načrtovanju umeščanja športnih površin v prostor in tako še bolj utrdili ugled destinacije kot aktivne in zelene, kar je skladno s slovensko strategijo razvoja turizma.

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).



Prva objava na Instagramu



16. aprila, 2020

## ZNANJE O ŠPORTNI VADBI, PREHRANI IN DRUGIH RAZLIČNIH AKTIVNOSTIH

Znanje o športni vadbi, prehrani in drugih različnih aktivnostih bodo v naslednjih dneh z vami delili:

**Dominika Češek** – Diplomirana dietetičarka, študij nadaljuje na magistrskem programu Dietetika na Fakulteti za vede o zdravju. Bivša atletinja, še vedno zaljubljena v tek. V prostem času razmišlja o hrani v povezavi s športno aktivnostjo.

**Lovrenc Habe** – absolvent magistrskega študijskega programa Radzredni pouk, pa tudi hribolazec, igralec, novinar, režiser, oblikovalec, organizator, radijski voditelj, poštar pa tudi polmaratonec. Rad ima ljudi, ki imajo pristno energijo in obožuje mineštro s klobaso. Sodeloval je v organizacijah manjših tekaških in športnih prirediteljev, zato je priprava na Istrski maraton prava organizacijska poslastica.

**Bor Štamcar** – študent aplikativne kineziologije na Primorski univerzi. Šport ga spremlja na prav vsakem koraku življenja, poleg tega aktivno trenira in tekmuje v atletiki že 16 let.

**Rudi Medved** – Diplomirani organizator turizma, športni navdušenec in ljubitelj narave.

Ce imate vprašanja za študente ali želite kakšen nasvet, nam pišite, z veseljem vam bodo odgovorili.

### KORISTNE INFORMACIJE

[RAZPIS](#)
[PRIJAVA](#)
[TRASE](#)

### NATISNITE PRIZNANJE

Razpoložljiva mesta za posamezne teke

42km: **193** tekačev

21km: **545** tekačev

10km: **389** tekačev



Izsek iz spletne strani društva