

OZG OE ZD Škofja Loka
Zdravstveno vzgojni center
Stara cesta 10
4220 Škofja Loka

Škofja Loka, 17.09.2020

ZADEVA: Preizkus hoje na 2 kilometra

Zdravstveno vzgojni center - OZG OE ZD Škofja Loka bo v sodelovanju z OŠ Škofja Loka-Mesto in Orientacijskim klubom Škofja Loka dne, **24.09.2020 ob 17. uri** na **stadionu v Športnem parku OŠ Škofja Loka-Mesto** organiziral **Preizkus hoje na 2 kilometra**.

Udeleženci po opravljenem preizkusu hoje na 2 kilometra pridobijo informacije o njihovi telesni pripravljenosti, prav tako se jim ponudi individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost.

Delavnica obsega izvedbo Preizkusa hoje na 2 km. Skladno z rezultatom in zdravstvenim stanjem udeleženca, strokovnjaki svetujejo o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja.

Udeleženci pridobijo motivacijo za spremembo gibalnih navad in za vključitev v nadaljnje Poglobljene zdravstveno vzgojne delavnice (npr.: Zdravo hujšanje, Gibam se, Zdravo jem,...) z ozirom na ogroženost, obolelost in prisotne dejavnike tveganja.

Delavnice se lahko udeležijo odrasle osebe, stare od 19 let in več, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna pripravljenost ter kakšna je raven telesne dejavnosti, ki koristi njihovemu zdravju, glede na rezultate testiranja.

Preizkus hoje na 2 kilometra je namenjen zdravim osebam, starim od 19 let in več brez prisotne kronične bolezni ali stanja, osebam z normalno ali prekomerno telesno maso (ITM do 39), ki so sicer zdrave (brez prisotne kronične bolezni ali stanja).

Zaradi ukrepov za obvladovanje epidemije COVID-19 mora biti razdalja v času Preizkusa hoje na 2 kilometra med udeleženci vsaj 4 m oziroma 1,5 m do 2 m v mirovanju.

Upoštevati je potrebno tudi priporočila NIJZ, in sicer »Higienska priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 pri izvajanju športne vadbe«, ki so dostopna na povezavi: https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport_vadba.pdf.

Obrazne zaščitne maske pri izvajanju Preizkusa hoje na 2 kilometra niso primerne za uporabo zaradi večjega telesnega in dihalnega napora ter potenja ob njihovi uporabi. Drugače pa se pri morebitnem fizičnem kontaktu izvajalca z udeležencem/ci (fiksacija pripomočka pri testiranju, prikaz uporabe pripomočka za testiranje, merjenje ipd.) priporoča uporaba obrazne maske za čas fizičnega kontakta.

S seboj je potrebno imeti športno oblačilo, športno obutev, plastenko vode in očala (po potrebi).

Lep pozdrav

Jaka Oblak, diplomirani fizioterapevt s specialnimi znanji
OZG OE ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Zdravstveno vzgojni center (Tel. št.: 04/502 00 51)
E-mail: oblak.jaka@zd-loka.si



Zdravstveni dom Škofja
Loka



ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER
OZG OE ZD Škofja Loka