

Hareket Yaşamdır



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Impressum

Yayımlayan/Copyright	Federal Spor Dairesi BASPO, Federal Spor Yüksek Okulu Magglingen EHSM ve İsviçre Kızıl Haç SRK
Yazarlar	Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr
Destekleyen uzmanlar	Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic
Çevirmen	Mustafa Ideli
Sayfa düzeni	Urs Alscher, alscher text & design
Fotoğraflar	Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr
Çizimler	Leo Kühne
3. Baskı	2019

Uzmanlık ve parasal destek: migeslus

İşbirliği: Sağlık Bakanlığı, İsviçre Sağlık ve Hareket Kurumu hepa.ch (Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch)

Bu broşür, federal devletin düzenlemiş olduğu «Göçmenlik ve Sağlık 2002-2007» stratejisi çerçevesinde desteklenmiştir.

İlişki ve danışma: Federal Spor Yüksek Okulu Magglingen EHSM, 058 467 62 26 ve İsviçre Kızıl Haç SRK, 058 400 45 24

İnternet siparişi: www.migesplus.ch

Teslim eden:

Hareket Nedenleri

**«Hareket etmek benim için
tıpkı beslenme, soluk alıp
verme ve aşk gibi vazgeçilmez
bir gereksinimdir – hareket
yoksa yaşam da yoktur!»**

Xhevat Hasani

Hepimiz biliyoruz: Hareket etmek yaşamımızın önemli bir parçasıdır. Yine de harekete yönelten nedenler insandan insana değişir.

İnsanlar farklı nedenlerle hareketli olurlar. Bazıları ailesi ve arkadaşları ile vakit geçirmek ya da yeni kişiler tanımak için hareket eder. Bazıları temiz havada hareket etmenin keyfini çıkarır, gerginliklerini atar ve gündelik yaşam mücadelesi için gerekli ruh-beden



denesini sağlar. Bazıları da bedensel hareketlerden hoşlanır ya da sağlığını iyileştirmek için hareket eder.

Her yaşta, her durumda ve bedensel kapasitenin her derecesinde, hareket etmek için sayısız olanaklar vardır. Hareket etmek sadece spor yapmak değildir, her türlü hareket bu kavram içine girebilir; örneğin günlük yaşamdaki basit hareketler, bedensel çalışma, merdiven çıkma ya da çocuklarla oyun oynama da hareket sayılır.

Hangi hareketleri yapacağımıza karar vermek, ilgilerimize, deneyimlerimize, teşviklere ve elbette karşılaşılan olası engelleri nasıl aşacağımıza bağlıdır.

İstediğiniz her şeyi yapabileceğinizi düşünün...



Önemli İlkeler

«Hareket etmek benim için keyif almak, sevinç duymak, bir şeyler öğrenmek ve ilerlemektir.»

Madeleine Schmutz

Hareket etmek keyif vermeli, sevinç getirmelidir.

Yapacağınız hareketin çeşidi önemli değildir, hoşlanarak yapacağınız bir hareket seçin. Böylece o hareket kısa zamanda günlük yaşamınızın değişmez bir parçası olacaktır.

Hareket spor aracılığıyla da olabilir, gündelik davranışlar yoluyla da.

Günlük yaşamınıza küçük küçük büyüklük hareketlilik anları ekleyin.

İşe hafiften başlayın ve kendinize gerçekçi hedefler seçin.

İlk başarılar sizi teşvik edecek ve seçtiğiniz hareketleri düzenli olarak yapmanızı kolaylaştıracaktır.

Güvenliğinizi ihmal etmeyin.

Kaza tehlikesi daha az olan sayısız hareket biçimi vardır. Örneğin bisikletle trafiğe çıkmak gibi etkinlikler belirli risklere sahiptir. Ama bu onlardan vazgeçme nedeni olmamalıdır elbette. Özel kurslar sayesinde, gerekli teknik, kural ve güvenlik önlemlerini öğrenebilirsiniz.



Kılavuz

Çeşitli hareket olanakları arasından, hoşlandığınız birini seçin ki, yaparken size keyif versin. Belki bu, kız kardeşinizin ya da komşunuzun seçtiği ya da seçeceği hareket olmayacaktır. Ama önemli değil, çünkü hiçbir hareket öbüründen daha «iyi» ya da «kötü» değildir. Önemli olan hareketin size keyif vermesidir.

Aşağıdaki kılavuzu temel alın ve üzerinde düşünün.

• Gündelik yaşamda hareket:

Siz ve aileniz için

• Sosyal ilişkileri geliştirmek

• İnsanlar arasına katılmak

• Doğal çevrede hareket

• Dinlenmek için hareket:

Gevşeme ve etkinlik

• Bedensel çalışma

• Sağlık için bir şeyler yapmak

• Kilo vermek

• Gebelikte ve sonrasında spor

• Nasıl başlayacağım?

S. 6

S. 8

S. 10

S. 12

S. 14

S. 16

S. 18

S. 20

S. 22

S. 24



Gündelik yaşamda hareket

Hareket etmek sadece top oynamaya ya da jimnastik kursuna özgü bir şey değildir, gündelik yaşamda, örneğin işe bisikletle giderken ya da evişi yaparken de hareket edersiniz. Bütün ailenin katılacağı hareketler düzenleyin. Çocuklarınızın harekete sizden fazla ihtiyacı vardır – günde en az bir saat. Hareket etmek çocuklara sevinç verir ve bu sayede hayatı öğrenirler. Sadece yaşlılarla birlikte yapılan (örneğin bir spor klübünde) hareketler değil, günlük yaşamdaki sıradan hareketler de önemlidir. Ayrıca çocuğunuzun okula yürüyerek ya da yaşı elveriyorsa bisikletle gidip gelmesine özen gösterin.

Sizin için öneriler...

Hareketli bir günlük yaşam

Günlük yaşamınızı bilinçli olarak hareketlilik üzerine kurun. Her fırsatta yürüyün, örneğin alışverişe ya da işe yürüyerek gidin. Hareketlilik ve keşif keyfini çocuklarınıza aşılayın, ayrıca mevsim değişimlerini çeşitli etkinlikler için vesile haline getirin: parklarda, oyun alanlarında oyunlar oynayın, yürüyüşlere çıkın, yüzmeye gidin, gezin-tiller düzenleyin, kardanadam yapın ya

da evde jimnastik yapın. Bütün bunları çocuklarınızla ve başka ailelerle birlikte yapın.

Ulaşım aracı olarak bisiklet

İşe ya da alışverişe giderken bisiklet kullanın. Bilmeyorsanız, ya da bisikletle trafiğe çıkmaya çekiniyorsanız, bir bisiklet kursuna katılın (örneğin 'Pro Velo' derneği), ya da bir tanıdığınızdan size öğretmesini rica edin. Kesenize uygun bisikletleri, 'Pro Velo' nun çeşitli semtlerde kurduğu bisiklet pazarlarında bulabilirsiniz. Bu derneğin şubelerinden birine başvurun ya da internet sitesini ziyaret edin (www.pro-velo.ch).

Bisikletle uzun turları göze alıyorsanız, <bisiklet diyarı İsviçre>yi, sayısız özel parkurlarında bisikletle dolaşarak tanıyabilirsiniz. Bu parkurlar kırmızı tabelalarla çok açık biçimde gösterilmiştir. Çevrenizde bu tabelalara dikkat edin ve çekinmeden yola çıkın. İlgili parkurlar ayrıca internet sitesi www.veloland.ch da da bulunabilir.



...ve Aileniz

«Spor benim için bütün çocukluğum boyunca – anne ve babamla ve çeşitli spor derneklerinde – bir boş zaman etkinliğiydi.»

Suzan Bellisan

Aile boyu cimnastik

En küçük çocukların bile fazla harekete ihtiyacı vardır. Yaşadığınız çevreyi öyle düzenleyin ki, hareketi engelleyici değil, özendirici olsun ve küçükler orada mümkün olduğu kadar çok şey keşfetsin. Bir başka olanak da, çocuklarla birlikte hareket anlamına gelen «aile boyu jimnastik»tir. Pek çok yerel jimnastik derneği, anne ve çocuk ya da baba ve çocuk için birlikte jimnastik yapma olanağı sunmaktadır. Bu olanaktan yararlanmak için, bağlı olduğunuz Gemeinde'nin ana-babalar için danışma merkezine başvurunuz.

Bir öğle sonrasını oyuna ayırmak

Tanıdıklarınız ve akrabalarınızla birlikte bir gezinti düzenleyin. Yiyeceklerinizi ve çeşitli oyunlar için malzemelerinizi bir çantaya doldurup bir parka, bir göl kenarına ya da bir ormana gidin. Orada hep birlikte ip atlayın, uçan disk (frizbee), saklambaç, ebecilik, futbol, voleybol, tüylü-top tenisi (Badminton), gülle yarıştırmaya (Boccia) gibi oyunlar oynayın.

Açıkhavada birlikte eğlenmek sadece sıcak mevsimlere özgü bir etkinlik değildir. Kışın karlı günlerinde kızakla ya da buz pateniyle kayabilirsiniz, kardan adam yapabilir ya da kartopu oynayabilirsiniz.

Böyle bir oyun gezintisi için kendinize yeterli zamanı ayırın – en azından yarım gün, daha iyisi bütün bir gündür ayırın.



Sosyal ilişkileri geliştirmek

«Grup içinde yapılan spor sevinç, özgürlük ve yaşam demektir. Grupla birlikte yürürken keyfim yerindedir, gülüşür, konuşuruz. Beni asıl teşvik eden de budur.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Bir grupla birlikte hareket yapmanın çeşitli yolları vardır. Parkta, ormanda, oyun alanlarında gezinti düzenleyerek, topluca futbol oynayarak, arkadaş ve tanıdıklarınızla birlikte müzik dinleyip dans ederek uzun bir süreyi hareket içinde geçirebilirsiniz. Belirli aralıklarla ortak hareketlilik fırsatları için birbirinizi teşvik ediniz.

Öneriler

Grup halinde yürümek ya da koşmak

Arkadaş ya da tanıdıklarınızla uygun bir buluşma yeri ve zamanı belirleyin ve haftada en az bir kez birlikte yürüyüş düzenleyin ya da hafif koşu yapın. Bunun için bir «Vitaparcours» (bak. s. 12), bir yürüyüş yolu ya da yakınınızdaki bir spor alanını seçin. İşe yavaştan başlayın. Başlangıç için 10–20 dakika sürecek kısa bir tur yeterlidir. Yürürken ya da koşarken hızınızı ve nefesinizi, arkadaşlarınızla rahatça konuşup gülüşebilmeye fırsat verecek biçimde ayarlayın.

Yürüyüş ya da koşu yolları genel olarak Gemeinde'lerce düzenlenmiştir. Çev-





renizdeki bu tür yolları biliyor musunuz? Bilmiyorsanız, Gemeinde yönetimine ya da Spor Dairesi'ne (Sportamt) başvurun. Ayrıca «Helsana Trails» adlı yürüyüş ve koşu yolları vardır. Daha ayrıntılı bilgi için, İsviçre Atletizm Birliği'nin internet sitesinde (www.swiss-athletics.ch) «Running & Walking» bölümüne bakabilirsiniz.

Daha önce kurulmuş gruplardan birine de katılabilirsiniz. Spor Dairesi'nden yörenizdeki yürüyüş-buluşma-yerlerini öğrenin ya da İsviçre Atletizm Birliği'nin internet sitesinde (www.swiss-athletics.ch) «Running & Walking» başlığı altında ilgili buluşma-yerlerini arayın.

Takım oyunları

Voleybol, basketbol, eltopu, futbol ya da kriket gibi takım oyunlarını, kendi başınıza oldukça kolay düzenleyebilirsiniz. Düzenli aralarla bir araya gelen bir «oyun grubu»nu oluşturmak için sihirbaz olmak

gerekmez. Bu iş için ille de bir spor salonuna ihtiyacınız yoktur. Arkadaş ya da tanıdıklarınızla kamuya açık bir park, bir çimenlik ya da oyun alanında buluşun. Belirli bir gün ve saatte düzenli olarak bir araya gelin. Daha önce oyuna kimlerin ilgi duyduğu, kimlerin düzenli olarak katılma olanağına sahip olduğu ve gerekli malzemenin nasıl sağlanacağı konularını açıklığa kavuşturun.

İnsanlar bir araya geliyor

**«Hareket keyiftir,
ritmdir ve toplumsal-
laşmadır.**

**Yani insanların birbi-
riyle karşılaşmasıdır.»**

Luigi Fossati

Hareket insanları bir araya getirir – bu konuda ortak dil ya da ortak kökenler değil, ortak etkinlikler rol oynar. Hareket ve spor, başka insanlarla ilişki kurmak, dahası yeni arkadaşlar edinmek için idealdir.

Öneriler

Bir dernekte hareket ve spor

İsviçre'nin bütün Gemeinde'lerinde her yaş grubu için çeşitli dernek seçenekleri bulunur. Bu derneklerin jimnastik ve sosyal etkinliklerinde belli bir spor türünü öğrenmenin yanı sıra, çeşitli insanlar da tanışsınız. Bu derneklerde üyelik ödentisi yılda 50–200 Frank arasındadır. Derneklerin pek çoğunda ücretsiz ve bağlantısız deneme süreleri vardır. Bu sayede hem belli bir spor dalını denemiş, hem de girdiğiniz grup içindeki kişilerle ve yöneticiyle geçinip geçinemeyeceğinizi anlamış olursunuz. Oraya dernekten biriyle giderseniz, işiniz daha kolaylaşır. O kişi size her şeyi ayrıntılarıyla açıklayabilir.





Bir çok Gemeinde’de derneklerin etkinlik ve toplantıları gösteren takvim ya da broşürler bulunur. Ayrıca kendi Gemeinde’nizin yönetiminden ya da Spor Dairesinden, spor dernekleri, antreman zamanları ve fiyatları konusunda her zaman bilgi alabilirsiniz.

Kurslar

Bir spor dalını, o dalda düzenlenmiş bir kursa katılarak da deneyebilirsiniz. Çevrenizde bu tür kursları düzenleyen çeşitli kuruluşlar vardır: yerel dernekler, semt buluşma-merkezleri, Migros Klubschule, Volkshochschule vb. Kurslardan birine katılın; ders başına ortalama 10-20 Frank ödersiniz. Normal olarak bu tür kurslar toplam 10-20 ders kadar sürer. Aşağıdaki internet sitelerinde daha ayrıntılı bilgiler bulabilirsiniz: Migros Klubschule için www.klubschule.ch, Volkshochschule için www.up-vhs.ch.

Ayrıca Pro Senectute kuruluşu, www.pro-senectute.ch adlı internet sitesinde, yaşlılar için özel kurs olanakları sunmaktadır.

Dans ve Müzik

Dans etmek ve şarkı söylemek de sizi harekete geçirir. Arkadaş ve tanıdıklarınızla birlikte, müzikli ve danslı bir eğlence düzenleyin ya da yakın çevrenizdeki kültür derneklerinden biri dans ve müzik etkinliği düzenlemişse ona katılın.

Doğal çevrede hareket

«Hareket ve spor, doğayı yaşamak ve doğayı sevmektir.»

Biljana Veron

Açık havada yapılan etkinlikler, sadece vücut için yararlı olmakla kalmaz, ruhsal yaşamı da canlandırır ve beyniniz, günlük yaşamın gerginlik ve bunalımlarından uzaklaşır. Tek başına ya da aileyle birlikte kırdan, ormanda yapılacak bir yürüyüşün hiç masrafı olmadığı gibi insana iyi de gelir. Doğal çevre içinde etkinlik, hava durumundan ya da mevsimlerden etkilenmez. Soğuktan, rüzgârdan ya da kardan çekinmeyin. Kalın giyinin, ıslanmaya karşı korunun ve doğanın türlü oyunlarında kendinizi deneyin.

Öneriler

Vitaparcours

«Vitaparcours», yürüyüş ve koşuyu (bak. s. 8, 20) jimnastik ve adale güçlendirme çalışmasıyla birleştiren ücretsiz bir olanaktır. Vitaparcours-noktaları genellikle ormanlık yerlerde bulunur ve göze çarpacak biçimde tabelalarla gösterilmiştir. Yürüyüş ve koşu yollarında, düzenli aralıklarla yerleştirilmiş jimnastik noktaları vardır. Bu noktalarda çeşitli beden alıştırmaları yapılabilir. Çevrenizdeki mavi «Vitaparcours-tabelaları»nı araştırın. Gemeinde'ye ya da spor dairelerine sorun, ya da internette www.vitaparcours.ch sitesine bakın. Ayrıca bu siteden çeşitli jimnastik alıştırması örneklerini indirip, evinizde de çalışabilirsiniz.

Uzun yürüyüşler

Bu tür yürüyüşler, doğada hareket etmek, arkadaş ve tanıdıklarla sohbet etmek ve kırların keyfini çıkarmak için mükemmel fırsatlardır. Uzun yürüyüşler sayesinde yeni ve bilinmeyen bölgeleri keşfedebilirsiniz. Bu yürüyüşlere her mevsimde çıkabilirsiniz: Karda yürüyüş çok özel bir deneyimdir. Elbette tabelalarda belirtilmiş alanların dışına çıkmamak koşuluyla.

İsviçre'de kamuya açık, kısıtlı uzunluğunda sayısız yürüyüş ve gezinti yolu bulun-



maktadır. Her yaştan deneyimli deneyimsiz bütün kişiler için pek çok yürüyüş olanağı vardır. Yola çıkış noktalarında size yön ve süreyi gösteren tabelaları bulacaksınız. Ayrıca yol boyunca sık sık hangi yönde olduğunuzu gösteren tabelalar ya da sarı işaretler yerleştirilmiştir. İsviçre'deki hemen her Gemeinde'de belirli yola-çıkma-noktaları vardır. Genellikle tren istasyonlarında çeşitli yürüyüş yollarını gösteren büyük tabelalar bulunur.

Harita ve yürüyüş broşürlerini inceleyerek kendinize uygun bir yürüyüş yolu seçin. Bu broşürleri satın alabileceğiniz gibi, kütüphanelerden ödünç de alabilirsiniz. Yürüyüş yolunuzu seçerken her seferinde yürüyüş süresine ve yolun zorluk derecesine dikkat edin. Ayrıca yerel turist danışma merkezlerinden ya da internette www.myswitzerland.com ve www.tourenguide.ch sitelerinden yürüyüş yolları üstüne bilgi edinebilirsiniz.



Dinlenme olarak hareket: Gevşeme ve etkinleşme

**«Benim için hareket
rahatlamadır. Hareket,
birikmiş pek çok fazlalığı
eritip boşaltabilir.»**

Ekrem Beglerbegovic

Günlük yaşam bedensel ve ruhsal bakımdan yorucu oluyorsa, gevşetici etkinlikler önem kazanır. Hareket her zaman zahmet, gerilim ve çalışma anlamına gelmez. Bahçe işleri yaparken, çalgı çalarken, soluk alıp verme idmanları ya da yoga çalışmaları yaparken vücut hem hareket halinde olur, hem de etkin biçimde dinlenebilir. Bu hareketlilikler kişiyi rahatlatır, gevşetir ve bedensel ve ruhsal açıdan kendini yenilemesine

yardım eder. Gündelik yaşamınızda her fırsatta, size vücudunuzu hissettirecek ve etkin biçimde gevşetecek küçük molalar vermeyi ihmal etmeyin.

Öneriler

Soluk alıp verme

Soluk alıp verişinize dikkat edin: hızlı mı, yoksa yavaş mı? Karın hareketiyle mi, yoksa göğüs hareketiyle mi soluk alıp veriyorsunuz? Soluğunuz zahmet verici ve zayıf mı, yoksa rahat ve güçlü mü? Rahat biçimde bir yatağa, bir koltuğa ya da yere uzanın, gözlerinizi





kapatın ve birkaç kez karından göğse doğru derin derin soluk alın, sonra yavaşça soluğunuzu boşaltın. Kendinizi salmadan dikkatinizi soluk alıp vermeye yoğunlaştırın. Bu yoğunlaşma rahatlayıp gevşemenize yardım edecektir.

«Bilgisayarda uzun süre çalışıyorsam, öğle tatilinde dışarı çıkmalıyım. Böyle durumlarda hareket gerçekten bir ihtiyaç haline geliyor.»

Alicia Gamboa

Günlük yaşamda vücudu gereğinden az çalıştırmak da sıkıntı verici olabilir. Böyle durumlarda size ilginç gelen ve hareket eksikliğinizi giderecek bir etkinlikte bulunarak rahatlayabilirsiniz

Öneriler

Günlük yaşamda etkin hareket-molaları

Günlük yaşamınızda sık sık kısa ve etkin hareket-molaları verin. Çalışırken sandalyenizden kalkın, vücudunuzu gevşetin ve birkaç adım yürüyün. Öğle tatilinizi ya da akşam üstü boş bir saatınızı, yakın çevrede enerjik bir yürüyüş için ayırın.

Vücudunuzu hareketle etkin hale getirmek için, bu broşürün öteki bölümlerindeki önerileri de uygulayın.

Bedensel etkinlik

«Spor, bedensel ve beyinsel güce sahip olmak için bilinçli olarak hareket etmektir.»

Xhevat Hasani

Hareket ve spor şöyle de tanımlanabilir: bedensel etkinlik yoluyla bir iş başarmayı ya da birisiyle bedensel olarak yarışmayı sportif olarak hedeflemek. Bir etkinliğin yoğunluğu ne denli fazlaysa, bedeninizi o denli derinden hisseder ve kişisel sınırlarınızı o denli iyi öğrenirsiniz. Yarışmalarda yoğunluk kural olarak daha yüksektir, çünkü bir başkasıyla boy ölçüşmek söz konusudur ve kazanma tutkunuz alevlenmiştir. Bir amaca yönelik olarak yapacağınız idman öncesi kaslarınızı ısıtırmak ve vücudunuzu harekete hazırlamak önem kazanır. Aynı biçimde idman sonrası dinlenme molası da önemlidir. Vücudunuzun fazlaca soğumasından kaçının, üstünüze sıcak tutucu bir şey giyin ve idmanda çalıştırdığınız kasları germe hareketleri yapın.

Öneriler

Koşma yarışı

Koşma yarışlarında bedensel yeteneğinizi öteki yarışmacılarla doğrudan karşılaştırır ve kişisel gücünüzü ölçersiniz. Amaca yönelik idman söz konusu olmasına karşılık, bu yarışmalar, kısa bir hazırlık ve küçük bir donatım gerektiren, görece elverişli rekabet biçimleridir. Koşma yarışları, Gemeinde'ler ya da özel kuruluşlar tarafından yıl boyunca düzenlenir. Yerel yarışlar üstüne bilgi için Gemeinde'nizin Spor daire-sine başvurun ya da internette www.swiss-athletics.ch sitesine bakın.

Boks ya da öteki kavga sporları

Çeşitli kavga sporları ve boks, bedensel yeteneklerle ruhsal yoğunlaşma arasında bağlantı kurar. Bu spor dalları genellikle özel uzmanlık okullarında ya da klüplerde öğretilir. Kendinize uygun olanı bulabilmek için, broşürün 'dernekler' bölümündeki (bak. s. 10) açıklamaları gözden geçirin. Üyelik ödentisi buralarda kural olarak derneklere göre daha fazladır, çünkü uzmanlık okulları ve klüpler, derneklerin tersine, gönüllülük temeline (ücretsiz çalışma) göre örgütlenmemiştir.



Sağlık için bir şeyler yapmak

«Benim için hareket etmek, ruh ve beden sağlığı demektir.

Hareket ederim, çünkü hareket ruh durumumu ve insanlarla ilişkimi geliştirir.»

Alicia Gamboa

Düzenli hareket, sağlığı sürekli biçimde korur ve geliştirir. Kalp ve dolaşım yolları rahatsızlıkları (örneğin kalp krizi ve beyin felci), şeker hastalığı, sırt ağrıları, çeşitli kanser türleri, aşırı kilolar ya da hafif depresyon türündeki ruh bozukluklarıyla ilgili risikolar, düzenli bedensel etkinlik sayesinde azalır. Hareket sayesinde, ileri yaşlılık yıllarına kadar, kendi işlerini kendi gören ve iş yaşamını rahatlıkla sürdürebilen bir formda kalırsınız. Ayrıca herhangi bir kaza ya da hastalık ertesinde zayıf düşmüş vücudunuzu, sistemli etkinlikler sayesinde yeniden güçlendirebilirsiniz. Düzenli hareket, yaşam biçiminizi değiştirmek istediğinizde (örneğin kilo verme ya da sigarayı bırakma çabalarınızda), size destek olabilir.

Her türlü düzenli bedensel hareket, kendiliğinden sağlıklıdır. Bu broşürde bulacağınız bütün öneriler – sportif yarışlardan en basit pratik hareketlere değin – uzun dönemde sağlığınıza büyük katkı sağlar.

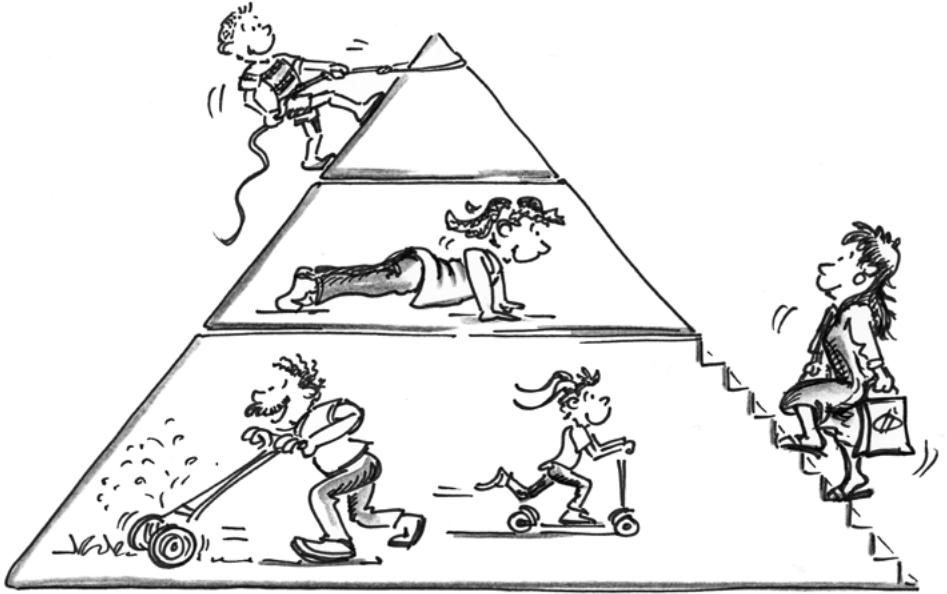
Tavsiyeler

Biraz daha fazla hareket yapmak için günlük yaşamınızda attığınız her adım, prensip olarak sağlığınıza için yararlıdır. Bu hareketi birçok şekilde yapabilirsiniz. Bunun için Hareket-Piramidine bir göz atınız. Eğer bir günlük hareketleriniz çimen biçmek, ev işi yapmak, merdiven çıkmak ya da yürümek gibi en alt basamakta yer alan faaliyetlerle sınırlıysa, haftada en az 2½ saat hareket etmeniz önerilir. Eğer spor gibi yoğun vücut hareketleri yapıyorsanız, bu sürenin yarısı gibi bir süre daha (yani haftada 1¼ saat) hareket yapmanız, ilk basamağın önerilerini yerine getirebilmek için yeterli olacaktır.

Eğer yaptığınız düzenli, kalıcı ve güçlü hareketlerle ikinci basamak düzeyinde bulunuyorsanız, sağlığını ve esenliğiniz için daha fazlasını yapıyorsunuz demektir. Hareket etkinliklerinizi parça parça veya en az 10 dakika olabilecek kısa ünitelere bölerek gerçekleştirebilirsiniz. Üçüncü basamak aşamasında bulunan diğer sportif etkinliklerin sağlığa ek yararları olacaktır.

Dikkat

Hareket ve spor ancak kişisel sınırlarınızı zorlamadığınız sürece sağlıklıdır. Bedensel sorunlarınız varsa, ya da ortaya çıkarsa ya da sağlığınız açısından sizi kaygılandırıyorsa, bir uzmana (aile doktoru, fizyoterapist) başvurmanız yararlı olur.



Kilo vermek

*«Hareket benim için
bir ihtiyaçtır.
Bunu kendim için
yapıyorum, çünkü
böylece keyfim yerine
geliyor ve fazla
kilolarım azalıyor.»*

Alicia Gamboa

Kilo vermek için, kural olarak, yaşam biçiminiz üstüne ve her şeyden önce de beslenme alışkanlıklarınız üstüne düşünmek ve bunları şu ya da bu ölçüde değiştirmek önem taşır. Fazla kiloları, ancak sağlıklı ve ölçülü beslenerek atabilirsiniz. Hareket ve spor, vücut ağırlığınızı dengede tutmada, dahası azaltmada yardımcı olur. Hareket yardımıyla kilo vermeyi başaramamış olsanız bile, sağlık ve huzurunuz açısından yine de kârlı sayılırsınız.

Öneriler

Beslenme düzenini değiştirmek

Sağlıklı olarak nasıl besleneceğinizi öğrenmek için, bir uzmana, bir danışma merkezine başvurun ya da bir broşürü inceleyin. Çeşitli dillerde bilgileri, örneğin Kanser-Birliği'nin (Krebsliga) beslenme konulu broşüründe bulabilirsiniz. Doktorunuza bu broşürü sorun ya da internette www.migesplus.ch sitesine bakın.

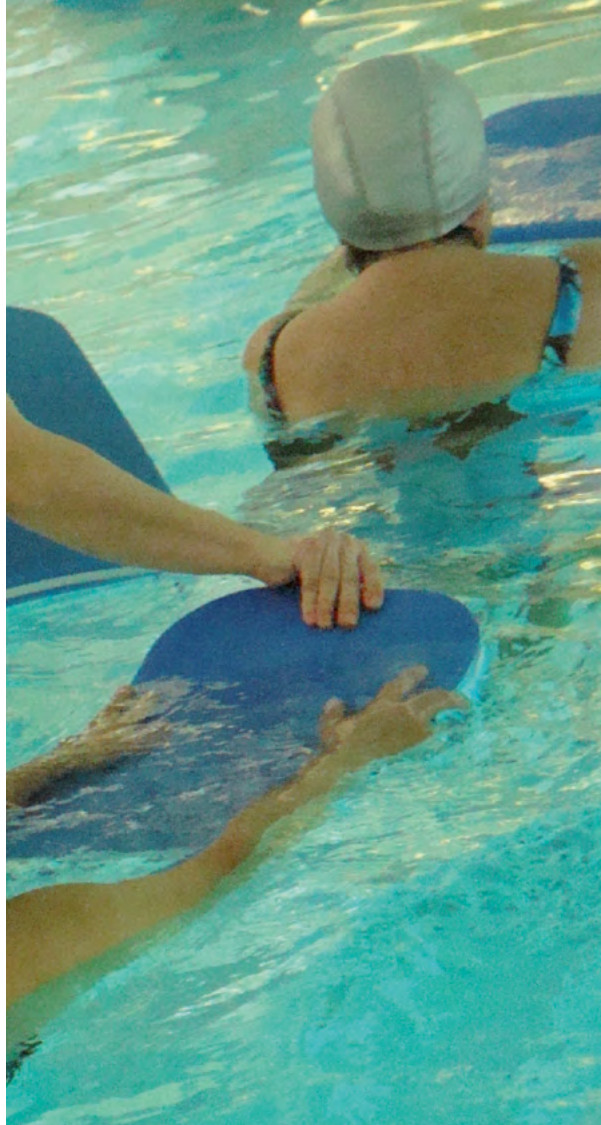
Düzenli etkinlikler

Düzenli olarak sürdürülen bedensel etkinlikler enerji yakar ve böylece kilo vermenize yardım eder. **Yürüme** (bak. s. 8), **hızlı yürüyüş** (bak. s. 12) ya da **yüzme** gibi hafif sporlardaki hareketler bile, yeterince sürdürülürse, fazla yağların yakılmasında etkili olur. Tempoyu gereğinden fazla arttırmamaya ve uzun süre sıkıntı çekmeden hareket halinde kalabilmeye dikkat edin. En iyisi sizinle aynı hedefi paylaşan birini bulun ve etkinliğinizi sürdürmek için birbirinizi karşılıklı heveslendirin.

Aşırı kiloluysanız, doktorunuza danışmanızda yarar vardır.

Kadınlar ve kızlar için yüzme

İsviçre’de sadece kadınlara hizmet veren ya da kadınlar için özel bölümleri olan birçok açık yüzme havuzu vardır. Bunun yanında birçok kapalı yüzme havuzu da sadece kadınlar ve kız çocuklarına yönelik yüzme kursları düzenlemektedirler. Daha fazla bilgiyi şu adresten temin edebilirsiniz: www.badi-info.ch/frauenbad. Ayrıca en yakınınızdaki spor dairesinden de bilgi alabilirsiniz.



Gebelik sırasında ve sonrasında spor

Hareket ve spor, gebelik döneminde de önemlidir. Normal süren bir gebelikte hareketin bedensel ve ruhsal bakımdan yararlarını görürsünüz. Temel olarak 6. aya kadar hareket biçimlerinde herhangi bir sınırlama yoktur. Düşme riski bulunan her türlü spor faaliyetleri ve yetkinlik geliştirme sporları veya karni zorlayacak spor faaliyetleri gerçekten önerilmez. Gebeliğin ilk haftalarında ve 6. aydan sonra vücudu zorlayacak her türlü etkinlikten kaçınmanız gerekir. Doğumdan sonra kan dolaşımınızı hızlandırmak, gevşemiş kas, kırı ve bağları gergin hale getirmek için hareket edin. Sistemli bir toparlanma jimnastiği, vücudunuzu güçlendirecektir. İlk haftalarda karın kaslarını ve organlarını zorlayan hareket biçimlerinden mutlaka kaçınınız. Pelvik kaslarınızı güçlendirmek için yapacağınız taban jimnastiği egzersizleriyle, daha sonra baş göstermesi muhtemel sorunların önüne geçer ve vücudunuzu güçlendirmiş olursunuz.

Dikkat

Gebelik sırasında yapılan spor, doğumu kolaylaştırıcı soluk alıp verme teknikleri ve özel alıştırma hareketlerinin yerini tutmaz. Baş dönmesi, nefes yetmezliği, ağrılar, kramplar ya da kanamalar olduğunda, spor yapmayı hemen kesin ve doktorunuza başvurun.

Öneriler

6. aya kadar

6. aya kadar size zevk verecek her şeye izin vardır. Ama hareket yaparken ölçülü olun ve vücudunuzu bilinçli olarak kollayın.

6. ay ve sonrası

6. aydan başlayarak, eklemlerinizi zorlamayın, örneğin yüzme (bak. s. 21), uzun yürüyüş (bak. s. 12) ve yürüme (bak. s. 8) gibi düzeyi hafif etkinlikleri yeğleyin. Düşmeye yol açabilen ya da darbelere uğrayabileceğiniz spor türlerinden (örneğin kavga tekniği sporları) kaçınınız.

Emin olmadığınız durumlarda, hangi spor türünün uygun olacağını bir kadın doktoruna danışın.

Doğum sonrası

Toparlanma jimnastiği

Doğumdan birkaç gün sonra hafif toparlanma jimnastiğine başlayabilirsiniz. Bu hareketler havsala, karın ve bacak kaslarınızı güçlendirir. Birkaç hafta sonra alıştırma hareketleri her gün yapmanız ve mümkün olduğu kadar düzenli aralarla yürüyüşe çıkmanız gerekir. Alıştırma hareketlerini ya da çevrenizdeki başka uygun olanakları bir kadın doktoruna danışın.



Nasıl başlayacağım?

«Biraz cesaret sayesinde, insan her şeyi yapabilir.»

Monica Kammermann-Rodriguez



Severek yapmak istediğiniz şeyi biliyorsunuz artık. Her şeye rağmen bir sonraki adım – yani gerçekten başlamak – yine de zor olabilir. Eksik donatım, yüksek maliyet, zaman azlığı, güvensizlik ya da teşvik ve yönlendirme sorunları gibi engellerin aşılması gerekir. Aşağıdaki öneriler size bu konularda yardımcı olacaktır.

Öneriler

Donatım sağlamak

Pek çok etkinlik için özel bir donatıma ihtiyacınız yoktur. Yeni şeylere ihtiyacınız olup olmadığını iyi düşünün. Doğada, açık havada yapacağınız yürüme, koşma ya da uzun yürüyüş gibi etkinlikler için, öyle hemen özel ayakkabı ve giysiler almanız gerekmez. Başlangıç için ayağınıza oturan rahat bir spor ayakkabı yeterlidir. Ancak yürüme, koşma ya da uzun yürüyüşleri düzenli aralıklarla yapmaya başlayınca,

bu etkinlikler için yapılmış uygun ayakkabı ve giysiler edinmeniz yararlı olur.

Arkadaş ve tanıdıklarınızdan ya da derneğinizdeki kişilerden, size ödünç verecek donatımları olup olmadığını sorun. Spor malzemesi ya da bisiklet pazarı düzenlenip düzenlemediğini öğrenmek için, Gemeinde'nize ve çocuğunuzun okuluna başvurun. Bu pazarlarda kesenize uygun kullanılmış donatım bulabilirsiniz. Ayrıca bulunduğunuz bölgede Caritas ya da Kızılhaç'ın ikinci el dükkanları olabilir ve oralarından da kesenize uygun ürünler satın alabilirsiniz.

Maliyetten tasarruf

«Pek çok insan günlük gereksinimler için küçük bir bütçeye sahip. Bir fitness-klübü abonmanı ise çok pahalı.»

Zübeyde Demir

Düzenli aralarla yapacağınız hareket etkinlikleri için ille de fazla para harcamanız gerekmez. Doğada, açık havada, hiçbir yere giriş ücreti ödemediğiniz sayısız etkinlik vardır. Fitness klübü abonmanları

gerçekten pahalıdır, ama bir derneğe üye olmak çok daha ucuza gelir. Bu parayı ödeyemiyorsanız, dernek, klüp ve kursların ucuz tarifelerini araştırın ya da Krankenkasse'nize başvurarak fitness abonmanının bir bölümünü ödeyip ödemeyeceklerini sorun. Genelde bunun için ek bir sigorta primi yatırmanız gerekir.

Zamanı planlamak

Günlük yaşamda daha fazla hareket etmek, ille de ek bir boş zamana ihtiyaç duyacağınız anlamına gelmez. Hareket sürelerini küçük parçalara bölerek, günlük yaşamınıza pekâlâ sığdırabilirsiniz. Ama ara sıra kendiniz için ek bir boş zaman ayarlamanız da yerinde olur.

Zamanı sistemli biçimde kullanmanızı kolaylaştıracak haftalık bir program hazırlayın. Günleri ve saatleri gösteren bir tablo çizin ve yapmak istediğiniz hareket birimlerini gün ve saatleriyle bu tabloya işleyin. Planladığınız etkinlikleri düzenli olarak gerçekleştirimeye çalışın.



Deneme

«Bazıları için tanıdık bildik bir çevrede başlangıç yapmak önemlidir. Güvenlik içinde olmak ve kendine güvenmek için temel işte budur.»

Madeleine Schmutz

Hareket ve spor pek çok kişi için yeni ve yabancı bir deneyim. Spor derneği, klüp, yüzme havuzu vb ortamlar genellikle pek tanınmıyor. Bu bilinmeyen dünyaya adım atmak, gerçekten cesaret isteyen bir iş. Ama ilk adımı attıktan sonra, yeni şeyler tanıyabilir, onları deneyebilir, insanlarla ilişki kurabilir ve kendi huzurunuz, sağlığınız ve vücudunuz için bir şeyler yapabilirsiniz. Dernek, klüp ve okulların çoğunda ücretsiz deneme süreleri vardır (bak. s. 10). Ayrıca çeşitli dernekler, kuruluşlar ve özel kişiler son yıllarda göçmenler için örneğin yüzme kursları gibi özel kurslar düzenlemeye başladılar. Gemeinde'nizden bu tür kurslar konusunda bilgi isteyin.

**«Heves ve ilgi, deneyimle
birlikte gelir!**

**Yaptığım bir etkinlikten
sonra kendimi iyi hissediyor
ve keyif duyuyorsam, onu
tekrarlarım.»**

Madeleine Schmutz

Kendini yönlendirmek

Düzenli hareket için, her şeyden önce başlangıçta, insanın kendini biraz zorlaması gerekir. Örneğin neden bugün hareket yapamayacağınızı açıklamak için binlerce neden ve bahane bulabilirsiniz: kendinizi iyi hissetmiyorsunuzdur, zamanınız yoktur, yorgun-

sunuzdur ya da işte öylesine, canınız istemiyordur. Yavaş bir başlangıç yapın ve ilk elde önünüze yüksek hedefler koymayın. İlk başarılar sizi heveslendirip yönlendirecektir: Ne de olsa bir iş başardınız, vücudunuzda bir şeyler hissettiniz ve bundan zevk aldınız.

Eğer grup olarak her hafta aynı gün ve saatte buluşuluyorsa, bu programa uyum sağlamak çoğu kişi için daha kolay olmaktadır. Çünkü bu sayede etkinliğe katılmak bağlayıcı olur – siz o hafta gelmemişseniz, dikkati çekmektedir – ayrıca grup halinde yapılan şeyler daha çok zevk verir.

Hemen bugün başlayın – bundan daha iyi zaman yoktur!



Bilgilendirme ve sunulan olanaklar

Yakın çevrenizde kendinize uygun bir kurs olanağı arıyorsanız, en iyisi Gemeinde'nize başvur-
maktır. Parasız ilanlardan, Gemeinde yönetiminden ya da bir danışma merkezinden, dernek,
klüp ve özel kurs veren yerlerin adreslerini ve düzenledikleri kursları öğrenebilirsiniz.

Aşağıdaki adresler, yakın çevrenizde bir kurs olanağı bulmanıza yardımcı olacaktır. Bu liste
pek çok kurs olanağı arasından yapılmış sınırlı bir seçmeyi içermektedir.

Yakın çevrenizdeki olanaklar

Migros Klubschule

Size en yakın Migros Klubschule'deki kurslar ve başvurularla ilgili
bilgiler için, internette www.klubschule.ch sitesine bakın ya da
Gemeinde'nizdeki telefon rehberinden klübün telefon numarasını
öğrenin.

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstr. 60
8027 Zürich

Pro Senectute vakfı, yaşlılar için hareket alanında çeşitli olanaklar
sunmaktadır. Ek bilgi için bölgenizdeki Pro Senectute merkezlerine,
internette www.pro-senectute.ch sitesinde ya da 044 283 89 89
numaralı telefonla ulaşabilirsiniz.

Verband Schweizerischer Volkshochschulen

Hallerstrasse 58
3012 Bern

Volkshochschulen (Halk Yüksekokulları) hareket, spor ve sağlık
alanlarında çeşitli kurslar düzenlemektedir. Bölgenizdeki bu okul-
lardan kurslar üstüne bilgi alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için internette www.up-vhs.ch sitesine bakın ya
da 031 302 82 09 numaralı telefondan arayın.

Schweizerisches Rotes Kreuz, migesplus

Werkstrasse 18
3084 Wabern

Schweizerisches Rotes Kreuz'un SRK (İsviçre Kızılhaç'ının) kantonal
kuruluşları hareket ve sağlık konularında çeşitli kurslar düzenle-
mektedirler. Bu hizmetler üzerine ayrıntılı bilgileri bölgenizdeki
İsviçre Kızılhaç şubesinden edininiz. Bilgiler için internette [www.
redcross-edu.ch](http://www.redcross-edu.ch) sitesine bakınız ya da 058 400 45 24 num-
aralı telefondan arayınız. SRK (İsviçre Kızılhaç'ı) bunun yanısıra
migesplus'un internet bilgi platformunda sağlık ve hareket
konularında çeşitli dillerden bilgilendirme hizmeti vermektedir.
Daha fazla bilgi için internette www.migesplus.ch sitesine bakınız.

Spor dernekleri

feel-ok.ok

Feel-ok bir gençlik platformudur. Başka konuların yanı sıra, hareket, spor ve beslenme konularında ve ayrıca spor dernekleri üstüne bilgi bankası (Datenbank) hizmeti vermektedir. Daha fazla bilgiyi internette www.feel-ok.ch adresinden alabilirsiniz.

Spor Daireleri

İnternette www.sportaemter.ch sitesinden, İsviçre'deki bütün Spor Daireleri'nin adreslerine ulaşabilirsiniz. Gemeinde'nizin Spor Dairesi'nin telefon numarasını telefon rehberinden bulabilirsiniz.

Hareket olanakları

Vita Parcours

Route de Chésalles 48
1723 Marly

İsviçre'de 500'ün üzerinde Vitaparcours-yolu vardır. Buralarda dayanıklılık, hareket ve adale güçlendirme çalışmaları yapabilirsiniz. Daha fazla bilgi için internette www.vitaparcours.ch sitesine bakın ya da 026 430 06 06 numaralı telefondan arayın.

Pro Velo Schweiz

Bollwerk 35
3001 Bern

Pro Velo Schweiz çeşitli yaş grupları için bisiklet kursları düzenlemektedir. Ayrıca yakın çevrenizde bisiklet pazarları kurmaktadır. Daha fazla bilgi için internette www.pro-velo.ch sitesine bakın ya da 031 318 54 11 numaralı telefondan arayın.

Stiftung SchweizMobil

Spitalgasse 34
3011 Bern
Tel.: 031 318 01 28

SchweizMobil Vakfı motorsuz taşıtlar ulaşım ağıdır. www.schweizmobil.ch internet sitesinde İsviçre'deki birçok bisiklet, dağ bisikleti, yürüyüş, paten, kano ve slowUp turları konusunda gerekli her türlü bilgi ve kartları bulabilirsiniz. Yolda olsanız bile, SchweizMobil uygulaması size her zaman genel bir bilgi verir.

Stiftung idéesport

Tannwaldstrasse 48,
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

IdéeSport Vakfı çocuklar ve gençler için spor salonlarını hafta sonları açık tutar. MidnightSports ve OpenSunday programları çerçevesinde çocuklar ve gençler, sunulan hizmetlere ve bu hizmetlerin tasarımına bedava ve önceden kayıt olmadan katılabilirler. İsviçre'nin birçok yerinde bu iki programa ait faaliyetleri bulabilirsiniz. Daha fazla bilgi için: www.ideesport.ch

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallee 5, 3014 Bern
Avenue de la Gare 52,
1003 Lausanne

Gesundheitsförderung Schweiz Vakfı (İsviçre Sağlık Teşvik Vakfı) beslenme ve hareket alanında çocuklar ve gençlere yönelik aktüel projelerin bir listesini tutmaktadır. Bu projeler her yaş grubuna hitap eden çeşitli etkinlikleri barındırmaktadır. Bu etkinliklerden bazıları belki sizin de ilginizi çekebilir: gesundheitsfoerderung.ch/ > Kantonale Aktionsprogramme > Ernährung und Bewegung