

Kretanje je život



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

Izdavač/Copyright

Bundesamt für Sport BASPO,
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM i
Schweizerisches Rotes Kreuz SRK

Autori

Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr

Stručni savjet

Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic

Prevod

Adelita Besic

Layout

Urs Alscher, alscher text & design

Fotografija

Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr

Ilustracije

Leo Kühne

2. izdanje

2019

Stručna i finansijska podrška: migesplus

Partner: Savezna služba za zdravstvo, Udruženje «Zdravlje i kretanje» Švicarska, hepa.ch

U okviru savezne strategije «Migracija i zdravlje 2002-2007» je finasirano objavljivanje ove brošure.

Kontakti i informacije: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM,
058 467 62 26 i Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, 058 400 45 24.

Narudžbe preko interneta: www.migesplus.ch

Uručeno od:

Zašto kretanje?

«Kretanje je za mene, pored hrane, zraka i ljubavi, osnovna životna potreba – bez kretanja nema života!»

Xhevat Hasani

Svi znamo: kretanje je važan sastavni dio našeg života. Ipak, motivacija za kretanjem, se često razlikuje od čovjeka do čovjeka.

Ljudi se kreću iz različitih razloga. Poneki se kreću, da bi na taj način proveli vrijeme sa porodicom, prijateljima ili da bi upoznali nove ljudi. Drugi uživaju u kretanju na svježem zraku, oslobođaju se stresa i stvaraju tjelesnu i duševnu ravnotežu naspram svakodnevnih obaveza. Treći pak nalaze zadovljstvo u



intenzivnim treninzima ili se kreću da bi poboljšali vlastito zdravlje. U svakoj životnoj situaciji, u svakom starosnom dobu, i usprkos različitim tjelesnim predispozicijama, postoji veliki broj mogućnosti kretanja. Kretanje ne znači samo sport, nego obuhvaća sve vrste tjelesne aktivnosti, takođe kretanje u svakodnevnicu, tjelesni rad, penjanje uz stepenice ili igru sa djecom.

Koji način kretanja ćemo izabrati, zavisi od interesa, naših iskustava, naše motivacije i takodje od toga, kako sa određenim preprekama izlazimo na kraj.



**Zamislite da možete činiti šta
hocete...**

Važna pravila

«Kretanje je za mene zadovoljstvo i radost, učenje i napredak.»

Madeleine Schmutz

Kretanje treba da čini zadovoljstvo i radost.

Svejedno za koju vrstu kretanja se odlučite, izaberite onu koju ćete raditi iz zadovoljstva. Kretanje će tako ubrzo postati sastavni dio Vaše svakodnevnice.



Pod kretanjem podrazumjevamo sport, ali i svakodnevne aktivnosti. Uvedite što više kretanja u Vašu svakodnevnicu, kad i gdje god je to moguće.

Počnite polagano i postavite sebi realistične ciljeve.

Prvi uspješni rezultati pomoći će Vam da se lakše motivišete i redovno krećete.

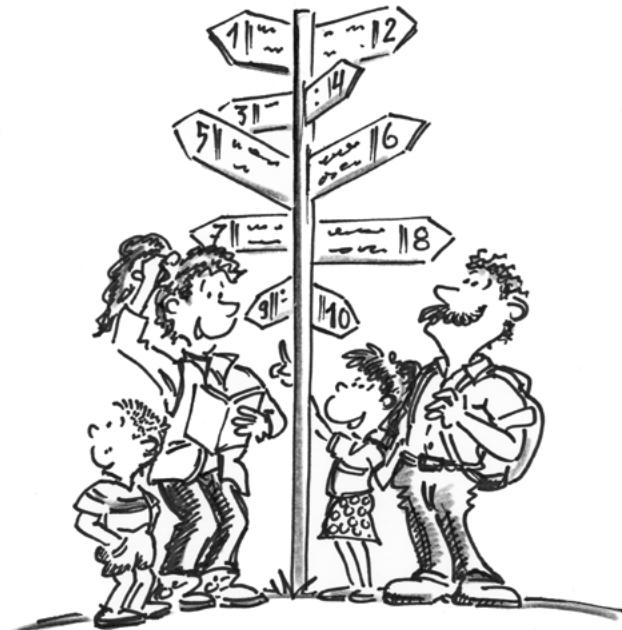
Vodite računa o Vašoj sigurnosti.

Moguće je kretati se, a de se pri tome ne izlažete opasnostima od povreda. Neke od aktivnosti, kao npr. vožnja bicikla u uličnom saobraćaju, skrivaju doduše određene opasnosti. To zapravo nije razlog, da ih se odreknete. Na specijalnim kursevima možete naučiti tehniku neke discipline, pravila i mjere opreza.

Vodič

Od različitih mogućnosti kretanja izaberite nešto, što će Vam pričinjavati radoš i zadovoljstvo. Vjerovatno to neće biti isto ono što bi npr. Vaša sestra ili Vaš susjed odabrali. To ne igra nikavu ulogu, jer nema boljeg ili lošijeg načina da se krećete, važno je da odgovara Vama. Dopustite da Vas sljedeći vodič povede i inspiriše.

- Kretanje u svakodnevniči:
 - Za Vas i Vašu porodicu S. 6
 - Njegovati socijalne kontakte S. 8
 - Sretati ljudi S. 10
 - Kretanje u prirodi S. 12
 - Kretanje kao odmor:
 - relaksacija i aktiviranje S. 14
 - Tjelesni učinak S. 16
 - Nešto činiti za zdravje S. 18
 - Mršavljenje S. 20
 - Sport u toku i poslije trudnoće S. 22
 - Kako da počnem? S. 24



Kretanje u svakodnevnici

Ne kreće se samo na nogometnom igralištu ili na kursu gimnastike, već takodje i u svakodnevnici, vozeći bicikl na posao ili u domaćinstvu, takodje ste u pokretu. Krećite se zajedno sa cijelom Vašom porodicom. Vaša djeca trebaju još više kretanja nego Vi – najmanje sat dnevno. Djeca se raduju kretanju i uz to uče važne stvari bitne za život. Nisu samo važni kretanje i aktivnosti sa vršnjacima u slobodno vrijeme (npr. u nekom sportskom klubu), već i kretanje u svakodnevnici. Primjerice, vodite računa o tome, da Vaša djeca put do škole pješače ili zavisno od starnosne dobi, voze bicikl.

Bicikl kao prevozno sredstvo

Koristite bicikl kao prevozno sredstvo kad idete na posao ili u kupovinu. Ukoliko još ne znate voziti bicikl ili se osjećate nesigurno u uličnom saobraćaju, posjetite kurs vožnje bicikla (npr. kod udurženja ‚Pro Velo‘) ili zamolite nekog, da Vas obuči. Bicikl možete povoljno kupiti na berzama za bicikle („Velobörse“), koje Pro Velo lokalno organizuje. Raspitajte se u, Vama najbližoj, filijali udruženja ili pogledajte na internetu na adresi www.pro-velo.ch.

Ako se odlučite na dužu vožnju, možete upoznati zemlju vozeći se bezborjnim biciklističkim rutama «Veloland Schweiz». Biciklističke staze su jasno označene sa crvenim znakovima. Obratite pažnju na ove znakove u Vašoj okolini i jednostavno krenite. Rute su opisane na internet stranici na adresi www.veloland.ch.

Prijedlozi za Vas...

Aktivna svakodnevница

Svjesno uvedite kretanje u Vaš svakodnevni život. Gdje god je to moguće pješačite, npr. kada idete u kupovinu ili na posao. Inspirirajte se radošću i pronalazačkim duhom Vaše djece i koristite promjene godišnjih doba za različite aktivnosti: igranje u parku ili na igralištu, pješačenje, plivanje, šetnju, pravljenje Snješka Bjelića ili pak za vježbanje u kući. Sve ovo možete raditi sa Vašom djecom ili sa drugim porodicama.



...a Vaša porodica

*«Tokom cijelog djetinjstva
sport je ispujnavao moje
slobodno vrijeme – zajedno
sa mojim roditeljim i u
različitim udruženjima.»*

Suzan Bellisan

Gimnastika za majku i dijete (MuKi-Turnen)

Čak i jako mala djeca trebaju puno kretanja. Uredite Vašu okolinu tako da je kretanje lako izvodivo i pustite mališane u otkrivanje novog. Satovi gimnastike za majku i dijete su još jedna od mogućnost zajedničkog kretanja. Većina lokalnih gimnastičkih udruženja nude zajedničku gimnastiku za majku i dijete ili za oca i dijete. Informišite se o postojećim ponudama

kod savjetovališta za majke i očeve u vašem kvartu.

Igra u popodnevnim satima

Organizujte sa poznanicima i rođacima zajednički izlet. Spakujte ruksak sa hranom i različitim igrama, te otidjite u park, na neko jezero ili u šumu. Tamo možete zajedno preskakati konopac, bacati frizbi, igrati se žmurke, loviti jedni druge, igrati nogomet, odbojku, badminton ili bočati.

Zabava napolju nije samo užitak za vrijeme toplih godišnjih doba. Žimi kada padne snijeg, možete se sankati, voziti klizaljke, praviti Snješku Bijeliću ili se grudvati.

Uzmite dovoljno vremena za ovakav jedan izlet – najmanje jedno popodne, još bolje jedan cijeli dan.



Njegovati socijalne kontakte

*«Sport u grupi je radost,
sloboda i život. Kada trčim u
grupi, osjećam zadovoljstvo, mi
se smijemo i razgovaramo. To
me motiviše.»*

Monica Kammermann-Rodriguez

Postoji mnogo mogućnosti da se krećete u grupi. Kada idete na izlet u park, u šumu ili na igralište, zajedno igrajući nogomet ili na proslavama sa muzikom i plesom, možete sa poznanicima i prijateljima provesti mnogo vremena u pokretu. Motivišite se međusobno da se zajedno redovno krećete.

Prijedlozi

Brzo hodanje ili trčanje u grupi

Dogovorite sa prijateljima i poznanicima fiksno vrijeme i mjesto i idite najmanje jednom sedmično na trčanje ili brzo hodanje. Izaberite za to trim stazu, stazu za trčanje, ili pak neko igralište u Vašoj blizini. Počnite polako. Startajte sa kratkom rundom od 10 do 20 minuta. Hodajte ili trčite laganim tempom, tako da bez problema možete razgovarati i da Vam ostane dovoljno zraka za smijeh. O stazama za trčanje i brzo hodanje obično se brine opština. Poznajete li neku takvu stazu u Vašoj okolini? Ako ne, informišite





se kod Vaše opštine ili sportske uprave. Dodatno postoje staze za trčanje i brzo hodanje pod imenom «Helsana Trails». Iscrpnije informacije o tome naći ćete na internet stranici Švicarskog atletskog saveza pod rubrikom «Runnig & Walking»: www.swissathletics.ch.

Takođe se možete pridružiti već postojećoj grupi. Raspitajte se u sportskoj upravi o lakolnim sastajlištima osoba koje se bave trčanjem ili potražite na internet stranici Švicarskog atletskog saveza pod rubrikom «Running & Walking».

Ekipne igre

Ekipne sportove kao što su: odbojka, košarka, rukomet, nogomet, kriket možete i Vi sami relativno jednostavno organizovati. Organizovati jednu ekipu koja se redovno sastaje nije nikakva mudrost. Za to Vam svakako nije potrebna sportska dvorana. Sa prijateljima ili poznanicima možete se sresti na

javnim terenima, na koje svi imaju pristup, npr. parkovi, livade ili javna sportska igrališta. Odredite jedan dan i vrijeme, i što je posebno važno sastajte se redovno. Prije toga razjasnite ko je zainteresovan redovno sudjelovati, te kako nabaviti materijal koji Vam je neophodan.

Sretati ljudе

«Kretanje znači zabavu, ritam i socijalizaciju. Dakle susretanje ljudi.»

Luigi Fossati

Kretanje spaja ljudе – ne zajednički jezik, niti porijeklo, nego zajedničke aktivnosti igraju odlučujuću ulogu. Kretanje i sport su idealni za ostvarivanje kontakata sa drugim ljudima, pa i za eventualno sklapanje novih prijateljstava.

Prijedlozi

Kretanje i sport u nekom udruženju

U svim švicarskim opštinama postoji raznovrsna ponuda udruženja za sve starosne grupe. Na treningu, kao i na prigodnim okupljanjima udruženja, nećete samo naučiti novi sport nego i upoznati novu grupu ljudi. Godišnja članarina u jednom udruženju iznosi u prosjeku između 50 i 200 CHF. U većini udruženja moguće su besplatne i neobavezujuće probne posjete. Na ovaj način možete isprobati i procijeniti da li se ugodno osjećate u grupi. Najjednostavnije je da odete s nekom osobom koja je već član udruženja i koja Vam može sve tačno objasniti.





U mnogim opštinama postoje kalendari sa rasporedom održavanja kurseva ili brošure, koje sadrže pregled aktualnih ponuda udruženja. O sportskim udruženjima, vremenu održavanja treninga i cijeni možete se uvijek informisati u Vašoj opštini ili u upravi za sport.

Kursevi

Poneke sportove možete isprobati takođe u okviru nekog kursa. U Vašoj okolini postoje različite ponude kurseva: lokalna udruženja, sastajališta u kvartiru, «Migros Klubschule», «Volkshochschule» itd. Ako posjećujete neki kurs, morate računati sa cijenom između 10 i 20 CHF po lekciji. Dužina kurseva je u pravilu 10-20 lekcija. Bliže informacije naći ćete na internetu: Migros Klubschule na adresi www.klubschule.ch, Volkshochschule na www.upvhs.ch. Pro Senectute nudi na adresi www.pro-senectute.ch specijalne kurseve za starije osobe.

Ples i muzika

Kroz ples i pjesmu se takodje krećete. Organizujte sa prijateljima i poznanim cima zabavu sa muzikom i plesom, ili uzmite učešće na nekoj sličnoj zabavi u Vašoj okolini.

Kretanje u prirodi

«Kretanje i sport znače prirodu doživjeti i voljeti.»

Biljana Veron

Aktivnosti na svježem zraku ne samo da čine dobro tijelu, već i obnavljaju duh, a glavu oslobadaju od stresa i napetosti svakodnevnice. Da li sam ili sa porodicom – šetnja po livadi ili šumi ne košta ništa a čini svima dobro. Vrijeme i godišnja doba ne utiču na Vaše kretanje u prirodi. Ne dopustite da Vas hladnoća, vjetar ili snijeg uplaše. Obucite se toplo, zaštite se od bljuzgavice i doživite raspoloženje prirode.

Prijedlozi

Trim staza (vitaparcours)

Trim staza nudi besplatnu mogućnost da povežete trčanje ili brzo hodanje sa gimnastičkim vježbama ili vježbama izdržljivosti. Trim staze (usporedi str. 8, 20) nalaze se većinom u šumi i dobro su obilježene. Na pravilnim odstojanjima nalaze se stanice, na kojima se prekida trčanje ili hodanje. Na tim stanicama naći ćete upute za tjelesne vježbe. Potražite u Vašoj okolini plavo označene trim staze. Pitajte u opštini ili u upravi za sport ili se informišite putem interneta na stranici www.vitaparcours.ch. Sa ove stranice možete vježbe kopirati i prenijeti na svoj kompjuter, tako da ih možete izvoditi i kod kuće.

Pješačenje

Pješačenje je izvrsna mogućnost da se krećete u prirodi, da pri tome časkate sa prijateljima ili poznanicima, i uživate u predjelima. Otkrijte pješačeći nova nepoznata područja. Pješačiti možete u svako godišnje doba; pješačenje po snijegu predstavlja primjerice jedan poseban doživljaj. Pri tom morate paziti da ostanete na obilježenim putevima. Švicarska raspolože brojnim dugim i kratkim pješačkim i šetačkim stazama. Za svakoga nezavisno od



starosne dobi ili iskustva postoje brojne mogućnosti pješačenja. Na početku svake staze naći ćete putokaze, koji Vas informišu o njenom pravcu i dužini. Putem se na određenim odstojanjima nalaze putokazi ili žute oznake, koje označavaju dalji pravac. Startati možete praktično u svakom mjestu u Švicarskoj. Većinom ćete na željezničkoj stanici naći veliki putokaz na kome su unesene različite rute.

Izaberite odgovarajuću rutu uz pomoć karte ili vođica za pješačenje. Njih možete kupiti ili pozajmiti u biblioteci. Pri izboru uvijek vodite računa o navedenom vremenu trajanja rute i o težini puta. O pješačkim rutama se možete informisati takođe kod lokalnih turističkih agencija ili na internet adresi www.myswitzerland.com / www.tourenguide.ch.



Kretanje kao odmor: relaksacija i aktiviranje

*«Za mene je kretanje
relaksacija. Kretanjem se
mogu oslobođiti mnogih
nagomilanih problema.»*

Ekrem Beglerbegovic

Ukoliko je nečiji radni dan tjelesno i duševno jako naporan, onda su za njega odmarajuće aktivnosti vrlo važne. Kretanje ne znači samo napor, napetost i učinak. Prilikom radova u vrtu, pri muziciranju, kod vježbi disanja ili joge tijelo se pokreće, i aktivno se odmara. Ovi načini kretanja pomažu da se tijelo i duh umire, opuste i regenerišu. Priuštite sebi u sva-

kodnevnom životu, barem s vremena na vrijeme, male pauze kako bi se Vaše tijelo aktivno opustilo.

Prijelozni

Disanje

Vodite računa o Vašem disanju: dišete li brzo ili polako? Udišete li trbuhom ili samo grudima? Da li dišete s naporom i ravno ili mirno i duboko? Udobno se ispružite na krevet, sofу ili na pod, zatvorite oči i pokušajte nekoliko puta duboko od trbuha do vrha grudnog





koša udahnuti i opet polako izdahnuti. Pri tom ostanite budni i koncentrisani na disanje. Ova koncentracija Vam pomaže, da se umirite i opustite.

«Kada mnogo radim an kompjuteru, moram preko ručka napolje. Kretanje je onda uistinu moja osnovna potrebna.»

Alicia Gamboa

Tjelesna neaktivnost u svakidašnjici može takođe biti opterećenje. U ovom slučaju odmorit ćete se putem aktivnosti, koja Vaše tijelo dovodi u ravnotežu.

Prijedlozi

Aktivna pauza kretanja u svakidašnjici

Unesite uvijek kratke aktivne pauze u Vašu svakidašnjicu. Ustanite od stola za pisanje, opustite tijelo i prohodajte par koraka. Iskoristite pauzu za ručak ili vrijeme poslije posla za žustru šetnju po kvartiru.

Da biste Vaše tijelo aktivirali kroz pokret, pogodni su i svi prijedlozi iz predhodnih poglavlja ove brošure.

Tjelesni trening

*«Sport je svjesno kretanje
sa ciljem tjelesnog i mentalnog
jačanja.»*

Xhevat Hasani

Kretanje i sport mogu takođe značiti: zacrtati sebi neki sportski cilj, ostvariti neki tjelesni učinak ili se s nekim odmjeriti. Što je intenzivnija neka aktivnost, to bolje osjećate Vaše tijelo i upoznajete vlastite tjelesne granice. Za vrijeme natjecanja intenzitet je, u pravilu još veći, jer se odmjeravate sa drugima i Vaša ambicija je probudjena. Ako ciljano trenirate, važno je da se zagrijete i pripremite za predstojeću tjelesnu aktivnost. Isto kao što je bitna pripremna faza, bitna je i faza odmora, poslije tjelesne aktivnosti. Pri tome vodite računa da se ne «hladite», obucite se toplo i rastežite mišiće koji su bili opterećeni.

Prijedlozi

Natjecanja u trčanju

Na natjecanjima u trčanju možete Vaš učinak usporediti direktno sa drugim takmičarima i iskusiti Vaše lične granice. Ova natjecanja , su pogodna, jer osim ciljanog redovnog treninga zahtijevaju relativno malu pripremu ili opremu.

Ona se održavaju tokom cijele godine. Organizuju i provode ih opštine ili privatni organizatori. Raspitajte se u upravi za sport Vaše opštine ili informišite se na sljedećoj adresi www.swiss-athletics.ch.

Boksanje / Borilačke vještine

Različite borilačke vještine kao i boks povezuju zahtjevne treninge i meditaciju. Ove vrste sportova nude se uglavnom u, za to specijaliziranim, školama ili klubovima. Ako tražite određenu ponudu, postupite isto kao i kod izbora udruženja (usporedi str. 10). Cijena članarine je u pravilu nešto viša nego ona kod udruženja, jer ove specijalizovane škole i klubovi ne počivaju na dobrovoljnom radu nego su profesionalno organizovane.



Činiti nešto za zdravlje

*«Za mene kretanje
znači duševno i
tjelesno zdravlje.
Krećem se zato što se
moje raspoloženje
kao i moj odnos prema
ljudima oko mene
popravljuju.»*

Alicia Gamboa

Redovno kretanje ostavlja dugotrajan pozitivan utjecaj na Vaše zdravlje. Redovna tjelesna aktivnost doprinosi smanjivanju rizika od: srčanih bolesti (npr. srčanog infarkta ili moždanog udara), dijabetesa, bolova u leđima, različitih vrsta raka, prekomjerne tjelesne težine, ublažavanju simptoma depresije itd.

Redovnim kretanjem zadržat ćete Vašu samostalnost i snagu do u duboku starost. Kretanjem i ciljanim aktivnostima možete – poslije neke nesreće ili pak neke bolesti – Vaše oslabljeno tijelo ponovo ojačati. Redovno kretanje pomoći će Vam da promijenite Vaš životni stil npr. smanjite tjelesnu težinu ili prestanete pušiti.

Praktično, svaka je tjelesna aktivnost zdrava. Svi prijedlozi koji se nalaze u ovoj brošuri – od natjecanja u trčanju do kratkih tjelesnih aktivnosti u svakodnevnicu – imaju trajan pozitivan utjecaj na Vaše zdravlje.

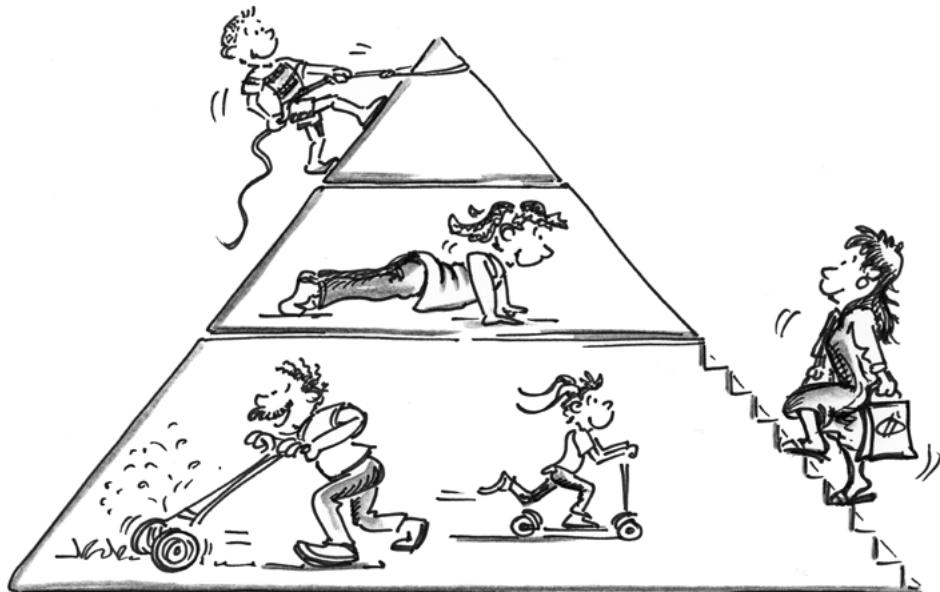
Preporuka

Može se reći da je svaki korak koji poduzmete, da biste se što više kretali, dobar za Vaše zdravlje. Kretanje se može vršiti na više načina. Zato pogledajte piramidu kretanja. Ako izvodite svakodnevne aktivnosti koje se nalaze na najnižem stupnju piramide, kao što je košenje trave, kućni poslovi, penjanje stepenicama ili pješačenje, preporučuje Vam se, da se krećete najmanje $2\frac{1}{2}$ sata sedmično. Radite li intenzivne tjelesne aktivnosti kao što je sport, dovoljna je već polovina vremena ($1\frac{1}{4}$ sata sedmično), da biste ispunili preporuke za prvi stupanj. Ako ste aktivni na drugom stupnju, tako što radite redovne treninge izdržljivosti ili snage, onda je Vaš učinak za Vaše zdravlje i Vaše zdravstveno blagostanje, još

veći. Tjelesne aktivnosti možete izvoditi bez prekida ili podijeliti u kraće intervale najmanje 10 minuta. Daljnje sportske aktivnosti na trećem stupnju donose dodatnu zdravstvenu korist.

Pažnja

Kretanje i sport su zdravi samo ukoliko respektujete vlastite granice. Tjelesna aktivnost treba biti primjerena dobi, kondiciji, eventualnom tjelesnom oštećenju i zdravstvenom stanju. Ako imate tjelesnih problema ili ste uopšteno zabiljekljeni za Vaše zdravlje, preporučuje se da potražite savjet kod stručnih osoba (ljekara, fizioterapeuta itd.).



Smršaviti

«Kretanje je moja potreba. Radim to zbog sebe, jer mi se tako popravlja raspoloženje i manje se debljam.»

Alicia Gamboa

Da bi smršavili važno je, u pravilu da preispitate i eventualno promijenite Vaš životni stil, a prije svega Vaše navike ishrane. Prekomjerne kilograme izgubit ćete ako se umjereni i zdravo hranite. Kretanje i sport pomažu Vam da stabilizujete ili čak reducirate tjelesnu težinu. Čak ako uz pomoći kretanja i ne uspijete smršaviti, kretanje će činiti dobro Vašem zdravlju.

Prijedlozi

Promjena načina ishrane

O zdravom načinu ishrane možete se informisati na savjetovljuštu, kod neke stručne osobe ili putem brošura. Informacije na različitim jezicima naći ćete npr. u brošuri na temu ishrane, koju je objavila Švicarska liga za borbu protiv raka. Raspitajte se kod Vašeg ljekara o ovoj brošuri ili je direktno sami naručite putem interneta www.migesplus.ch.

Redovne aktivnosti

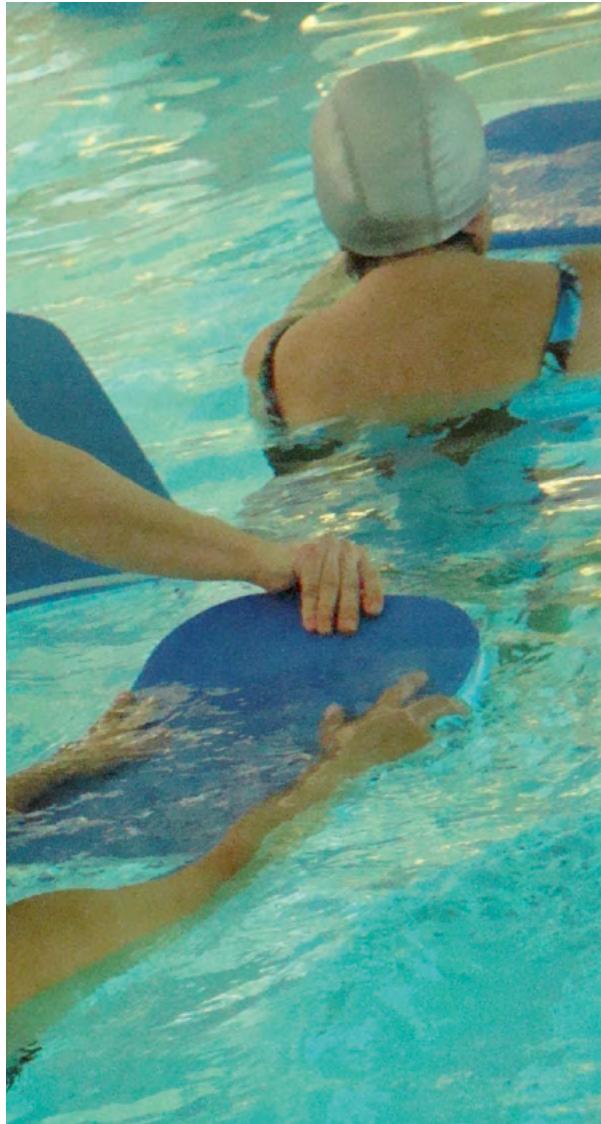
Sve tjelesne aktivnosti koje se redovno izvode sagorijevaju energiju i tako vode ka smanjenju tjelesne težine. Za sagorijevanje masti pogodno je, ako se dovoljno dugo izvodi i redovno kretanje bez velikog tjelesnog napora kao npr. **brzo hodanje** (usporedi str. 8) **žustro pješačenje** (usporedi str. 12) ili **plovjanje**.

Pazite da Vaš tempo kretanja ne bude preintenzivan, da biste se bez problema mogli što duže kretati. Udržite se sa nekom osobom koja ima isti cilj i kreće se istom brzinom kao i Vi. To će vas obostrano

motivisati da izdržite. Ukoliko imate prekomjernu tjelesnu težinu posavjetujte se sa Vašim ljekarom.

Plivanje za žene i djevojčice

U Švicarskoj postoji više otvorenih bazena koji su dostupni samo ženama ili koji imaju dio rezervisan samo za žene. Takođe puno bazena u zatvorenom, nude javne kurseve plivanja, koji su isključivo pristupačni djevojčicama i ženama. Više informacija možete naći na internet adresi: www.badi-info.ch/frauenbad ili kontaktirajte Ured za sport u Vašoj blizini.



Sport za vrijeme i poslije trudnoće

Važno je da se krećete i bavite se sportom i za vrijeme trudnoće. Kod trudnoće koje se normalno odvija, kretanje i sport su blagotorni za Vaše tijelo i psihu. Obično do 6. mjeseca trudnoće nema ograničenja u načinu kretanja. Svi oblici profesionalnog sporta ili sportova gdje postoji opasnost pada ili onih sportova, u kojima se vrši jak pritisak na stomak se u principu ne preporučuju. U prvim sedmicama trudnoće kao i poslije šestog mjeseca trebali biste izbjegavati naporne sportske aktivnosti. Poslije porodjaja, počnite sa tjelesnom aktivnošću čim prije to možete, da biste poboljšali cirkulaciju ili poravnali prenapregnute tetive i mišiće. Izbjegavajte u prvim sedmicama aktivnosti kojima vršite jak pritisak na trbušne mišiće i stomačne organe. Sa specijalnim vježbama za jačanje dna karlice sprječiće kasnije probleme i ojačati Vaše tijelo.

Pažnja

Sport u trudnoći ne može zamijeniti kurseve za trudnice i pripremu za porodaj, na kojima se uče tehničke disajnja i specijalne vježbe za olakšavanje porođaja. Ukoliko se kod Vas pojavi neki od sljedećih problema kao što su vrtoglavica, bolovi, grčevi ili krvarenje prekinute odmah sa sportom i kontaktirajte Vašu ljekarku.

Prijedlozi

Do 6. mjeseca

Do 6. mjeseca trudnoće, dozvoljeno je sve što Vam pričinjava zadovoljstvo. Krećite se sa mjerom i posmatrajte šta se dešava s Vašim tijelom.

Od 6. mjeseca

Od 6. mjeseca birajte prvenstveno aktivnosti koje nisu intenzivne i koje Vam ne opterećuju zglobove, kao npr. plivanje (usporedi str. 21), pješačenje (usporedi str. 12) ili brzo hodanje (usporedi str. 8). Izbjegavajte one vrste sportova, kod kojih može doći do pada ili pri kojima možete zadobiti udarac kao što su npr. borilački sportovi. Ukoliko ste nesigurni, pitajte Vašu ljekarku, koja vrsta sporta bi za Vas bila pogodna.

Poslije porođaja

Poslijeporođajna gimnastika

Već nekoliko dana nakon porođaja možete početi sa poslijeporođajnom gimnastikom. Ona vam pomaže da ponovo ojačate i dobijete mišićnu masu, prije svega u predjelu karlice, kao i trbuha i nogu. Poslije nekoliko sedmica trebali biste dnevno izvoditi vježbe i koliko kod je to moguće redovno ići u šetnju.

Pitajte Vašu ljekarku za vježbe ili o ponudama u Vašoj blizini.



Kako da počnem?

**«Sa malo hrabrosti
može se sve postići.»**

Monica Kammermann-Rodriguez

Sada već znate šta želite da radite. Uprkos tome, sljedeći korak – da stvarno počnete – može biti težak. Pojavljuju se prepreke koje treba prebroditi kao što su nedostatak opreme, preveliki troškovi, premalo vremena, nesigurnost ili problemi sa motivacijom. Sljedeći prijedlozi mogu Vam pomoći.



poznanike, rođake ili osobe iz Vašeg udruženja, da li Vam neko nešto od opreme može pozajmiti. Informišite se, da li se u Vašoj opštini ili u školi Vaše djece organizuju rasprodaje polovne sportske opreme ili bicikala. Tamo možete povoljno kupiti opremu iz druge ruke. Možda se i u Vašem regionu nalazi neka radnja Crvenog križa ili Caritasa, u kojoj isto tako možete povoljno nabaviti ove proizvode.

Prijedlozi

Nabaviti opremu

Za mnoge aktivnosti Vam nije potrebna specijalna oprema. Razmislite dobro, da li Vam je stvarno potrebno nešto novo. Za mnoge aktivnosti u prirodi kao brzo hodanje, trčanje ili pješačenje nisu Vam odmah na početku potrebna specijalna obuća ili odjeća za trčanje. Za prve pokušaje dovoljne su obične patike, koje su udobne i Vašoj nozi daju stabilnost. Tek kada počnete redovno trčati, brzo hodati ili pješačiti preporučuje Vam se da nabavite odgovarajuću obuću a eventualno i odjeću za trčanje ili pješačenje. Pitajte Vaše

Ne trošiti puno novaca

«Mnogi raspolažu sa budžetom koji je tek dovoljan za izdržavanje. Članarina u nekom Fitness klubu je jednostavno preskupa.»

Zübeyde Demir

Svakako nije neophodno trošiti puno novaca, da bi ste se redovno kretali. Postoji veliki broj aktivnosti koje se mogu napolj, u prirodi, izvoditi – bez plaćanja ulaznica. Članarina u fitness klubu je stvarno često preskupa. Mnogo povoljnije je članstvo u

nekom udruženju. Ukoliko i ovo ne možete platiti, pitajte u udruženju, klubu ili na kursu o određenim popustima ili se informišite kod Vašeg zdravstvenog osiguranja u kojoj visini će oni učestvovati u finansiranju članarine u fitnessu. U osnovi trebate za to dodatno osiguranje.

Planirati vrijeme

Više kretanja u svakodnevnički ne znači, da za to morate po svaku cijenu izdvojiti «ekstra vrijeme». Kretanje se jednostavno dozirano u «malim porcijama» može uklopiti u svakodnevnicu. Ali ponekad je jako dobro izdvojiti i «ekstra vrijeme» i zaista ga iskoristiti za kretanje.

Napravite nedjeljni plan, koji će Vam olakšati da pravilno rasporedite svoje vrijeme. Isto tako, napravite planer u koji ćete unositi dane i sate kretanja u Vašoj svakodnevničkoj. Pokušajte biti redovni u izvođenju Vaših aktivnosti.



Isprobati

**«Pojedinima je bitno,
da započnu u poznatoj
okolini i sa ljudima u
koje imaju povjerenja.
To je osnova da bi se
izgradila samosvjest i
dobila sigurnost.»**

Madeleine Schmutz

Kretanje i sport su strani mnogim ljudima. Blizu okoline (sportsko udruženje, klub, zatvoreni bazen itd.) je često nepoznata. Svakako da treba imati hrabrosti, da se krene u nepoznato. Ako uspijete napraviti prvi korak, onda možete upoznati novo, isprobati, stvoriti kontakte sa drugim ljudima i svakako učiniti nešto i za vlastito zdravlje. U većini udruženja, klubova ili škola mogući su besplatni probni časovi (uspoređiti str. 10). Različita udruženja, organizacije ili privatne osobe nude zadnjih godina specifične kurseve za migrante (npr. kurseve plivanja).

**«Motivacija se razvija putem
iskustava! Ako se poslije
neke aktivnosti dobro osjećam,
raspoložena sam i vesela,
onda ču je ponoviti.»**

Madeleine Schmutz

Motivirati se

Prije svega, na početku potrebna je motivacija za redovno kretanje. Postoje hiljade izgovora da se baš danas ne možete kretati: ne osjećate se dobro, nemate vremena, preumorni ste ili jednostavno be-

zvoljni. Počnite lagano i ne postavljajte sebi previsoke ciljeve. Prvi pozitivan rezultati dat će Vam novi polet i motivaciju: nešto ste postigli, osjećate Vaše tijelo drugačije i zadovoljniji ste. Za većinu ljudi je puno lakše, motivisati se kada se kreću u nekoj grupi i kad se sreću uvijek u isto vrijeme i istog dana. Učešće u aktivnosti ih tako obavezuje, «upada» drugima u oči ako se ne pojave, a i kretanje u grupi je puno zabavnije.

Počnite i Vi odmah danas – bolji trenutak za to ne postoji!



Upustva i ponude

Ako tražite odgovarajuću ponudu u Vašoj okolini, najbolje je da se raspitate u Vašoj opštini. Informacije o udruženjima, klubovima i kursevima možete naći i u besplatnim oglasima, kao i na savjetovalištima.

Sljedeće adrese pomoći će Vam dodatno da nađete ponudu u Vašoj blizini. Ova lista nudi samo ograničen izbor iz velikog broja mogućnosti.

Ponude u Vašoj blizini

Migros Klubschule

Kursevi i kontakt adresu Migros – škole u Vašoj blizini, naći ćete na adresi www.klubschule.ch ili u telefonskom imeniku Vaše opštine.

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstr. 60
8027 Zürich

Fondacija Pro Senectute nudi različite kurseve kretanja za seniore. Bliže informacije dobit ćete kod Pro Senectute u Vašoj regiji na internet adresi: www.pro-senectute.ch ili telefonu 044 283 89 89.

Verband Schweizerischer Volkshochschulen

Hallerstrasse 58
3012 Bern

Narodni univerziteti (Volkshochschulen) nude različite kurseve iz oblasti kretanja, sporta i zdravlja. Informišite se o ponudi u narodnom univerzitetu (Volkshochschule) u Vašoj regiji.

Bliže informacije naći ćete na internet adresi www.up-vhs.ch ili na telefonu 031 302 82 09.

Schweizerisches Rotes Kreuz, migesplus

Werkstrasse 18
3084 Wabern

Kantonalni savezi švicarskog Crvenog križa nude različite kurseve u oblasti kretanja i unapređenja zdravlja. Informišite se kod Crvenog križa o ponudi u Vašoj regiji. Informacije možete takodje dobiti i na internet adresi www.redcross-edu.ch ili na telefon 058 400 45 24. Crveni križ nudi na internet stranici migesplus informacije i brošure o zdravlju i kretanju na različitim jezicima.

Bliže informacije na adresi: www.migesplus.ch

Sportska udruženja

feel-ok.ch

feel-ok je jedna platforma za mlade, koja, izmedju ostalog, sadrži rubriku: kretanje, sport i ishrana, kao i banku podataka o sportskim udruženjima. Bliže informacije na internet stranici: www.feel-ok.ch.

Sportämter

Na stranici www.sportaemter.ch naći ćete adrese svih sportskih uprava u Švicarskoj. Telefonski broj sportske uparave u Vašoj opštini naći ćete u telefonskom imeniku.

Mogućnosti kretanja

Vita Parcours

Route de Chésalles 48
1723 Marly

Na više od 500 trim staza (Vitaparcours) u Švicarskoj možete trenirati izdržljivost, pokretljivost i snagu.

Bliže informacije naći ćete na internet stranici:

www.vitaparcours.ch ili putem telefona 026 430 06 06.

Pro Velo Schweiz

Bollwerk 35
3001 Bern

Interesna zajednica «Pro Velo Schweiz» nudi kurseve vožnje bicikla za različite uzraste. Ona organizuje i berze bicikla.

Bliže informacije na adresi www.pro-velo.ch ili putem telefona 031 318 54 11.

Stiftung SchweizMobil

Spitalgasse 34
3011 Bern
Tel.: 031 318 01 28

SchweizMobil je mreža za usporeni saobraćaj. Na internet stranici www.schweizmobil.ch naći ćete veliki broj prijedloga za izlete sa biciklom, planinarenje, vožnju kanooum, «dane bez automobila» u Švicarskoj sa svim neophodnim informacijama i kartama. Sa aplikacijom SchweizMobil imat ćete uvijek pregled – takodje i usput.

Stiftung idéesport

Tannwaldstrasse 48
4600 Olten
Tel.: 062 296 10 15

Fondacija idéeSport otvara vikendom sportske dvorane za djecu i mlade. U okviru programa MidnightSports i OpenSunday mogu djeca i mladi, besplatno i bez prijave učestovati i oblikovati ove programe. Oba ova programa nude se na različitim mjestima u Švicarskoj. Više informacija možete naći na adresi: www.ideesport.ch

Gesundheitsförderung Schweiz

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

Fondacija Gesundheitsförderung Schweiz (Fondacija Unapredjenje zdravlja) vodi popis aktualno finansiranih projekata u oblasti ishrane i kretanja. Ovi projekti sadrže bogatu ponudu za sve starosne grupe. Možda ćete i Vi nešto za Vas pronaći u ponudi: gesundheitsfoerderung.ch/ > Kantonale Aktionsprogramme > Ernährung und Bewegung