

Občina Dobrna je, v sodelovanju s partnerjem Društvom vseživljenjskega učenja Dobrna, v urbanem naselju Dobrna uredila površine za večjo vključenost ranljivih skupin, kjer je mogoče aktivno preživeti prosti čas, omogočena so medgeneracijsko povezovanje, druženje, prijetna doživetja in zdravo gibanje v naravi osebam vseh starostnih in ranljivih skupin. Površine so urejene v bližini šolskega in vrčevskega kompleksa, ob sprehajalni poti, ki jo vsakodnevno koristijo domačini in turisti.

Projekt se je izvajal v okviru operacije »LAS Od Pohorja do Bohorja za vse generacije«.

Ureditvene površine smo poimenovali »PARK FITKO«. Ureditev zajema: osem fitnes naprav, gugalnico za invalidski voziček, kombinirano igralo in plezalno igralo iz vrvi.

Fitnes naprave so namenjene za kakovostno razgibavanje osebam vseh ranljivih skupin, nekaj naprav je namenjenih tudi za invalide, eno pa za hkratno uporabo več oseb. **Večje kompleksno igralo** je namenjeno starostni skupini otrok 3 – 12 let, za sočasno uporabo okoli 25 – 30 otrok. **Plezalno igralo** je namenjeno starejši starostni skupini otrok, od 7. leta naprej. Do urejenih površin je mogoče dostopati peš, s kolesom, z invalidskim vozičkom. S tem so izboljšani pogoji za večjo vključenost ranljivih skupin. S postavitvijo igral in naprav so omogočeni pogoji za medgeneracijsko druženje, vadbo, igro vsem uporabnikom. Projekt prispeva k večji socialni vključenosti ranljivih skupin, večji dostopnosti do storitev v lokalnem okolju, hkrati pa s spodbujanjem zdravega in aktivnega življenjskega sloga povečuje kakovost življenja v urbanem naselju.

Z izvedbo operacije je ustvarjena in zagotovljena priložnost za širšo udeležbo ranljivih skupin v družbi, ustvarjena in zagotovljena je priložnost za medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje, izboljšani so pogoji za večjo vključenost v lokalno skupnost.



GUGALNICA ZA INVALIDSKI VOZIČEK

je zasnovana za uporabnike na invalidskih vozičkih. Uporabniki invalidskih vozičkov se lahko zanihajo na gugalnici za invalidne vozičke tako, da povlečejo za gugalne trakove. Do košare je mogoče dostopati z invalidskim vozičkom s strani prek zložljive rampe. Z njo bo tudi gibalno oviranim osebam omogočeno aktivno preživljanje prostega časa in spoznavanje novih prijateljev pri igri na prostem.



Igralo **PLEZALNA MREŽA PIRAMIDA** združuje vse, kar otroke zelo zabava, saj omogoča več vrst iger in aktivnosti na enem mestu. Igralo lahko hkrati uporablja več otrok. Na piramidi se lahko tudi sedi in uživa ob višjem pogledu oz. razgledu okolice.

KOMBINIRANO IGRALO

spada med kombinirana lesena igrala, ki so zelo priljubljena, saj omogočajo več vrst iger in aktivnosti na enem mestu. Igralo lahko hkrati uporablja več otrok. Omogoča vznemirljivo okolje s spoznavanjem narave, adrenalinskim doživetjem, razvijanje otroške domišljije, gibalno motoričnih sposobnosti ter plezalnih veščin. Splošno omogoča vsestranski razvoj otroka.



Informacije: Občina Dobrna

tel. št.: 00 386 (3) 780 10 50, 00 386 (3) 780 10 64

e-pošta: obcina@dobrna.si, tic@dobrna.si

Spletna stran evropske kohezijske politike v Sloveniji:

<http://www.eu-skladi.si>

Naklada: 1000 kom

Dobrna, februar 2023

UREDITEV POVRŠIN ZA VEČJO VKLJUČENOST RANLJIVIH SKUPIN - »PARK FITKO«



OBČINA DOBRNA

Dobrna 19, 3204 Dobrna



DRUŠTVO VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA DOBRNA

Dobrna 1a, 3204 Dobrna



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.



REPUBLIKA SLOVENIJA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ



RAZTEZANJE

Z obema rokama se oprite na vrh stebra.
Levo nogo pokrčite.
Pete naj bodo ravno na tleh.
Potisnite boke naprej, dokler se ne pojavi napetost v mečih.
Ponovite z desno nogo.



RAZTEZANJE TETIVE

Postavite desno nogo na vrh orodja.
Desna noga naj bo rahlo upognjena.
Nagnite se čez koleno dvignjene noge.
Ponovite z levo nogo.



KREPITEV ŠTIRIGLAVE STEGENSKE MIŠICE

Z desno roko se oprite na orodje.
Držite levo nogo z levo roko za hrbtom.
Potegnite nogo vstran od zadnjice.
Ponovite z drugo nogo.



.....
Z obema rokama se primite za steber in držite ravnotežje.
Spodnji del telesa spuščajte tako dolgo, da so kolena rahlo pokrčena.
Dvignite se tako, da zravunate noge.



DVIGOVANJE TELES

Primite se za drog v višini prsnega koša.
Z odzivom od tal se dvignete od droga navzgor.
Z zavrzanimi rokami držite celotno telo.



.....
Postavite se pod drog in ga primite z obema rokama.
Noge imejte iztegnjene.
Delajte vertikalne potege k drogu s nadprijemom iz počepa.
Ponovite vajo še z nadprijemom iz počepa.

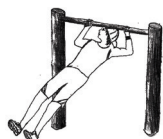


SPUŠČANJE TELES

Postavite se pod drog tako, da se ga dotikate s prsnim košem.
Noge imejte iztegnjene.
Počasi spuščajte telo navzdol, vstran od droga.
Dvignite telo v začetni položaj.



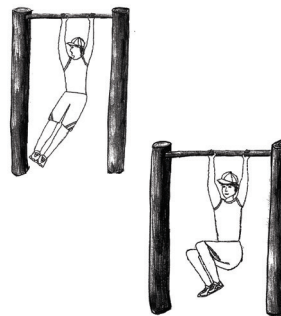
.....
Postavite se pod drog in ga primite z obema rokama.
Noge imejte iztegnjene.
Delajte horizontalne potege k drogu z nadprijemom.
Ponovite vajo s skrčenimi nogami.



RAZGIBAVANJE KOLKOV

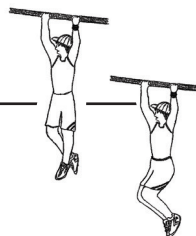
Z rokami se obesite na prečko.
Delajte izmenične odmike kolkov v vesi na drogu.

.....
Z rokami se obesite na prečko.
Pokrčite noge.
Delajte upogibe kolka z izmeničnimi zasuki v vesi na drogu.
Ponovite vajo z iztegnjenimi nogami.



PLEZANJE Z ROKAMI

Z eno roko se obesite na prečko plezalne lestve in ročno preplezajte do konca lestve.



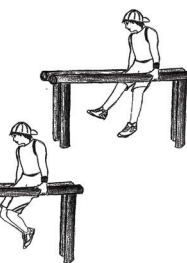
DVIGOVANJE NOG

Z rokami se obesite na prečko plezalne lestve in dvignite ali pokrčite noge do višine pasu.



ZGIBI NA DROGU

Z rokami se obesite na prečko.
Delajte naskok v zgib na drogu z nadprijemom.
Ponovite vajo s podprijemom.



HOJA PO ROKAH

Z rokami se primite bradlje in dvignite telo od tal.
S hojo po rokah prečkajte celotno dolžino bradlje.

.....
Z rokami se primite bradlje in dvignite telo od tal.
Noge pokrčite.
S hojo po rokah prečkajte celotno dolžino bradlje.



DVIGOVANJE TELES

Z rokami se primite bradlje in dvignite telo od tal.
Pokrčite roke in spodnji del telesa spustite med bradljo.
Dvignite telo v prvotni položaj s stegnenimi rokami.



TREBUŠNJAKI

Ulezite se na poševno gred.
Z obema rokama primite drog zadaj glave.
Pričnite z dvigovanjem in spuščanjem nog.

SINGLE SKY RUNNER

Delovanje: Poveča gibljivost mišic medeničnice in spodnjega dela hrbta, koordinacijo celotnega telesa, ravnotežje in aerobno kapaciteto telesa.

Navodila za uporabo: Z nogami stopite na pedala, z rokami se primite za držalo, vzpostavite ravnotežje, nato pa z nogami potiskajte pedala naprej in nazaj.

DOUBLE SIT&PEDAL

Delovanje: Vadba na tej napravi poveča moč stegenskih mišic in mišic medeničnega obroča.

Navodila za uporabo: Sedite na napravo in dajte stopala na pedala pred vami. Roke dajte na kolena in potiskajte pedala naprej z vso močjo, da iztegnete noge do konca, nato pa počasi spustite v prvotni položaj in ponovite.

ROWING MACHINE

Delovanje: Vadba celotnega telesa, krepi mišice nog, rok, prsi in hrbta, povečata se prožnost in okretnost vseh glavnih sklepov ter izboljšuje delovanje srca in pljuč. Nudi užitek simulacije veslanja.

Navodila za uporabo: Sedite na napravo. Postavite noge na pedala in primite ročaj z obema rokama ter jih potegnite v nasprotni smeri od spredaj nazaj, kot bi veslali.

DOUBLE SIT&PUSH

Delovanje: Okrepi moč mišic rok, ramen, prsi in hrbta ter izboljša delovanje srca in pljuč.

Navodila za uporabo: Sedite na napravo, naslonite hrbet na naslonjalo, z rokami primite ročaja in ju z vso močjo potisnite naprej do popolnega iztega roke. Nazaj ju vračajte kolikor se da počasi. Na napravi lahko istočasno delata dve osebi.

ELLIPTICAL TRAINER

Delovanje: Poveča gibljivost zgornjih in spodnjih udov ter sklepov.

Navodila za uporabo: Z obema nogama stopite na pedala, se z rokami primite za ročaje in izmenično potiskajte roke in noge naprej in nazaj.

DOUBLE SHOULDER REPAIR

Delovanje: Naprava učvrsti in poveča elastičnost predvsem ramenskih mišic.

Navodila za uporabo: Z rokama primite ročaja na kolesih, ter ju obračajte v različne smeri. Na napravi lahko istočasno delata dve osebi. Dostopno za invalidske vozičke.

DOUBLE HORIZONTAL BARS

Delovanje: Okrepi moč mišic zgornjih okončin, ramen, prsi in hrbta ter izboljša delovanje srca in pljuč. Poveča stabilnost in agilnost zgornjih sklepov okončin, spodbuja sposobnosti koordinacije in ravnotežja.

Navodila za uporabo: Z rokama se primite za zgornji prečki in se dvignite s celim telesom do iztega rok, nato pa počasi spustite nazaj.
Dostopno za invalidske vozičke.

PRIPOROČILA

Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Pred vadbo ali športnimi aktivnostmi se ogrejte. Začnite počasi in postopoma nadgrajujte svoje izvajanje vaj. Sami si postavite tempo. Po vsaki vadbi se ohladite.