



**#BEACTIVE**  
23 - 30 September



## Obilježavanje

### EUROPSKI TJEDAN SPORTA 2021.,

**Zadar, 23.- 30.rujna 2021.g.**

Od 23. do 30. rujna 2021.godine Športska zajednica grada Zadra, uz pokroviteljstvo i potporu Grada Zadra kao EUROPSKOG GRADA SPORTA 2021., obilježava Europski tjedan sporta 2021.g.

Europski tjedan sporta je inicijativa Europske komisije za promicanje sporta i tjelesne aktivnosti diljem Europe. Nacionalni koordinator za provođenje je Ministarstvo turizma i sporta, a u sklopu ovog događaja organizirati će se aktivnosti diljem Europe. Tijekom obilježavanja Europskog tjedna sporta biti će održane brojne aktivnosti sukladno prijedlogu kalendara sa ciljanim temama za svaki pojedini dan.

Kao uvod u Europski tjedan sporta, a nastavno na prošlogodišnje uspješno događanje „BeActive NIGHT na Pozdravu sunca“, ove ćemo godine organizirati mnoga sportskih događanja vezana uz obrazovanje, vježbanje na radnom mjestu, otvorenom prostoru, vježbanje starijih dobrih skupina, školski sport, dan otvorenih vrata sporta, seminari radionice o važnosti vježbanja za zdrav život.

#### *23. rujna 2021. – Otvorenje Europskog tjedna sporta*

Otvorenje Europskog tjedna sporta predviđen je na otvorenom prostoru ŠC Višnjik koji ćemo pretvoriti u prigodno sportsko – zabavno događanje. Građanima će biti predstavljene mnoge aktivnosti kroz niz različitih tematskih polja i kutaka u kojima će se promicati tjelesne aktivnosti i zdrav način života. Program aktivnosti započeo bi u popodnevrim satima uz kratki program glavnog događaj otvorenja atletske međunarodne utrke European Athletich Promotion Zadar SepT&Fest 2021 EAP Meeting organizator Atletski savez zadarske županije .

#### *24. rujna 2021. – Radno mjesto –vježbaj i budi zadovoljan na radnom mjestu*

Sjedilački način poslovanja sve zastupljeniji pogotovo u vrijeme COVID-19, a jako je važno je prepoznati negativan utjecaj takvog načina poslovanja na zdravlje i produktivnost zaposlenika pa je za kraj radnog

tjedna, petak, rezerviran za promociju vježbanja na radnom mjestu. Ove će godine biti organizirano vježbanje sa zaposlenicima gradske knjižnice, ŠC Višnjik, Javna ustanova za sport, gradski zaposlenici. Vježbanje će se održavati na otvorenim prostorima ŠC Višnjik, Ravnice i Gradska knjižnica.

*25. rujna 2021.* – Kids Athletics i sport za sve

Športska zajednica grada Zadra u suradnji sa Atletskim savezom zadarske županije organizira promociju atletskih utrka za sve dobne kategorije te promociju sportova na otvorenom prostoru ŠC Višnjik. Početak sportsko natjecanje u atletici je u 10 sati. Također, na ŠC Višnjik će se organizirati i predstavljanje borilačkih sportova za sve dobne kategorije.

*26. rujna 2021.* – Dan sportskih škola sportskih klubova

Na otvorenim terenima ŠC Višnjik bit će predstavljene sportske škole sportskih klubova gdje će predstavljane sportske škole biti usmjereno na poticanje djece i mladih na sudjelovanja u sportu i sportskim aktivnostima.

*27. rujna 2021.* – Plivaj, vježbaj, skači i zaigraj vaterpolo, veslaj, jedri i koju ribu ulovi“ – dan vodenih sportova

U suradnji sa sportskim klubovima, kineziolozima, školama, trenerima te sportskim djelatnicima osnovnih i srednjih škola prezentirati će se vodeni sportovi na zatvorenom plivalištu ŠC Višnjik, Veslačkom klubu Jadran, Jedriličarskom klubu Sv.Krševan i Uskok, Sportsko-ribolovnom društvu Zubatac

*28. rujna 2021.* – „Đir po rivi – đir po gradu- senior dan i vježbaj od kuće

Svrha ovog dana je poticanje građana starije životne dobi na redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću s ciljem poboljšanja psihofizičkog zdravlja. Dokaz da sport i tjelesna aktivnost ne poznaju godine i tjelesnu spremnost ove će godine dokazati građani starije životne dobi kroz nordijsko hodanje preko gradske rive i u Parku Vladimira Nazora gdje će se nakon hodanja prikazati vježbe koje se mogu raditi od kuće kada nisu u mogućnosti doći na redovan trening. Ideja ovog fokus dana je putem medija potaknuti građane da aktivni mogu biti u vlastitom domu, a sve što ih okružuje može biti sportski rekvizit.

*29. rujna 2021.* – Vježbaj i pleši uz Svjetski dan srca

Ovogodišnji Svjetski dan srca se obilježava 29. rujna uz slogan «Vježbaj i pleši sa srcem i osmjehom», kojim se svi pozivaju da prigodom obilježavanju ovog dana obećaju sebi i svima oko sebe da će živjeti

zdravijim načinom života. Male promjene u životnim navikama, kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i prestanak pušenja, mogu dovesti do poboljšanja zdravlja srca. Povodom Svjetskog dana srca na ŠC Višnjik organizirati će mjerenje tlaka i šećera u krvi, te sportske aktivnosti za sve dobne aktivnosti iz različitih područja fitnesa.

### 30. rujna 2021.– Stručni seminar

Kraj Europskog tjedna sporta, 30. rujna obilježit ćemo seminarom „Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje“. Seminar će se održati u VIP prostoru ŠC Višnjik s početkom u 10,00 sati uz pridržavanje epidemioloških mjera.

Ostali dani u tjednu predviđeni su za tematska događanja na različitim lokacijama, od aktivnosti za djecu i učenike, pa sve do aktivnosti za umirovljenike. Službeno zatvaranje Europskog tjedna sporta je 30. rujna 2021. Očekivani ukupan broj sudionika u 7 dana je 4000.

Sva događanja održavati će se uz pridržavanje svih epidemioloških mjera prema Odlukama stožera Civilne zaštite.

