**PROGRAM AKTIVNOSTI FESTIVALA SPORTSKE REKREACIJE PGŽ 2020. - PLATAK**

**NORDIJSKO HODANJE I PJEŠAČENJE**

 Nordijsko hodanje vrlo je utilitarna kondicionalna aktivnost prilagođena svoj populaciji sudionika. Pomoću specijalno dizajniranih štapova aktivira se gornji dio tijela, koji je do sada bio pasivan. Štapovi smanjuju pritisak na kukove, koljena i zglobove, te se sudionici osjećaju sigurno i s lakoćom sprovode aktivnost. Rute hodanja strogo su prilagođene psihofizičkim mogućnostima sudionika. Aktivnosti se sprovode u grupama, pod stručnim vodstvom instruktora nordijskog hodanja uz poštivanje epidemioloških preporuka HZJZ.

1. Ruta: Platak – Radeševo – Platak ( srednje teška staza, cca. 2,15 h)
2. Ruta: jezero – trim staza – Mali dom – jezero ( lagana staza, cca. 1,15h)
3. Ruta: jezero – Veliki dom – Cesta za Klanu (okret) – jezero ( lagana staza, cca. 2h)

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve PGŽ i KŠR „Gorovo“ Opatija

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: neposredno prije početka na info pultu

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce i 1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

**„ATLETIKA U PRIRODI“**

Aktivnosti su metodički osmišljene za podizanje funkcionalnih, motoričkih, somatskih i psiholoških sposobnosti sudionika. Program se izvodi uz stručno vodstvo trenera Atletskog kluba „Kvarner“ Rijeka, koji će odrediti grupe po dobi sudionika. Sve aktivnosti su strogo prilagođene psihofizičkim mogućnostima sudionika. Grupe vježbača su sljedeće:

1. Predškolska dob (Treneri AK „Kvarner“)
2. Školska dob (Treneri AK „Kvarner“)
3. Rekreativci (pod vodstvom trenera Zorana Žilića)

Organizator aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ i

 Atletski klub „Kvarner“ Rijeka

Početak aktivnosti: 11,00h ( jezero – Platak)

Informacije i prijave: AK Kvarner, te neposredno prije početka aktivnosti do 10,30 na info

 pultu

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce i 1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

**„VJEŽBANJEM DO ZDRAVLJA“**

S obzirom na epidemiološke preporuke HZJZ, vježbanje u prirodi vrlo je utilitarna aktivnost, gdje se uz mjere opreza ( distanciranje sudionika) na velikom prostoru može vrlo kvalitetno odraditi predviđeni program vježbanja. Program će se izvoditi uz stručno vodstvo vrhunskih instruktora,s ciljem podizanja funkcionalnih, motoričkih i psihosomatskih sposobnosti sudionika. Aktivnosti su prilagođene svoj populaciji sudionika. U sklopu aktivnosti, Udruga Žmergo održat će radionicu izrade smoothie napitka uz degustaciju.

 **RASPORED AKTIVNOSTI**:

11:00h – Tatjana Stakić – „Body Core“

12:00h – Milena Obradović Konjevoda – kružni trening

13:00h – Romina Muškardin – „Body Harmony Dance“

13:00h – Izrada smoothie napitka

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ i KŠR „Gorovo“ Opatija

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: neposredno prije početka izvođenja aktivnosti

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce i 1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

 **„RODITELJI I DJECA U POKRETU“**

Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ u svom programu rada kao prioritet ističe obiteljske programe kretanja u prirodi. Tijekom proteklih godina na Platku, obitelji su se često uključivale u programe kretanja u prirodi. U suradnji sa Savezom školskih športskih društava PGŽ, osmislili smo program „Roditelji i djeca u prirodi“, u kojem će se potaknuti roditelje da sa svojom djecom slobodno vrijeme provode kretanjem u prirodi.

Cilj projekta je prvenstveno socijalizacija i homogenizacija sudionika, te podizanje funkcionalnih, motoričkih i psihosomatskih sposobnosti. Aktivnosti su strogo prilagođene psihofizičkim mogućnostima sudionika te se izvode pod stručnim vodstvom voditelja po grupama koje će se formirati sukladno s njihovim mogućnostima.

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ i

 Savez školskih športskih društava PGŽ

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: neposredno prije početka izvođenja aktivnosti na info pultu

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce i 1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

 **BICIKLIJADA**

Biciklizam je još jedna sportsko – rekreativna aktivnost prikladna novonastalim epidemiološkim preporukama HZJZ. Platak je destinacija prilagođena za vožnju bicikli za svu populaciju sudionika. Veliki broj biciklističkih staza i konfiguracija terena ostavlja sudionicima odabir da prema svojim psihofizičkim mogućnostima izaberu dužinu i jačinu željene rute. Program je rekreativnog sadržaja prilagođen obiteljima, a također i biciklistima koji se žele uključiti u zahtjevnije savladavanje ruta. Program biciklijade izvodi se po skupinama uz stručno vodstvo Biciklističkog kluba Grobnik.

1. Obiteljska ruta ( lagana, 10 km)
2. Sportsko – rekreativna ruta ( srednje teška, 25 km)

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ i

 Biciklistički klub Grobnik

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: BK Grobnik, neposredno prije početka biciklijade

Napomene i preporuke:

* sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce,1,5 l vode i nošenje kacige
* Djeca mogu voziti uz pratnju roditelja uz obavezno nošenje kacige
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

 **PLANINARENJE**

Planinarenje je jedna od najstarijih monostrukturnih sportsko – rekreativnih aktivnosti, koja godinama okuplja velik broj obožavatelja kretanja u prirodi. Platak je vrlo sadržajan i impresivan po broju označenih planinskih puteva. U aktivnosti planinarenja mogu se uključiti sudionici svih psihofizičkih mogućnosti i dobnih skupina. Voditelji Planinarskog društva Kamenjak odabrali su staze koje nisu prezahtjevne, te su prilagođene svima bez obzira na fizičke mogućnosti.

1. STAZA: PLATAK ( info pult) – Jasenovica – Platak ( jezero) – lagana staza, cca. 2h
2. STAZA: PLATAK ( info pult) – Radeševo( turistička staza) – Malo Radeševo – Platak ( jezero)– lagana staza, cca. 2h
3. STAZA: Platak ( info pult) – Sleme – Treska – Platak ( jezero) – srednje teška staza, cca.2h

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ i

 Planinarsko društvo Kamenjak

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: PD Kamenjak, neposredno prije početka aktivnosti na info pultu

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce,1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

**STRELIČARSTVO**

Streličarstvo je vrlo atraktivna sportska i sportsko – rekreativna aktivnost primjenjena za svu populaciju sudionika. Aktivnost je vrlo korisna za podizanje funkcionalnih sposobnosti. Prijašnjih godina sudionici su se vrlo rado uključivali u aktivnost streličarstva. Streličarski klub „Ajkule“ prezentirat će streličarstvo kao primjenjenu aktivnost u sportskoj rekreaciji. Svi sudionici moći će odraditi trening streličarstva uz stručno vodstvo trenera.

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ i

 Streličarski klub „Ajkule“ Rijeka

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: u vrijeme odvijanja programa

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce,1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

**JAHANJE KONJA**

Jahanje privlači veliku pozornost sudionika. Aktivnost će se izvoditi uz stručno vodstvo instruktora u 3 kategorije:

1. Individualno jahanje za djecu i odrasle
2. Obiteljsko jahanje – roditelji i djeca
3. Terapijsko jahanje za osobe s invaliditetom

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ i ranč Angeli Bregi

Početak aktivnosti: 11,00h

Kotizacija: 20 kn

Informacije i prijave: u vrijeme odvijanja programa

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce,1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

**DECATHLON ZONA**

Sportsko – rekreativna zona u kojoj sudionici mogu isprobati velik broj sportsko – rekreativnih aktivnosti i rekvizita iz asortimana našeg partnera. Sve aktivnosti se izvode uz stručno vođenje i savjete stručnih djelatnika Decathlona, voditelja sportske rekreacije i nordijskog hodanja. U sklopu aktivnosti, sudionici će se moći uključiti u prezentaciju nordijskog hodanja ( stručni teorijski dio, praktični dio i oprema).

Organizatori aktivnosti: Savez sportske rekreacije „Sport za sve“ PGŽ, Decathlon

 i KŠR „Gorovo“ Opatija

Početak aktivnosti: 11,00h

Informacije i prijave: u vrijeme odvijanja programa

Napomene i preporuke:

* Sudionici moraju imati adekvatnu sportsku obuću i odjeću. Preporuča se nošenje kape, zaštitne kreme za sunce,1,5 l vode.
* Svi sudionici dužni su poštovati epidemiološke preporuke HZJZ
* Sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
* U slučaju nepovoljnog vremena organizator ima pravo izmjene programa i otkazivanja aktivnosti

**ZDRAVI KUTAK**

U sklopu aktivnosti atletike u prirodi Udruga Žmergo tradicionalno će održati kreativnu radionicu smoothie napitka. Uz degustaciju Udruga Žmergo rado će podijeliti savjete za izradu smoothie napitka, te će sudionike educirati o važnosti voća i povrća u svakodnevnoj prehrani.

S obzirom na epidemiološku situaciju i uputa Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo koje pratimo, u pripremi su i neke druge sportsko – rekreativne aktivnosti. Ako budu postojali uvjeti u program ćemo uvrstiti i te aktivnosti u mjesecu srpnju i kolovozu. Aktivnosti u pripremi su: stolni tenis, boćanje, sportsko – rekreativni program za umirovljenike, sportsko – rekreativni program za osobe s invaliditetom, loptački sportovi, badminton, speedminton itd.