



500.000 skokov pre zdravie

kampaň Slovenskej rope skippingovej asociácie

Kampaň 500.000 skokov pre zdravie bude prebiehať po celý týždeň od 23.9. – 30.9.2018. Cieľom kampane je priblížiť skákanie cez švihadlo ako kardiovaskulárnu aktivitu prospešnú pre srdce a zdravie vo všeobecnosti a zároveň naskákať 500.000 preskokov cez švihadlo počas celého trvania Európskeho týždňa športu 2018. Každý účastník dostane Certifikát zdravia.



Priebeh podujatia v kampani 500.000 skokov pre zdravie:

Hlavným cieľom kampane je dosiahnuť 500.000 skokov cez švihadlo. Jednotlivé výsledky za jednotlivé mestá sa spočítavajú. Ako sprievodnú aktivitu doporučujeme priblížiť účastníkom ako skákanie cez švihadlo vplyva na naše zdravie a v čom je prospešné.

Podujatie 500.000 skokov pre zdravie by malo začať malou prednáškou, na čo všetko je dobré švihadlo. Porozprávajte prosím účastníkom o prospešnosti skákania cez švihadlo. Materiál Vám bude zaslaný, môžete však prednosti skákania cez švihadlo doplniť o vlastné skúsenosti. Nasledovať by malo skákanie cez švihadlo pre zdravie. Kto bude mať záujem, môže sa po skákaní zúčastniť vedomostnej súťaže s 3 jednoduchými otázkami, nie je to však podmienkou. Realizáciu priebehu podujatia nechávame na Vás. Máte viacej možností:

- určiť si jednotlivé stanovištia (stanovište s prednáškou, následné stanovište so samotným zbieraním skokov pre zdravie a stanovište s vedomostnou súťažou)
- rozdeliť podujatie na 3 celkové časti – najprv pre všetkých účastníkov krátka prednáška, potom samotné skákanie pre zdravie a nakoniec hromadná vedomostná súťaž
- a iné.....

Krátka prednáška:

Cieľom kampane je oboznámiť účastníkov o prospešnosti skákania cez švihadlo. Porozprávajte účastníkom, ako je švihadlo zdraviu prospešné, aké svaly si precvičia, že podporuje rýchlosť nôh a tak môžu deti napredovať vďaka švihadlu aj v iných športoch atď.! Základné informácie na prednášku Vám budú zaslané po prihlásení sa do kampane 500.000 skokov pre zdravie.

Ak nemáte čas potrebný na krátku prednášku, môžete to nahradiť vylepením letáku, ktorý si pripravíte podľa informácií o prospešnosti skákania cez švihadlo.



Ako rátať skoky účastníkom kampane:

Každý účastník sa môže zúčastniť iba raz (zapisuje iba jedno číslo za jedného účastníka). Ak máte pripravených viac možností preskokov (napr. cez krátke švihadlo, dlhé švihadlo) každému účastníkovi zarátajte prosím IBA jedno číslo IBA v jednom štýle. Tzn, ak účastník naskáče na krátkom švihadle napr. 40 skokov, zapíše sa výsledok. Ak si ten istý účastník chce zaskákať aj na dlhom švihadle, príp. ešte raz, dovoľte mu skákať pre zdravie, no číslo už nezapisujte. Účastník môže skákať ľubovoľnými preskokmi cez švihadlo a ľubovoľne dlhý čas. Ako náhle účastník prestane skákať cez švihadlo, príp. sa pomýli po viac ako 10tich skokoch, prestaňte prosím rátať a zapíšte výsledok.



Zapisovanie počtu skokov:

Jednotlivé výsledky zapisujte prosím do hárkov, ktoré Vám zasielame v prílohe. Hárky sú potrebné pre úspešnosť kampane a zároveň budú odovzdávané ako príloha k hodnotiacej správe. Ak niekto zaskáče iba 10 skokov, aj to je úspech a výsledok! Kampaň prebieha pre širokú verejnosť priamo na námestiach, či nákupných centrách, preto nie sú dôležité vysoké výkony, ale najmä účasť. **Prosím o zapisovanie reálnych a naozaj naskákaných skokov, aby bola kampaň úspešná. Ďakujem.**

**Cieľom je naskákať 500.000 skokov ZA CELÝ TÝŽDEŇ ZA CELÉ SLOVENSKO!
Výsledky z jednotlivých miest sa spočítavajú a výsledok bude vyhodnotený za Slovensko!**



Vedomostné otázky:

Účastníci sa podľa záujmu môžu zúčastniť vedomostnej súťaže. Vedomostnú súťaž zasielame v prílohe. Účastník súťaže by mal vyznačiť správne odpovede, príp. odpovede doplniť. Označené papiere s vedomostnou súťažou si prosím uschovajte, budú súčasťou hodnotiacej správy ako aj háčky s počtami skokov účastníkov.

Pripravili sme pre Vás diplomy pre účastníkov, kde môžete zapísať jeho meno a výsledok. Certifikát zdravia by mal dostať každý účastník, ktorý si skočí pre zdravie! Ak MOVE agent chce odmeniť účastníkov aj inak než Certifikátom zdravia, náklady znáša daný MOVE agent/organizátor.

Ako sa stať MOVE agentom v kampani 500.000 skokov pre zdravie:

Zaregistrujte sa na e-mail skokyprezdravie@gmail.com alebo na holko@aspv.sk, príp. telefonicky na tel.č. 0905790607.

Povinnosti MOVE agenta:

- prihlásiť sa emailom na skokyprezdravie@gmail.com, príp. holko@aspv.sk alebo telefonicky na 0905790607
- zaznamenávať písomne počet jednotlivých skokov a počet účastníkov
- zaslať fotodokumentáciu a vyhodnotenie podujatia na mail skokyprezdravie@gmail.com

MEDIALIZÁCIA KAMPANE:

MOVE agenti využijú na medializáciu miestne možnosti (miestne noviny, web stránka školy atď)

Slovenská rope skippingová asociácia zabezpečí medializáciu a propagáciu:

- podujatí v rámci kampane 500.000 skokov pre zdravie a s témou skákania cez švihadlo na weboch: www.skokyprezdravie.eu, www.ropeskipping.sk, www.srsa.sk, na FB stránkach: [Slovenská rope skippingová asociácia](#) [Rope skipping Slovakia](#), [ROPE SKIPPING ACADEMY](#).
- všetky uvedené činnosti aj na sociálnych sieťach ako: Google, Twitter, Youtube atď.

Slovenská rope skippingová asociácia bude vyhodnocovať MOVE agentov zapojených do kampane 500.000 skokov pre zdravie, pričom sa budú brať do úvahy nielen počty skokov cez švihadlo a počet účastníkov, ale aj počet usporiadaných podujatí, počty účastníkov vo vedomostnej súťaži a iné parametre ako je účasť verejnosti, zapojenia iných škôl do podujatia a pod.

Každému MOVE agentovi, príp. organizácii bude po ukončení akcie pridelený **certifikát** o účasti v kampani 500.000 skokov pre zdravie počas Európskeho týždňa športu 2018.

Prajem veľa skokov pre zdravie!

Mgr. Pavlína Hadová

Národný koordinátor a autor kampane

