



Slovenska fitnes industrija



Gospodarska
zbornica
Slovenije



SFRR

Sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo

Gospodarska
zbornica
Slovenije



SFRR

Sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo



1 Kaj je fitnes?

**2 Poslanstvo in vizija
fitnes industrije v svetu
in pri nas**

3 Kratka zgodovina fitnesa

4 Fitnes industrija

5 Strokovnost

6 Mednarodno povezovanje

7 Fitnes in COVID-19

A photograph of a person's arm lifting a dumbbell in a gym. The background is a rack of various dumbbells, slightly out of focus. The lighting is bright, creating a clean and professional atmosphere. The text 'Kaj je fitness?' is overlaid in white, bold font on the left side of the image.

**Kaj
je fitness?**

Fitnes je sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa. Sestavljajo ga psihosomatične komponente, ki so odločilne za splošno telesno zdravje, in tiste, ki skrbijo za raven gibalnih zmožnosti. Na dožemanje fitnesa vplivajo posameznikovi interesi, fizične sposobnosti in cilji.

Fitnes je temelj uravnoteženega vitalnega načina življenja.

V svetu se je uveljavila za označevanje preventivnih gibalnih aktivnosti netekmovalnega značaja in predstavlja vse aktivnosti, ki zajemajo dobro telesno počutje in formo skozi način življenja (gibanje, prehrana, počitek, druženje). Fitnes pomeni optimalno duševno ostrino, sestavo telesa, kardio-respiratorno vzdržljivost, mišično moč, mišično vzdržljivost, gibljivost ter druge gibalne sposobnosti.

Besedo fitnes je v povezavi
s fizično aktivnostjo
prvi uporabil T. E. Lawrence
leta 1935.


Ljudem fitnes pomeni jutranje razgibavanje, tek, smučanje in pohodništvo ob vikendih, kolesarjenje v službo, dvigovanje bremen lastne teže ali dodatnih uteži, joga, pilates, aerobiko ob prijetni glasbi ali zgolj vstajanje iz naslonjača ter vzpenjanje po stopnicah do svojega stanovanja. Fitnes je aktiven način življenja.

REKREACIJA je gibalna aktivnost, ki skozi procese gibanja ugodno vpliva na posameznikov fitnes, ki je stanje telesne pripravljenosti in zdravja. V Zakonu o športu je športna rekreacija opredeljena kot različne pojavne oblike športne gibalne dejavnosti s ciljem ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja, tekmovanja oziroma zabave.

REGENERACIJA je počitek, obnova in vzpostavljanje normalnega stanja telesa za njegovo ponovno brezhibno delovanje. Po vsakodnevni obremenitvi v delovnem, domačem ali vadbenem okolju je treba telo sprostiti, odpočiti in z različnimi tehnikami v sorazmerno kratkem času pripraviti na ponovne aktivnosti (meditacija, spanec, počitek, masaža, različne oblike sprostitvenih terapij, savna, ...).

KINEZILOGIJA je veda o gibanju človeškega telesa, proučuje telesno dejavnost ljudi ter njen vpliv na zdravje, zmogljivost in gibalno učinkovitost posameznika, družbo in kakovost življenja. Kineziolog je izobražen strokovnjak, ki ne postavlja medicinskih diagnoz in zdravi, temveč načrtuje, izvaja in nadzira vadbene programe ob upoštevanju vseh morebitnih zdravstvenih omejitev.

VELNES je celosten življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, je proces osebne rasti posameznika in njegova lastna odgovornost za ohranjanje zdravja. Pojem wellness je sestavljen iz dveh besed, in sicer: well-being in fit-ness. Velnes je širši pojem od fitnesa, saj predstavlja celostno obravnavo dobrega počutja. Aktivnosti fitnesa so razširjene s tretmaji nege telesa, nekaterimi kozmetični storitvami, regeneracijskimi storitvami ter drugimi holističnimi storitvami.



**Poslanstvo
in vizija
fitnes industrije
v svetu in
pri nas**

V svetu, Evropi in Sloveniji so fitness pojavne oblike rekreacije in regeneracije najbolj razširjen način aktivnega preživljanja prostega časa. Ciljana in strokovno vodena oblika rekreacije lahko v zelo kratkem času zagotovi človeku primeren nivo obremenitve in željene rezultate. Fitness pojavne oblike rekreacije in regeneracije predstavljajo rešitev za vsakdanji stres, sedenje in prisilne drže na delovnem mestu, pomanjkanje gibanja in prostega časa v velikih urbanih središčih in tudi izven njih.

Vizija fitness industrije:

- > izboljšanje psihofizičnega stanja prebivalstva,
- > izboljšanje, ohranjanje ali ponovno vzpostavljanje zdravja,
- > socializacija.

Poslanstvo fitness industrije je z vsemi svojimi pojavnimi oblikami najmočnejša podpora medicini, farmaciji in zdravstvenemu zavarovanju. Fitness industrija s svojimi pojavnimi oblikami razbremeni te panoge in pomaga ljudem, da lahko brez dodatne podpore živijo zdravo in vitalno življenje (manj medicinskih storitev, zdravil, denarja iz zdravstvene blagajne).

Fitness pojavne oblike rekreacije in regeneracije so rešitev za:

- > gibalne težave zaradi neaktivnosti, starosti, bolezenskih stanj,
- > bolečine v sklepih in hrbtenici,
- > preprečevanje poškodb,
- > lajšanje kroničnih bolezenskih stanj,
- > izboljševanje delovanja mišično-skeletno-živčnega sistema,
- > težave zaradi sedečega dela in prisilne drže,
- > težave s telesno držo,
- > krepitev imunskega sistema,
- > psihično sprostitvev in mentalno stabilnost,
- > prekomerno telesno težo,
- > preoblikovanje telesa,
- > izboljšanje športnega rezultata,
- > regeneracijo,
- > druženje in socializacijo,
- > medgeneracijsko povezovanje,
- > zabavo in sproščanje.





Kratka zgodovina fitnesa

Razlaga besede »fitness« v angleškem slovarju govori, da je nekaj primerno, ustrezno, sposobno in se prilega. Beseda s tem pomenom ima zelo široko uporabo v industriji, gradbeništvu, medicini in drugod. Šele v letu 1935 se je prvič uporabila za gibalne aktivnosti kot »physical fitness«. Besedo je prvi zapisal T. E. Lawrence leta 1935.



Z industrijsko revolucijo sredi 19. stoletja so se po svetu v mestih pojavile prve telovadnice, ki niso imele tekmovalnega značaja, temveč so bile namenjene ohranjanju in izboljševanju splošne telesne pripravljenosti, ki je bila nujno potrebna za dolge delavnike v tovarnah. V mestih je prišlo do spremenjenega življenjskega sloga, posledično se je začela zmanjševati fizična aktivnost, kar je vplivalo na povečanje debelosti in razširjenost sladkorne bolezni.

Po prvi svetovni vojni je povsod po svetu bila potreba po rekreaciji, reaktivaciji vojakov in splošne populacije velika, kar je vodilo v državno spodbudo organiziranih oblik telovadbe, ki so jih po svetu različno imenovali in so bile velikokrat politične narave.

Po drugi svetovni vojni, v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja, je svetovna industrijska velesila ZDA predstavljala inkubator novih konceptov usmerjenega gibanja in načina življenja, ki se je označeval z besedo »fitness«. Tako se je v 70. letih populariziralo različne oblike telovadbe, rekreacije, kot so: aerobika, bodybuilding, pilates, joga, taichi in druge pojavne oblike gibanja ter telesne higijene, ki so se združevale pod skupnim imenom »fitness«.



Predhodnik organiziranega fitnesa v Sloveniji je bilo društvo Sokol ustanovljeno leta 1863, ki je veljalo za pobudnika sokolskega gibanja in telovadbe tudi v drugih državah na Balkanu.

Po drugi svetovni vojni so se pojavne oblike rekreacije in športa združile, ustanovili so se TVD Partizani, ki so do razpada Jugoslavije imeli in imajo še danes močan vpliv na šport in rekreacijo ter razvoj fitnesa v Sloveniji.

V samostojni Sloveniji se je v devetdesetih začela eksponentna rast različnih pojavnih oblik fitnesa po vzoru severne in južne Amerike ter drugih večjih evropskih držav. V tem obdobju so svetovni trendi prodirali v naše okolje in evforija aerobike, bodybuildinga, joge ter drugih je množično začela navduševati tudi Slovence. ACSM (American College of Sports Medicine) je v osemdesetih in devetdesetih postavil smernice sodobnih oblik rekreacije, ki so vplivale in oblikovale strokovnost v športno-rekreativnih slovenskih trendih. Takoj po osamosvojitvi se je ustanovila AFA (Akademija za fitnes in aerobiko), ki je bila prva organizacija v Sloveniji s programi usposabljanja strokovnega fitnes kadra. V tem obdobju se je Slovenija prvič pojavila na zemljevidu evropskih in svetovnih organizacij fitnes pojavnih oblik.

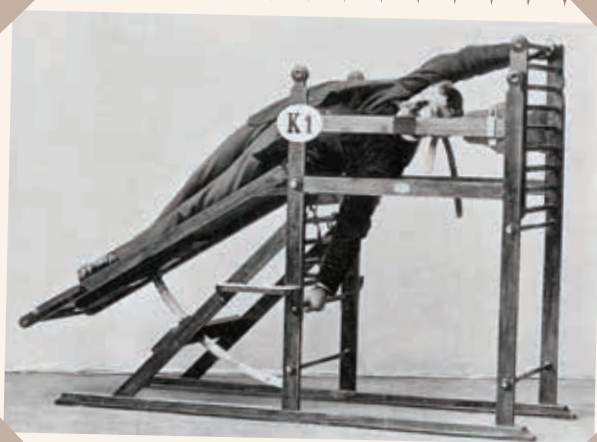
Sodobni trendi so redno prihajali v Slovenijo preko fitnes kongresov in razvoj fitnes industrije je bil eksponenten. Na prehodu v novo tisočletje je slovenska Fakulteta za šport vpeljala študijsko smer fitnes trener, ustanovila se je zveza društev Fitnes zveza Slovenije, ki je prva povezovala in opozarjala na pomen fitnes pojavnih oblik v našem okolju.

Fitnes industrijo so od samega nastanka pravno-formalno sestavljala podjetja, ki so se usmerjala predvsem v profesionalno ponujanje fitnes pojavnih oblik na trgu. Tak trend je oblikoval različna podjetja samostojnih podjetnikov, d. o. o.-jev, družinskih podjetij in drugih formalno organiziranih navdušencev, ki so želeli nuditi profesionalno vodeno vadbo širši populaciji.



Danes je v Sloveniji več kot 150 ponudnikov in več kot 100.000 uporabnikov različnih fitnesa pojavnih oblik.

Potrebe urbanega okolja narekujejo, da se bo število ponudnikov in različnih vadbenih trendov povečevalo, kar bo še dodatno motiviralo in povezovalo na tisoče Slovencev. Fitnes industrija v svetu trenutno velja za najhitreje rastočo panogo in se uvršča med najbolj zaželeno s strani uporabnikov.



A man in a gym is performing a battle rope exercise. He is wearing a grey tank top, dark shorts, and red sneakers. He is holding a thick, red, braided rope with both hands, and the rope is swinging in a large arc. The background is a dimly lit gym with wooden boxes and other equipment. A large, semi-transparent number '4' is overlaid on the left side of the image.

4 Fitness industrija

Fitnes industrija je zadnje desetletje ena izmed najhitreje rastočih gospodarski panog v svetu. Nekoč vodilnim ameriškim podjetjem so se pridružila velika fitnes podjetja na vseh kontinentih, kjer so se oblikovale tudi organizacije, ki skrbijo za razvoj in usmerjanje industrije z namenom ponujanja uporabniku strokovne in učinkovite storitve.

Danes poznamo široko paleto fitnes pojavnih oblik za rekreacijo/regeneracijo, ki tvorijo fitnes industrijo.

Fitnes pojavne oblike se izvajajo na javno dostopnih mestih, za skupine ali posameznike, lahko obsegajo prostor za vadbo na osnovi prenosne ali stacionarne opreme, prostih uteži, opreme ali naprav za kardiovaskularni trening in drugo opremo za regeneracijo.

Fitnes pojavne oblike za rekreacijo/regeneracijo so:

- a) **center:** vključuje več kot eno pojavno obliko (studio, gym, dvorano za vadbo);
- b) **studio:** joga studio, pilates studio, plesni studio, kineziološki studio, velnes studio, regeneracijski studio;
- c) **gym:** dvigovanje uteži, crossfit v vseh pojavnih oblikah, bodybuilding;
- d) **dvorana za vadbo (telovadnica):** aerobika, skupinske vadbe, ples, borilne veščine, otroške igralnice, druge organizirane kineziološke aktivnosti;
- e) **vodene vadbe v bazenih;**
- f) **vodene vadbe na prostem;**
- g) **online vodene vadbe;**
- h) **specializirane prodajalne fitnes izdelkov;**
- i) **specializirane delavnice za izdelavo in popravilo fitnes izdelkov** (servis, proizvodnja, skladiščenje, transport).

Definicija:

Fitnes industrija zagotavlja storitve in izdelke rekreacije/regeneracije za ohranjanje in izboljšanje telesne pripravljenosti in zdravja, vključuje fitnes ponudnike, strokovne delavce in uporabnike.



Javni značaj fitness pojavne oblike pomeni, da je odprta za vse ali za določeno skupino in ni izključno namenjena zasebnim namenom. Sem spadajo poleg zgoraj navedenih pojavnih oblik še hoteli in drugi turistični objekti, kopališča, zdravilišča, občinske površine (zunajni fitnesi, trim steze, večnamenske dvorane, telovadnice, športna igrišča, športni parki, otroška igrišča, bazeni) in druge športno-rekreativne panoge, ki ponujajo fitness storitve rekreacije/regeneracije.

Leta 2020 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) objavila, da je stopnja debelosti skoraj trikrat višja, kot je bila leta 1975, vsaj 39 % odraslih pa ima previsoko telesno težo.

Do konca leta 2019 je število fitness centrov v Evropi rastlo za 4,6 % letno. Leta 2018 je v EU treniralo 62,2 milijona ljudi. Do leta 2017 je na svetovni ravni zabeleženih več kot 170 milijonov članstev v več kot 200.000 fitness centrih. Podatki za vse države niso enaki, saj se v zahodnih državah ljudje več včlanjujejo v fitness centre kot v vzhodnih. Znano je tudi, da se ljudje v mestih bolj poslužujejo fitness pojavnih oblik kot na podeželju, saj 85 % do 90 % članov živi do 12 minut vožnje od fitness pojavne oblike.

Slovenija do leta 2021 ni bila vključena v svetovno ali evropsko statistiko in raziskave, z vključitvijo nacionalne organizacije SFRR v EuropeActive pa se je Slovenija postavila na svetovni zemljevid fitness industrije.

Leta 2020 je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) objavila, da je stopnja debelosti skoraj trikrat višja, kot je bila leta 1975, vsaj 39 % odraslih pa ima previsoko telesno težo. Glavni razlogi smrtnosti vključujejo bolezni povezane z nezdravim načinom življenja, kot so rak, diabetes tipa 1 in 2 in KOPD.

Dokazano je, da lahko redna telesna vadba izboljša zdravje ter zmanjša smrtnost, pozitivne učinke pa ima tudi na počutje ter duševno zdravje posameznikov. Veliko svetovnih raziskav dokazuje, da ima redno ukvarjanje s fitness pojavnimi oblikami velik vpliv na zdravje v vseh obdobjih življenja.

V Nemčiji ugotavljajo, da so najbolj pogosti razlogi izostanka z dela okvare skeletnega mišičevja s kar 20,9 %, sledijo respiratorne bolezni s 16 % ter mentalne bolezni s 15,2 %, dokazali pa so tako preventivne kot tudi terapevtske učinke vadbe za moč in vzdržljivost. Delodajalci se zavedajo, da vadba v fitness pojavnih oblikah izboljšuje delovno sposobnost ter zmanjšuje bolniško odsotnost in zato plačujejo zaposlenim vadbo pod strokovnim nadzorom v fitness pojavnih oblikah. Leta 2019 je že 57 % multinacionalnih poskrbelo za vadbo zaposlenih v fitness pojavnih oblikah, kot glavne razloge navajajo pripadnost, moralo in zmanjšanje stresa. Raziskava Evropske Komisije Eurobarometer za šport in telesno dejavnost je v letu 2018 ugotovila, da se kar 46 % Evropejcev ne rekreira. Evropska unija naj bi zaradi neaktivnosti prebivalstva imela v letu 2015 kar 80,4 milijarde evrov stroškov.



V Sloveniji je fitness industrija v letu 2019 zaposlovala cca 1.800 oseb. Pravno-organizacijsko poznamo različne oblike znotraj fitness industrije, registrirane v skladu s standardno klasifikacijo dejavnosti. Lastniki fitness pojavnih oblik imajo registrirano dejavnost obratovanje fitness objektov (93.130), v nekaterih primerih so organizirani kot športna društva z dejavnostjo športnih klubov (93.120), trenerji, inštruktorji, kineziologi in drugi strokovni delavci v športu pa so kot samostojni podjetniki večina registrirani pod dejavnostjo izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje na področju športa in rekreacije (85.510).

Sekcija za fitness, rekreacijo in regeneracijo (SFRR) pod okriljem GZS kot nacionalna predstavnica v EuropeActive skrbi za razvoj fitness industrije in povezuje podjetja, izvajalce (profitne in neprofitne) na področju fitnesa, rekreacije in regeneracije, vzpostavlja mrežo znanja, partnerstev in oblikuje standarde dejavnosti.

Panoga je v letu 2019 omogočala rekreacijo, športno udejstvovanje ter zdrav način življenja cca. 100.000 uporabnikom. Fitness pojavne oblike rekreacije in regeneracije predstavljajo izjemno pomembno vlogo pri aktivnem načinu življenja in preventivnem varovanju zdravja državljanov.

V Sloveniji so fitness pojavne oblike povezane v **dve krovni organizaciji**, ki medsebojno sodelujeta in se interdisciplinarno povezujeta z različnimi institucijami v Sloveniji in tujini.

Fitnes zveza Slovenije (FZS) je nacionalna športna zveza društev, ki skrbi za strokovni, vsebinski in organizacijski razvoj članov.

Slovenska fitness industrija je pomemben partner države pri skrbi za zdravo in aktivno življenje državljanov. Ljudje z aktivnim načinom življenja poskrbijo za močnejši imunski sistem, večjo storilnost in manjše obremenjevanje zdravstvenega sistema. Ljudje si s fitness pojavnimi oblikami lajšajo bolečine v hrbtenici, izboljšujejo psihofizično stanje, se pripravljajo na rekreativno ali športno udejstvovanje. Starejši skrbijo za svojo vitalnost, mlajši se učijo osnovnih gibalnih vzorcev, po poškodbah pa so fitness pojavne oblike ključne za povrnitev optimalne funkcionalnosti gibanja. Fitness pojavne oblike se ne morejo primerjati s sprehodom ali z drugimi nestrokovno usmerjenimi oblikami gibanja v naravi.





5 Strokovnost

Strokovni kader v fitnes industriji mora biti izobražen/usposobljen v skladu z Zakonom o športu. Ne glede na uvrščanje fitnes industrije v gospodarstvo se mora v skladu z izobraževalnim sistemom upoštevati Zakon o športu, ki je v glavnem vezan na Zakon o društvih. Fitnes pojavne oblike niso klasificirane kot šport, ampak so uvrščene v rekreativne, regenerativne dejavnosti, ki so osnova zdravega načina življenja širše populacije in podpora športu ter medicini.

Strokovno delo v športu opravlja strokovni delavec, ki:

- > ima ustrezno izobrazbo/usposobljenost v skladu s tem zakonom in
- > je vpisan v razvid strokovno izobraženih in strokovno usposobljenih delavcev v športu.

Strokovno delo v športu

(ZŠpo-1, Ur. l. RS, št. 29, z dne 9. 6. 2017, 46. člen)

Strokovno delo v športu po tem zakonu predstavlja delo na področju športnih programov iz prvega odstavka 6. člena tega zakona in obsega načrtovanje, organiziranje, izvajanje, spremljanje in vrednotenje procesa športne vadbe. Strokovno delo v športu je tudi individualno poučevanje in poučevanje na tečajih v športnih panogah, ki imajo evidentiran uradni tekmovalni sistem.

V fitnes industriji delujejo strokovno izobraženi delavci na področju športne rekreacije/športa, ki imajo izobrazbo, pridobljeno na ustreznih akademskih vsaj 3-letnih programih (npr. diploma iz kineziologije, športno treniranje, osebno trenerstvo ...), strokovno usposobljeni delavci, ki imajo usposobljenost, pridobljeno na vsaj 200-urnih programih na ustreznih institucijah, ki so priznane s strani državnih organov (osebni trener, fitnes inštruktor, pilates inštruktor, joga inštruktor, inštruktor skupinske vadbe, inštruktor splošne rekreacije ...). Tako strokovno izobraženi kot strokovno usposobljeni delavci se specializirajo na vsaj 15-urnih tečajih - specifična usposobljenost (Zumba®, BodyPump®, Spinning®, Power JustFit®, Bootcamp®, FMS®).

Evropski register za delavce fitnes pojavnih oblik (EREPS) je krovni register vseh strokovnih delavcev, ki se uporablja za mednarodno prepoznavnost, izmenjavo dela in uveljavitev strokovnega dela po večini držav v Evropi in tudi po svetu. Cilj SFRR je umestitev slovenskih strokovnjakov v ta register, da se kot slovenska fitnes industrija povežemo z Evropo.

V fitnes industriji poleg strokovnega kadra delujejo tudi vse druge podporne službe, potrebne za brežhibno delovanje procesov različnih fitnes pojavnih oblik.



Mednarodno povezovanje



Cilj SFRR je povezovanje slovenske fitnes industrije z evropskimi in svetovnimi organizacijami, poenotenje slovenskih pogojev strokovne usposobljenosti ter standardov fitnes pojavnih oblik z evropskimi.

SFRR je nacionalna predstavnic Slovenije v EuropeActive, največji evropski fitnes organizaciji s sedežem v Bruslju, ki se zavzema za večanje števila aktivne populacije v Evropi, za dvig kakovosti strokovne usposobljenosti ter sistematične pristope (analize, raziskave, simpozije, statistike), s katerimi poskušajo ciljano voditi politiko aktivne Evrope. V sklopu te organizacije je vzpostavljen centralni evropski register strokovnih delavcev v fitnes industriji (EREPS), ki omogoča tekoč pretok delovne sile med evropskimi državami.

SFRR sodeluje tudi z največjo svetovno organizacijo IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association) ter drugimi nacionalnimi panožnimi zvezami.





7 Fitness in COVID-19

Pandemija je spremenila delovanje industrije in svet jo je s težavo obvladoval. Glede na situacijo, aktivnosti, ki jih posamezne države zagovarjajo, se temu virusu ne moremo izogniti. Cepiva, omejitve, priporočila bodo še v nadaljnjem obdobju del našega vsakdana in jih bomo glede na svetovne razmere primorani masovno upoštevati. Aktivnosti in način življenja so se drastično spremenili, kar bo posledično pomenilo veliko obremenitev državnih blagajn, zdravstvenih sistemov in verjetno bodo ravno te spremembe ključne za sprožanje novih epidemij, ki bodo psihofizičnega značaja. Veliko držav zanemarja pomen fitnesa, splošne rekreacije in športa, kar glede na potrebe ljudi vseh generacij povzroča velik deficit v gibalnih, psiholoških in socioloških potrebah.

Varnost

Vse fitnes pojavne oblike in druge oblike organizirane rekreacije so v zgodovini nastajale izključno iz potrebe po gibanju manj aktivnih ljudi, zaradi potreb rehabilitacije ali drugih kinezioloških omejitev in socializacije.

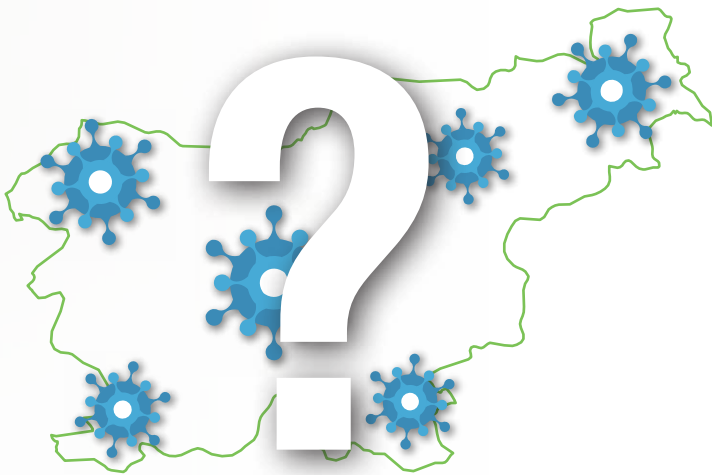
Organizirane fitnes pojavne oblike so zaradi masovne uporabe že od samega začetka uveljavile izjemno visoke higienske standarde na sorazmerno velikih površinah, kajti samo tako se je zagotavljala higiena, varnost in udobje zahtevnega vadečega že dolgo pred invazijo koronavirusa.

V tem času se je glede na dodatno upoštevanje različnih priporočil odnos fitnes pojavnih oblik, strokovnih delavcev in vadečih še povečal in fitnes industrija je tista, ki sodeluje in še dodatno skrbi za varnost vseh deležnikov v vadbenih procesih. Slogan »fitnes je varen« ni samo lepo zvoneč, ampak temelji na dejstvih, potrjenih v slovenski praksi, to pa potrjujejo tudi izsledki neodvisnih svetovnih raziskav.

Raziskave

Raziskovalni inštituti po celi Evropi se tega zavedajo, zato so v letu 2020 naredili več študij, ki ugotavljajo, kakšna je nevarnost okužbe v športnih centrih.

- > **Univerza v Oslu** je na 3764 uporabnikih športnih centrov ugotovila, da je ob zagotavljanju higiene in varnostne razdalje vadba varna, saj niso zasledili prenosa okužb (*Helsingen in drugi, 2020*).
- > **Organizacija SafeACTIVE** je analizirala 59,9 milijonov obiskov 2362 fitnes centrov v 13 evropskih državah. Ugotovili so 311 okužb uporabnikov fitnes centrov ter 196 okužb zaposlenih, kar je 0,008 % (*raziskava je potekala med 4. 5. 2020 in 25. 10. 2020*).
- > **Raziskovalni inštitut UKactive** je analiziral 55,3 milijona obiskov v 1998 fitnes centrih v Veliki Britaniji, ugotovili so 781 okuženih uporabnikov, 1,41 na 100.000 obiskov (*raziskava je potekala med 24. 7. 2020 in 25. 10. 2020*).
- > **Podatki iz Public health England**, pridobljeni z NHS test & trace aplikacijo nam povedo, da je bilo med 128.303 ljudmi pozitivnimi na covid-19 zgolj 1,1% v športnem centru pred diagnozo, kar 18,3 % pa v supermarketu (*podatke so zajeli med 9. 11. 2020 in 15. 11. 2020*).
- > **Podobno je ugotovila tudi španska vlada**, ko so fitnes centrom dovolili odprtje, so zabeležili le 0,28 % od 8.488 covid-19 okužb v fitnes centrih.



Vendar pa znajo biti dolgoročne posledice na zdravje nas in naših otrok še hujše, saj se je povečal delež časa, ki ga preživimo v sedečem položaju ...

V Sloveniji

Edini podatki, ki kažejo vpliv covida-19 in s tem omejenega gibanja državljanov na upad gibalnih sposobnosti, so se zbirali s testiranjem otrok. Pričakujemo lahko enak ali še večji upad gibalnih sposobnosti pri odraslih. Fakulteta za šport s skupino SLOfit je objavila izsledke iz svoje longitudinalne raziskave o učinkih epidemije na fizično stanje otrok, v katerih je dokazala največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok in največji porast debelosti otrok v zgodovini te spremljave (od leta 1987).

Vendar pa znajo biti dolgoročne posledice na zdravje nas in naših otrok še hujše, saj se je povečal delež časa, ki ga preživimo v sedečem položaju, kar je identificirano kot globalni dejavnik tveganja za bolezni in smrtnost. Razmere, ki so jih ustvarili ukrepi zaradi covida-19, povečujejo neaktivnost in sedeč življenjski slog prebivalstva, kar bo samo poslabšalo situacijo v prihodnjih epidemijah.

Tudi v praksi strokovni delavci na področju športa in rekreacije ugotavljajo negativne učinke korona ukrepov, kajti zaznati je upad motivacije, želje po gibanju ter slabše gibalne sposobnosti pri večini populacije. Ob psihofizičnih obremenitvah velikega števila vadečih je zaznati povečano telesno težo, večji delež maščobnega tkiva in druge motnje pri prehranjevanju. Vadeči potrebujejo reaktivacijo, potrebujejo svoje motivatorje, varno vadbeno okolje, v katerem so v interakciji z drugimi in imajo dosleden, točno določen urnik, ki mu sledijo. Le tako bodo lahko hitreje ujeli ritem in uravnotežili aktiven življenjski slog v sorazmerno kratkem času brez še večjih negativnih posledic.





Selected subdivisions of changing business activity of subdivisions of new companies



VIRI:

- > Aigner, K., Haber, P., Lichtenschopf, A., Trinker, M., & Zwick, H. (2006). Richtlinien für die Pneumologische Rehabilitation (Stand 5.12. 2005). Wiener Klinische Wochenschrift, 118(15-16), 496-503.
- > Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Macera, C. A., Paffenbarger, R. S., in Gibbons, L. W. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *Jama*, 276(3), 205–210.
- > Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Dalleck, L., in Kravitz, L. (1. januar 2002). Ideafit. Pridobljen s spletne strani 19. 3. 2020: <http://www.ideafit.com/fitness-library/the-history-of-fitness>.
- > Cerle, M. (2008). Oblikovanje modela ocenjevanja fitnes centrov (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana
- > Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Raz, N., Webb, A. G., Cohen, N. J., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2003). Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(2), M176-M180.
- > Dempsey, P. C. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- > DAK. (2019). Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland in den Jahren 2012 bis 2018. Pridobljeno dne 16.12.2020 na <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/77239/umfrage/krankheit--hauptursachen-fuer-arbeitsunfaehigkeit/>
- > Dalleck, L., in Kravitz, L. (1. januar 2002). Ideafit. Pridobljen s spletne strani 19. 3. 2020: <http://www.ideafit.com/fitness-library/the-history-of-fitness>.
- > European Commission, Special Eurobarometer 472 sport and physical activity (2018)
- > European Commission, Evaluation study on the implementation of the European Week of Sport, final report. (2019).
- > Finkelstein, E. A., Khavjou, O. A., Thompson, H., Trogdon, J. G., Pan, L., Sherry, B., & Dietz, W. (2012). Obesity and severe obesity forecasts through 2030. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 563–570.
- > Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423–1434.
- > Hey, S., Löffler, S. N., Walter, K., Grund, A., König, N. E. W., & Bös, K. (2012). Kurzzeitige aktive und passive Regenerationspausen. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 7(2), 120-126.
- > Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- > Hollasch, K., Rutgers, H., Smeeman, N., Ludwig, S. in Lehmkuhler (2019). *European Health in Fitness Market Report 2019*. Deloitte.
- > How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in Cardiovascular Diseases*.
- > Helsing, L. M., Løberg, M., Refsum, E., Gjøstein, D. K., Wieszczy, P., Olsvik, Ø., ... & Mori, Y. (2020). A Randomised Trial of Covid-19 Transmission in Training Facilities. *medRxiv*.
- > Jimenez, A., Mayo, X., Copeland, R.J. (2020) "The positive impact of physical activity and exercise on immune function; The critical prevention and recovery tool to fight a second wave of COVID-19". *EuropeActive THINK Active*. Brussels. DOI: 10.13140/RG.2.2.20083.96800;
- > Koch, A. in Luu, M. (2015). Zürich. Pridobljeno s spletne strani na 18. 3. 2020 <http://allesoverjongeren.nl/jongerentrend-strong-is-the-new-skinny/>
- > Lowenstein, J. A. S., Wright, K., Taylor, A., & Moberly, N. J. (2015). An investigation into the effects of different types of exercise on the maintenance of approach motivation levels. *Mental Health and Physical Activity*, 9, 24–34.
- > Malik, V. S., Willett, W. C. in Hu, F. B. (2013). Global obesity: trends, risk factors and policy implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 9(1), 13.
- > Middelkamp, J. in Rutgers, H. (2020). *Horizon 2030: The future of health and fitness sector*. EuropeActive, Brussels.
- > Moore, S. C., Patel, A. V., Matthews, C. E., de Gonzalez, A. B., Park, Y., Katki, H. A., Linet, M.S., Weiderpass, E., Viswanathan, K., Helzlsouer, K.J., Thun, M., Gapstur, S.M., Hartge, P., Lee, I.M. (2012). Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. *PLoS Med*, 9(11), e1001335.
- > Morris, J. N. (1994). Exercise in the prevention of coronary heart disease: today's best buy in public health. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(7), 807.
- > Nieman DC. Coronavirus disease-2019: A tocsin to our aging, unfit, corpulent, and immunodeficient society. *J Sport Health Sci*, 2020; 9:293-301.
- > Nieman, D.C., Wentz, L.M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *J Sport Health Sci*, 8 (2019), pp. 201-217.
- > Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., ... & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis.
- > Plummer, T. (2003). *The Business of Fitness: Understanding the Financial Side of Owning a Fitness Business*. Monterey: Healthy Learning.
- > Ross, R., Blair, S. N., Arena, R., Church, T. S., Després, J. P., Franklin, B. A., ... & Myers, J. (2016). Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: a case for fitness as a clinical vital sign: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 134(24), e653-e699.
- > Shephard, R. J. (1985, January). The value of physical fitness in preventive medicine. In *Ciba Found Symp* (Vol. 110, pp. 164–182).
- > Sjøgaard, G., Christensen, J. R., Justesen, J. B., Murray, M., Dalager, T., Fredslund, G. H., & Søgaard, K. (2016). Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity. *Journal of Sport and Health Science*, 5(2), 159–165.
- > Svetovna zdravstvena organizacija. (2018). World Health Organization. Pridobljeno 26. 3. 2020 s spletne strani <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- > Svetovna zdravstvena organizacija. (2020). World Health Organization. Pridobljeno 17.12.2020 s spletne strani <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- > Taubes, G. (1998). As obesity rates rise, experts struggle to explain why.
- > Thøgersen-Ntoumani, C., Fox, K. R., & Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of sport and exercise*, 6(6), 609–627.
- > Vučković, V. (2018). *Razvoj poslovne ideje izbranega fitnes centra na temelju inovativnega poslovnega modela: magistrsko delo* (Doctoral dissertation, Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta).
- > Weigelt, M., Berwinkel, A., Steggemann, Y., Machlitt, D., & Engbert, K. (2013). *Sport und psychische Gesundheit—Ein Überblick und Empfehlungen für die Sport-und Bewegungstherapie mit depressiven Patienten*. LSB, 54, 65-89.
- > Wessinghage, T., & Morsch, A. (2013, June). *Muskel-Skelett-Erkrankungen: Bedeutung von Bewegungsmangel und sportlicher Aktivität*. In *Public Health Forum* (Vol. 21, No. 2, pp. 21-e1). No longer published by Elsevier.
- > World Bank. 2020. *Global Economic Prospects*. June 2020. Washington, DC: World Bank.
- > Young, D. R., Hivert, M. F., Alhassan, S., Camhi, S. M., Ferguson, J. F., Katzmarzyk, P. T., ... & Yong, C. M. (2016). Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 134(13), e262-e279.
- > Zhu, W. (2018). *What a Journey! What a Contribution!*—An Interview with Dr. Kenneth H. Cooper, the 'Father of Aerobics'. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(2), 135–142.
- > SkyNews, 19th November 2020. COVID-19: Supermarkets most common places visited before positive test - latest data. PHE collated the data using the NHS Test and Trace app for people who tested positive between 9 and 15 November. Pridobljeno 17.12.2020 s spletne strani: COVID-19: Supermarkets most common places visited before positive test - latest data | UK News | Sky News
- > Spanish Ministry of Health, National Emergency & Alerts Coordination Centre. Report Update COVID-19 #230, Incidence and outbreaks report at 15th October 2020. Pridobljeno 17.12.2020 s spletne strani https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Actualizacion_230_COVID-19.pdf

Sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo (SFRR) je samostojno strokovno združenje gospodarskih družb, samostojnih podjetnikov in društev, ki delujejo samostojno ali povezano na slovenskem, evropskem in/ali globalnem trgu fitnesa, rekreacije in regeneracije in jih v prvi vrsti družijo potreba po:

- > strokovni prepoznavnosti področja fitnesa, rekreacije in regeneracije kot pomembnega dejavnika pri višanju psiho-fizičnega-imunološkega, socialnega, družbenega ter gospodarskega razvoja Slovenije,
- > povezanosti podjetij in izvajalcev (profitni in neprofitni) na področju fitnesa, rekreacije in regeneracije,
- > vzpostavitvi mreže znanja, partnerstev,
- > skupnem nastopanju in zastopanju interesov dejavnosti fitnesa, rekreacije in regeneracije,
- > postavitvi standardov in kriterijev ter tako prispevati k razvoju dejavnosti in posledično postati ključen sogovornik države za postavitve ključnih preventivnih in kurativnih strategij države ter
- > urejenem vsebinskem in programskem delovanju članov SFRR, ki delujejo na področju fitnesa, rekreacije in regeneracije

Cilj SFRR je povezovanje slovenske fitnes industrije z evropskimi in svetovnimi organizacijami, poenotenje slovenskih pogojev strokovne usposobljenosti ter standardov fitnes pojavnih oblik z evropskimi.

SFRR je nacionalna predstavica Slovenije v EuropeActive, največji evropski fitnes organizaciji s sedežem v Bruslju, ki se zavzema za večanje števila aktivne populacije v Evropi, za dvig kvalitete strokovne usposobljenosti ter sistematične pristope (analize, raziskave, simpozije, statistike), s katerimi poskušajo ciljano voditi politiko aktivne Evrope. V sklopu te organizacije je vzpostavljen centralni evropski register strokovnih delavcev v fitnes industriji (EREPS), ki omogoča tekoč pretok delovne sile med evropskimi državami.

SFRR sodeluje tudi z največjo svetovno organizacijo IHRSA (International Health, Racquet & Sportsclub Association) ter drugimi nacionalnimi panožnimi zvezami.

Gospodarska
zbornica
Slovenije



SFRR

Sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo

Sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo

Gospodarska zbornica Slovenije

Dimičeva 13, 1000 Ljubljana

e-pošta: info-sfrr@gzs.si

spletna stran: sfrr.gzs.si