



Co-funded by
the European Union



РЪКОВОДСТВО ПО ПРОГРАМАТА ЕКО СКАНДИНАВСКО ХОДЕНЕ (101184318 – NW ECO)



Май, 2025

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

[NW ECO Programme](#) © 2024 by EU project NW ECO consortium is licensed under [Creative Commons Attribution 4.0 International](#)



Съдържание:

	С т р .
1.ВЪВЕДЕНИЕ	3
2. ПРОГРАМА СКАНДИНАВСКО ХОДЕНЕ ЗА ЧИСТА ОКОЛНА СРЕДА - NW ECO: ИНОВАТИВНА МЕТОДОЛОГИЯ ЗА СКАНДИНАВСКО ХОДЕНЕ С ЕКОЛОГИЧЕН ФОКУС	5
2.1. Физическата активност за всички възрасти чрез ЕКО скандинавско ходене	7
2.2. Адаптация на техниката към екологичните цели на NW ECO	15
2.3. Екологични инициативи свързани с грижа за околната среда	18
2.4. Стъпки за организиране на приобщаващи и екологично ангажирани дейности чрез ЕКО скандинавско ходене	21
2.5. Екологично образование и осведоменост чрез програмата NW ECO	25
2.6. Социален и доброволчески аспект на програмата NW ECO	31
2.7. Стратегически партньорства за успешна реализация на програмата за скандинавско ходене с екологичен фокус	32
2.8. Индикатори за успех в програмата за скандинавско ходене с екологичен фокус	36
3. ОБУЧЕНИЯ ЗА КАПАЦИТЕТ НА СПОРТНИ КЛУБОВЕ В РАМКИТЕ НА ПРОГРАМАТА NW ECO	38
3.1. Основни тематични модули в обученията	38
3.2. Интегриране на екологични дейности в спортната програма NW ECO	42
3.3. Социален и приобщаващ спорт в рамките на NW ECO	43
3.4. Ползи за спортните клубове и туристическите дружества	45
3.5. Модел за местно спортно събитие: „Чисто ходене – зелено бъдеще“	45
3.6. Електронна платформа за обучение и комуникация: дигитален преход и развитие на „зелени умения“ в контекста на NW ECO	47
3.7. Публични кампании и информационни материали за повишаване на осведомеността и разпространение на резултатите по програма NW ECO	49
4. БИБЛИОГРАФИЯ	52

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Проект №101184318 — „Скандинавско ходене за чиста околна среда (Nordic Walking for a Clean Environment - NW ECO)”, финансиран по програма Еразъм+ Спорт – 2024, представлява иновативна европейска инициатива в сферата на спортната рекреация и опазването на околната среда. Чрез съчетаване на физическа активност на открито чрез скандинавското ходене със съпричастността към природата, проектът въвежда модел за устойчиво и здравословно поведение, който ангажира местни общности, спортни клубове и неправителствени организации в борбата с климатичните промени.

„Скандинавско ходене за чиста околна среда (NW ECO) насърчава масовия спорт, активния начин на живот и устойчивите навици сред участници от всички възрасти – деца, младежи, възрастни и хора с увреждания. Проектът стимулира солидарността между поколенията и развива гражданската отговорност чрез директно участие в дейности по опазване на природната среда.

Физическата активност има доказани ползи за здравето и благополучието на хората. Особено в следпандемичния контекст на COVID-19, когато нивата на движение сред населението спаднаха драматично, възникна неотложна необходимост от възстановяване и стимулиране на активен начин на живот. Скандинавското ходене е отлична форма на умерена и достъпна активност, която съчетава движение, ритъм и координация, като ангажира почти всички мускулни групи и щади ставите. В същото време то е идеално за провеждане на открито, в пряк контакт с природата, където се случват и екологичните действия.

Паралелно с това, светът е изправен пред тежки екологични предизвикателства – пластмасовото замърсяване, загубата на биоразнообразие и увеличаващият се въглероден отпечатък. Ежегодно се произвеждат милиони тонове отпадъци, а ефектите от климатичните промени се усещат във всеки регион. Проектът NW ECO търси взаимодействие между грижата за собственото здраве и грижата за природата, като въвежда практиката на събиране на отпадъци и екологично наблюдение по време на физическа активност чрез скандинавско ходене.

Общата цел:

Да се увеличи капацитетът на обществените спортни клубове с нестопанска цел от страните-партньори (Хърватска, България и Словения) за организиране на устойчиви и ефективни дейности чрез скандинавско ходене и екологични акции, насърчавайки здравословен начин на живот, социално приобщаване и активно участие в опазването на околната среда. Това цели:

- Повишаване на осведомеността относно ролята на спортните клубове като ключови структури в местната спортна екосистема.

- Укрепване на капацитета на персонала и доброволците в организирането на екологично ориентирани дейности чрез скандинавско ходене.
- Подобряване на здравето и благосъстоянието на участниците чрез участие в физически дейности, съчетани с принос към опазване на природата.
- Изграждане на мрежа за сътрудничество между спортни, екологични и граждански организации на местно и международно ниво, за споделяне на добри практики и устойчиви модели на работа.

Целеви групи

Проектът е предназначен за:

- представители на обществени спортни клубове с нестопанска цел – мениджъри, треньори и доброволци;
- деца, младежи и техните семейства, включително хора с увреждания;
- местни общности и заинтересовани страни, ангажирани в темите за здраве, спорт и екология.

Интегрирани дейности

Проектът включва разработване и прилагане на:

- Програма „Скандинавско ходене за чиста околна среда NW ECO“ – иновативна методология за провеждане на скандинавско ходене в комбинация с екологични дейности;
- обучения за капацитет на спортни клубове;
- местни спортни събития, съчетаващи активност и почистване на природни площи;
- електронна платформа за обучение и комуникация, насочена към дигитален преход и развитие на „зелени умения“;

- публични кампании и информационни материали за повишаване на осведомеността и разпространение на резултатите.



2. ПРОГРАМА СКАНДИНАВСКО ХОДЕНЕ ЗА ЧИСТА ОКОЛНА СРЕДА - NW ЕСО: ИНОВАТИВНА МЕТОДОЛОГИЯ ЗА СКАНДИНАВСКО ХОДЕНЕ С ЕКОЛОГИЧЕН ФОКУС

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СКАНДИНАВСКОТО ХОДЕНЕ С ЕКОЛОГИЧЕН ФОКУС?



Фиг.1 Скандинавското ходене (Nordic Walking)

Източник: Deutscher Turner-Bund - <https://www.dtb.de/gesundheit/standardisierte-programme/nordic-walking>

Скандинавското ходене (Nordic Walking) представлява форма на аеробна физическа активност, която се характеризира с използването на специални щeki, наподобяващи тези за ски, с цел активиране на горната част на тялото по време на ходене. Въпреки че възниква в контекста на тренировките на състезатели по ски бягане през 30-те години на XX век във Финландия, през последните десетилетия скандинавското ходене придобива широка популярност като достъпна и ефективна форма на рекреативна дейност за хора от всички възрасти (Tschentscher et al., 2013).

През 1979 г. финландският ски треньор Маури Репсу и физиотерапевтът Ленни Юркинен разработват по-систематичен подход към използването на щеките за ходене, но едва през 80-те години скандинавското ходене започва да се оформя като отделна спортна и рекреативна дисциплина. През 1997 г. то е официално представено на обществеността във Финландия като нов спорт, с активното участие на Финландската спортна асоциация и компанията Exel Oy – водещ производител на спортни щeki. Същата година терминът „Nordic Walking“ е използван за първи път в рекламна кампания на Exel, което допринася значително за популяризацията на дисциплината.

Развитието и утвърждаването на скандинавското ходене като самостоятелна спортна активност е обвързано и с усъвършенстването на дизайна на щеките. Създаването на леки, ергономични щeki със специални каишки, които позволяват ефективно отгласкване от земята, прави възможно целогодишното практикуване на този спорт, както в градска, така и в природна среда.

През 2000-те години скандинавското ходене започва да се разпространява извън пределите на скандинавските страни. Германия е една от първите европейски държави, които приемат новия спорт с ентузиазъм, като същевременно се развиват и редица обучителни програми за инструктори. Появяват се национални и международни организации, като INWA (International Nordic Walking Federation), основана през 2000 г., която има ключова роля за стандартизиране на техниката и промотирането на скандинавското ходене по света.

Като форма на рекреация, скандинавското ходене се отличава с висока степен на достъпност, гъвкавост при адаптиране към различни физически възможности и условия на околната среда, както и с възможност за социално взаимодействие. То може да бъде практикувано както индивидуално, така и в груповата среда, което го прави ефективно средство за подобряване не само на физическото, но и на психосоциалното благосъстояние.

От гледна точка на общественото здраве, скандинавското ходене играе важна роля в превенцията и терапевтичното подпомагане на широк кръг хронични заболявания – хипертония, диабет тип 2, остеопороза, депресивни състояния и др. (Lee & Park, 2020). Освен това, практиката на открито насърчава контакт с природата, редуцира стреса и допринася за цялостната екологична осъзнатост, особено когато се интегрира с дейности като почистване на природни терени и образователни инициативи, какъвто е и подходът в рамките на програмата NW ECO.

Скандинавското ходене се утвърждава като иновативен подход в областта на физическата култура и здравната профилактика – едновременно ефективен, щадящ и мотивиращ. Като съвместно действие между спорт, здраве и рекреация, то предлага устойчив модел за активен начин на живот в условията на съвременното урбанизирано общество.

Към настоящият момент скандинавското ходене се практикува от милиони хора от всички възрастови групи, както с развлекателна, така и с терапевтична цел, като е признато за една от най-достъпните и ефективни форми на физическа активност в съвременното общество.

Днес докато се разхождаме или спортуваме в природата, не е необичайно да попаднем на отпадъци – пластмасови бутилки, опаковки, фасове или друг нежелан боклук, който загрозява пейзажа и вреди на околната среда. Това нарушава не само естетиката на маршрута, но и нашето усещане за връзка с природата.

ЕКО скандинавското ходене (Eco Nordic Walking) е иновативна практика, която съчетава физическата активност със съзнателни екологични действия. За разлика от традиционния плогинг, който комбинира бягане с почистване, тук двигателната активност е адаптирана към използването на щетки за скандинавско ходене, което я прави по-достъпна за хора от всички възрасти и физически възможности. Участниците не само извършват ефективна двигателна дейност, но и събират отпадъци, наблюдават околната среда и действат като посланици на устойчивост.

ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА

Целта на програмата е да се създаде устойчива практика за комбиниране на скандинавско ходене с екологични действия (почистване, образование, засаждане), която насърчава:

- физическата активност за всички възрасти;
- грижата за околната среда;
- социалното приобщаване и доброволчеството;
- местната ангажираност и екологичното образование.

2.1. Физическата активност за всички възрасти чрез ЕКО скандинавско ходене

Физическата активност е от съществено значение за поддържане на здравословен начин на живот, независимо от възрастта. Световната здравна организация (СЗО) ясно подчертава, че редовното движение допринася за профилактика на редица хронични заболявания, подобрява психичното здраве, подпомага социалното включване и повишава качеството на живот. Програмата NW ECO използва скандинавското ходене като универсална, достъпна и адаптивна форма на физическа активност, подходяща за деца, младежи, възрастни и хора в напреднала възраст.

Физическа активност: Скандинавско ходене

Скандинавското ходене (Nordic Walking) представлява достъпен, ефективен и научно обоснован метод за повишаване на физическата активност чрез ангажиране на цялото тяло. Използването на специализирани щeki не само увеличава интензивността на натоварването, но и подобрява равновесието, координацията и двигателния контрол. За да се реализират в пълна степен ползите от тази практика, е необходимо точно усвояване на основната техника.

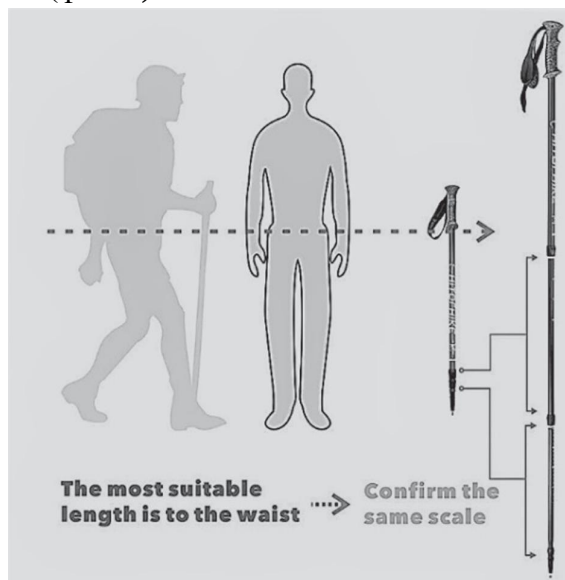
При скандинавското ходене щеките позволяват тялото да се придвижва напред, като при локомоцията се натоварват повечето мускулни групи. При анализ на мускулната активност е установено, че се включват до 90% от мускулите на тялото, а по време на нормалното ходене само 45% (Володина и кол., 2016). Според Клаус Шванбек (Klaus Schwanbeck) именно използването на щеките при скандинавско ходене може да осигури по-добра поза, баланс и стабилност и да помогне за подобряване на походката. Този вид ходене ангажира повече от 600 от мускулите на тялото в сравнение с обикновеното ходене (Sturm et al., 2012), което води до голям енергиен разход. От физиологична гледна точка по този начин скандинавското ходене увеличава разхода на енергия в сравнение с конвенционалното ходене, без да се натоварва прекомерно организъмът (Morat et al., 2017).

Скандинавското ходене трябва да се изпълнява с правилната техника, което позволява достигане на по-висока метаболитна интензивност и като цяло по-висока мускулна активация. Те достигат до извода, че всяко отклонение от обикновено предлаганата техника за скандинавското ходене може да доведе до по-ниски ползи. Въпреки това си струва да се отбележи, че всяка техника на ходене с щeki предизвиква по-високи метаболитни реакции и мускулна активация отколкото конвенционалното ходене. Благодарение на техниката си скандинавското ходене има подобрени биомеханични характеристики, ефекти върху баланса и координацията на тялото в сравнение с обикновеното ходене (Pellegrini et al., 2018).

Инвентарът и оборудването за скандинавско ходене включва:

- щeki;
- специални обувки за бягане или туризъм;
- удобно спортно облекло според сезона.

Както вече споменахме щеките са най-важната част от екипировката. Те са телескопични, изработени от различни материали, като за най-подходящи се считат тези, изработени от въглеродни влакна. Дължината на щеките трябва да се избира индивидуално, за целта се умножава височината на ръста по коефициент 0,7, при което се получава необходимата височина на щеките. Когато ръката хване щеката, лакътна става трябва да образува 90° (фиг. 2)



Фиг.2 Избор на дължина на щек

- По-късата дължина е по-предпочитана за начинаещи спортисти и хора с противопоказания за повишено натоварване на гръбначния стълб;
- По-дългите щек натоварват повече ръцете и гърба, така че са по-добри за тренировки с акцент на раменния пояс и горни крайници.

Определянето на правилната дължина на щеките е важна, защото може да доведе до прекомерно натоварване на коленете, глезените и гърба. Всяка щек има приспособление за ръцете - каишка. Това е необходимо, тъй като в последната фаза на стъпката дланта трябва да се отвори без щеката да се изпуска.

Основни принципи на движението

Техниката при скандинавското ходене надгражда естествената походка чрез включване на активно участие на горните крайници. Тя е доста опростена, тъй като се основава на естествени движения като бързо ходене и каране на ски. При овладяване на техниката е важно да се спазва правилният ритъм и траектория на движението на ръцете и краката. Основното е движението да е естествено, гърбът да е изправен, рамене и ръцете - отпуснати.

Процесът на движение се състои от няколко фази:

- Първо - отблъскване с щеката от земята: в този момент участват мускулите на ръката и предмишницата. Върхът на щеката трябва да е пред стъпалото, ръцете трябва да са разположени пред тялото - между щеката и земята

трябва да се образува ъгъл от 45 градуса. Дръжката е захваната в дланта на ръката.

- Върхът на щеката остава на мястото си, но общото движение на тялото кара центърът на тежестта да се измести заедно с щеката. В този момент дланта трябва да се отвори.
- Щеката е отзад, ръката става права, образувайки една линия с щеката. Дланта е в напълно отворена позиция.
- След като щеката отскочи от земята, тя се връща в първоначалното си положение – процесът се повтаря.

При ходене ръцете и краката работят в противофаза (диагонално редуване):

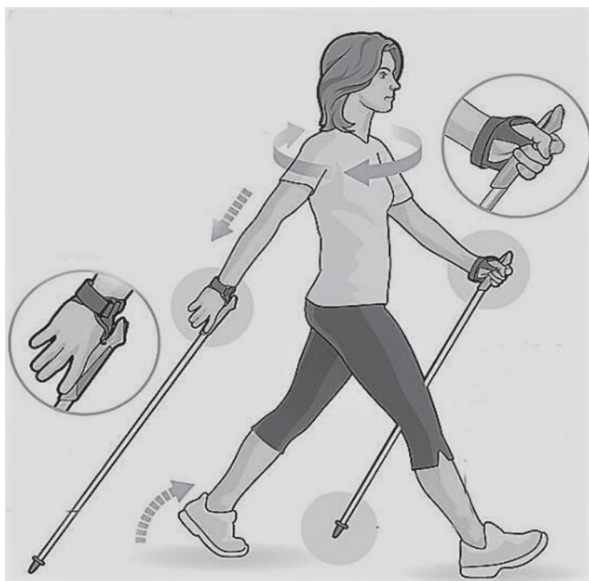
- Диагонално редуване на ръце и крака – когато десният крак се движи напред, съответно напред се изнася и лявата ръка (и обратно), като се запазва естественият ритъм на ходене;
- Активно отгласкване с щеките, а не пасивна опора – при всяка стъпка щеката се забива под ъгъл назад и подпомага придвижването чрез динамично отгласкване;
- Свободно и ритмично движение на раменете, което осигурява включване на мускулатурата на гърба и горната част на тялото;
- Стабилна и плавна крачка – от пета към пръсти, без подскачане, с естествена дължина и темпо, съобразени с индивидуалните възможности.

В програмата NW ECO се препоръчва използването на физиологичен, икономичен стил на ходене с избягване на преувеличени замахвания и неестествени движения.

Ефективната техника започва с правилна изходна позиция, която осигурява стабилност, предпазва от травми и подготвя тялото за синхронизирано движение. Основни компоненти на стойката са (фиг.3):

- **Изправен гръб** и неутрална позиция на таза, без прегърбване или прекомерно извиване;
- **Отпуснати рамене**, леко назад, без напрежение в горната част на тялото;
- **Поглед напред**, насочен на около 10–15 метра пред тялото – подобрява баланса и дишането;
- **Щеките под ъгъл назад**, близо до тялото, без вертикално поставяне;

- **Ръцете са отпуснати**, лактите – леко свити, с готовност за люлеене и движение.



Фиг. 3 Техника на скандинавското ходене

Изходната позиция не е статична – тя е активна подготовка за движение и се упражнява в началните фази на обучението чрез визуална обратна връзка и огледално водене.

Сърцевината на техниката е в правилната координация между крайниците и щеките, която се основава на следните принципи:

- **Диагонално движение** – редуване на противоположни крайници (дясна ръка и ляв крак, и обратно);
- **Оттласкване под ъгъл $\sim 60^\circ$** – щеката се забива диагонално назад и се използва за задвижване, а не за опора;
- **Плавна стъпка от пета към пръсти**, за постигане на оптимално предаване на енергия;
- **Активация на над 90% от мускулатурата** – включително раменен пояс, гръб, ръце, коремна стена и долни крайници.

Тази координация е предпоставка за повишена енергийна ефективност и подобрена стойка. В обучението се включват специализирани упражнения за синхрон, ритъм и координация, които са особено важни в началните етапи.



Фиг. 4 Активация на мускулатурата при скандинавско ходене

Източник: Muziker sport - <https://www.muziker.bg/blog/kak-da-izberem-stheki-za-severno-hodene>

Правилният хват е от съществено значение за техниката и включва:

- **Използване на специални каишки (грип-гривни)**, които позволяват отваряне и затваряне на дланта без загуба на контрол;
- **Хват при оттласкване, отпускане при замах назад** – създава ритъм и щади мускулатурата на ръката и китката;
- **Редуване между стягане и отпускане**, което активира мускулите на раменете, гърба и торса, без излишно напрежение.

Техниката на хвата се усвоява чрез многократна практика и индивидуално регулиране на каишките. Участниците се обучават да разпознават усещането за „люлеене“ и еластично движение, което прави походката плавна и енергийно ефективна.



Фиг. 5 Техника на хвата при скандинавско ходене

Източник: Bristol Nordic Walking - <https://bristolnordicwalking.co.uk/>

Правила при скандинавското ходене

- В началото на тренировката се загрева за пет минути, за да се подготви тялото за предстоящите натоварвания, а в края на тренировката се включват няколко гимнастически упражнения за разтягане на натоварените мускули и тяхното отпускане.



Фиг. 6 Отработване на основни техники при скандинавско ходене

Източник: Nordic Walk Store - <https://www.nordicwalk.store/>

- Съпоставяне ритъма на дишането със стъпките. Дишането трябва да е естествено, но е важно да е физиологично правилно: вдишване - пауза - издишване - пауза. Например четири стъпки - вдишване, една - пауза, четири стъпки - издишване, една - пауза.
- Избира се темпото на ходене и дължината на разстоянието в съответствие с физиологичното състояние на тялото. Има прости тестове за определяне на правилното темпо:
 - ако има достатъчно назално дишане, натоварването е нормално;
 - ако дишането през устата е включено, натоварването е прекомерно;
 - ако се говори, докато се извършват движения, натоварването е нормално;
 - ако има задъхване, докато се говори, трябва да се върви по-бавно.
- Да се провежда скандинавското ходене редовно, като се започне с 20-30 минути на ден и постепенно да се увеличава както изминатото разстояние, така и скоростта на ходене.

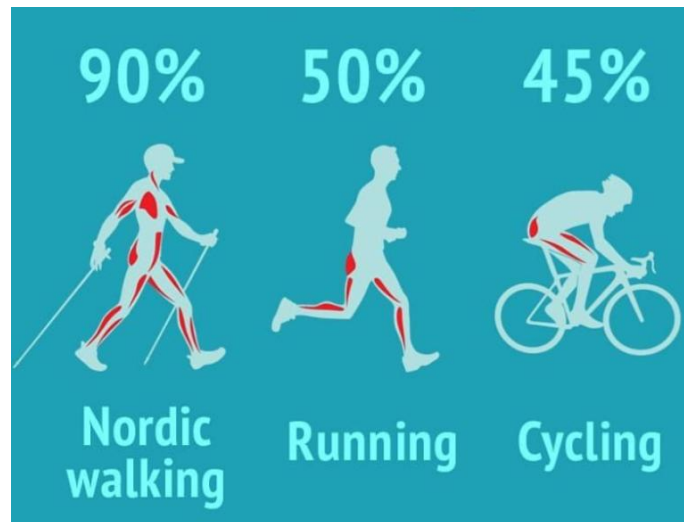


Предимства на скандинавското ходене

- Скандинавското ходене е по-интензивно отколкото конвенционалното ходене (с около 50%) и с голям енергиен разход 700 kcal/h, но натоварването на ставите на долни крайници и гръбначния стълб е по-малко;
- В движението се включват 90% от мускулите на тялото;
- При сърдечносъдовата система се подобрява цялостната хемодинамика и микроциркулация, укрепва миокардът,

при редовни тренировки намаляват сърдечната честота в покой и кръвното налягане;

- Оптимизира се работата на дихателната система, като се подобрява функционалният капацитет на белите дробове и насищането с кислород, а от тук силата и издръжливостта на организма;
- Подобрява се аеробният капацитет ($\text{VO}_2 \text{ max}$) на тялото;
- Подобрява се подвижността на ставите на гръбначния стълб, горни и долни крайници;
- Намаляват хроничните болки във врата, раменния пояс, гърба и гръбначния стълб;



Фиг. 7 Активация на мускулатурата в проценти при скандинавско ходене, бягане и колеоздене

Източник: Nordic Walking Tours - <https://nordicwalkingtours.cz/>

Усвояването на основите на техниката на скандинавското ходене изисква методически подход, който включва структурирано обучение, визуален контрол и индивидуални корекции. С правилна стойка, координирано движение и оптимално използване на щеките, участниците в програмата NW ECO постигат висока ефективност, намален риск от травми и трайна двигателна култура. Тези основи са не само предпоставка за здраве и издръжливост, но и базисен инструмент за практическо прилагане на екологично ангажираното скандинавско ходене.

Адаптиране на скандинавско ходене според възрастта и способностите

Световната здравна организация (СЗО) подчертава значението на редовната физическа активност като основа за добро здраве и качество на живот. Скандинавското ходене (Nordic Walking) представлява универсална, достъпна и ефективна форма на умерено-интензивно аеробно движение, което може да се практикува от хора на всякаква възраст и с различна физическа подготовка.

Програмата NW ECO надгражда стандартната физическа активност чрез интегриране на екологични действия – събиране на отпадъци, наблюдение на природата,

участие в озеленяване – като по този начин допринася едновременно за здравето на човека и за благополучието на планетата.

ЕКО скандинавското ходене е универсална дейност, която може да се адаптира спрямо:

- **Деца и младежи (5-17 години):** Техниката се представя под формата на игра. Включват се еко-предизвикателства и задачи за екипна работа. Темпото е динамично, но подходящо за възрастта. В заниманията се добавят и упражнения за сила и координация чрез щеките и игри на открито. Скандинавското ходене с умерена до високоинтензивна физическа активност е отличен избор за комплексна дейност, тъй като съчетава движение, учене и игра на открито.
- **Възрастни и работещи (18-64 години):** Заниманията се провеждат в удобно време и включват както физическа активност, така и елемент на разтоварване и социализация. Скандинавското ходене с екологичен елемент осигурява висока ангажираност и устойчиво придържане към активен начин на живот. Допълнителни ползи се постигат чрез упражнения за баланс, техника и леки силови елементи, включени в тренировъчните занимания. Участието в екологични дейности повишава усещането за смисъл и принадлежност.
- **Възрастни хора (65+ години):** При тях темпото се адаптира, маршрутите са по-кратки и с минимални наклони. Предвиждат се чести почивки, хидратация и постоянен контрол от страна на инструктори. Добавят се леки упражнения за баланс и стабилност в комбинация от умерена физическа активност за укрепване на мускулите.
- **Спортни клубове:** Могат да предложат програми с различна интензивност – от начинаещи до напреднали нива, с ясно разграничени групи по възраст и физически капацитет. По този начин се изграждат устойчиви навици и се разширява общността на активните хора.



Фиг. 8 Ефекти от скандинавско ходене

Източник: Азимут - Академия за бягане и ориентиране <https://azimutrunters.wordpress.com>

Включване на уязвими групи

NW ECO включва специални адаптации за хора с увреждания, хронични заболявания или социални затруднения:

- Индивидуални маршрути с по-ниска натовареност, съобразена със здравословното състояние на участниците;
- Специално обучени съпровождащи инструктори или асистенти;
- Сензорна и езикова достъпност. Използват се визуални и аудио указания, прости и разбираеми инструкции, графични материали и жестомимичен език при нужда;
- Еко-задачи, съобразени с физическите възможности на участниците (напр. сортиране на отпадъци, маркиране на находища);
- Социална подкрепа и изграждане на приобщаваща среда чрез групова работа, насърчаваща социална ангажираност, самоуважение и взаимопомощ.
- Стимулираща атмосфера на доверие, солидарност и взаимопомощ, която **позволява на всеки участник да се чувства уважаван и мотивиран.**



Фиг.9 Интеграция на уязвими групи чрез ЕКО Скандинавско ходене

Източник: RehaFit - <https://rehafit-meitingen.de/>

Интеграцията на хората с увреждания в инициативите на NW ECO не е просто въпрос на достъп до физическа активност – тя е въпрос на социална справедливост, устойчивост и активна гражданска ангажираност. В духа на универсалния дизайн и приобщаващия спорт, ЕКО скандинавското ходене предлага отлични възможности за участие на лица с различни нива на функционални възможности, като прилага адаптирани подходи и подкрепяща среда.

NW ECO показва, че движението не е самоцел, а инструмент за здраве, общуване и устойчивост. Регулярната физическа активност, особено в екологичен контекст, допринася за по-добро обществено и индивидуално бъдеще.

2.2. Адаптация на техниката към екологичните цели на NW ECO

Една от ключовите иновации на програмата NW ECO е интегрирането на екологичен ангажимент в рамките на основната двигателна дейност – скандинавското



ходене. За да се постигне ефективна симбиоза между физическата активност и устойчивото поведение, се налага съзнателна адаптация на техниката. Това позволява участниците да извършват екологични действия – като събиране на отпадъци и наблюдение на околната среда – без да се компрометират ритъмът, безопасността или физиологичната стойност на движението.

Фиг. 10 ЕКО Скандинавско ходене

Източник: Kickstarter - <https://www.kickstarter.com/>

Функционални модификации на техниката

Адаптациите не изискват съществена промяна на основната техника, а по-скоро съзнателно въвеждане на нови елементи, които допълват движението с екологична насоченост:

- **Интегрирани паузи за наблюдение и действие.** В определени времеви интервали (например на всеки 10–15 минути), участниците правят кратки паузи за визуален оглед на терена. По време на тези прекъсвания се стимулира откриването на отпадъци, следи от нарушено биоразнообразие или други признаци на замърсяване. Този подход изгражда навици за осъзнато поведение в природата и подпомага формирането на екологична чувствителност.
- **Биомеханика при навеждане и събиране на отпадъци.** За да се избегне пренапрежение на гръбначния стълб и долните крайници, се препоръчва при навеждане да се прилага следната техника:
 - леко сгъване в коленете;
 - наклон от таза с изправен гръб;
 - избягване на внезапни прикляквания или усуквания на торса.

Събирането на отпадъци се извършва с помощта на ръкавици и – при възможност – с щипки или хващачи, които позволяват достигане на обекти без директен контакт със замърсени повърхности.

- **Подходящо оборудване за екологични дейности.** Участниците се снабдяват с леки и удобни аксесоари, които не нарушават баланса по време на движение:
 - ръкавици от устойчив материал за многократна употреба;
 - текстилни или биоразградими торбички;
 - колан или малка раница със закрепващ елемент (карабинер) за чувал или щипка.

Целта е необходимите средства да бъдат леснодостъпни, без да се възпрепятства основният ритъм на ходене.

- **Временна работа с една щека.** При нужда от използване на едната ръка за екологично действие (например събиране на отпадък), втората щека временно се:
 - закача чрез каишката на рамото, раницата или колана;
 - поставя под мишницата;
 - задържа с другата ръка в хоризонтална позиция.



Фиг. 11 Оборудвани щеки с торбичка за ЕКО Скандинавско ходене

Източник: Kickstarter - <https://www.kickstarter.com/>

Този преходен режим позволява бърза адаптация към обстоятелствата, без да се спира напълно ходенето или да се губи баланс. След приключване на действието, техниката се възстановява без прекъсване на активността.

Обучителна интеграция на адаптираната техника

Адаптираните техники се въвеждат още в началните етапи на програмата NW ЕСО. Те са част от специализиран модул, който включва:

- упражнения за безопасно навеждане;
- тренировки за работа с една ръка и задържане на щека;
- симулации на събиране и сортиране на отпадъци в движение;
- инструкции за използване на оборудване и поддържане на ритъм.

Чрез тези упражнения се гарантира, че екологичният компонент не е външно добавен, а органично обвързан в цялостната моторна дейност.

Адаптацията на техниката към екологичните цели на NW ECO представлява интегративен подход, който превръща физическата активност в средство за екологично възпитание и действие. Това съчетание между здраве, движение и грижа за околната среда е сърцевината на програмата и пример за устойчиво прилагане на спорта в полза на обществото.

2.3. Екологични инициативи свързани с грижа за околната среда

ЕКО скандинавското ходене не е само форма на физическа активност, а и активно екологично поведение. То съчетава здравословен начин на живот с ангажираност към природата чрез конкретни действия, които допринасят за по-чиста и устойчива среда. В рамките на програмата NW ECO се интегрират следните ключови екологични инициативи:

- Събиране на отпадъци. Ходенето с щeki е сърцевина на екологичния компонент в NW ECO. Участниците почистват замърсени участъци от природата или градската среда, докато практикуват скандинавско ходене. Всеки маршрут се превръща в мисия – да бъде оставен по-чист, отколкото е бил намерен.

Примери за прилагане:

- Раздаване на ръкавици и биоразградими торби преди тръгване.
- Организиране на състезания „Кой ще събере повече?“ в отборен формат.
- Включване на младежки клубове и училища в почистващи акции в близост до паркове и горски пътеки.
 - Разделно събиране и регистриране на обемите. За да бъде ефективна екологичната дейност, събраните отпадъци се сортират – хартия, пластмаса, стъкло, метал и смесени. Систематичното регистриране на събраните количества има две основни цели: измерване на въздействието и насърчаване на отговорността.

Примери за прилагане:

- Използване на мобилни приложения или таблици за записване на обеми по вид отпадък.
- Поставяне на тематични „еко точки“ с контейнери за разделно събиране на крайни пунктове.
- Организиране на отчетни дни, на които се представят постигнатите резултати пред общността.
 - Засаждане на дръвчета и растения по маршрута. Акциите за засаждане допълват екологичния ефект на NW ECO, като оставят дългосрочна следа. Дейността се провежда след идентифициране на подходящи зони, често в сътрудничество с местни горски служби или еко-организации.

Примери за прилагане:

- „Засади и върви“ – събития, при които групата първо засажда фиданки, след което прави маршрут с екологични задачи.
- Изграждане на „зелени пътеки“ с маркирани участъци за годишно допълване с растения.
- Посвещаване на дръвчета в чест на природозащитни каузи или исторически събития.
 - Наблюдение на биоразнообразието (iNaturalist). Включването на елементи на гражданската наука като приложението iNaturalist позволява на участниците да документират растения, животни и насекоми по маршрута. Това повишава ангажираността и дава възможност за опознаване на местната екосистема.

Примери за прилагане:

- Въвеждане на „еко-обекти за наблюдение“ – дървета, гнезда, редки цветя.
- Провеждане на фото-предизвикателства за откриване на нови видове.
- Организиране на обучения как се използва приложението и как да се разпознават основни видове.

Екологичните инициативи в рамките на NW ECO превръщат всяка разходка в действие с кауза. Те не само обогатяват физическата активност, но изграждат ценности, свързани с отговорност, сътрудничество и грижа за природата. Участието в подобни дейности възпитава не само активни граждани, но и екологично чувствителни личности.

Организиране на еко инициативи по време на ходене

Съчетаването на двигателна активност с екологични действия изисква внимателно структуриране на маршрутите, оборудване и педагогически подходи, които позволяват естествено протичане на двигателния процес, без компромис със здравето и безопасността на участниците.



Фиг. 12 Еко Скандинавско ходене

Източник: Seveight sport solutions - <https://seveight.es/en/plogging/>

Включване на почистване на околната среда по време на маршрута

- Участниците се снабдяват с леки, удобни за носене еко-комплекти, включващи биоразградими торбички, текстилни ръкавици и ленти или ранички за прикрепване на отпадъците;
- Щеките запазват своята роля на двигателен стабилизатор, докато едната ръка се освобождава при нужда от екологично действие;
- Инструкторите организират предварителни огледи на маршрутите и определят зони за оглед, събиране и докладване на замърсявания;
- Съзнателното наблюдение на средата се насърчава чрез кратки паузи, по време на които участниците не само събират отпадъци, но и обсъждат видяното, оценявайки екологичното състояние на терена.

Придържане към принципите на устойчивост

- Дейностите се провеждат при минимално смущение на екосистемата – без навлизане в чувствителни зони, без шумово или визуално замърсяване;
- Поощряват се принципи на „не оставяй следа“ (Leave No Trace) и възпитание в етично ползване на природните ресурси.

За да бъдат устойчиви и ефективни, екологичните дейности се вписват в редовната програма на спортните клубове по начин, който поддържа мотивацията на участниците.

- Седмично ниво: Включване на кратки еко-компоненти в регулярните маршрути – напр. 10 минути за събиране на отпадъци в края на всяка тренировка;
- Месечни събития: Организиране на целенасочени акции – например „зелено предизвикателство“ за почистване на определен маршрут или „зелена мисия“ за засаждане;
- Сезонни кампании: Връзка с международни и национални инициативи като Ден на Земята (22 април) или Седмица на мобилността (септември), които дават видимост и създават общностно усещане.

NW ECO не само популяризира здравословния начин на живот, но и има реален социален и екологичен ефект в регионите, където се прилага:

- Укрепване на гражданското участие: Чрез съвместна работа с местни власти, училища, неправителствени организации и спортни клубове, се изграждат устойчиви партньорства;
- Повишаване на екологичната култура: Участниците стават посланици на промяната, вдъхновяващи съседи, семейства и приятели да се включат в подобни действия;
- Локален принос към глобалните цели: Програмата допринася пряко към Целите за устойчиво развитие (ЦУР) на ООН, включително Цел 3 (Здраве), Цел 11 (Устойчиви градове) и Цел 13 (Климатични действия).

Екологичното измерение на NW ECO трансформира спортната активност в платформа за социална и природозащитна ангажираност. Чрез структурирани еко инициативи, практиката на скандинавското ходене надхвърля личното здраве и се превръща в инструмент за промяна на средата и нагласите в посока на устойчиво

развитие. Този модел може успешно да се интегрира в политиките на спортни организации, училища и местни власти като част от зеления преход в Европа.

2.4. Стъпки за организиране на приобщаващи и екологично ангажирани дейности чрез ЕКО скандинавско ходене

Организацията на приобщаващи и възстановителни дейности чрез ЕКО скандинавско ходене изисква планиране, чувствителност към различията между участниците и интегриране на екологични ценности. Съчетаването на физическа активност, социална ангажираност и грижа за природата прави NW ECO уникален инструмент за създаване на здравословни и устойчиви общности. В тази връзка може да изведем следните основни стъпки за успешна организация:

- Оценка на нуждите и интересите на целевата група;
- Провеждане на анкети, интервюта или наблюдения, за да се установят предпочитанията и възможностите на участниците (напр. ниво на физическа активност, мотивация, възрастови особености).
- Отчитане на желанието за екологичен ангажимент – участие в събиране на отпадъци, засаждане, природозащитни каузи.
- Избор на приобщаващи маршрути и дейности;
- Избиране на туристически пешеходни маршрути, които са с различна дължина и трудност, за да отговорят на възможностите на участниците при осъществяването на скандинавското ходене.
- Включване на дейности като: групово събиране на отпадъци, екологични мисии (наблюдение на биоразнообразие, маркиране на замърсени зони), разкази за природни забележителности.
- Стимулиране на сътрудничество, споделяне и колективна отговорност.
- Създаване на подкрепяща атмосфера;
- Обучаване на инструктори и доброволци за работа с уязвими групи, хора с увреждания и възрастни участници.
- Стимулиране на уважението, емпатията и включването чрез ролеви игри, споделяне на опит и съвместни екологични задачи.
- Поддържане на неформална и приятелска атмосфера без състезателен натиск.
- Адаптиране на дейности според нуждите;
- Подготвяне на кратки варианти на маршрути, за по-ниско темпо за хора с намалена подвижност.
- Осигуряване на алтернативни дейности за хора, които не могат да участват активно – напр. запис на данни, фотография, водене на еко-дневник и др.
- Осигуряване на достъпна и безопасна среда.
- Избиране на трасета с добър достъп за хора с двигателни или сензорни затруднения. Избягване на стръмни или рискови участъци.
- Осигуряване на маркировка, безопасни зони за почивка и евакуация при нужда.
- Гарантиране на наличието на базова инфраструктура – тоалетни, вода, медицинска помощ.

Сигурността и благосъстоянието на участниците представляват основополагащ приоритет в програмата NW ECO. Комбинирането на физическа активност със

специфични екологични дейности, осъществявани на открито, изисква ясно дефинирани мерки за безопасност, адаптация към терена и климатичните условия, както и специално внимание към приобщаването на уязвими групи. Методологическият подход включва не само физическа подготовка, но и формиране на култура на отговорност, подкрепа и превенция.

За да се гарантира безопасността по време на практиките, в програмата се прилагат следните протоколи:

- **Загрявка и разтягане:** Всяко занимание започва със загряващи упражнения, които активират кръвообращението и подготвят мускулатурата за натоварване. Завършва се със стречинг за подобряване на гъвкавостта и възстановяването;
- **Техника на движение:** Обучението по правилна техника при използване на щеки намалява риска от падания, претоварвания и ставни проблеми. Особено внимание се обръща на синхронността на движението, захвата и координацията;
- **Избор и проверка на маршрутите:** Трасетата се подбират предварително и се адаптират според групата – избягват се опасни зони, стръмни наклони, хлъзгави повърхности и участъци с ограничена видимост. Ключовите точки като начало, паузи и край на маршрута се обозначават ясно;
- **Екипировка и лична защита:** Участниците трябва да използват щеки с подходяща дължина и гумени накрайници, стабилни обувки с добро сцепление, облекло, съобразено със сезона, както и слънцезащита (шапки, очила, кремове). Препоръчва се носене на мобилен телефон, лични документи и аптечка за първа помощ;
- **Хидратация и терморегулация:** Приемът на вода се стимулира преди, по време и след активността. При екстремни метеорологични условия (високи температури, буря, ниски температури) заниманията се адаптират или отлагат.

Системната проверка на маршрути преди провеждане на активности е задължителна. Това включва:

- Идентифициране на рискове: клони, камъни, пропадания, замърсени участъци;
- Оценка на достъпността: наличие на алтернативни пътеки, възможност за пренасочване;
- Обозначаване на безопасни зони за почивка;
- Създаване на протокол при инцидент или влошени условия.

При екологичните инициативи, като събиране на отпадъци, се прилагат допълнителни мерки за безопасност:

- **Използване на ръкавици:** Задължителна употреба на предпазни ръкавици (предпочитано – многократни, от устойчив материал);
- **Инструменти за събиране:** Щипки или дълги щеки се използват при събиране на отпадъци с потенциален риск;

- **Избягване на опасни материали:** Не се препоръчва събирането на стъкло, остри предмети, медицински отпадъци и химикали – те се маркират и съобщават на организаторите;
- **Работа по двойки:** За повишаване на безопасността, участниците действат на принципа „партньорство“, като си оказват подкрепа и се наблюдават взаимно.

Темата за безопасността в контекста на NW ECO обхваща не само превантивни действия срещу инциденти, но и създаване на физическа и психосоциална среда, в която всички участници да могат да се включат пълноценно. Тази среда изисква цялостен подход – от избора на маршрут и подходяща екипировка, през обучението по техника, до емоционалната и социална подкрепа. Чрез прилагането на интегрирани мерки за безопасност и достъпност, програмата NW ECO създава модел за устойчиво, здравословно и приобщаващо участие на всички граждани в дейности, свързани с движение и грижа за природата.

Как да определим победител в състезание по ЕКО скандинавско ходене?

Състезанието по ЕКО скандинавско ходене съчетава физическа активност със смислен екологичен принос. За да бъде честно и мотивиращо, оценяването на участниците трябва да включва различни критерии, отразяващи както спортното, така и екологичното им представяне.

Основни критерии за определяне на победител

Количество събрани отпадъци - Това е един от най-очевидните и измерими показатели за ангажираността на участниците. Измерването може да се извършва по няколко начина – чрез тегло (в килограми), обем (в литри) или чрез брой събрани отпадъчни единици. За да се гарантира справедливост, при необходимост могат да се използват предварително калибрирани контейнери или електронни везни. Победител може да бъде този, който е събрал най-голямото количество при стриктно спазване на правилата за безопасност и правилното боравене с отпадъци.

Качество на отпадъците - Не всички отпадъци имат еднаква стойност по отношение на екологичното въздействие. Събирането на опасни или трудноразградими материали (например пластмаса, алуминиеви кенове, батерии, стъкло) се оценява по-високо. Участници, които отделят усилия да сортират отпадъците правилно, да ги рециклират или предадат за специално третиране, получават бонус точки. Това насърчава не само количествения, но и качествения принос към околната среда.

Изминато разстояние - Измерването на изминатото разстояние позволява да се оцени физическата активност и усилията на участниците. Използването на приложения като Strava, Komoot или GPS тракери дава възможност за точно отчитане. Участници, изминали по-дълги маршрути и почистили по-обширни терени, показват висока лична мотивация и физическа устойчивост.

Ефективност и техника - Този критерий съчетава правилната техника на скандинавско ходене с умението за безопасно и отговорно събиране на отпадъци. Участниците трябва да демонстрират добра стойка, координация, адаптирано темпо и умение да използват щеките ефективно, като същевременно спазват екологичните

принципи – без увреждане на терена, без навлизане в чувствителни зони и без изоставяне на отпадъци. Оценката може да бъде извършвана от обучени инструктори или съдии.

Екологично въздействие - Този показател се отнася до реалния ефект от действията на участниците върху околната среда. Например, дали маршрутът видимо е по-чист, има ли положителна промяна в естетиката на терена, открити ли са замърсени или рискови зони, докладвани ли са на отговорните органи. Участниците, допринесли за трайни подобрения – като изпращане на еко-съобщения, участие в озеленяване или маркиране на застрашени местообитания – могат да бъдат специално отличени.

Социален принос и ангажираност - NW ECO не е само състезание, а и общностна инициатива. Тук се отчита участието в екипна работа, насърчаването на други участници, включването на доброволци, семейства, младежки групи и др. Бонус точки могат да се дават на отбори или индивиди, които са организирали мини кампании, използвали социални мрежи за повишаване на информираността или осъществили сътрудничество с местна власт, училище или спортен клуб.

Модел за оценка при фиксирана дистанция и отпадъци като основен критерий

Основни правила

- Всички участници изминават еднаква маркирана дистанция, напр. 5 км.
- Състезанието не е по скорост, а по екологичен принос – количество и качество на събраните отпадъци.
- Оценката се базира на комбинация от тегло на отпадъка, вид на отпадъка и коректно поведение.

Таблица 1

Точкова система за определяне на победител

Критерий	Метрика	Точки/Описание
Тегло на събраните отпадъци	1 точка за всеки 0.5 кг, до макс. 20 кг	Макс. 40 т. (напр. 10 кг = 20 т.)
Тип отпадъци (качество)	Пластмаса, батерии, метал, стъкло, др.	+ до 10 т. бонус при наличие на екологично рискови отпадъци
Разделно събиране	Отделяне в категории (пластмаса, хартия и др.)	+5 т., ако е спазен правилен еко стандарт
Безопасност и техника на ходене	Наблюдение от инструктори	+5 т. – без нарушения, с добра техника
Снимки/доказателства/етикети	Представени на финала	+5 т. – пълна и ясна документация
Допълнителна инициатива (по избор)	Засадено растение, докладване на замърсено място и др.	+5 т. за еко инициатива с траен ефект

Максимум точки: 70

Как се определя победителят?

Побеждава участникът/отборът с най-висок общ брой точки, като теглото на събрания отпадък е водещо, но се насърчават и качествените усилия и екологичното поведение.

При равни точки – предимство има участникът/отборът с:

- по-висок процент рециклируеми отпадъци;
- изпълнена допълнителна инициатива;
- по-голяма ангажираност (напр. семейно участие, включени деца/възрастни).

Изисквания за организация на състезание по NW ECO

- Планиране и координация с местните власти – необходимо е официално разрешение за използване на терени, особено в защитени или публични природни зони.
- Маршрут – трябва да бъде внимателно подбран и маркиран, като осигурява безопасен и интересен преход за участниците, с отбелязани места за почивка, пунктове за вода и зони за събиране на отпадъци.
- Оборудване – всеки участник трябва да има щетки, ръкавици, торби за отпадъци, светлоотразителна екипировка и мобилно устройство с тракер.
- Медицинско обезпечение – присъствие на доброволци с умения за първа помощ, както и наличие на аптечки и възможност за бърза връзка с медицински екип.
- Разделно събиране – организатори трябва да осигурят контейнерни точки за разделно изхвърляне и инструктират участниците относно видовете отпадъци.
- Отчитане и награждаване – накрая се прави визуализация на резултатите (карти, таблици, снимки), награждават се победителите по категориите и се публикува обобщена информация за постигнатия ефект.

Препоръки за безопасност при състезание:

- Обувки и облекло: Избиране на подходящи спортни обувки и дрехи за физическа активност на открито.
- Безопасност при събиране: Избягване на директен контакт с опасни отпадъци, използване на ръкавици и инструменти.
- Хидратация: Носене на достатъчно вода, особено при по-дълги маршрути или в горещо време.
- Групова безопасност: Препоръчително е участниците да се движат по двойки или на малки групи.
- Карта и ориентация: Използване на GPS приложения и следване на маркировката.
- Медицинска готовност: Запознаване с местоположението на най-близките медицински пунктове и как да се свържем с тях при нужда.

2.5. Екологично образование и осведоменост чрез програмата NW ECO

Програмата NW ECO утвърждава концепцията за образование чрез преживяване, при която екологичните знания и нагласи се изграждат в естествена среда, в движение, и в контекст на социална ангажираност. Екологичното образование тук не се разглежда

като допълнителен компонент, а като фундаментален стълб на програмната философия – равностоеен на физическата активност. Целта е не просто повишаване на информираността, а изграждане на траен личен ангажимент към устойчив начин на живот и природосъобразно поведение.

Всяко занимание по програмата NW ECO включва кратки образователни елементи, посветени на съвременните предизвикателства, свързани с околната среда. Темите се поднасят на разбираем език, чрез примери, визуални средства и дискусия. Образователното съдържание е свързано директно с личния опит на участниците и тяхната ежедневна среда.

- **Пластмасово замърсяване:** Акцент се поставя върху въздействието на еднократната пластмаса и микропластмасите върху екосистемите. Участниците се насърчават да намалят употребата ѝ и активно да я премахват от природната среда;

Пластмасовото замърсяване е един от най-сериозните екологични проблеми на нашето време, с особено силно въздействие върху сушата, реките и морските екосистеми. В контекста на програмата ЕКО скандинавско ходене (NW ECO), акцентът се поставя върху ангажирането на участниците с разпознаване, събиране и намаляване на еднократната пластмаса и микропластмасите в околната среда.

Продукти като пластмасови бутилки, торбички, чаши, сламки, опаковки и прибори за хранене се използват за минути, но остават в природата столетия. Те често попадат в реките и моретата, където се разпадат на по-малки фрагменти – микропластмаси, които вече се откриват в питейна вода, храни и дори човешки тъкани.

Основни заплахи:

- Задушаване или интоксикация на животни, които ги поглъщат;
- Замърсяване на почвите и водоемите;
- Поглъщане от хора чрез хранителната верига.

Микропластмасите са частици по-малки от 5 мм, които произхождат от по-големи отпадъци или се съдържат в козметика, дрехи и промишлени продукти. Те са невидим, но всеобхватен замърсител, който трудно се отстранява и се натрупва в природата.

ЕКО скандинавското ходене комбинира физическата активност със събиране на отпадъци, превръщайки всяка разходка в мисия за по-чиста природа. Участниците не само подобряват своето здраве, но и активно допринасят за намаляване на замърсяването с пластмаса.

Какво могат да направят участниците:

- Да събират пластмасови отпадъци по маршрута: бутилки, опаковки, найлони и др.;
- Да ги сортират разделно при финалната точка;
- Да избягват използването на продукти за еднократна употреба по време на събитието (да използват собствени бутилки, кутии и др.);

- Да насърчават рециклирането и повторната употреба чрез пример;
- Да информират останалите участници за последствията от пластмасовото замърсяване;
- Да качват снимки и истории в социалните мрежи с хаштаг #NWECOCleanWalk, за да популяризират каузата.

По време на обученията и събитията по NW ECO може да се включат кратки лекции или табла с факти:

- Колко години отнема на една пластмасова бутилка да се разгради;
- Как микропластмасите влизат в организма ни;
- Какви алтернативи на пластмасата можем да използваме в ежедневието.

Борбата с пластмасовото замърсяване не изисква специална технология – тя започва с информираност, личен избор и действена ангажираност. NW ECO предоставя на всеки участник възможност не само да се движи, но и да допринесе за едно по-чисто, здравословно и устойчиво бъдеще.

- **Въглероден отпечатък:** Темата обхваща транспортните навици, енергийната консумация и потребителското поведение. Представят се конкретни стъпки към "въглеродно неутрално" ежедневие;

Въглеродният отпечатък представлява общото количество парникови газове, които всеки човек генерира чрез своя начин на живот – транспорт, енергийна консумация, храна, дрехи, отпадъци. Темата е особено актуална в контекста на климатичните промени и поставя фокус върху необходимостта от преминаване към въглеродно неутрално поведение.

Програмата ЕКО скандинавско ходене (NW ECO) е не само физическа, но и образователна платформа за осъзнаване и намаляване на личния въглероден отпечатък чрез движение, грижа за природата и устойчиви навици.

Основни източници на въглероден отпечатък:

- Транспорт: лични автомобили, самолети, честа употреба на дизелови или бензинови превозни средства;
- Енергийна консумация у дома: електричество от изкопаеми източници, отопление, прекомерна употреба на уреди;
- Консуматорски навици: бърза мода, електроника, опаковки за еднократна употреба;
- Хранителен избор: храни с голям въглероден отпечатък (месо, млечни продукти), разхищение на храна;
- Отпадъци: неразделно събиране, липса на рециклиране, ненужни покупки.

ЕКО скандинавското ходене е алтернатива на въглеродно интензивния начин на живот. Участниците се насърчават да:

- Изберат устойчив транспорт: ходене пеша, велосипед или обществен транспорт до мястото на събитието;
- Организират съвместно пътуване (carpooling), за да се намалят емисиите;
- Използват бутилки за многократна употреба, кутии и чанти по време на събитията;
- Намалят употребата на електроника по време на престой в природата;
- Компенсират въглеродния отпечатък, като засаждат дръвчета или подкрепят инициативи за засаждане;
- Проследяват своя отпечатък чрез безплатни приложения (напр. WWF Footprint Calculator) и правят малки, но устойчиви промени в ежедневието.

Конкретни стъпки към въглеродно неутрално поведение:

- Ходи повече – шофирай по-малко: ЕКО скандинавското ходене е отлична възможност за преминаване към активно придвижване, което не отделя вредни емисии.
- Избирай зелени маршрути: Провеждане на събития в природни зони подчертава връзката между физическата активност и необходимостта от тяхната защита.
- Обучавай чрез пример: Всеки участник може да вдъхнови други чрез личния си избор – дали ще дойде на събитието с колело или ще носи храна в кутия за многократна употреба.
- Споделяй знания: Организаторите на NW ECO могат да включат табла, лекции и предизвикателства, посветени на темата за климатичната отговорност.

Образователен компонент на NW ECO. Чрез кратки презентации, настолни игри, приложения или QR кодове по маршрута, участниците могат да научат:

- Какви действия в ежедневието генерират най-много въглеродни емисии;
- Как се изчислява личният въглероден отпечатък;
- Какви алтернативи съществуват – „зелен ток“, устойчиви храни, повторна употреба;
- Какво е въглеродна неутралност и как можем да я постигнем.

Въглеродният отпечатък е споделена отговорност, но и възможност за реална промяна. NW ECO предоставя на участниците шанс да бъдат едновременно активни и екологично отговорни, превръщайки всяка стъпка в принос към по-чиста атмосфера, по-малко емисии и по-устойчиво бъдеще.

- **Климатични промени и загуба на биоразнообразие:** Разглеждат се причинно-следствени връзки между човешката дейност и екстремните климатични събития, с акцент върху ролята на всеки индивид;

Климатичните промени и загубата на биоразнообразие са взаимосвързани глобални кризи, чиято основна причина е човешката дейност – обезлесяване, замърсяване, прекомерна консумация и използване на изкопаеми горива. Програмата ЕКО скандинавско ходене (NW ECO) представя възможност за обучение и действие,

като превръща участниците в активни посланици на устойчивото поведение и опазването на природата.

Какво представляват климатичните промени и защо са критични?

- Климатични промени: дългосрочни промени в температурите, валежите и сезонните модели, дължащи се на парникови газове от човешки източници.
- Последствия: по-чести и интензивни екстремни явления – горещи вълни, суши, наводнения, бури; застрашаване на земеделието, здравето и водните ресурси.

Загуба на биоразнообразие – скритата заплаха

- Биоразнообразие означава богатството на видове, гени и екосистеми на Земята.
- Причини за загубата му: изсичане на гори и разрушаване на местообитания, замърсяване на води и почви, инвазивни видове, климатични аномалии, които нарушават миграции, цикли на цъфтеж и местообитания;
- Резултат: нарушаване на хранителни вериги, намаляване на опрашващи насекоми, разпространение на нови болести.

ЕКО скандинавското ходене ангажира участниците не само физически, но и интелектуално и емоционално, чрез конкретни действия и образователни елементи:

- Наблюдение на природата. По време на маршрута участниците могат да документират видове растения и животни с приложения като iNaturalist. Това повишава осведомеността и създава връзка с местната екосистема.
- Екообразование в движение. По маршрута се поставят информационни табели за защитени видове, застрашени местообитания, причини за загубата на биоразнообразие;
- Използване на QR кодове за достъп до допълнителна информация и викторини.
- Промяна на поведението. Насърчава се, намаляване на личния въглероден отпечатък, засаждане на дървета, избягване на продукти с палмово масло и други ресурси, свързани с обезлесяване, участие в мониторинг на биоразнообразие.
- Социална ангажираност. Всеки участник се превръща в мултипликатор на знание – споделя наученото с други, включва близки и приятели. Създават се микрообщности от хора, които се грижат за природата и влияят положително върху средата си.

Образователен компонент и предложения за организатори

- Работилници и обучения по време на събитията NW ECO. Теми: климат, растителни и животински видове, воден кръговрат, връзка между почвата и въглеродния баланс;
- Проекти за млади участници - дневник на наблюденията, събиране на снимков материал за местното биоразнообразие, изготвяне на еко-карта на живи екосистеми част от маршрута.

Климатичните промени и загубата на биоразнообразие не са далечни заплахи – те вече засягат всеки регион и общност. NW ECO превръща всеки поход в урок по природосъобразно поведение. Участниците научават, че чрез своите избори – как се придвижват, какво потребяват, как се отнасят към околната среда – те могат да бъдат част от решението, а не от проблема.

- **Увреждане качеството на природните ресурси:** Участниците научават как замърсяването на въздуха, почвата и водата влияе върху човешкото здраве и дългосрочната устойчивост на околната среда.

Увреждане качеството на природните ресурси е бавен, но разрушителен процес, който засяга не само природата, но и качеството на живота на хората. Чрез програмата ЕКО скандинавско ходене (NW ECO) участниците имат възможност не само да опознаят проблема на терен, но и активно да допринесат за неговото ограничаване, като превърнат движението в ангажирана и информирана грижа за околната среда.

Какво представлява влошаване качеството на природните ресурси?

То представлява увреждане на естествените ресурси (почва, вода, въздух, биологично разнообразие), което намалява тяхната способност да поддържат живота – както човешки, така и екосистемен.

Основни форми водещи до увреждането на естествените ресурси:

- Замърсяване на въздуха – емисии от индустрия, транспорт, отопление и изгаряне на отпадъци;
- Замърсяване на почвите – вследствие на депа, пестициди, изсичане на гори и ерозия;
- Замърсяване на водите – замърсители от домакинства, земеделие, индустрия и битови отпадъци.

Влияние върху човешкото здраве

- Участниците в NW ECO се запознават със следните ефекти - въздушно замърсяване, водещо към повишен риск от астма, сърдечни заболявания, рак; замърсена почва и храни, водещо към натрупване на тежки метали в организма, хормонални нарушения; замърсени води, водещи към разпространение на инфекции, недостиг на чиста питейна вода, замърсени водни храни. Пример: микропластмасите, които се натрупват във водата и хранителната верига, вече се откриват в човешки тъкани.

Как NW ECO насърчава ангажираност към опазване на ресурсите

- Събиране на отпадъци и разделното им сортиране. Участниците почистват терени, където отпадъците пречат на естественото възстановяване на екосистемата. Разделно събиране на пластмаса, стъкло, метали и отпадъци с висок замърсяващ потенциал.

- Информационни табели и образователни зони за отдых по маршрута. Теми: замърсяването на въздуха в района, ерозиращи почви, замърсени водни тела; QR кодове за достъп до интерактивни уроци и примери за устойчиви практики.
- Образователни работилници. Деца и младежи учат как да провеждат елементарен анализ на вода и почва; Демонстрации как отпадъците влияят върху земята (напр. опити със замърсена и чиста почва при растеж на растения).
- Как всеки може да намали личния си принос към увреждането на естествените ресурси. Избягване на продукти с тежки химикали (например домакински препарати); Правилно изхвърляне на батерии, бои, лекарства; Ползване на торби за многократна употреба и бутилки; Участие в озеленяване и поддържане на местни екосистеми.

Увреждането на природните ресурси засяга всички – особено уязвимите групи като деца, възрастни и хора с хронични заболявания. Чрез NW ECO хората не само се движат, но и осъзнават как действията им се отразяват пряко върху въздуха, който дишат, водата, която пият, и храната, която консумират. Образованието чрез опит е най-силният инструмент за промяна – и всяко еко-ходене е стъпка към по-чиста и устойчива среда.

2.6. Социален и доброволчески аспект на програмата NW ECO

Програмата NW ECO има силно изразен социален и доброволчески характер, който надгражда физическата активност чрез споделени преживявания, колективна отговорност и ангажираност към обществото и природата. Участието в ЕКО скандинавско ходене не е само индивидуално усилие, а част от едно по-широко движение, в което всеки човек допринася с личен пример и доброволно действие.

- **Групови дейности и ротация на отговорности.** Събитията по NW ECO се организират като групови активности, в които участниците действат в малки екипи с ясни роли и отговорности. Това създава чувство на принадлежност, засилва координацията и изгражда социални умения като сътрудничество, лидерство и комуникация.

Ротацията на отговорности включва:

- Разпределяне на задачи като: водач на групата, отговорник по безопасността, лице за регистриране на събраните отпадъци, фотограф-документалист;
- Възможност всеки участник да изпробва различни роли, развивайки лична инициативност и по-добро разбиране за колективната работа;
- Насърчаване на взаимопомощ между по-опитни и нови участници, както и между деца и възрастни.

Тази структура подпомага развитието на гражданска активност, ангажираност и отговорност към околната среда в дългосрочен план.

- **Включване на местни спортни клубове, училища, НПО и семейства.** Една от силните страни на NW ECO е възможността за широко партньорство. Доброволчеството се реализира чрез активното включване на:

- Обществени спортни клубове, които организират маршрути, осигуряват инструктори и оборудване;
- Училища и образователни институции, които интегрират дейността в програмите по физическо възпитание, екология и гражданско образование;
- Неправителствени организации (НПО), които допринасят с опит в устойчивото развитие, доброволчеството и социалното включване;
- Семейства и индивидуални доброволци, които участват заедно, изграждайки междупоколенчески диалог и споделени ценности.

Този подход създава мрежа от ангажирани граждани, която може да прерасне в устойчива екологична общност на локално и регионално ниво.

- **Признание: сертификати, значки, еко-награди.** Всяко доброволно участие заслужава признание и поощрение. Програмата NW ECO прилага различни механизми за мотивация чрез:
 - Сертификати за участие, които отразяват личния принос на всеки доброволец;
 - Значки и нива на постижение (бронзова, сребърна, златна), базирани на брой участия, изминати километри, събрани отпадъци или водени групи;
 - Еко-награди, които могат да бъдат както символични (медали от рециклирани материали, грамоти), така и функционални (бутилки и торби за многократна употреба, тениски с логото на NW ECO);
 - Публично отбелязване на активните доброволци в социалните мрежи, училищни табла или по време на финални събития.

Тези практики насърчават постоянство, гордост от постигнатото и вдъхновение сред останалите участници.

Социалният и доброволчески елемент е сърцето на NW ECO. Той превръща всяко ходене в мисия с кауза, обединява различни поколения и среди в грижа за общото ни бъдеще и създава активна, устойчива и съпричастна общност.

2.7. Стратегически партньорства за успешна реализация на програмата за скандинавско ходене с екологичен фокус

Програмата „Скандинавско ходене за чиста околна среда – NW ECO“ разчита на устойчиви и смислени партньорства с широк кръг от местни и регионални заинтересовани страни. Въвличането на институции, организации и бизнеси не само подпомага логистичното реализиране на събитията, но също така укрепва чувството за общност, увеличава обхвата на програмата и гарантира нейната дългосрочна устойчивост. По-долу са разгледани основните типове партньори и тяхната роля:

- **Общини и паркове: маршрути, съдействие и легитимност.** Общините и парковите дирекции са ключов партньор в NW ECO. Те предоставят институционална подкрепа и създават легитимна рамка за организиране на публични събития в природна среда.

Как съдействат:

- Одобряват и маркират маршрути, подходящи за скандинавско ходене, включително в градски паркове, еко-пътеки и зелени зони;
- Осигуряват достъп до санитарни възли, питейна вода и първоначални точки за събиране;
- Подпомагат популяризирането на инициативата чрез местните канали (табла, сайтове, социални медии);
- Участват с представители или подкрепят с логистика и охрана при по-големи събития;
- Съдействат при организиране на кампании за разделно събиране на отпадъци, извозване и изчисляване на резултати.

Пример: Общината предоставя маршрут в покрайнините на града, обозначава пунктове за събиране на отпадъци и подготвя карта на терена с „горещи точки“.

- **Образователни институции и спортни клубове: участие на младежи и междуинституционална свързаност.** Различните степени на училищата и спортните клубове са естествено продължение на образователната и спортна мисия на NW ECO. Те активират деца, ученици и младежи чрез интегриране на програмата в учебната и извънкласната дейност.

Как съдействат:

- Организируют ученически и младежки групи за участие в тренировки или състезания;
- Включват NW ECO в часовете по физическо възпитание, екология или часа на класа;
- Осигуряват преподаватели или спортни инструктори като обучаващи или водачи на групи;
- Провеждат вътрешни състезания или отбелязват дейността с кампании по време на Седмицата на Земята, Деня на околната среда и др.;
- Насърчават участие на семейства, създавайки модел на поколенческа свързаност.

Пример: Спортен клуб към образователна институция организира месечна еко-разходка с родителско участие и събиране на отпадъци в кварталния парк. Студенти в рамките на часовете по физическо възпитание, вземат организирано участие в еко-разходка и събиране на отпадъци в градския парк или по подходящ туристически маршрут. Туристическо дружество организира еко поход с участието на свои членове по време на популярни кампании или исторически дати, за събиране на отпадъци по популярни туристически маршрути.

- **Екологични организации: съдържание, материали и обучение.** Неправителствени организации с опит в устойчивото развитие, природозащитата

и гражданското образование допринасят със съдържателната дълбочина и професионализъм на програмата NW ECO.

Как съдействат:

- Провеждат обучения за инструктори, доброволци и деца относно опазване на природата, управление на отпадъци, биоразнообразие и екологична етика;
- Предоставят материали: плакати, табели, информационни листовки, наръчници за екологично поведение;
- Съдействат при документирането на събраните отпадъци чрез онлайн платформи или мобилни приложения (напр. iNaturalist, Litterati);
- Организируют лекции, филмови прожекции и уъркшопи като допълнение към практическите дейности;
- Предоставят експерти или наблюдатели за оценка на екологичното въздействие.

Пример: Екоорганизация провежда предварителна онлайн лекция за ученици и предоставя комплект с разделни торби и наръчник за идентифициране на видове отпадъци.

- **Местен бизнес: спонсорство, мотивация и видимост.** Партньорството с местния бизнес дава възможност за ресурсна подкрепа, засилване на разпознаваемостта на програмата и изграждане на корпоративна социална отговорност на локално ниво.

Как съдействат:

- Осигуряват спонсорство или награди – еко-продукти, ваучери, спортни артикули, преживявания;
- Предоставят материали – тениски, бутилки, ръкавици, торбички с лого на NW ECO;
- Включват служители в събитията като корпоративни доброволци („team building с кауза“);
- Популяризират дейността чрез свои канали (уебсайтове, брошури, магазини);
- Осигуряват транспорт или кетъринг за събития.

Пример: Местна верига за спортни стоки дарява екипировка за участниците и награждава победителите с ваучери за покупки.

Мрежата от партньори около NW ECO е основен двигател за неговия растеж и въздействие. Комбинацията от институционално съдействие, образователна ангажираност, екологична експертиза и бизнес подкрепа превръща всяко събитие в многопластова инициатива с устойчив ефект – не само върху околната среда, но и върху социалната тъкан на местната общност.

Създаването на тези съюзи е пътят към по-зелени, здрави и ангажирани градове и села.

2.8. Индикатори за успех в програмата за скандинавско ходене с екологичен фокус

Ефективността на програмата NW ECO се измерва не само чрез броя на реализираните събития, но и чрез нейното дългосрочно въздействие върху здравето на участниците, състоянието на околната среда и обществената ангажираност. За да се оцени напредъкът и да се идентифицират области за подобрене, е важно да се използват ясни, измерими и реалистични индикатори.

По-долу е представена система от ключови индикатори, структурирани около пет основни области на въздействие:

- **Брой участници и проведени събития.** Този индикатор отразява обхвата и достигането на програмата до целевите групи: деца, младежи, възрастни, хора с увреждания, семейства и доброволци.

Примерни под-индикатори:

- Общо брой на проведените NW ECO събития (разходки, обучения, състезания, еко-дни);
- Брой уникални участници по възрастови групи;
- Честота на участие (напр. брой участници, включили се повече от веднъж);
- Географско покритие: брой населени места, в които е реализирана програмата;
- Брой сертифицирани доброволци и обучени треньори.

Цел: Да се постигне устойчив растеж и включване на нови общности с всяка следваща инициатива.

- **Обем събрани отпадъци и засадени дървета/растения.** Този индикатор измерва реалното екологично въздействие на програмата – пряк резултат от ангажимента на участниците към природата.

Примерни под-индикатори:

- Общо събрани отпадъци (в килограми или обем);
- Процент отпадъци, предадени за рециклиране;
- Брой идентифицирани замърсени зони и сигнали към местните власти;
- Брой засадени дървета/растения и тяхното състояние след 3–6 месеца;
- Брой маркирани „еко-точки“ или еко-инфраструктура (табели, контейнери и др.).

Цел: Да се увеличи количеството отстранени отпадъци и броят на възстановените зелени площи.

- **Повишена осведоменост сред участниците и общността.** Освен физическото участие, програмата NW ECO цели да промени нагласите и поведението чрез информираност и образование.

Примерни под-индикатори:

- Резултати от преди и след-събитийни анкети (познания по екологични теми, лични ангажименти);
- Брой участници, заявили промяна в навиците си (напр. разделно събиране, ограничаване на пластмаса);
- Коментари и обратна връзка от участници, родители и учители;
- Повишен интерес към доброволчество, участие в други зелени инициативи.

Цел: Да се наблюдава трайна промяна в поведението и нагласите спрямо околната среда.

- **Видимост и медийно отразяване.** Високата публичност и присъствие в медии и социални мрежи укрепват доверието в програмата и насърчават устойчивото ѝ разширяване.

Примерни под-индикатори:

- Брой публикации в местни и национални медии;
- Брой последователи и взаимодействия в социалните мрежи (харесвания, споделяния, коментари);
- Създадени видео/фото репортажи, кратки документални клипове;
- Участие на публични личности, институции и инфлуенсъри;
- Брой запитвания и проявен интерес от нови организации/общини.

Цел: Да се повиши разпознаваемостта на NW ECO като модел за устойчив спорт и екологична култура.

- **Новосъздадени местни партньорства и мрежи.** Създаването на мрежа от устойчиви връзки с местни институции и организации е стратегически индикатор за въздействие и жизнеспособност на NW ECO.

Примерни под-индикатори:

- Брой партньори по програмата (общини, училища, НПО, фирми);
- Брой съвместни инициативи или събития, реализирани съвместно с партньори;
- Подкрепа в натура или логистика (обучители, техника, награди);
- Финансова подкрепа (дарения, спонсорство);
- Брой новосъздадени местни групи или клубове по NW ECO.

Цел: Да се развие устойчива екосистема от съмишленици, подкрепящи каузата за активен и природосъобразен начин на живот.

Постигането на успех в програмата NW ECO се измерва както количествено (участници, отпадъци, събития), така и качествено – чрез създаване на култура на участие, осъзнато поведение и ангажираност. Използването на ясно дефинирани индикатори гарантира, че всяка стъпка напред е видима, измерима и устойчива.

Тези индикатори също така улесняват споделянето на добри практики между партньорите, създаването на вътрешни отчети и обосновката за бъдещо финансиране или разширяване на дейностите.

3. ОБУЧЕНИЯ ЗА КАПАЦИТЕТ НА СПОРТНИ КЛУБОВЕ В РАМКИТЕ НА ПРОГРАМАТА NW ESO

Устойчивото развитие на програмата „Скандинавско ходене за чиста околна среда (NW ESO)” зависи не само от индивидуалната мотивация на участниците, но и от активното включване на спортни клубове, туристически дружества и спортно-екологични организации, които могат да бъдат нейни дългосрочни носители и разпространители. Затова ключов елемент е инвестицията в обучение и надграждане на капацитета на тези структури – както по отношение на организацията на дейности, така и в посока екологично възпитание, приобщаване и доброволчество.

Цел на обученията

Да се повиши капацитетът на спортните клубове (с нестопанска или смесена дейност), така че те:

- Да могат да планират, организират и провеждат ЕКО скандинавски събития с еко-насоченост;
- Да разширят дейността си с иновативни и устойчиви инициативи, включително почиствания, еко-наблюдение, засаждане и еко-обучения;
- Да повишат приобщаването на различни групи – включително деца, възрастни хора, хора с увреждания и семейства;
- Да създадат мрежа за обмен на добри практики и съвместни инициативи на местно, регионално и транснационално ниво.

Целеви групи

- Туристически дружества и спортно-туристически клубове – традиционно работещи с хора от всички възрасти, с опит в провеждане на преходи и планински дейности;
- Клубове по планинско бягане, ориентиране, пешеходен туризъм – с вече изградена база, маршрути и треньорски капацитет;
- Спортни клубове с фокус върху здраве и социално включване – например клубове по здравословно ходене, йога на открито, спорт за хора с увреждания;
- Неправителствени организации с еко-профил, които биха желали да въведат скандинавско ходене като част от своите инициативи.

3.1. Основни тематични модули в обученията

Методика и техника на скандинавското ходене

- Основи на правилната техника;
- Адаптиране според възраст и физически възможности;
- Безопасност при организиране на походи и събития.

Методика и техника на скандинавското ходене в контекста на NW ECO

Скандинавското ходене (Nordic Walking) е ефективна и щадяща форма на физическа активност, която при правилно приложение съчетава аеробно натоварване, активиране на почти всички мускулни групи и благоприятно въздействие върху ставите, стойката и дишането. В програмата NW ECO, техниката е доразвита с екологични действия и обществена ангажираност, което изисква добре структурирана методика за обучение и прилагане.

Основи на правилната техника

Ефективното скандинавско ходене изисква спазване на следните базови принципи:

- Изправена стойка и леко наклонено напред тяло – поддържа се баланс и се избягват натоварвания в долната част на гърба;
- Редуване на движенията на ръцете и краката – диагонално движение (лява ръка с десен крак и обратно), както при естествена разходка;
- Работа с щеките – поставят се под ъгъл от 45°, със завършване на движението зад тялото и отпускане на ръката;
- Активно отгласкване от щеката – създава се допълнителен тласък и повишена аеробна стойност на тренировката;
- Равномерен ритъм – темпото се избира според възможностите и групата, за да се осигури комфорт и натоварване;
- Дишане – ритмично и през носа при вдишване, през устата при издишване – синхронизирано с движението.

Правилната техника не само подобрява физическите резултати, но също така намалява риска от травми, повишава издръжливостта и носи усещане за лекота и удоволствие при движение.

Адаптиране според възраст и физически възможности

Едно от големите предимства на скандинавското ходене е неговата гъвкавост и приложимост към различни възрастови и здравословни профили. NW ECO поставя специален акцент върху това:

- Деца и младежи
 - Въвеждане чрез игрови подход, еко-задачи, състезания с елемент на забавление и сътрудничество.
 - Щеките се подбират според ръста, а маршрутите са кратки, с разнообразна природа.
- Работещи възрастни
 - Заниманията са с ясно разпределение – загряване, основна част и разпускане.
 - Темпото е умерено до енергично, акцентът е върху активната почивка и антистрес ефекта.
 - Включват се елементи на еко-наблюдение или събиране на отпадъци.

- Хора над 65 години
 - Внимание към безопасност: плавни преходи, меки терени, чести почивки.
 - Фокус върху подобряване на баланса, подвижността и социалната свързаност.
 - Обучението включва упражнения за раздвижване и поддържане на стойката.
- Хора с хронични заболявания или увреждания
 - Индивидуален подход с консултация от медицински специалист или инструктор.
 - Използване на щеките като помощно средство за стабилност.
 - Адаптация на продължителността, терена и включените дейности (напр. почистване на определени участъци).

Методи за корекция и двигателна автоматизация

Обучението по скандинавско ходене изисква целенасочен подход, който съчетава теоретични знания с активно практическо прилагане. Основната цел е изграждане на двигателна памет, която позволява автоматизация на правилната техника, особено при движение по наклон и неравен терен. Практическите стъпки от 5 до 10 в методологията на INWA (International Nordic Walking Federation) се считат за ключови при трениране на изкачване, спускане и адаптация към променлива среда.

Функции на упражненията

Упражненията в процеса на обучение изпълняват две основни роли:

- Методическо усвояване на техники, свързани с движение по наклон;
- Корекция на грешки чрез визуална обратна връзка и двигателно повторение.

Използването на динамични упражнения с многократни повторения и контролирана прогресия води до невромускулна адаптация. Това означава, че при достатъчна практика движенията се автоматизират и стават по-икономични и безопасни.

Примери за основни упражнения при работа по наклон

- Изкачване по лек наклон със синхронизация на ръце и крака;
- Спускане със стабилизация чрез "задържане" в коленете;
- Ритмични упражнения за крачкова дължина в неравна среда;
- Демонстрации с визуални маркери за правилна стойка и поставяне на щеките;
- Работа по двойки с партньор за корекция и наблюдение;
- „Сляпо ходене“ с контролирано закриване на очите за развиване на кинестетична осъзнатост.

Комплекс от упражнения по метода INWA

- Упражнение за посока на силата (отласкване)

Методика: Щеките се поставят вертикално пред тялото, като участникът упражнява вертикален натиск. Постепенно щеките се наклоняват напред, а накрая – назад под работен ъгъл около 60°.

Цел: Илюстрация на ефекта от различните ъгли на натиск и как правилното отгласкване придвижва тялото напред чрез активация на мускулатурата на торса.

Методически акцент: Фокусът не е само върху ръката, а върху цялата верига от стабилизиращи мускули на тялото.

- Упражнение за пълно разтягане (Завършек на движението назад)

Методика: Двете щеки се избутват синхронно назад с акцент върху амплитудата. Изпълнява се с редуване – поставяне на щеки на всеки 2–3 крачки.

Цел: Изграждане на усещане за пълна амплитуда на замах назад и активация на трицепса и рамото.

Методически акцент: Контролирано движение без преразтягане на лакътната става.

- Упражнение за активно освобождаване на щеката (Освобождаване на захвата)

Методика: Ръката замахва назад, хватът умишлено се отпуска, като щеката остава прикрепена чрез каишката. Повторно хващане напред в ритъм.

Цел: Развиване на релаксация в захвата и подобряване на енергийна ефективност и ритъм.

Методически акцент: Стимулира се „пружинно“ връщане на щека без излишно напрежение в ръката.

- Упражнение за замахване напред (Предна фаза)

Методика: Ходене само с една щека. Другата ръка е свободна. Участникът се фокусира върху точния момент и място на контакт на щеката със земята.

Цел: Усъвършенстване на ротацията на рамото и координация с крачката.

Методически акцент: По време на замах, кокалчетата на ръката сочат към земята, за да се поддържа правилният ъгъл.

- Упражнение за постурален наклон (Навеждане от глезена)

Методика: От стабилна стойка, участникът се накланя напред от глезените и започва да ходи, следвайки инерцията.

Цел: Показва как наклонът стимулира естествено придвижване напред без излишни усилия.

Методически акцент: Наклонът започва от глезените, не от кръста. Постуралната линия остава изправена.

- Упражнение за торзионно движение (Въртене на торса)

Методика: Щеките се поставят зад врата и се държат с ръце. По време на ходене се извършва торзионно движение между торс и таз. В партньорски вариант – корекция чрез ръчно водене.

Цел: Развиване на осъзнато участие на торса и гърба в движението.

Методически акцент: Ротацията трябва да е симетрична и в синхрон с крачката. Подходящо за откриване и корекция на ограничения в раменния пояс.

Комплексът от упражнения за стъпки в методологията на INWA представлява методическа рамка за усъвършенстване на техниката и адаптация към терена. Редовното им прилагане води до развитие на двигателна интелигентност, като създава автоматизирани и ефективни двигателни модели. Това е ключово за безопасното и устойчиво практикуване на скандинавско ходене в разнообразни условия на открито

Безопасност при организиране на походи и събития

Независимо от формата – групова тренировка, поход или състезание, безопасността е основен приоритет. В NW ECO тя включва:

- Предварителен инструктаж за участниците: техника, маршрут, поведение при инциденти, хидратация и слънцезащита.
- Подходяща екипировка: леки, но здрави щеки с регулируема дължина, обувки с добро сцепление, шапки и ръкавици при нужда.
- Осигурен маршрут: ясен, предварително проучен, маркиран с указания, точки за почивка и евентуална помощ.
- Медицинска готовност: аптечка, лице с обучение по първа помощ, информация за най-близкия медицински пункт.
- Групова структура: водещ и заместващ водач, поддържане на темпо, комуникация с участниците чрез сигнални средства.
- Мерки при екологични действия: безопасно боравене с отпадъци, избягване на опасни материали (стъкло, химикали), разделно събиране с ръкавици.

Методиката на скандинавското ходене в рамките на NW ECO съчетава доказани спортни практики с адаптация за екологична ангажираност и социално включване. Правилната техника, индивидуализираният подход и стриктната безопасност превръщат всяко занимание не само във физическа активност, но и в смислено преживяване за участниците и природата.

3.2. Интегриране на екологични дейности в спортната програма NW ECO

Програмата NW ECO не е просто спортна инициатива – тя е платформа за изграждане на отговорно отношение към природата чрез движение. Интегрирането на екологични дейности в рамките на скандинавското ходене превръща всяка стъпка в инструмент за учене, опазване и вдъхновяване.

Ето как това може да се осъществи чрез конкретни методи:

Еко скандинавско ходене: събиране и категоризация на отпадъци.

Ходенето е в основата на NW ECO – участниците почистват природни и градски маршрути по време на ходене с щеки. За да бъде устойчив и смислен, процесът се надгражда чрез:

- **Категоризация на отпадъци:** участниците ги разделят по видове – пластмаса, метал, стъкло, хартия и опасни отпадъци. Това насърчава осъзнаване за видовете замърсители и тяхното въздействие.
- **Измерване и записване:** събраните количества се претеглят или измерват, за да се проследи напредък и да се визуализират постиженията (графики, табла, онлайн платформи).
- **Обучение по еко-безопасност:** правилно боравене с ръкавици, избягване на опасни предмети, първа помощ и етикет на отговорното събиране.

Еко скандинавското ходене не е просто действие, а акт на гражданско участие и реална екологична промяна.

Еко-игри и образователни мисии за деца и младежи

Младите участници са ключова група в NW ECO. За тяхното активно включване се използват игрови и образователни подходи, които съчетават учене, движение и забавление:

- Еко-щафети – състезания с мисии, като събиране на определен вид отпадък или намиране на еко-факти по маршрута;
- Образователни станции – по трасето се поставят табели с въпроси и задачи: „Познай дървото!“, „Какво не трябва да изхвърляме в природата?“ и др.
- Кодирани мисии – QR кодове, които водят до кратки образователни клипове или предизвикателства, които децата изпълняват и споделят в група.

Целта е да се засили емоционалната връзка с природата и да се насърчи ранната екологична култура чрез преживяване.

Маркиране и наблюдение на биоразнообразието с мобилни приложения

Скандинавското ходене по маршрути в природата предоставя чудесна възможност за наблюдение и документиране на биологичното разнообразие:

- **Приложения като iNaturalist и PlantNet се използват за:**
 - Снимане и идентифициране на растения, насекоми и животни;
 - Географско маркиране на наблюдавани видове;
 - Създаване на еко-карта на живи екосистеми част от маршрута;
 - Учебна стойност: участниците научават за видовете, които срещат, и разбират значението на биоразнообразието;
- **Дългосрочна полза:** данните могат да се използват за анализ на промени във флората и фауната, както и за екологично планиране.

Това превръща спортната активност в изследователско и научно приключение.

Засаждане и грижа за маршрутна растителност

Друг ключов екологичен елемент е ангажирането с реално подобряване на средата, по която се провеждат дейностите:

- Засаждане на дървета, храсти или цветя по маршрутите с помощта на местни власти или горски стопанства;
- Използване на местни видове, които са адаптирани към климата и не нарушават екосистемния баланс;
- Обучение по отговорна грижа: как се засажда, кога се полива, защо е важно кореновата система да се укрепи;
- Символични „зелени кампании“: всяка група или общност засажда „своето“ дърво и го проследява – пример за дългосрочна ангажираност.

Засаждането вдъхва надежда, оставя траен отпечатък и създава емоционална връзка с мястото.

Интегрирането на екологични дейности в спортната програма NW ECO не само повишава физическата активност, но и оформя граждани с осъзната роля в опазването на природата. Комбинацията от движение, учене и екологично действие създава цялостен модел за развитие – здравословен, ангажиран и устойчив. Този подход изгражда общност на грижата, знанието и действието – именно това е сърцевината на NW ECO.

3.3. Социален и приобщаващ спорт в рамките на NW ECO

Програмата NW ECO надгражда стандартните спортни практики чрез създаване на достъпна, солидарна и приобщаваща среда. Скандинавското ходене, комбинирано с екологични дейности, е не само форма на физическа активност, но и средство за социална връзка, овластяване и включване на хора от различни възрасти и възможности.

Работа с уязвими групи (възрастни, хора с увреждания)

Една от водещите цели на NW ECO е включването на всички, независимо от физически, сензорни или когнитивни различия. Програмата предоставя гъвкави и адаптивни възможности за участие:

- Възрастни хора: маршрутите се съобразяват с техните възможности – равен терен, кратки участъци, чести почивки и поддръжка от инструктори.
- Хора с увреждания: осигурява се адаптирано оборудване (лека модификация на щетки, подходящи ръкавици), индивидуална или групова подкрепа, избор на задачи според възможностите (напр. наблюдение, регистрация, водене на дневник на дейностите).
- Психосоциална подкрепа: включването в дейностите подобрява самочувствието, намалява социалната изолация и изгражда чувство за принадлежност.

Принципът е: *всеки може да участва, всеки има роля, всеки е важен.*

Доброволчество и менторство

Доброволството е основен двигател на NW ECO – то създава атмосфера на съпричастност, отговорност и лична ангажираност:

- Доброволци от местната общност помагат с логистика, организация и техническа помощ;
- Ментори – по-опитни участници или обучени треньори – подкрепят новодошлите, особено хора от уязвими групи, ученици или възрастни, които се включват за първи път;
- Младежки доброволчески екипи развиват лидерски качества, организационни умения и чувство за гражданска отговорност.

Менторството в NW ECO не е само насочено към обучението по техника, а и към създаване на човешки мостове между поколения и общности.

Водене на група и управление на динамиката

При NW ECO акцентът е върху груповото участие, което изисква ефективно водене и позитивна групова динамика:

- Обучен водач или инструктор ръководи темпото, задава ритъма на почивки и мотивира екипа;
- Създаване на роля и отговорности: определят се участници, отговарящи за безопасност, измерване на отпадъци, фотографиране, екологични наблюдения;
- Интерактивни методи за обединяване – игри, дискусии, рефлексии след походите;
- Ротация на задачите – всеки участник има възможност да се включи в различна роля, което повишава чувството за значимост и сплотеност.

Правилното управление на групата гарантира, че физическата активност протича в атмосфера на подкрепа, доверие и уважение.

Участие на семейства и междугенерационен подход

NW ECO е отлично поле за включване на цели семейства и насърчаване на междупоколенческия диалог:

- Семейни маршрути: планирани така, че да са подходящи за деца и възрастни, с игри, споделени задачи и почивки;
- Съвместни еко-инициативи – засаждане на дървета от „семейни отбори“, състезания между семейства, екологични викторини;
- Образователна стойност: родителите стават ролеви модели, а децата – носители на екологични послания;
- Създаване на традиции – повторемостта на семейното участие изгражда дълготрайни навици и ценности.

Междугенерационният елемент на програмата засилва социалната тъкан на общността и пренася екологичната грижа от поколение на поколение.

Социалният и приобщаващ подход на NW ECO доказва, че спортът може да бъде много повече от физическо усилие – той може да бъде общност, мисия и грижа. Чрез внимателно структурирани дейности, адаптирани практики и акцент върху

солидарността, програмата създава пространства, в които всеки човек – независимо от възраст, способности или социален статус – се чувства приет, полезен и вдъхновен. Това е спорт със смисъл.

3.4. Ползи за спортните клубове и туристическите дружества

Участието в програмата ЕКО скандинавско ходене (NW ECO) води до трайно повишаване на капацитета на спортните и туристическите организации чрез:

- Разнообразяване на дейностите – добавяне на екологичен компонент прави клубните инициативи по-привлекателни за нови и различни аудитории;
- Повишаване на експертизата – чрез обучения по безопасност, инклузия, екологично образование и водене на група, клубовете изграждат по-уверен и компетентен екип;
- Изграждане на мрежи и партньорства – чрез работа с училища, общини, НПО и местен бизнес се разширява влиянието и ресурсната база на организациите;
- Достъп до нови източници на финансиране – проектите с фокус върху устойчивост, здраве и социално приобщаване дават възможност за участие в национални и европейски програми;
- Утвърждаване на социална роля – клубовете се позиционират не само като доставчици на спорт, но и като активни участници в екологичното възпитание и социалната свързаност на местно ниво;
- Привличане и задържане на доброволци – чрез ротация на отговорности, признание и менторство се изгражда устойчива доброволческа култура.

Програмата NW ECO превръща спортните и туристическите дружества в двигатели на положителна промяна – не само чрез движение, но и чрез устойчиво, приобщаващо и природосъобразно поведение.

3.5. Модел за местно спортно събитие: „Чисто ходене – зелено бъдеще“

Основна концепция:

Комбинирана скандинавско ходене с организирано почистване на природни и градски паркове, еко-образователни елементи и социална ангажираност. Провежда се в партньорство с общината, спортни клубове, училища и екологични организации.

Структура на събитието:

- Подготовка и партньорства
 - Избор на маршрут в парк, екопътека или защитена зона (4–8 км)
 - Съгласуване с общината и парк управлението (разрешения, съдействие)
 - Включване на местни спортни клубове, училища и НПО
 - Осигуряване на логистика: торби, ръкавици, вода, маркировки, съдове за разделно събиране
- Регистрация и инструктаж
 - Онлайн или на място – участниците се разпределят по възрастови/физически групи

- Инструктаж за техника на ходене, безопасност, еко-поведение
- Раздаване на стартови пакети (екипировка, маршрутна карта, еко-задание)
- Провеждане на еко-ходене

Маршрутът включва 3 до 5 „еко-точки“:

- Събиране на отпадъци (еко-скандинавско ходене)
- Разделно сортиране и кратка викторина
- Фото-наблюдение на биоразнообразието (чрез приложението iNaturalist)
- Мисия „зелено“ – засаждане на дърво/растение (по възможност)
 - Финал и награждаване

Измерване на резултатите:

- Брой участници
- Килограми събрани отпадъци
- Брой засадени растения
- Документирани находки от природата

Награждаване по категории:

- „Най-еко семейство“
- „Еко-клуб на месеца“
- „Най-млад/най-възрастен участник“
- Сертификати за участие

Таблица 2

Примерен график на събитието

Час	Дейност
09:00	Регистрация и инструктаж
10:00	Старт на маршрута по групи
11:30	Еко-точки: почистване, игри, мисии
13:00	Финал, отчитане на резултати
13:30	Церемония по награждаване и еко-пикник

Допълнителни компоненти:

- Фото-конкурс: „Моята зелена стъпка“
- Работилници за деца: приложения с рециклирани материали
- Мобилна изложба: „Какво открихме по пътя?“ – с еко-находки

Местните спортни събития от типа „Чисто ходене – зелено бъдеще“ представляват успешна симбиоза между физическа активност, екологично възпитание и социална отговорност. Те не само насърчават здравословен начин на живот чрез скандинавско ходене, но и изграждат у участниците усещане за принадлежност към природата и общността.

Чрез обединяването на различни заинтересовани страни – общини, училища, спортни клубове, екоорганизации и местен бизнес – тези събития могат да се превърнат

в устойчив модел за ангажиране на гражданите с реални действия в подкрепа на околната среда.

Със своята достъпност, образователна стойност и възможност за приобщаване на хора от всички възрасти и възможности, NW ECO не е просто спортна инициатива, а платформа за промяна. Тя вдъхновява чрез личен пример, колективна енергия и зелени стъпки към едно по-чисто бъдеще.

3.6. Електронна платформа за обучение и комуникация: дигитален преход и развитие на „зелени умения“ в контекста на NW ECO

В съвременния свят, в който дигитализацията засяга почти всяка сфера на живота, електронните платформи се утвърждават като ключов инструмент за обучение, сътрудничество и изграждане на устойчиви общности. В рамките на проекта NW ECO, който съчетава скандинавско ходене с екологична отговорност, създаването на електронна платформа може да представлява стратегически инструмент за:

- Развитие на „зелени умения“ сред треньори, доброволци и участници;
- Ускоряване на дигиталния преход на спортни клубове и екоорганизации;
- Засилване на комуникацията между партньори, общности и институции;
- Осигуряване на устойчиво и гъвкаво обучение, достъпно по всяко време и навсякъде.

Основни цели на платформата

- Обучение в зелени компетентности. Осигурява съдържание, свързано с опазване на околната среда, устойчиво поведение, управление на отпадъци, биоразнообразие и климатични действия.
- Развитие на дигитални умения. Подпомага спортни клубове и организации в използването на цифрови инструменти: онлайн управление на събития, проследяване на резултати, онлайн отчетност и др.
- Създаване на общност и обмен на добри практики. Предоставя интерактивно пространство за комуникация между участници, споделяне на казуси, ресурси, идеи и успехи.
- Устойчиво обучение и самообучение. Позволява гъвкав достъп до съдържание чрез видеа, тестове, презентации и ресурси за самоподготовка.

Таблица 3

Примерни основни функционалности

Функционалност	Описание
Онлайн модули	Курсове по скандинавско ходене, опазване на околната среда, приобщаване, първа помощ и безопасност
Интерактивни ресурси	Видеоуроци, инфографики, електронни ръководства, примерни планове за дейности
Проследяване на напредъка	Индивидуален профил с видими резултати, сертификати при завършване
Форум и чат	Обмен на опит, консултации с експерти, връзка между участниците от различни страни
Календар на събитията	Национални и международни инициативи, уебинари, обучения на живо

Ресурсна библиотека	Споделени добри практики, шаблони, отчети, екологични инструменти
---------------------	---

Зелени умения в контекста на NW ECO

„Зелени умения“ са онези компетенции, които позволяват на хората да работят и живеят устойчиво, в хармония с природата. Електронната платформа ги развива чрез:

- Знания по управление на отпадъци и кръгова икономика;
- Умения за организиране на еко-събития и устойчиви спортни дейности;
- Разбиране за връзката между климатичните промени и индивидуалните навици;
- Прилагане на природосъобразни решения в ежедневието и в спортната практика.

Подход към дигиталния преход

Чрез платформата, спортните клубове и НПО:

- Преминават към дигитално администриране на проекти и събития;
- Използват онлайн инструменти за управление на доброволци, ресурси и отчетност;
- Прилагат мобилни приложения за мониторинг (напр. iNaturalist, Strava);
- Получават достъп до онлайн обучения, което повишава капацитета им независимо от локацията.

Сътрудничество и развитие на мрежа

Платформата служи като дигитален мост между:

- Национални и местни спортни клубове;
- Еко-организации и природни паркове;
- Доброволци, учители, ментори и институции;
- Семейства и отделни граждани.

Очаквани резултати

- Повишена ангажираност на участници чрез интерактивно и мотивиращо съдържание;
- Засилен капацитет на клубовете да организират устойчиви инициативи;
- Подобрена екологична култура сред различни възрастови и социални групи;
- Създаване на транснационална мрежа за екологично отговорен спорт.

Електронната платформа за NW ECO е сърцето на една иновативна и ангажираща екосистема, която свързва физическата активност, устойчивото поведение и дигиталната култура. Тя насърчава участниците не само да се движат, но и да учат, да действат и да променят света около себе си към по-добро — стъпка по стъпка, крачка по крачка.

3.7. Публични кампании и информационни материали за повишаване на осведомеността и разпространение на резултатите по програма NW ECO

В основата на устойчивите промени стои информираното и активно общество. За да бъдат резултатите и въздействието на програмата „Скандинавско ходене за чиста околна среда (NW ECO)“ устойчиви, разпознаваеми и разширени, ключово значение имат публичните кампании и разпространението на информация чрез съвременни комуникационни канали и подходи.

Тези дейности служат не само за популяризиране на конкретни инициативи, но и за вдъхновяване на общности, формиране на нагласи и привличане на нови участници и партньори.

Цели на публичните кампании

- Повишаване на осведомеността относно екологичните предизвикателства и ролята на физическата активност;
- Насърчаване на участието в NW ECO инициативи;
- Представяне на добри практики и постигнати резултати;
- Привличане на внимание към ролята на спортните клубове и доброволчеството;
- Подкрепа за изграждането на екологично отговорни и социално ангажирани общности.

Основни форми на публични кампании

- **Канал:** социални мрежи (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube), уебсайтове, бюлетини;
- **Съдържание:** видеоклипове от събития, интервюта с участници, графики с резултати (брой участници, събрани отпадъци, засадени дървета), екологични съвети;
- **Формат:** кампании със слоган (напр. „Всяка крачка има значение“, „Ходи чисто – живеј зелено“);
- **Цел:** достигане до млади хора, семейства, общности, институции.

Локални събития и демонстрации

- Ден на екологичното ходене с местна преса и радио;
- Демонстрации на техника и еко-инициативи в училища, спортни клубове и обществени пространства;
- Обществени състезания с отворен достъп и награди;
- Партньорство с общини и културни организации.

Образователни инфо-точки

- Изграждане на информационни щандове по време на събития;
- Разпространение на дипляни, листовки, брошури с практически насоки (напр. „Как да организираме ЕКО поход“, „10 стъпки към зелено ходене“);
- Интерактивни еко-игри и постери с „въпроси и отговори“ за деца.

Медийни партньорства и участие в местни медии

- Покани към журналисти за отразяване на събития;
- Публикации и интервюта в местни вестници, радиа и телевизии;
- Участие в тематични предавания

Интерактивни дигитални материали

- Инфографики с резултати от кампании;
- Видео дневници от участници и доброволци;
- Онлайн каталози с „добри практики“ от спортни клубове;
- Карта с маркирани „почистени маршрути“ и залесени зони.

Проследяване и анализ на ефективността

За да се гарантира въздействие, публичните кампании трябва да се проследяват чрез:

- Брой достигнати лица (импресии, гледания, харесвания);
- Обратна връзка от участници (анкети, коментари, споделяния);
- Повишен интерес към събитията и нарастване на регистрациите;
- Повишен брой партньорства и институционална подкрепа;
- Отчитане на разпознаваемостта на логото и ключовите послания.

Публичните кампании и информационните материали са не просто съпътстващи дейности, а същинска движеща сила за социално и екологично въздействие на програмата NW ECO. Те създават среда, в която всеки човек – от дете до възрастен, от спортен клуб до местна власт – може да се информира, вдъхнови и включи в промяната. Ясната комуникация и активното разпространение превръщат всяка крачка в разказ, всеки жест – в послание, а всяка инициатива – в обществена стойност.

Програмата NW ECO – Скандинавско ходене за чиста околна среда е иновативен модел за интеграция между спорт, екологично образование и социална ангажираност, който дава нов смисъл на физическата активност чрез целенасочено включване на екологични действия и работа с общността.

Ръководството събира на едно място цялостната методология, добри практики и приложими модели, които спортни клубове, доброволчески структури, туристически дружества, образователни институции и местни власти могат да използват, за да реализират смислени и приобщаващи дейности, обединени от идеята за здравословен и устойчив начин на живот.

Скандинавското ходене, признато като безопасна, достъпна и ефективна форма на физическа активност, е доразвито в рамките на програмата като носител на екологично поведение – чрез дейности като еко-преход, засаждане на дървета, картографиране на биоразнообразието, разделно събиране на отпадъци и проследяване

на въглеродния отпечатък. Така ходенето се превръща не само в средство за движение, но и в действие с измерим екологичен и социален ефект.

Ръководството е разработено като гъвкав инструмент, който може да бъде адаптиран според местния контекст, наличните ресурси и конкретните нужди на участниците.

NW ECO е повече от проект – това е движение.

Движение към:

- по-здраво общество,
- по-чиста среда,
- по-сплотени общности,
- и по-добро бъдеще.

Чрез него всяка разходка се превръща в мисия, всяко събитие – в повод за обединение, а всяко усилие – в инвестиция в света, в който искаме да живеем.

Това ръководство е покана – да вървим заедно напред, крачка по крачка, към по-устойчив и осъзнат живот.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. **Володина К. А., Руненко С. Д., Алаева Е. Н.,** (2016) Скандинавская ходьба как новое направление массовой оздоровительной физической культуры, Сборник статей Междувузовской научно-практической конференции част 2, МПГУ Москва, 31-38
2. **American Nordic Walking Association (ANWA).** Instructor Manual. <https://www.anwa.us>
3. **Church, T. S., Earnest, C. P., Morss, G. M.** (2002). Field testing of physiological responses to Nordic walking. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 296–300.
4. **Figueiredo, T. C., Ritti-Dias, R. M., Ferreira, R. M., & Umpierre, D.** (2022). Effects of Nordic walking on physical function and quality of life in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Experimental Gerontology*, 162, 111754. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.111754>
5. **International Nordic Walking Federation (INWA).** INWA 10 Step Method™ for Teaching Nordic Walking. <https://www.inwa-nordicwalking.com/>
6. **Kukkonen-Harjula, K., & Laukkanen, R.** (2004). Nordic Walking: An effective physical activity for health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(6), 356–359.
7. **Lauche, R., Langhorst, J., Dobos, G., & Cramer, H.** (2016). A systematic review and meta-analysis on the effects of Nordic walking on body composition and functional parameters in older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 1479–1491. <https://doi.org/10.2147/CIA.S116387>
8. **Morat T, Krueger J, Gaedtke A, Preuss M, Latsch J, Predel HG.** // Eur Rev Aging Phys Act. Effects of 12 weeks of Nordic Walking and XCO Walking training on the endurance capacity of older adults/ – 2017. – Vol. 12. – P. 21–23
9. **Pellegrini B, Boccia G, Zoppirolli C, Rosa R, Stella F, Bortolan L, et al.** (2018) Muscular and metabolic responses to different Nordic walking techniques, when style matters. *PLoS ONE* 13(4): e0195438. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195438>
10. **Peyré-Tartarugaab L. A., Boccia G., Martins V., Zoppirollia C., Bortolanad L., Pellegriniad B.** Margins of stability and trunk coordination during Nordic walking, *Journal of Biomechanics*, Volume 134, 2022, <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2022.111001>
11. **PFNW – Polish Federation of Nordic Walking.** (2023). Official publications and manuals.
12. **Reuter I, Mehnert S, Leone P, Kaps M, Oechsner M, Engelhardt M.** (2011). Effects of a flexibility and relaxation programme, walking, and Nordic walking on Parkinson's disease. *J Aging Res* 2011; (7252):232473. DOI: 10.4061/2011/232473
13. **Schiffer, T.** (2006). *Nordic Walking: Das neue Ganzkörpertraining.* München: BLV Buchverlag.
14. **Schiffer, T., Knicker, A., Montoye, A. H., & Strüder, H. K.** (2006). Physiological responses to Nordic Walking, walking and running. *European Journal of Applied Physiology*, 98(1), 56–61. <https://doi.org/10.1007/s00421-006-0242-5>

15. **Tschentscher, M., Niederer, D., & Walther, A.** (2013). Nordic Walking: Evidence-based health benefits. Deutsches Ärzteblatt International, 110(21), 356–361. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0356>
16. **Urbanowski, T., & Church, T.S.** (2009). Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun. Meyer & Meyer Sport.
17. **World Health Organization (WHO).** (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
18. **Zagorska udruga za rekreativne sportove „Sport za sve“ & Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“.** (2019). Projekt „Nordijsko hodaње – Zdrav život“.
19. Азимут - Академия за бягане и ориентиране - <https://azimutrunners.wordpress.com>
20. Bristol Nordic Walking - <https://bristolnordicwalking.co.uk/>
21. Deutscher Turner-Bund - <https://www.dtb.de/gesundheit/standardisierte-programme/nordic-walking>
22. Kickstarter - <https://www.kickstarter.com/>
23. Muziker sport - <https://www.muziker.bg/blog/kak-da-izberem-stheki-za-severno-hodene>
24. Nordic Walk Store - <https://www.nordicwalk.store/>
25. Nordic Walking Tours - <https://nordicwalkingtours.cz/>
26. RehaFit - <https://rehaFit-meitingen.de/>
27. Seveight sport solutions - <https://seveight.es/en/plogging/>