



Co-funded by
the European Union



NORDIJSKA HOJA ZA ČISTO OKOLJE

Projekt 101184318 – NW ECO

PROGRAMSKI VODNIK

Maj 2025



ZAGREBAČKI SAVEZ
SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE



association
BIONet



ENDORFIN
ŠPORTNO DRUŠTVO

Financirano s strani Evropske unije. Mnenja in stališča, izražena v tej publikaciji, so izključno mnenja avtorja(jev) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.

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

Kazalo vsebine

1. Uvod v projekt NW ECO.....	3
2. Cilji programa.....	6
3. Tehnika nordijske hoje.....	10
4. Primerna oprema za hojo in čistilne akcije.....	16
5. Družbeni in okoljski učinki okviru programa NW ECO.....	20
6. Priporočila za optimalno izvedbo programa NW ECO.....	24
7. Promocija blagovne znamke preko marketinških in drugih dejavnosti podjetji.....	31
8. Metode za korekcijo in avtomatizacijo gibov.....	34
9. Izdelava platforme.....	39
10. Viri in literatura.....	42

UVOD

Projekt št. 101184318 — *Nordijska hoja za čisto okolje (NW ECO)*, financiran v okviru programa Erasmus+ Šport, je inovativna evropska pobuda na področju športne rekreacije in varstva okolja. S povezovanjem telesne dejavnosti na prostem skozi nordijsko hojo in skrbi za

naravo projekt uvaja model trajnostnega in zdravega vedenja, ki vključuje lokalne skupnosti, športna društva in nevladne organizacije v boj proti podnebnim spremembam.

Nordijska hoja za čisto okolje (NW ECO) spodbuja množični šport, aktiven življenjski slog in trajnostne navade med udeleženci vseh starosti – otroki, mladimi, odraslimi in osebami z invalidnostjo. Projekt spodbuja medgeneracijsko solidarnost in krepi državljsko odgovornost preko neposrednega sodelovanja pri aktivnostih za zaščito naravnega okolja.

Telesna dejavnost ima dokazane koristi za zdravje in dobro počutje ljudi. Zlasti v popandemičnem obdobju COVID-19, ko se je raven gibanja med prebivalstvom močno zmanjšala, se je pokazala nujna potreba po ponovni vzpostavitvi in spodbujanju aktivnega življenjskega sloga. Nordijska hoja je odlična oblika zmerne in dostopne dejavnosti, ki združuje gibanje, ritem in koordinacijo, aktivira skoraj vse mišične skupine in ne obremenjuje sklepov. Hkrati je idealna za izvajanje na prostem, v neposrednem stiku z naravo, kjer potekajo tudi okoljske akcije.

Svet se istočasno sooča z resnimi okoljskimi izzivi – onesnaževanjem s plastiko, izgubo biotske raznovrstnosti in naraščajočim ogljičnim odtisom. Letno nastanejo milijoni ton odpadkov, posledice podnebnih sprememb pa so čutiti v vseh regijah. Projekt NW ECO si prizadeva povezati zdravje in naravo z uvedbo prakse zbiranja odpadkov in okoljskega spremljanja med telesno dejavnostjo – nordijsko hojo.

Glavni cilji:

Povečati kapacitete športnih društev iz partnerskih držav (Hrvaška, Bolgarija in Slovenija) za organizacijo trajnostnih in učinkovitih aktivnosti preko nordijske hoje in okoljskih akcij, s čimer se spodbuja zdrav življenjski slog, socialna vključenost ter aktivno sodelovanje in zavzetost za varstvo okolja. Na ta način bo projekt NW ECO:

- Ozaveščal o vlogi nepridobitnih športnih društev kot ključnih struktur v lokalnem športnem ekosistemu.
- Krepi usposobljenost strokovnega kadra in prostovoljcev za organizacijo okoljsko usmerjenih aktivnosti prek nordijske hoje.
- Izboljšal zdravje in dobro počutje udeležencev s povezovanjem telesne dejavnosti in prispevka k ohranjanju narave.
- Zgradil mrežo sodelovanja med športnimi, okoljskimi in civilnodružbenimi organizacijami na lokalni in mednarodni ravni, za izmenjavo dobrih praks in trajnostnih delovnih modelov.

Ciljne skupine

Projekt je usmerjen na:

- predstavnike nepridobitnih športnih društev – vodje, trenerje in prostovoljce,
- otroke, mlade in njihove družine, vključno z osebami z invalidnostjo,
- lokalne skupnosti in deležnike, vključene v področja zdravja, športa in ekologije.

Ključne aktivnosti so:

- razvoj inovativnih metodologij za izvajanje nordijske hoje v kombinaciji z okoljskimi aktivnostmi,
- usposabljanja za športna društva,
- organizacije lokalnih športnih dogodkov, ki povezujejo gibanje in čiščenje naravnih površin,
- vzpostavitev/izgradnja elektronske platforme za usposabljanje in komunikacijo, usmerjene v digitalni prehod in razvoj »zelenih veščin«,
- organizacija tiskovnih konferenc ter izdelava informativnih gradiv za ozaveščanje in širjenje rezultatov projekta.

2. NW ECO: INOVATIVNA METODOLOGIJA NORDIJSKE HOJE Z OKOLJSKIM Poudarkom

KAJ JE NORDIJSKA HOJA S Poudarkom NA VAROVANJU OKOLJA?



Slika 1: Nordijska hoja

Vir: Deutscher Turner-Bund – <https://www.dtb.de/gesundheitsstandardisierte-programme/nordic-walking>

Nordijska hoja je oblika aerobne telesne dejavnosti, ki vključuje uporabo posebnih palic, podobnih smučarskim, s katerimi med hojo aktiviramo tudi zgornji del telesa. Čeprav izvira iz treningov teka na smučeh na Finskem v 30. letih prejšnjega stoletja, je nordijska hoja v zadnjih desetletjih postala zelo priljubljena kot dostopna in učinkovita oblika rekreativne dejavnosti za vse starostne skupine (Tschentscher idr., 2013).

Leta 1979 sta finski smučarski trener Mauri Repsu in fizioterapevt Lenny Jurkinen razvila bolj sistematičen pristop k uporabi hodilnih palic, vendar se je nordijska hoja kot samostojna športno-rekreativna disciplina začela oblikovati šele v 80. letih. Leta 1997 je bila uradno predstavljena javnosti na Finskem kot nova športna dejavnost, pri čemer sta pomembno vlogo odigrala Finska športna zveza in podjetje Exel Oy, vodilni proizvajalec športnih palic. Istega leta se je izraz »Nordic Walking« prvič uporabil v oglaševalski kampanji podjetja Exel, kar je bistveno prispevalo k popularizaciji te discipline.

Razvoj in uveljavitev nordijske hoje kot samostojne športne aktivnosti je povezan tudi z izboljšavami v zasnovi palic. Ustvarjanje lahkih, ergonomskih palic s posebnimi paščki, ki omogočajo učinkovit odziv od tal. To omogoča izvajanje tovrstne aktivnosti skozi vse leto, tako v urbanem kot naravnem okolju.

Po letu 2000 se je nordijska hoja začela širiti izven skandinavskih držav. Nemčija je bila ena prvih evropskih držav, ki je z navdušenjem sprejela to novo obliko gibanja, ob tem pa so se začeli razvijati tudi številni programi usposabljanja za inštruktorje.

Vzpostavile so se nacionalne in mednarodne organizacije, kot je INWA (Mednarodna zveza za nordijsko hojo), ustanovljena leta 2000, ki je odigrala ključno vlogo pri standardizaciji tehnike in promociji nordijske hoje po vsem svetu.

Kot oblika rekreacije ima nordijska hoja visoko stopnjo dostopnosti, prilagodljivost različnim telesnim sposobnostim in okoljskim pogojem ter ponuja možnost druženja. Izvajamo jo lahko individualno ali v skupini, zato učinkovito prispeva ne le k telesnemu, temveč tudi k psihosocialnemu blagostanju.

Z vidika javnega zdravja ima nordijska hoja pomembno vlogo pri preprečevanju in terapevtski podpori številnim kroničnim boleznim – visokemu krvnemu tlaku, sladkorni bolezni tipa 2, osteoporozi, depresiji itd. (Lee & Park, 2020). Poleg tega vadba na prostem spodbuja stik z naravo, zmanjšuje stres in prispeva k splošni okoljski ozaveščenosti, še posebej kadar je povezana z aktivnostmi, kot so čiščenje naravnih površin in izobraževalne pobude – kar je tudi pristop programa NW ECO.

Nordijska hoja se uveljavlja kot inovativen pristop na področju telesne kulture in preventivnega zdravja – hkrati učinkovita, nežna in motivacijska. Kot skupno delovanje športa, zdravja in rekreacije ponuja trajnostni model za aktiven življenjski slog v sodobni urbani družbi.

CILJI PROGRAMA

Cilj programa je ustvariti **trajnostno prakso**, ki združuje nordijsko hojo z okoljskimi aktivnostmi (čiščenje, izobraževanje, sajenje dreves), in s tem spodbuja:

- telesno dejavnost vseh starostnih skupin,
- skrb za okolje,
- socialno vključenost in prostovoljstvo,
- lokalno angažiranost in okoljsko izobraževanje.

2.1. Telesna dejavnost za vse starosti skozi NW ECO

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) jasno poudarja, da redno gibanje prispeva k preprečevanju številnih kroničnih bolezni, izboljšuje duševno zdravje, spodbuja socialno vključenost in povečuje kakovost življenja. Program NW ECO uporablja nordijsko hojo kot univerzalno, dostopno in prilagodljivo obliko telesne dejavnosti, primerno za otroke, mladino, odrasle in starejše.

Nordijska hoja je dostopna, učinkovita in znanstveno potrjena metoda za povečanje telesne aktivnosti z vključevanjem celotnega telesa. Uporaba posebnih palic ne le poveča intenzivnost vadbe, temveč tudi izboljša ravnotežje, koordinacijo in motorično kontrolo.

Pri nordijski hoji palice omogočajo napredovanje telesa naprej, v gibanje pa je vključena večina mišičnih skupin. Analiza mišične aktivnosti je pokazala, da je pri nordijski hoji aktiviranih do **90 % mišic telesa**, medtem ko jih je pri običajni hoji le okoli 45 % (Volodina et al., 2016). Po mnenju Klause Schwanbecka prav uporaba palic izboljša **držo, ravnotežje in stabilnost** ter pripomore k boljšemu vzorcu hoje.

Pri tej vrsti hoje sodeluje več kot **600 mišic telesa** (Sturm et al., 2012), kar vodi do visoke porabe energije. S fiziološkega vidika nordijska hoja povečuje porabo energije v primerjavi z navadno hojo, ne da bi prekomerno obremenjevala telo (Morat et al., 2017).

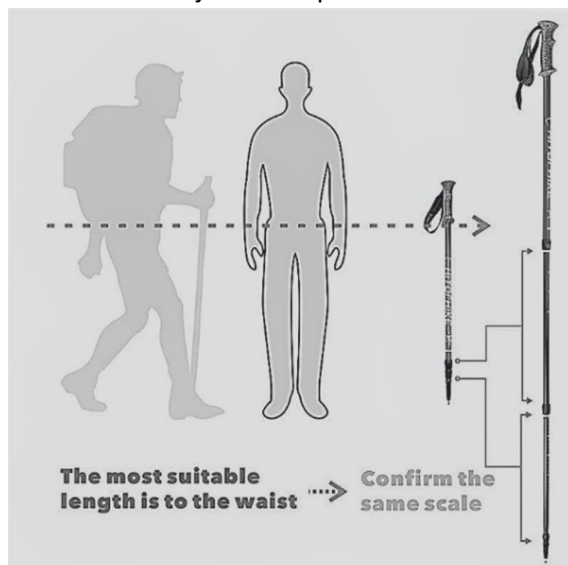
Po raziskavi italijanskih znanstvenikov mora biti nordijska hoja izvedena s pravilno tehniko, saj ta omogoča **višjo presnovno intenzivnost in večjo mišično aktivacijo**. Ugotovili so, da odstopanje od priporočene tehnike zmanjša učinke vadbe. Kljub temu pa katerakoli oblika hoje s palicami povzroči večjo presnovno obremenitev in mišično aktivacijo kot običajna hoja. Zaradi svoje tehnike ima nordijska hoja boljše **biomehanske značilnosti** ter pozitivne učinke na **ravnotežje in koordinacijo telesa** v primerjavi z običajno hojo (Pellegrini et al., 2018).

Oprema za nordijsko hojo vključuje:

- palice,
- posebne tekaške ali pohodniške čevlje,
- udobna športna oblačila, primerna letnemu času.

Palice so najpomembnejši del opreme. So teleskopske in izdelane iz različnih materialov – **najprimernejše so iz ogljikovih vlaken**. Dolžina palic se določi individualno, tako da se višina osebe **pomnoži s faktorjem 0,7**, kar da priporočeno dolžino palic. Ko oseba prime palico, mora biti **kot v komolcu približno 90°** (glej sliko 2).

Slika 2: Določanje dolžine palic



Krajše palice so priporočljive za začetnike in osebe z omejitvami, povezanimi z obremenitvijo hrbtenice.

Daljše palice bolj obremenijo roke in hrbet, zato so primerne za vadbe, usmerjene v ramenski obroč in zgornje okončine.

Pravilno določanje dolžine palic je ključnega pomena, saj nepravilna dolžina lahko vodi do **preobremenitev kolen, gležnjev in hrbta**. Vsaka palica ima tudi **ročni trak**, ki je nujen zato, da lahko v zaključni fazi koraka dlan sprostimo brez da bi spustili palico.

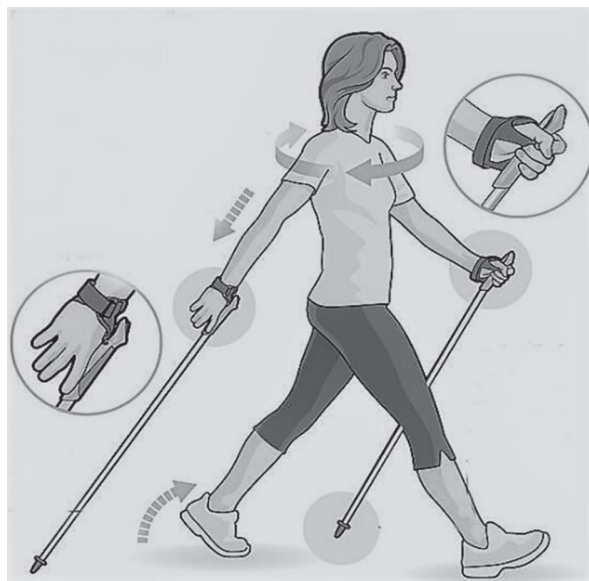
Osnovna načela gibanja

Tehnika nordijske hoje temelji na naravni hoji, pri čemer vključuje aktivno sodelovanje zgornjih okončin. Je precej enostavna, saj izhaja iz naravnih gibov, kot sta hitra hoja in smučanje. Pri obvladovanju tehnike je pomembno upoštevati pravilen ritem ter potek gibanja rok in nog. Ključno je, da je gibanje naravno, hrbet raven, ramena in roke sproščene.

Gibalni proces je sestavljen iz več faz:

- **Najprej – odziv s palico od tal:** v tem trenutku so aktivirane mišice roke in podlakti. Konica palice naj bo pred stopalom, roke pred telesom – med palico in tlemi naj bo približno 45-stopinjski kot. Ročaj palice držimo v dlani.
- **Konica palice ostane na mestu,** vendar se zaradi gibanja telesa težišče premakne skupaj s palico. V tem trenutku se dlan odpre.
- **Palica je za telesom,** roka se iztegne in skupaj s palico tvori ravno linijo. Dlan je popolnoma odprta.
- **Po odzivu palice od tal** se ta vrne v začetni položaj – proces se ponovi.

Pri hoji roke in noge delujejo v antifazi (diagonalnem menjavanju).



- Diagonalno menjavanje rok in nog – ko se naprej premakne desna noga, se hkrati naprej pomakne leva roka (in obratno), kar ohranja naravni ritem hoje.
- Aktivni odziv s palicami, ne pasivna opora – pri vsakem koraku se palica pod kotom potisne nazaj in s tem pomaga pri gibanju z dinamičnim odzivom.
- Prosto in ritmično gibanje ramen, ki omogoča vključevanje mišic hrbta in zgornjega dela telesa.
- Stabilen in tekoč korak – od pete proti prstom, brez poskakovanja, z naravno dolžino in tempom, prilagojenim posameznikovim zmožnostim.
- Program NW ECO priporoča uporabo fiziološkega in energijsko učinkovitega sloga hoje, pri čemer se izogibamo pretiranim zamahom in nenaravnim gibom.
- Učinkovita tehnika se začne s pravilnim začetnim položajem, ki zagotavlja stabilnost, preprečuje poškodbe in pripravi telo na usklajeno gibanje. Glavne komponente drže so (slika 3):
- Raven hrbet in nevtralen položaj medenice, brez sključene drže ali pretiranega usločenja.
- Sproščena ramena, rahlo potisnjena nazaj, brez napetosti v zgornjem delu telesa.
- Pogled usmerjen naprej, približno 10–15 metrov pred telo – to izboljša ravnotežje in dihanje.
- Palice so nagnjene nazaj, tesno ob telesu, ne postavljene navpično.
- Roke so sproščene, komolci rahlo pokrčeni, pripravljeni na zamah in gibanje.
- Začetni položaj ni statičen – gre za aktivno pripravo na gibanje, ki se v uvodnih fazah vadbe uri s pomočjo vizualne povratne informacije in vodenja pred ogledalom.
- Jedro tehnike je v pravilni koordinaciji med udi in palicami, ki temelji na naslednjih načelih:
- Diagonalno gibanje – izmenično gibanje nasprotnih okončin (desna roka in leva noga ter obratno).
- Odriv pod kotom približno 60° – palica se potisne poševno nazaj in služi za pogon, ne za oporo.
- Tekoč korak od pete proti prstom za optimalen prenos energije.
- Akcija več kot 90 % mišic – vključno z ramenskim obročem, hrbtom, rokami, trebušno steno in spodnjimi okončinami.

- Ta koordinacija je pogoj za večjo energijsko učinkovitost in izboljšano telesno držo. Vadba vključuje specializirane vaje za sinhronizacijo, ritem in koordinacijo, ki so še posebej pomembne v začetnih fazah treninga.



Slika 4: Aktivacija mišic pri nordijski hoji

Vir: Muziker Sport – <https://www.muziker.bg/blog/kak-da-izberem-sheki-za-severno-hodene>

Pravilni oprijem je ključen za tehniko nordijske hoje kateri vključuje:

- Uporabo posebnih paščkov (ročnih zank), ki omogočajo odpiranje in zapiranje dlani brez izgube nadzora nad palico.
- Oprijem pri odzivu, sprostitve pri zamahu nazaj – to ustvarja ritem in razbremeni mišice dlani ter zapestja.
- Izmenjavanje napetosti in sprostitve, kar aktivira mišice ramen, hrbta in trupa brez nepotrebne napetosti.
- Tehniko oprijema se osvoji z večkratnim ponavljanjem in individualno prilagoditvijo paščkov.
- Udeleženci se naučijo prepoznavati občutek »zibanja« in elastičnega gibanja, ki omogoča tekočo in energijsko učinkovito hojo.



Slika 5: Tehnika oprijema pri nordijski hoji

Vir: Bristol Nordic Walking – <https://bristolnordicwalking.co.uk/>

Pravila nordijske hoje

- Pred začetkom vadbe se izvede petminutno ogrevanje, s katerim telo pripravimo na prihajajoče napore.
- Ob koncu vadbe pa vključimo nekaj gimnastičnih vaj za raztezanje obremenjenih mišic in njihovo sprostitev.



Slika 6: Vadba osnovnih tehnik nordijske hoje

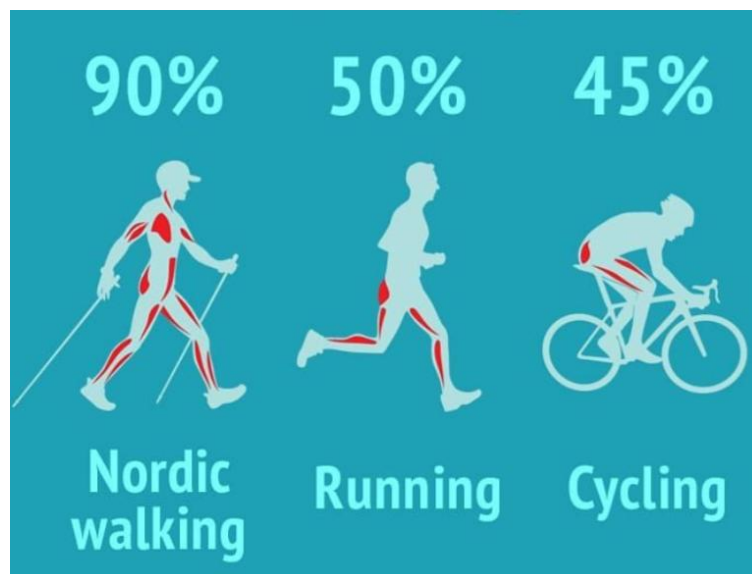
Vir: Nordic Walk Store – <https://www.nordicwalk.store/>

- Usklajevanje ritma dihanja s koraki. Dihanje naj bo naravno, vendar fiziološko pravilno: vdih – pavza – izdih – pavza. Na primer: štirje koraki – vdih, en korak – pavza, štirje koraki – izdih, en korak – pavza.
- Tempo hoje in dolžina razdalje naj bosta prilagojena trenutnemu fizičnemu stanju telesa. Obstajajo enostavni testi za določitev ustreznega tempa:
- če je dihanje skozi nos dovolj, je obremenitev normalna,
- če začnete dihati skozi usta, je obremenitev previsoka,
- če lahko med hojo govorite, je obremenitev ustrezna,
- če vam med govorom zmanjkuje sape, zmanjšajte tempo hoje.
- Nordijsko hojo izvajajte redno – začnite z 20–30 minutami na dan in postopoma povečujte tako prehojeno razdaljo kot hitrost hoje.

Prednosti nordijske hoje



- Nordijska hoja je približno **50 % intenzivnejša** od navadne hoje in ima visoko **porabo energije** – **do 700 kcal/h**, vendar **manj obremenjuje sklepe spodnjih okončin in hrbtenico**.
- V gibanju je **aktivnih kar 90 % mišic telesa**.
- Na **srčno-žilni sistem** ugodno vpliva izboljšana hemodinamika in mikrocirkulacija, okrepitev srčne mišice ter znižanje srčnega utripa v mirovanju in krvnega tlaka ob redni vadbi.
- **Dihalni sistem** deluje učinkoviteje – poveča se kapaciteta pljuč in nasičenost s kisikom, kar izboljša **vzdržljivost in moč** organizma.
- Poveča se **aerobna sposobnost telesa (VO₂ max)**.
- Izboljša se **gibljivost sklepov hrbtenice ter zgornjih in spodnjih okončin**.
- Zmanjšajo se **kronične bolečine** v vratu, ramenih, hrbtu in hrbtenici.



Slika 7: Aktivacija mišic v odstotkih pri nordijski hoji, teku in kolesarjenju

Vir: Nordic Walking Tours – <https://nordicwalkingtours.cz/>

Obvladovanje osnov nordijske hoje zahteva metodičen pristop, ki vključuje strukturirano vadbo, vizualni nadzor in individualne prilagoditve. S pravilno držo, usklajenim gibanjem in optimalno uporabo palic udeleženci programa **NW ECO** dosežejo visoko učinkovitost, zmanjšano tveganje za poškodbe in trajno gibalno kulturo. Ta temelj ni le pogoj za zdravje in vzdržljivost, temveč tudi osnovno orodje za praktično izvajanje okoljsko ozaveščene nordijske hoje.

Prilagajanje nordijske hoje starosti in sposobnostim

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) poudarja pomen redne telesne dejavnosti kot temelja za dobro zdravje in kakovostno življenje. Nordijska hoja je univerzalna, dostopna in učinkovita oblika **aerobne vadbe z zmerno intenzivnostjo**, primerna za vse starostne skupine in telesne zmogljivosti.

Program **NW ECO** nadgrajuje običajno telesno dejavnost z vključevanjem **okoljskih dejanj** – pobiranje odpadkov, opazovanje narave, sodelovanje pri ozelenjevanju – s čimer sočasno prispeva k **zdravju ljudi in dobremu počutju planeta**.

NW ECO je primeren za:

☞ Otroke in mladostnike (5–17 let):

Tehnika se predstavi v obliki igre. Vključeni so eko-izzivi in naloge za timsko sodelovanje. Tempo je dinamičen, vendar prilagojen starosti. Dodajo se vaje za moč in koordinacijo s palicami ter igre na prostem. Nordijska hoja zmerne do visoke intenzivnosti je odlična izbira za celostno dejavnost, saj povezuje gibanje, učenje in igro v naravi.

☞ Odrasle in delovno aktivne (18–64 let):

Vadba poteka v ustreznem času in vključuje tako telesno aktivnost kot tudi sprostitvev in druženje. Nordijska hoja z ekološko vsebino spodbuja visoko vključenost in trajno zavezanost

aktivnemu življenjskemu slogu. Dodatne koristi prinašajo vaje za ravnotežje, tehniko in lahke elemente moči. Sodelovanje v okoljskih dejavnostih krepi občutek smisla in pripadnosti.

☞ Starejše (65+ let):

Tempo hoje je prilagojen, poti so krajše in z minimalnim naklonom. Načrtovani so pogosti odmori, hidracija in stalni nadzor s strani inštruktorjev. Dodajo se lahke vaje za ravnotežje in stabilnost v kombinaciji z zmerno telesno aktivnostjo za krepitev mišic.

☞ Športna društva:

Lahko ponujajo programe različnih intenzivnosti – od začetnega do naprednega nivoja, z jasno določenimi starostnimi in telesnimi skupinami. Na ta način se gradijo trajne navade in širi skupnost aktivnih posameznikov.



Slika 8: Učinki nordijske hoje

Vir: Azimut – Akademija za tek in orientacijo <https://azimutrunkers.wordpress.com>

Vključevanje ranljivih skupin

- Program NW ECO vključuje posebne prilagoditve za osebe z invalidnostjo, kroničnimi boleznimi ali socialnimi težavami, s čimer spodbuja dostopnost, enakopravnost in vključevanje:
- **Individualno prilagojene trase** z manjšo obremenitvijo, ki so prilagojene zdravstvenemu stanju posameznikov.
- **Posebej usposobljeni spremljevalci ali asistenti**, ki zagotavljajo varnost, podporo in motivacijo med aktivnostmi.

- **Senzorna in jezikovna dostopnost** – uporaba vizualnih in zvočnih signalov, preprostih in razumljivih navodil, grafičnih materialov ter po potrebi tudi znakovnega jezika.
- **Eko-naloge prilagojene fizičnim zmožnostim udeležencev**, kot je na primer ločevanje odpadkov ali opazovanje narave.
Socialna podpora in gradnja vključujočega okolja preko skupinskega dela, spodbujanja družbene vključenosti, samozavesti in medsebojne pomoči.
- **Spodbudno vzdušje zaupanja, solidarnosti in spoštovanja**, ki omogoča, da se vsak udeleženec počuti sprejetega, varnega in motiviranega za sodelovanje.
- S temi pristopi NW ECO uresničuje načelo **športa za vse** in gradi mostove med telesno aktivnostjo, socialno vključenostjo in okoljskim zavedanjem.



Slika 9: Vključevanje ranljivih skupin z uporabo ECO nordijske hoje

Vir: RehaFit – <https://rehafit-meitingen.de/>

Vključevanje oseb z invalidnostjo v pobude NW ECO ni zgolj pobuda dostopa do telesne dejavnosti – temveč je tudi pobuda **družbene odgovornosti, trajnosti in aktivnega udejstvovanja**. V duhu univerzalnega oblikovanja in vključujočega športa **ECO nordijska hoja** omogoča odlične priložnosti za sodelovanje oseb z različnimi stopnjami funkcionalnih zmožnosti, in sicer z uporabo **prilagojenih pristopov** in ustvarjanjem **podpornega okolja**.

Program NW ECO jasno dokazuje, da gibanje **ni cilj samo po sebi**, ampak **je sredstvo za krepitev zdravja**. Redna telesna dejavnost, zlasti v **ekološkem kontekstu**, pomembno prispeva k boljši prihodnosti posameznika in družbe kot celote.

2.2. Prilagoditev tehnike okoljskim ciljem NW ECO

Ena ključnih inovativnih vsebin programa **NW ECO** je integracija **varovanja in ohranjanja čistosti okolja** v kombinaciji z nordijsko hojo. Kot podlaga za učinkovito izvajanje projekta je potrebno najprej osvojiti tehniko hoje in nato preidemo na učenje vsebin o varovanju okolja.

Ta pristop omogoča udeležencem, da izvajajo aktivnosti kot so **pobiranje odpadkov, opazovanje narave in vključevanje v varovanje čistosti okolja**. NW ECO predstavlja inovativni produkt v **povezovanju športa in ekologije**, kjer vsak korak pomeni prispevek k zdravju in zelenemu okolju.



Slika 10: ECO nordijska hoja

Vir: Kickstarter – <https://www.kickstarter.com/>

Funkcionalne prilagoditve tehnike

Prilagoditve ne zahtevajo bistvene spremembe osnovne tehnike, temveč zavestno uvajanje novih elementov, ki gibanje dopolnjujejo z ekološko noto:

Integrirani premori za opazovanje in ukrepanje. V določenih časovnih intervalih (npr. vsakih 10–15 minut) udeleženci naredijo kratke premore za vizualni pregled terena. Med temi premori se spodbuja zaznavanje odpadkov, ali drugih znakov onesnaženja. Tak pristop gradi navade zavestnega obnašanja v naravi in prispeva k oblikovanju ekološke občutljivosti.

Biomehanika upogibanja trupa in pobiranja odpadkov. Da bi se izognili napačnim obremenitvam hrbtenice in spodnjih okončin, je priporočamo da se pri pobiranju odpadkov sledijo

- Kolena so rahlo upognjena;
 - nagib iz medenice z ravnim hrbtom;
 - izogibanje nenadnim počepom ali zasukom trupa.
- Pobiranje odpadkov poteka z uporabo rokavic in – če je mogoče – s kleščami ali prijemalemi, ki omogočajo pobiranje predmetov brez neposrednega stika z onesnaženimi površinami.

Primerna oprema za hojo ter čistilne akcije.

Udeleženci imajo na voljo lahke in udobne pripomočke, ki ne motijo ravnotežja med gibanjem:

- rokavice iz trpežnega materiala za večkratno uporabo;
- tekstilne ali biorazgradljive vrečke;
- pas ali manjši nahrbtnik s sponko (karabinom) za vrečko ali sponko.

Cilj je, da so potrebna orodja enostavno dostopna in ne motijo osnovnega ritma hoje.

Začasno delo z eno palico. Ko je ena roka potrebna za ekološko dejanje (npr. pobiranje odpadkov), se druga palica začasno:

- pripne s pomočjo naramnice, nahrbtnika ali pasu;
- postavi pod pazduho;
- drži z drugo roko v vodoravnem položaju.



Ta prehodni način omogoča hitro prilagajanje okoliščinam brez popolne prekinitve hoje ali izgube ravnotežja. Po zaključeni akciji se tehnika brez prekinitev nadaljuje v svoji osnovni obliki.

Slika 11: Palice z nameščeno vrečko za ECO Nordic Walking

Vir: Kickstarter – <https://www.kickstarter.com/>

Vključevanje prilagojene tehnike v vadbo

Prilagojene tehnike se vnašajo že v začetnih fazah programa NW ECO. So del specializiranega modula, ki vključuje:

- vaje za varno pripogibanje;
- vaje za enoročno delo in držanje palice;
- simulacije pobiranja in ločevanja odpadkov med gibanjem;
- navodila za uporabo opreme in ohranjanje ritma.

Te vaje zagotavljajo, da ekološka komponenta ni dodana naknadno, ampak je organsko vpeta v celotno motorično aktivnost.

Prilagoditev tehnike okoljskim ciljem NW ECO predstavlja integrativni pristop, ki telesno aktivnost preobraža v sredstvo za okoljsko vzgojo in ukrepanje. Ta kombinacija zdravja, gibanja in skrbi za okolje je jedro programa in zgled trajnostne uporabe športa v dobro družbe.

3. Okoljske pobude, povezane s skrbjo za okolje

ECO Nordic Walking ni le oblika telesne aktivnosti, temveč tudi aktiven izraz ekološkega vedenja. Združuje zdrav življenjski slog z zavezanostjo naravi skozi konkretna dejanja, ki prispevajo k čistejšemu in trajnostnemu okolju.

V program NW ECO so vključene naslednje ključne okolijske pobude:

Pobiranje odpadkov.

Nordijska hoja je osnova okolijske komponente v NW ECO. Udeleženci med hojo čistijo onesnažena območja narave ali urbanega okolja. Vsaka pot postane misija – pustiti jo čistejšo, kot je bila ob začetku.

Primeri izvedbe:

- delitev rokavic in biorazgradljivih vrečk pred odhodom;
- organizacija tekmovanj v ekipah "Kdo pobere več?";
- vključevanje mladinskih klubov in šol v čistilne akcije v bližini parkov in gozdnih poti.

Ločeno zbiranje in beleženje količin.

Za učinkovito izvajanje ekoloških aktivnosti se odpadki ločujejo – papir, plastika, steklo, kovine in mešani odpadki. Sistematično beleženje količin ima dva glavna cilja: merjenje vpliva in spodbujanje odgovornosti.

Primeri izvedbe:

- uporaba mobilnih aplikacij ali preglednic za beleženje količin po vrstah odpadkov;

- postavitev tematskih "eko točk" z zabojniki za ločeno zbiranje na ciljnih poti;
- organizacija dnevov poročanja, kjer se skupnosti predstavijo doseženi rezultati.

Sajenje dreves in rastlin ob poti.

Akcije sajenja dopolnjujejo ekološki vpliv NW ECO in puščajo dolgoročni pečat. Aktivnost se izvaja po prepoznavi primernih območij, pogosto v sodelovanju z lokalnimi gozdarskimi službami ali ekološkimi organizacijami.

Primeri izvedbe:

- "Posadi in hodi" – dogodki, kjer skupina najprej posadi sadike, nato nadaljuje pot z ekološkimi nalogami;
- izgradnja "zelenih poti" z označenimi odseki za letno dodajanje rastlin;
- posvetitev dreves v čast okoljskim vzrokom ali zgodovinskim dogodkom.

Opazovanje biodiverzitete

Vključevanje tovrstnih vsebin udeležencem omogoča dokumentiranje rastlin, živali in žuželk ob poti. To povečuje zavzetost in nudi priložnost za učenje o lokalnem ekosistemu.

Primeri izvedbe:

- uvajanje "eko-opazovalnih točk" – drevesa, gnezda, redke rože;
- organizacija foto izzivov za odkrivanje novih vrst;
- usposabljanja za uporabo aplikacije in prepoznavanje osnovnih vrst.

Organizacija eko-pobud med hojo

Kombiniranje telesne aktivnosti z okoljskimi dejanji zahteva premišljeno strukturiranje poti, opreme in pedagoških pristopov, ki omogočajo naravno potekanje telesne aktivnosti brez ogrožanja zdravja in varnosti udeležencev.



Vključevanje okoliškega čiščenja med potjo

- Udeleženci prejmejo lahke, enostavne eko-komplete, ki vključujejo biorazgradljive vrečke, rokavice ter ali nahrbtnike za pobiranje odpadkov.
- Palice ohranijo svojo vlogo kot stabilizator, medtem ko se po potrebi ena roka sprostí za pobiranje/recikliranje odpadkov.
- Inštruktorji predhodno pregledajo trase ter določijo območja za opazovanje ter pobiranje.

Poročanje o onesnaženju

Zavestno opazovanje okolja se spodbuja s kratkimi premori, med katerimi udeleženci ne le pobirajo odpadke, temveč tudi razpravljajo o opaženem ter ocenjujejo ekološko stanje terena.

Upoštevanje načel trajnosti

- Aktivnosti se izvajajo z minimalnim vplivom na ekosistem – brez vstopanja na občutljiva območja ter brez povzročanja hrupa ali vizualnega onesnaženja.
- Spodbujajo se načela (ne puščaj sledi). Da bi bile okoljske aktivnosti trajnostne in učinkovite, se vključujejo v redni program športnih društev na način, ki ohranja motivacijo udeležencev.

Primeri izvedbe:

- **Tedenska raven:** v redne vadbene poti se vključijo kratke eko-komponente – npr. 10 minut za pobiranje odpadkov ob zaključku vsake vadbe.
- **Mesečni dogodki:** organizacija ciljno usmerjenih akcij – na primer »zeleni izziv« za čiščenje določene trase ali »zelena misija« za sajenje dreves.
- **Sezonske kampanje:** povezava z mednarodnimi in nacionalnimi pobudami, kot sta Dan Zemlje (22. april) ali Evropski teden mobilnosti (september), ki povečajo prepoznavnost in ustvarjajo občutek skupnosti.

Družbeni in okoljski učinki NW ECO

NW ECO ne spodbuja zgolj zdravega življenjskega sloga, temveč ima tudi močan socialni in okoljski vpliv v regijah, kjer se izvaja:

- **Krepitev državljske udeležbe:** sodelovanje z lokalnimi oblastmi, šolami, nevladnimi organizacijami in športnimi klubi vzpostavlja trajnostna partnerstva.
- **Povečevanje okoljske kulture:** udeleženci postanejo ambasadorji sprememb, ki navdihujejo sosede, družine in prijatelje za podobna dejanja.
- **Lokalni prispevek k globalnim ciljem:** program neposredno prispeva k doseganju ciljev trajnostnega razvoja Združenih narodov (SDGs), vključno s Ciljem 3 (Zdravje), Ciljem 11 (Trajnostna mesta) in Ciljem 13 (Podnebni ukrepi).

Ekološka razsežnost NW ECO preobraža športno aktivnost v platformo za družbeno in okoljsko udejstvovanje.

S strukturiranimi eko-pobudami nordijska hoja presega okvire osebnega zdravja in postaja orodje za spreminjanje okolja ter odnosa do trajnostnega razvoja. Tak model je mogoče uspešno vključiti v politike športnih organizacij, šol in lokalnih oblasti kot del zelene preobrazbe Evrope.

Koraki za organizacijo vključujočih in okoljsko odgovornih aktivnosti v okviru ECO Nordic Walking

Organizacija vključujočih in obnovitvenih aktivnosti v okviru ECO Nordic Walking zahteva premišljeno načrtovanje, občutljivost za razlike med udeleženci ter integracijo ekoloških vrednot. Združevanje telesne aktivnosti, družbenega angažmaja in skrbi za naravo predstavlja edinstveno orodje za oblikovanje zdravih in trajnostnih skupnosti.

Osnovni koraki za uspešno izvedbo aktivnosti:

Ocena potreb in interesov ciljne skupine

- Izvedba anket, intervjujev ali drugih načinov za ugotavljanje telesnih zmožnosti, motivacije in starostnih značilnosti udeležencev.
- Upoštevanje pripravljenosti za okoljski angažma (npr. sodelovanje pri čiščenju, sajenju, okoljskih akcijah).

Izbira poti in aktivnosti

- Izbira pohodniških poti različnih dolžin in zahtevnosti, prilagojenih zmožnostim udeležencev.
- Vključitev aktivnosti, kot so skupinsko pobiranje odpadkov, spremljanje biodiverzitete, označevanje onesnaženih območij, pripovedi o naravnih znamenitostih.
- Spodbujanje sodelovanja, deljenja izkušenj in kolektivne odgovornosti.

Ustvarjanje mreže ključnih deležnikov

- Usposabljanje inštruktorjev in prostovoljcev za delo z ranljivimi skupinami, starejšimi in osebami z oviranostmi.
- Spodbujanje spoštovanja, empatije in vključevanja s pomočjo iger vlog, deljenja osebnih zgodb in skupnih nalog.
- Ohranjanje neformalnega, prijateljskega okolja brez tekmovalnega pritiska.

Izbira aktivnosti

- Priprava bolj ali manj zahtevnih poti za udeležence z zmanjšano mobilnostjo.
- Zagotovitev alternativnih aktivnosti za tiste, ki se ne morejo aktivno udeležiti (npr. beleženje podatkov, fotografiranje, vodenje eko-dnevnik).

Zagotavljanje dostopnega in varnega okolja

- Izbira poti, dostopnih za gibalno in senzorno ovirane osebe; izogibanje nevarnim in strmim odsekom.
- Označitev poti, ter točk izvajanja počitka
- Zagotovitev ostalih podrobnosti kot so sanitarije, voda ter prva pomoč

Zagotavljanje varnosti kot del programa NW ECO

Povezovanje telesne aktivnosti z okoljskimi ukrepi na prostem zahteva jasne varnostne protokole, prilagajanje vremenskim razmeram in poseben poudarek na vključevanju ranljivih skupin.

Standardni varnostni protokoli:

- **Ogrevanje in raztezanje:** Vsaka vadba se začne z ogrevalnimi vajami in zaključí z raztezanjem.
- **Tehnika gibanja:** Vadba pravilne hoje s palicami (oprijem, koordinacija, položaj telesa).
- **Izbor in preverjanje poti:** Predhodno preverjanje trase (strmine, spolzki predeli, slaba vidljivost), jasna označitev ključnih točk (začetek, počitek, konec).
- **Oprema in osebna zaščita:** Pravilna dolžina palic, guma na konicah, primerna obutev, obleka, zaščita pred soncem (kapa, očala, krema), osebni dokumenti, telefon, prva pomoč.
- **Hidracija in termoregulacija:** Spodbujanje pitja pred, med in po aktivnosti; v primeru ekstremnih vremenskih razmer se vadba prilagodi ali prestavi.

Sistematično preverjanje poti pred aktivnostjo vključuje:

- Prepoznavanje nevarnosti (veje, kamni, podori, onesnažena območja).
- Oceno dostopnosti (možnosti obvozov).
- Določitev točk/mest za počitek.
- Ukrepanje v primeru nesreče ali poslabšanja razmer.

Dodatni ukrepi pri pobiranju odpadkov:

- **Rokavice:** Obvezna uporaba zaščitnih rokavic (trajnostnih in za večkratno uporabo).
- **Pripomočki:** Uporaba prijemal ali dolgih palic za pobiranje nevarnih predmetov.
- **Izogibanje nevarnim materialom:** Steklo, ostri predmeti, medicinski odpadki, kemikalije – le-te se ne pobirajo, temveč označijo in prijavijo organizatorjem.
- **Delo v parih:** – udeleženci se medsebojno opazujejo in podpirajo.

Določitev zmagovalca NW ECO tekmovanja

Tekmovanje ECO Nordic Walking združuje telesno aktivnost in okoljski prispevek. Pravična in motivacijska ocena temelji na več merilih, ki upoštevajo tako športni kot okoljski vidik.

Kriteriji za oceno zmagovalca:

- **Količina zbranih odpadkov:** Meri se po teži (kg), volumnu (litri) ali številu enot. Uporaba predkalibriranih posod ali elektronskih tehtnic.
- **Kakovost odpadkov:** Višje točke za nevarne ali težko razgradljive materiale (plastika, baterije, aluminij). Točke za pravilno ločevanje, recikliranje in predajo posebnemu ravnanju.
- **Prehojena razdalja:** Sledenje z aplikacijami (Strava, Komoot, GPS) – daljše poti = večji napor in motivacija.
- **Učinkovitost in tehnika:** Pravilna uporaba palic, dobra drža, koordinacija, spoštovanje narave. Ocenjujejo inštruktorji ali sodniki.
- **Okoljski vpliv:** Ali je teren opazno čistejši? So bila onesnažena območja označena, prijavljena? So bile izvedene dodatne pobude?
- **Družbeni prispevek:** Vključevanje drugih, uporaba družbenih omrežij za ozaveščanje, sodelovanje z lokalnimi organizacijami.

Model ocenjevanja z določeno razdaljo in glavno težo na odpadkih

Osnovna pravila:

- Vsi udeleženci prehodijo enako označeno razdaljo (npr. 5 km).
- Tekmovanje poteka na način da merimo količino in vrsto zbranih odpadkov.
- Ocena temelji na kombinaciji teže, vrste in pravilnega ravnanja z odpadki.

Takšen pristop omogoča vključujoče, poučne in zanimive dogodke, ki združujejo šport in skrb za naravo ter krepijo okoljsko zavest udeležencev in skupnosti.

Primer **točkovnega sistema** za določitev zmagovalca v okviru tekmovanja

Kriterij	Merila	Točke / Opis
Teža zbranih odpadkov	1 točka za vsakih 0,5 kg, največ do 20 kg	Največ 40 točk (npr. 10 kg = 20 točk)
Vrsta odpadkov (kakovost)	Plastika, baterije, kovine, steklo itd.	Do +10 dodatnih točk za okoljsko tvegane ali težko razgradljive odpadke
Ločeno zbiranje	Ločevanje po kategorijah (plastika, papir itd.)	+5 točk, če je upoštevano pravilno ekološko ločevanje
Varnost in tehnika hoje	Pod nadzorom inštruktorjev	+5 točk za ustrezno tehniko nordijske hoje in spoštovanje varnostnih pravil
Fotografije/dokazi/oznake	Predloženo ob zaključni oceni	+5 točk za popolno, jasno in preverljivo dokumentacijo
Dodatna pobuda (neobvezno)	Sajenje rastlin, prijava onesnaženih območij itd.	+5 točk za okoljsko pobudo z dolgoročnim učinkom

Določitev zmagovalca?

Zmagovalec je udeleženec ali ekipa z največjim skupnim številom točk. Glavni kriterij je teža zbranih odpadkov, vendar so spodbujena tudi kakovostna prizadevanja in okolju prijazno vedenje.

V primeru enakega števila točk zmaga tisti, ki:

- ima višji delež reciklabilnih odpadkov,
- je izvedel dodatno okoljsko pobudo,
- je pokazal večjo angažiranost (npr. vključevanje družinskih članov, otrok, odraslih).

Zahteve za organizacijo NW ECO tekmovanja

Načrtovanje in usklajevanje z lokalnimi oblastmi – za uporabo zemljišč, zlasti zaščitene območij ali javnih naravnih površin, je potrebno uradno dovoljenje.

Trasa – mora biti skrbno izbrana in označena, zagotavljati varno in zanimivo pot za udeležence, z označenimi točkami za počitek, vodo in odlaganje odpadkov.

Oprema – vsak udeleženec mora imeti palice, rokavice, vrečke za smeti, odsevni jopič ali oznako ter mobilno napravo z GPS sledilcem.

Medicinska podpora – prisotnost prostovoljcev z znanjem prve pomoči ter dostop do kompletov prve pomoči in možnosti hitrega stika z reševalno službo.

Ločeno zbiranje odpadkov – organizatorji morajo zagotoviti točke z zabojniki za ločeno odlaganje in udeležence poučiti o pravilnem ločevanju.

Poročanje in podelitev nagrad – ob koncu se rezultati objavijo v obliki pregleda (zemljevidov, tabel, fotografiji), podelijo se nagrade po kategorijah, ter objavijo povzetki doseženih učinkov čistilne akcije.

Priporočila za izvedbo optimalne vadbe programa NW ECO

Obutev in oblačila: Uporaba primerne športne obutve in oblačil za gibanje na prostem.

Varnost pri pobiranju: Izogibanje neposrednemu stiku z nevarnimi odpadki, uporaba rokavic in orodij.

Hidracija: Zadostna količina vode, zlasti na daljših poteh ali v vročem vremenu.

Skupinska varnost: Priporočeno je gibanje v parih ali manjših skupinah.

Orientacija in zemljevid: Uporaba GPS aplikacij in sledenje označbam na terenu.

Medicinska pripravljenost: Poznavanje lokacije najbližje zdravstvene ustanove in načina vzpostavitve stika v primeru potrebe.

Okolijska vzgoja in ozaveščanje skozi program NW ECO

Program NW ECO spodbuja koncept doživljajske vzgoje, kjer se okolijsko znanje in odnosi do narave gradijo v naravnem okolju, skozi gibanje in družbeni angažma. Okolijska vzgoja tukaj ni dodatek, temveč temeljni steber filozofije programa – enakovreden telesni aktivnosti.

Cilj ni zgolj ozaveščanje, ampak vzpostavljanje **trajnega osebnega odnosa** do trajnostnega načina življenja in okolju prijaznega vedenja.

Vsako srečanje programa NW ECO vključuje kratke izobraževalne vsebine, posvečene sodobnim okolijskim izzivom. Tematike so predstavljene v razumljivem jeziku, s primeri, slikovnimi gradivi in odprto diskusijo. Vsebina je neposredno povezana z osebnimi izkušnjami udeležencev in njihovim vsakdanjim okoljem.

Onesnaženost s plastiko

Poudarek je na odpadkih plastike za enkratno uporabo ter vpliv na okolijske dejavnike. Udeleženci se ozavešča o pomenu zmanjševanje uporabe tovrstnih izdelkov ter k aktivnemu odstranjevanju plastičnih odpadkov iz naravnega okolja.

Onesnaženost s plastiko je eden najresnejših okolijskih problemov današnjega časa, z izrazito negativnim vplivom na vse vrste ekosistemov. V okviru programa NW ECO se udeleženci učijo prepoznavati, zbirati in zmanjševati uporabo plastičnih izdelkov v svojem okolju.

Plastični izdelki, kot so: plastenke, vrečke, kozarci, slamice, embalaža in pribor za enkratno uporabo se uporabljajo le nekaj minut, vendar v naravi ostanejo stoletja.

Pogosto končajo v rekah in morjih, kjer razpadajo na mikroplastiko, ki danes onesnažuje pitno vodo, hrano in celo človeška tkiva.

Ključne nevarnosti odlaganja plastike v okolju:

- Zadušitev ali zastrupitev živali, ki jo zaužijejo.
- Onesnaženje tal in vodnih virov.
- Posredna zastrupitev ljudi skozi prehransko verigo.

Mikroplastika in onesnaževanje s plastiko

Mikroplastika so delci, manjši od 5 mm, ki nastajajo iz večjih kosov odpadkov ali pa so že v osnovi vsebovani v kozmetiki, oblačilih in industrijskih izdelkih. So **neviden, a vsesplošno prisoten onesnaževalec**, ki ga je težko odstraniti in se kopiči v naravi.

Program **ECO Nordic Walking** združuje telesno dejavnost s pobiranjem odpadkov in vsako hojo spremeni v **misijo za čistejšo naravo**. Udeleženci ne le izboljšujejo svoje zdravje, temveč tudi aktivno prispevajo k zmanjševanju onesnaženosti s plastiko.

Kaj lahko udeleženci storijo:

- pobirajo plastične odpadke ob poti: plastenke, embalažo, vrečke ipd.,
- jih na koncu poti ločeno odložijo,
- med dogodkom ne uporabljajo izdelkov za enkratno uporabo (lastne steklenice, posode),
- z zgledom spodbujajo recikliranje in ponovno uporabo,
- osveščajo druge udeležence o posledicah plastičnega onesnaževanja,
- objavljajo fotografije in zgodbe z dogodka z oznako **#NWECOCleanWalk**.

Med NW ECO dogodki se lahko vključijo krajša predavanja ali informativne table:

- Koliko let se razkaja plastenka?
- Kako mikroplastika pride v človeško telo?
- Alternativni materiali za nadomeščanje plastičnih izdelkov?

Za preprečevanje onesnaževanja s plastiko se ne zahteva posebne tehnologije – začne se z **ozaveščenostjo, ter aktivnim delovanjem**. NW ECO vsakemu omogoča, da prispeva k bolj čisti, zdravi in trajnostni prihodnosti.

Emisije

Vsebina obravnava **potovalne navade, porabo goriva ter s tem povezano potrošnjo oziroma porabo**. Opredeljeni so koraki in načini za zmanjševanje emisiji.

Ogljični odtis pomeni skupno količino toplogrednih plinov, ki jih posameznik povzroči z načinom življenja – prevozom, energijo, hrano, oblačili in odpadki.

Program **NW ECO** je izobraževalna platforma za zmanjšanje ogljičnega odtisa s pomočjo **gibanja, skrbi za naravo in trajnostnih navad**.

Glavni viri ogljičnega odtisa:

- **Prevoz:** avtomobili, letala, dizelska in bencinska vozila,
- **Energija doma:** elektrika iz fosilnih virov, ogrevanje, nepotrebna uporaba aparatov,
- **Potrošniške navade:** hitra moda, elektronika, embalaža za enkratno uporabo,
- **Prehrana:** meso, mlečni izdelki, zavržena hrana,
- **Odpadki:** mešano zbiranje, slaba reciklaža, nepotrebni nakupi.

NW ECO spodbuja udeležence k:

- izbiri trajnostnega prevoza (hoja, kolo, javni prevoz),
- skupni vožnji (carpooling),
- uporabi steklenic, posod in vrečk za večkratno uporabo,

- zmanjšani uporabi elektronike med aktivnostmi v naravi,
- kompenzaciji ogljičnega odtisa z zasaditvijo dreves ali podporo takšnim pobudam,
- spremljanju lastnega odtisa (npr. z aplikacijo **WWF Footprint Calculator**) in sprejemanju majhnih trajnostnih odločitev.

Konkretni koraki za zmanjšanje ogljičnega odtisa:

- več hoje – manj vožnje,
- izbira naravnih poti za dogodke,
- osebni zgled – prihod na dogodek s kolesom, uporaba lastne posode,
- deljenje znanja – vključitev predavanj, izzivov, QR kod z vsebinami o odgovornosti za podnebje.

Podnebne spremembe in izguba biodiverzitete

Program **NW ECO** spodbuja aktivno udeležbo in vedenjske spremembe v povezavi s podnebnimi spremembami ter ohranjanjem naravne raznolikosti.

Kaj so podnebne spremembe in zakaj so kritične?

- dolgoročne spremembe temperatur, padavin in sezonskih vzorcev zaradi toplogrednih plinov iz človeških virov,
- posledice: pogostejši vročinski valovi, suše, poplave, nevihte; ogrožena pridelava hrane, zdravje in vodni viri.

Izguba biodiverzitete – skrita grožnja:

- pomeni zmanjšanje vrst, genetske in ekosistemske raznolikosti,
- vzroki: krčenje gozdov, onesnaževanje, invazivne vrste, podnebne motnje,
- posledice: porušeni prehranski verigi, manj opraševalcev, širjenje bolezni.

NW ECO vključuje ukrepe za ozaveščanje in ukrepanje:

- **Opazovanje narave:** beleženje rastlinskih in živalskih vrst z aplikacijami (npr. iNaturalist),
- **Izobraževanje na poti:** informativne table o zaščitene vrstah, ogroženih habitatih,
- **QR kode:** dostop do dodatnih vsebin, kvizov,
- **Spremembe vedenja:** zmanjšanje ogljičnega odtisa, sajenje dreves, izogibanje izdelkom s palmovim oljem,
- **Družbena vključenost:** udeleženci postanejo "množilci znanja" – vključujejo druge, širijo informacije, soustvarjajo okoljsko osveščene skupnosti.

Predlogi za organizatorje:

- delavnice in usposabljanja med dogodki NW ECO (npr. o vodnem krogu, rastlinskih in živalskih vrstah, podnebnih povezavah),
- projekti za mlade: dnevnik opazovanj, zbiranje fotografij, izdelava eko-zemljevida ekosistemov ob poti.

Zagotavljanje kakovosti naravnih virov

Udeleženci se naučijo, kako onesnaženje zraka, tal in voda vpliva na zdravje ljudi in dolgoročno vzdržnost okolja.

Onesnaženje naravnih virov je počasen, a uničujoč proces, ki ne prizadene le narave, temveč tudi kakovost življenja ljudi. S programom Nordic Walking ECO (NW ECO) imajo udeleženci priložnost, da se s problemom seznanijo neposredno na terenu ter aktivno prispevajo k njegovemu zmanjševanju – gibanje postane oblika zavzetega in ozaveščenega varovanja okolja.

Kaj je poslabšanje naravnih virov?

Gre za poškodbe naravnih virov (tla, voda, zrak, biodiverziteta), ki zmanjšujejo njihovo sposobnost podpiranja življenja – tako človeškega kot ekosistemskega.

Glavne oblike, ki vodijo do degradacije naravnih virov:

- **Onesnaženje zraka** – emisije iz industrije, prometa, ogrevanja in sežiganja odpadkov;
- **Onesnaženje tal** – posledica odlagališč, pesticidov, krčenja gozdov in erozije;
- **Onesnaženje voda** – zaradi onesnaževal iz gospodinjstev, kmetijstva, industrije in komunalnih odpadkov.

Vpliv na zdravje ljudi

Udeleženci NW ECO se seznanijo z učinki, kot so:

- Onesnažen zrak poveča tveganje za astmo, srčne bolezni in raka;
- Kontaminirana tla in hrana povzročajo kopičenje težkih kovin v telesu in hormonske motnje;
- Onesnažena voda omogoča širjenje okužb, pomanjkanje čiste pitne vode in kontaminacijo vodne hrane.
Primer: mikroplastika, ki se kopiči v vodi in prehranski verigi, je že prisotna v človeških tkivih.

Kako NW ECO spodbuja odgovornost do naravnih virov?

- **Zbiranje in ločevanje odpadkov:** udeleženci čistijo območja, kjer odpadki zavirajo naravno obnavljanje ekosistemov. Ločeno zbiranje plastike, stekla, kovin in visoko onesnažujočih odpadkov.
- **Informacijske table in izobraževalna območja ob poti:** teme vključujejo onesnaženost zraka, erozijo tal, onesnažene vodne vire; QR kode omogočajo dostop do interaktivnih lekcij in primerov trajnostnih praks.
- **Izobraževalne delavnice:** otroci in mladi se učijo osnovne analize vode in tal; prikazi vpliva odpadkov na zemljo (npr. poskusi z onesnaženo in čisto zemljo pri rasti rastlin).
- **Zmanjševanje osebnega vpliva:** izogibanje izdelkom z močnimi kemikalijami (npr. čistila), pravilno odlaganje baterij, barv, zdravil; uporaba vrečk in steklenic za večkratno uporabo; sodelovanje v zasaditvah in skrbi za lokalne ekosisteme.

Poslabšanje naravnih virov vpliva na vse – še posebej na ranljive skupine, kot so otroci, starejši in kronični bolniki. NW ECO omogoča, da ljudje ob gibanju tudi ozaveštujejo, kako njihove vsakodnevne navade vplivajo na zrak, ki ga dihamo, vodo, ki jo pijejo, in hrano, ki jo

jedo. Izkustveno učenje je najmočnejše orodje za spremembo – vsaka eko-pohodna tura je korak k čistejšemu in trajnostnemu okolju.

2.6. Družbeni in prostovoljski vidik programa NW ECO

Program NW ECO ima močan **družbeni in prostovoljski značaj**, ki temelji na telesni dejavnosti in se krepi skozi skupne izkušnje, kolektivno odgovornost ter zavezanost družbi in naravi. Sodelovanje v ECO Nordic Walking ni zgolj individualni trud, ampak del širšega gibanja, kjer vsak posameznik prispeva s svojim zgledom in prostovoljnim delom.

Skupinske aktivnosti in prevzemanje odgovornosti

Dogodki NW ECO so organizirani kot skupinske aktivnosti/vadbe, v katerih udeleženci delujejo v manjših ekipah z jasno določenimi vlogami in nalogami. To ustvarja občutek pripadnosti, krepi usklajenost ter razvija socialne veščine, kot so sodelovanje, vodenje in komunikacija.

Rotacija vlog vključuje:

- Razdelitev nalog (vodja skupine, varnostnik, zapisnikar za zbrane odpadke, fotograf);
- Priložnost za preizkus različnih vlog, s čimer se razvija osebna iniciativa in boljše razumevanje timskega dela;
- Spodbujanje medsebojne pomoči med izkušenimi in novimi udeleženci ter med otroki in odraslimi.

Ta struktura dolgoročno podpira razvoj **državlanske angažiranosti, okoljske zavezanosti in odgovornosti**.

Vključevanje vladnih, nevladnih organizacij ter posameznikov

Ena izmed prednosti NW ECO je možnost širokega partnerstva. Prostovoljstvo se uresničuje z aktivnim sodelovanjem:

- Športnih društev, ki organizirajo poti in zagotavljajo trenerje ter opremo;
- Šol in vzgojno-izobraževalnih ustanov, ki vključujejo dejavnosti v pouk športa, ekologije in državljanske vzgoje;
- Nevladnih organizacij z znanjem s področja trajnostnega razvoja, prostovoljstva in socialne vključenosti;
- Družin in posameznikov, ki sodelujejo skupaj in gradijo medgeneracijski dialog ter skupne vrednote.

Takšen pristop ustvarja kolektivno usmerjenost, ki se lahko razvije v **trajnostno ekoskupnost** na lokalni in regionalni ravni.

🔗 Priznanja: potrdila, značke, okoljske nagrade

Vsako prostovoljno sodelovanje si zasluži priznanje in spodbudo. Program NW ECO uporablja različne motivacijske mehanizme, kot so:

- **Potrdila o sodelovanju**, ki izražajo osebni prispevek posameznega prostovoljca;
- **Značke in dosežkovne stopnje** (bronasta, srebrna, zlata), ki temeljijo na številu udeležb, prehojenih kilometrov, zbranih odpadkih ali vodenju skupin;
- **Eko nagrada**, ki so lahko simbolične (medalje iz recikliranih materialov, priznanja) ali funkcionalne (steklenice za večkratno uporabo, vrečke, majice z logotipom NW ECO);
- **Javno priznanje aktivnih prostovoljcev** na družbenih omrežjih, drugih glasilih ali pomembnih dogodkih.

Te prakse spodbujajo **ozaveščenost ter motivacijo** deležnikov programa.

Družbeni in prostovoljski vidik je srce NW ECO – **vsak pohod postane poslanstvo**, ki povezuje generacije in različna ozadja v skrbi za skupno prihodnost ter ustvarja **aktivno, trajnostno in sočutno skupnost**.

2.7. Strateška partnerstva za uspešno izvajanje programa nordijske hoje z ekološkim poudarkom

Program **Nordijska hoja za čisto okolje – NW ECO** temelji na **trajnostnih in smiselnih partnerstvih** z različnimi lokalnimi in regionalnimi deležniki. Vključevanje institucij, organizacij in podjetij ne podpira le logistične izvedbe dogodkov, ampak tudi **krepi občutek skupnosti, širi doseg programa in zagotavlja dolgoročno trajnost**.

🔗 Zagotavljanje promocije krajinskih parkov

Občine in uprave parkov so ključni partnerji NW ECO. Zagotavljajo **institucionalno podporo** in ustvarjajo zakonit okvir za organizacijo javnih dogodkov v naravnem okolju.

Načini sodelovanja:

- Odobrijo in označijo poti primerne za nordijsko hojo (mestni parki, eko-poti, zelene površine);
- Zagotovijo dostop do sanitarij, pitne vode in začetnih zbirnih točk;
- Pomagajo pri promociji pobude prek lokalnih kanalov (oglasne deske, spletna stran, družbena omrežja);
- Sodelujejo z zastopniki ali nudijo logistično in varnostno podporo na večjih dogodkih;
- Pomagajo pri organizaciji ločenega zbiranja odpadkov, prevozu in analizi rezultatov.

Primer: Občina omogoči uporabo poti na obrobju mesta, določi zbirna mesta za odpadke in pripravi karto terena z »vročimi točkami«.

☞ Vzgojno-izobraževalne ustanove in športni klubi: mladinska udeležba in medinstitucionalna povezanost

Vladne in nevladne organizacije so ključni podporniki projekta, kateri lahko učinkovito izobraževalnega in športnega poslanstva NW ECO. Aktivirajo **otroke, dijake in študente**, saj program vključujejo v redne in obšolske dejavnosti.

Načini sodelovanja:

- Organizirajo šolske skupine za udeležbo na treningih ali tekmovanjih;
- Vključijo NW ECO v pouk športa, ekologije ali razredno uro;
- Zagotovijo učitelje ali športne pedagoge kot trenerje ali vodje skupin;
- Izvedejo notranja tekmovanja ali praznujejo aktivnosti v okviru tedna Zemlje, dneva okolja ipd.;
- Spodbujajo družinsko sodelovanje – model medgeneracijskega povezovanja.

Primeri:

- Športni klub pri šoli organizira mesečni eko pohod s starši in zbiranjem odpadkov v soseski;
- Dijaki v okviru športne vzgoje organizirano sodelujejo pri pohodu in čiščenju mestnega parka ali turistične poti;
- Planinsko društvo izvede eko pohod s člani ob spominskem dnevu in čisti znano planinsko pot.

☞ Okoljske organizacije: vsebina, materiali in izobraževanje

Nevladne organizacije z znanjem s področja **trajnostnega razvoja, varstva okolja in državljske vzgoje** prispevajo strokovno znanje in poglobljeno vsebino programa NW ECO.

Načini sodelovanja:

- Izvedejo usposabljanja za inštruktorje, prostovoljce in otroke o varovanju narave, ravnanju z odpadki, biodiverziteti in okoljski etiki;
- Priskrbijo gradiva: plakate, table, letake, priročnike za okoljsko vedenje;
- Pomagajo pri dokumentiranju zbranih odpadkov prek spletnih platform in aplikacij (npr. iNaturalist, Litterati);
- Organizirajo predavanja, filmske projekcije in delavnice kot dopolnilo praktičnim dejavnostim;
- Priskrbijo strokovnjake za oceno vpliva na okolje.

Primer: Ekološka organizacija izvede spletno predavanje za učence, nato zagotovi komplet z ločenimi vrečkami in vodičem za prepoznavanje vrst odpadkov.

Promocija blagovne znamke preko marketinških in drugih dejavnosti podjetji

Sodelovanje z lokalnimi podjetji omogoča **materialno podporo, povečanje prepoznavnosti programa** in uresničevanje njihove **družbene odgovornosti**.

Načini sodelovanja:

- Nudijo sponzorstvo ali nagrade – eko izdelke, bone, športne pripomočke, doživetja;
- Zagotovijo materiale – majice, steklenice, rokavice, vrečke z logotipom NW ECO;
- Vključijo zaposlene kot **prostovoljce znotraj podjetij** (»team building s poslanstvom«);
- Promovirajo aktivnosti prek svojih kanalov (spletna stran, trgovine, letaki);
- Pomagajo pri organizaciji prevoza ali prehrane za udeležence.

Primer: Veriga športnih trgovin donira opremo in nagradi zmagovalce z vrednostnimi boni.

Kazalniki:

- Skupna količina zbranih odpadkov (v kilogramih ali prostornini).
- Delež odpadkov, poslanih v reciklažo.
- Število zaznanih onesnaženih območij in prijav lokalnim oblastem.
- Število posajenih dreves/raslin in njihovo stanje po 3–6 mesecih.
- Število označenih "eko-točk" ali eko-infrastrukture (table, zabojniki ipd.).

Cilj: Povečati količino odstranjenih odpadkov in površino očiščenih zelenih površin.

Povečana ozaveščenost udeležencev in skupnosti

Poleg telesne aktivnosti program NW ECO želi nadgraditi znanja o pomenu in zagotavljanju čistega okolja.

Kazalniki:

- Rezultati anket pred in po dogodku (znanje o okoljskih temah, osebne zaveze).
- Število udeležencev, ki so poročali o spremembi navad (ločeno zbiranje, omejitev plastike).
- Komentarji in povratne informacije udeležencev, staršev in učiteljev.
- Povečano zanimanje za prostovoljstvo in sodelovanje v drugih zelenih pobudah.

Cilj: Doseči trajno spremembo vedenja in odnosa do okolja.

Prepoznavnost in medijska pokritost

Velika medijska izpostavljenost in prisotnost na družbenih omrežjih povečujeta kredibilnost programa in spodbujata njegovo širjenje.

Kazalniki:

- Število objav v lokalnih in nacionalnih medijih.
- Število sledilcev in interakcij na družbenih omrežjih (vsečki, delitve, komentarji).
- Število ustvarjenih video/foto poročil in kratkih dokumentarcev.
- Udeležba znanih osebnosti, institucij in vplivnežev.
- Število povpraševanj in izraženega interesa novih organizacij/občin.

Cilj: Povečati prepoznavnost NW ECO kot modela trajnostnega športa in okoljske kulture.

Vzpostavitev lokalnih partnerstev in mreženja

Vzpostavitev trajnostnih povezav z lokalnimi institucijami in organizacijami je ključen pokazatelj učinka in dolgoročne vzdržnosti programa.

Kazalniki:

- Število programskih partnerjev (občine, šole, NVO, podjetja).
- Število skupnih pobud ali dogodkov, izvedenih v partnerstvu.
- Podpora v naravi ali logistiki (trenerji, oprema, nagrade).
- Finančna podpora (donacije, sponzorstva).
- Število novo ustanovljenih lokalnih skupin ali klubov pod okriljem NW ECO.

Cilj: Razviti trajnostni ekosistem podobno mislečih posameznikov, ki podpirajo aktiven in okolju prijazen življenjski slog.

Uspešnost programa NW ECO se meri tako kvantitativno (udeleženci, količina odpadkov, dogodki) kot kvalitativno – z ustvarjanjem kulture sodelovanja, zavestnega vedenja in odgovornosti. Uporaba jasno definiranih kazalnikov omogoča vidno, merljivo in trajnostno napredovanje ter olajša izmenjavo dobrih praks, pripravo notranjih poročil in utemeljevanje prihodnjega financiranja.

KREPITEV KAPACITET ŠPORTNIH DRUŠTEV V OKVIRU PROGRAMA NW ECO

Trajnostni razvoj programa NW ECO ne temelji le na osebni motivaciji posameznikov, temveč predvsem na aktivni vključenosti športnih klubov, turističnih združenj in športno-ekoloških organizacij, ki lahko dolgoročno postanejo njegovi nosilci. Ključno je vlaganje v usposabljanje in razvoj kapacitet teh struktur – tako z vidika organizacije aktivnosti kot tudi okoljskega izobraževanja, vključevanja in prostovoljstva.

Namen usposabljanj:

Povečati kapacitete neprofitnih športnih društev, da bodo lahko:

- samostojno načrtovala, organizirala in izvajala dogodke nordijske hoje z okoljsko vsebino;
- razširila svoje dejavnosti z inovativnimi in trajnostnimi pobudami (čiščenje, eko-monitoring, sajenje, eko-usposabljanja);
- vključila raznolike skupine (otroci, starejši, osebe z invalidnostmi, družine);

- ustvarila mrežo za izmenjavo dobrih praks na lokalni, regionalni in transnacionalni ravni.

Ciljne skupine

- **Turistična podjetja in športno-turistična društva**, ki sodelujejo z ljudmi vseh starosti.
- **Klubi za gorski tek, orientacijo, pohodništvo** – že imajo infrastrukturo in izkušnje.
- **Zdravstveno in socialno usmerjeni športni klubi** – npr. klubi zdrave hoje, joga na prostem, šport za invalide.
- **Ekološke nevladne organizacije**, ki želijo vključiti nordijsko hojo v svoje programe.

3.1. Glavni tematski moduli usposabljanja

Metodika in tehnika nordijske hoje

- Osnove pravilne tehnike.
- Prilagajanje glede na starost in sposobnosti.
- Varnost pri organizaciji pohodov in dogodkov.

Nordijska hoja v kontekstu NW ECO

Nordijska hoja je učinkovita in nežna oblika telesne aktivnosti, ki vključuje skoraj vse mišične skupine ter pozitivno vpliva na sklepe, držo in dihanje. V okviru NW ECO pa je dopolnjena z ekološkimi dejavnostmi in družbeno angažiranostjo.

Osnove pravilne tehnike:

- Pokončna drža in rahel nagib naprej.
- Diagonalno gibanje rok in nog.
- Delo s palicami pod kotom 45° z odzivom za telesom.
- Aktivni odziv z roko.
- Enakomeren ritem hoje.
- Sinhronizirano dihanje (vdih skozi nos, izdih skozi usta).

Prilagoditev po starostnih skupinah:

- **Otroci in mladina:** igriv pristop, eko-naloga, kratke in zanimive poti.
- **Odrasli:** razdeljeno na ogrevanje, glavni del, ohlajanje; poudarek na sprostitvi in antistresnem učinku.
- **Starejši (65+):** mehka podlaga, pogosti postanki, vaje za ravnotežje in gibljivost.
- **Kronični bolniki/invalidi:** individualen pristop, pomoč strokovnjaka, prilagojeno trajanje in teren.

Metode za korekcijo in avtomatizacijo gibov

Cilj je ustvariti motorični spomin, zlasti na neravnem terenu in pri vzponih. Priporočeni koraki temeljijo na metodiki INWA (International Nordic Walking Federation).

Primeri osnovnih vaj

- Vzpon z usklajevanjem rok in nog.
- Spust s stabilizacijo v kolenih.
- Vaje za dolžino koraka v naravnem okolju.
- Delo v parih za opazovanje in korekcijo.
- Hoja z zaprtimi očmi za razvoj občutka.

Izbrane vaje:

- **Odriv (pullback)** – prikaz vpliva kota palice.
- **Zaključek gibanja nazaj** – krepitev tricepsa.
- **Spuščanje ročaja** – sprostitev prijema.
- **Zamah naprej** – koordinacija rame in koraka.
- **Nagib iz gležnjev** – spodbuda naravnega gibanja.
- **Rotacija trupa** – vključevanje hrbta in trupa.

Varnost pri organizaciji pohodov:

- Uvodna navodila: tehnika, pot, prva pomoč, hidracija.
- Pravilna oprema: nastavljive palice, primerna obutev, zaščita.
- Preverjena pot: označena, z možnostjo pomoči in počitka.
- Pripravljenost na nesreče: prva pomoč, kontakt z reševalci.
- Struktura skupine: vodja in pomočnik, signalne naprave.
- Okoljski vidik: varno ravnanje z odpadki, ločevanje, rokavice.

Vključevanje okolijskih aktivnosti v NW ECO športni program

Program NW ECO ni le športna pobuda – je platforma za odgovorno ravnanje z naravo skozi gibanje.

Ključne metode:

Zbiranje in kategorizacija odpadkov:

- Ločevanje: plastika, kovine, steklo, papir, nevarni odpadki.
- Merjenje: količine se stehtajo/zabeležijo.
- Usposabljanje za varnost: uporaba rokavic, nevarni predmeti, prva pomoč.

Eko-igre in učna podlaga za otroke:

- Integracija z okoljsko vsebino: kvizi, iskanje sledi, timske naloge.

- Gibalne naloge z izobraževalnim ciljem.

Ekološke štafete, učne postaje in QR misije

- **Eko-štafete** – tekmovanja z nalogami, kot so zbiranje določene vrste odpadkov ali iskanje eko-dejstev vzdolž poti.
- **Izobraževalne postaje** – ob poti so postavljene table z vprašanji in nalogami, kot na primer: »Prepoznavaj drevo!«, »Kaj ne sodi v naravo?«.
- **Kodirane misije** – QR kode, ki vodijo do kratkih izobraževalnih videov ali izzivov, ki jih otroci opravijo in delijo v skupini.

Cilj: Okrepiti čustveno povezanost z naravo in že zgodaj spodbuditi razvoj ekološke kulture skozi izkušnjo.

Označevanje in spremljanje biotske raznovrstnosti z mobilnimi aplikacijami

Nordijska hoja po naravnih poteh omogoča odlične priložnosti za opazovanje in dokumentiranje biotske raznovrstnosti:

- **Aplikacije, kot sta iNaturalist in PlantNet**, se uporabljajo za:
 - fotografiranje in prepoznavanje rastlin, insektov in živali,
 - geolokacijsko označevanje opaženih vrst,
 - ustvarjanje eko-zemljevida živih ekosistemov vzdolž poti,
 - **izobraževalni učinek:** udeleženci spoznajo vrste, ki jih srečajo, in razumejo pomen biotske raznovrstnosti.
- **Dolgoročna vrednost:** podatki se lahko uporabijo za analizo sprememb v flori in favni ter za ekološko načrtovanje.

Tako športna dejavnost postane tudi raziskovalno-znanstvena pustolovščina.

Sajenje in skrb za vegetacijo ob poteh

Drug ključen okoljski element je neposredno izboljševanje okolja, kjer aktivnosti potekajo:

- Sajenje dreves, grmovnic ali cvetlic vzdolž poti s pomočjo lokalnih oblasti ali gozdarskih podjetij.
- Uporaba avtohtonih vrst, ki so prilagojene podnebjju in ne porušijo naravnega ravnovesja.
- Usposabljanje o odgovorni negi: kako saditi, kdaj zalivati, zakaj je pomembno krepiti koreninski sistem.
- **Simbolične “zelene kampanje”:** vsaka skupina ali skupnost posadi “svoje” drevo in spremlja njegov razvoj – primer dolgoročne zaveze.

Sajenje vzbuja upanje, pušča trajen vtis in ustvarja čustveno povezanost s prostorom.

Celostni pristop: gibanje, učenje in okoljsko delovanje

Vključevanje okoljskih aktivnosti v NW ECO športni program ne pomeni zgolj večje telesne aktivnosti, temveč tudi oblikovanje posameznikov z zavestno vlogo pri varovanju narave.

Kombinacija gibanja, učenja in ekološkega delovanja ustvari celovit model razvoja – zdrav, angažiran in trajnosten. Ta pristop gradi skupnost skrbi, znanja in dejanj – to je srčika NW ECO.

3.3. Družbeno vključujoč šport v okviru NW ECO

Program NW ECO nadgrajuje standardne športne prakse z ustvarjanjem dostopnega, podpornega in vključujočega okolja. Nordijska hoja v kombinaciji z okoljskimi dejavnostmi ni le oblika telesne vadbe, temveč tudi sredstvo za družbeno povezovanje, opolnomočenje in vključevanje ljudi različnih starosti in zmožnosti.

Delo z ranljivimi skupinami (starejši, osebe z invalidnostmi)

Eden izmed ključnih ciljev NW ECO je vključenost vseh, ne glede na telesne, senzorne ali kognitivne razlike. Program omogoča fleksibilno in prilagodljivo sodelovanje:

- **Starejši:** poti so prilagojene njihovim zmožnostim – raven teren, kratki odseki, pogosti odmori in podpora inštruktorjev.
- **Osebe z invalidnostmi:** prilagojena oprema (spremenjene palice, ustrezne rokavice), individualna ali skupinska podpora, izbira nalog glede na sposobnosti (npr. opazovanje, beleženje, dnevnik aktivnosti).
- **Psihosocialna podpora:** vključevanje v dejavnosti izboljša samopodobo, zmanjša socialno izolacijo in poveča občutek pripadnosti.

Načelo: vsak lahko sodeluje, vsak ima vlogo, vsak je pomemben.

Prostovoljstvo in mentorstvo

Prostovoljstvo je gonilna sila NW ECO – ustvarja vzdušje empatije, odgovornosti in osebne zavezanosti:

- Prostovoljci iz lokalne skupnosti pomagajo pri logistiki, organizaciji in tehnični podpori.
- Mentorji – izkušeni udeleženci ali usposobljeni trenerji – nudijo podporo novincem, še posebej ranljivim skupinam, učencem in odraslim.
- Mladinske prostovoljske ekipe razvijajo vodstvene lastnosti, organizacijske sposobnosti in občutek državljske odgovornosti.

Mentorstvo v NW ECO ne temelji le na tehničnem usposabljanju, temveč tudi na grajenju mostov med generacijami in skupnostmi.

Vodenje skupine in struktura vadbenega procesa

V programu NW ECO je poudarek na skupinski participaciji, kar zahteva učinkovito vodenje in pozitivno skupinsko dinamiko:

- Usposobljen vodja ali inštruktor vodi tempo, določa ritem odmorov in motivira skupino.
- Določitev vlog in odgovornosti: udeleženci zadolženi za varnost, merjenje odpadkov, fotografijo, okoljske opazke.
- Interaktivne metode za povezovanje – igre, diskusije, refleksije po pohodih.
- Rotacija nalog – vsak udeleženec prevzame drugo vlogo, kar poveča občutek pomembnosti in povezanosti.

Učinkovito vodenje zagotavlja, da se telesna dejavnost odvija v ozračju podpore, zaupanja in spoštovanja.

Družinska udeležba in medgeneracijski pristop

NW ECO ponuja odlično priložnost za vključevanje celotnih družin in krepitev medgeneracijskega dialoga:

- **Družinske poti:** primerne za otroke in odrasle, z igrami, skupnimi nalogami in odmori.
- **Skupne eko-pobude:** sajenje dreves s strani “družinskih ekip”, tekmovanja med družinami, eko kvizi.
- **Vzgojna vrednost:** starši postanejo vzor, otroci pa nosilci okoljskih sporočil.
- **Ustvarjanje tradicije** – ponavljanje družinskega sodelovanja krepi dolgoročne navade in vrednote.

Medgeneracijski element programa krepi socialno tkivo skupnosti in prenaša skrb za okolje iz roda v rod.

NW ECO s svojo družbeno vključujočo naravnostjo dokazuje, da je šport lahko veliko več kot telesna vadba – lahko je skupnost, poslanstvo in skrb.

Z natančno strukturiranimi aktivnostmi, prilagojenimi praksami in poudarkom na solidarnosti program ustvarja prostor, kjer se vsak človek – ne glede na starost, sposobnost ali socialni status – počuti sprejetega, koristnega in navdihnjenega. To je šport s pomenom.

Model lokalnega športnega dogodka: »Čista hoja – zelena prihodnost«

Osnovna ideja:

Kombinira nordijsko hojo z organiziranim čiščenjem naravnih in urbanih parkov, izobraževalnimi vsebinami in družbeno udeležbo. Poteka v partnerstvu z občino, športnimi klubi, šolami in okoljskimi organizacijami.

Struktura dogodka:

1. Priprava in partnerstva

- Izbor poti v parku, eko-poti ali zaščitenem območju (4–8 km).
- Koordinacija z občino in upravljavci parka (dovoljenja, podpora).
- Vključevanje lokalnih športnih klubov, šol in NVO-jev.
- Zagotavljanje logistike: vrečke, rokavice, voda, označbe, zabojniki za ločevanje.

2. Zbiranje prijav-registracija

- Prijava spletno ali na mestu – udeleženci so razdeljeni po starosti in telesnih zmožnostih.
- Navodila o tehniki hoje, varnosti, eko obnašanju.
- Razdelitev startnih paketov (oprema, zemljevid poti, eko-naloga).

3. Izvedba eko-pohoda

Pot vključuje 3 do 5 "eko-točk":

- Zbiranje odpadkov (Nordijska hoja ECO).
- Ločevanje in krajši kviz.
- Foto-opazovanje narave (prek aplikacije iNaturalist).
- "Zelena misija" – sajenje drevesa/rastline (če je mogoče).

4. Zaključek in podelitev priznanj

Merjenje rezultatov:

- Število udeležencev.
- Kilogrami zbranih odpadkov.
- Število posajenih rastlin.
- Dokumentirana opažanja iz narave.

Priznanja po kategorijah:

- »Najbolj eko-družina«
- »Eko-klub meseca«
- »Najmlajši/najstarejši udeleženec«
- **Potrdila o sodelovanju**

Vzorec urnika dogodka

Ura Aktivnost

09:00 Registracija in uvodni nagovor

10:00 Začetek poti po skupinah

11:30 Eko-točke: čiščenje, igre, misije

13:00 Zaključek, poročanje o rezultatih

13:30 Podelitev priznanj in eko-piknik

Dodatne vsebine:

- Fotografski natečaj: »Moj zeleni korak«
- Delavnice za otroke: izdelki iz recikliranih materialov
- Mobilna razstava: »Kaj smo našli ob poti?« – predstavitev eko-najdb

Lokalni športni dogodki, kot je »Čista hoja – zelena prihodnost«, predstavljajo uspešno povezavo telesne dejavnosti, okoljskega izobraževanja in družbene odgovornosti. Spodbujajo zdrav življenjski slog prek nordijske hoje ter hkrati krepijo pripadnost naravi in skupnosti.

S povezovanjem različnih deležnikov – občin, šol, športnih klubov, okoljskih organizacij in lokalnih podjetij – lahko ti dogodki postanejo trajnostni model za vključevanje prebivalcev v konkretne okoljske ukrepe.

Z dostopnostjo, izobraževalno vrednostjo in vključujočim pristopom za vse starosti in zmožnosti je NW ECO več kot športna pobuda – je platforma za spremembe. Navdihuje z osebnim zgledom, kolektivno usmerjenostjo in zelenimi koraki proti čistejši prihodnosti.

Izdelava elektronske platforme za učenje in komunikacijo: digitalna preobrazba in razvoj »zelenih spretnosti« v okviru NW ECO

V današnjem svetu, kjer digitalizacija vpliva na skoraj vsak vidik življenja, elektronske platforme postajajo ključno orodje za učenje, sodelovanje in gradnjo trajnostnih skupnosti. V okviru projekta NW ECO, ki združuje nordijsko hojo z okoljsko odgovornostjo, je vzpostavitev elektronske platforme strateško orodje za:

- razvoj zelenih kompetenc med trenerji, prostovoljci in udeleženci,
- pospešitev digitalne preobrazbe športnih klubov in eko-organizacij,
- krepitev komunikacije med partnerji, skupnostmi in institucijami,
- zagotavljanje trajnostnega in prilagodljivega učenja, dostopnega kadarkoli in kjerkoli.

Glavni cilji platforme:

- **Usposabljanje za zelene kompetence** – vsebine o varovanju okolja, trajnostnem vedenju, ravnanju z odpadki, biotski raznovrstnosti in podnebnem ukrepanju.

- **Razvoj digitalnih veščin** – pomoč klubom pri uporabi digitalnih orodij: spletno upravljanje dogodkov, sledenje rezultatov, spletno poročanje.
- **Ustvarjanje skupnosti in izmenjava dobrih praks** – interaktivni prostor za komunikacijo med udeleženci, deljenje primerov, virov, idej in uspehov.
- **Trajnostno in samostojno učenje** – dostop do vsebin prek videov, testov, predstavitev in gradiv za samostojno učenje.

Tabela 3: Vsebine

Vsebine	Opis
Spletni moduli	Tečaji nordijske hoje, varstva okolja, vključevanja, prve pomoči,
Interaktivni viri	Video vodiči, infografike, e-vodniki, vzorčni načrti aktivnosti,
Sledenje napredku	Osební profil z vidnimi rezultati, potrdila ob zaključku,
Forum in klepet	Izmenjava izkušenj, posvetovanja s strokovnjaki, povezovanje udeležencev
Koledar dogodkov	Nacionalne in mednarodne pobude, webinarji, usposabljanja v živo
Knjižnica virov	Dobre prakse, predloge, poročila, orodja za okoljsko delovanje

Pridobitev kompetenc v okviru projekta NW ECO

Neformalno izobraževanje na podlagi zelenih praks je način pridobitve kompetenc, ki omogočajo trajnostno življenje in delo v sožitju z naravo. Razvijamo jih preko:

- Pridobitve znanja o krožnem gospodarstvu in ravnanju z odpadki,
- veščin za organizacijo eko-dogodkov in trajnostnih športnih aktivnosti,
- razumevanja povezave med podnebnimi spremembami in osebnimi navadami,
- uvajanja okolju prijaznih rešitev v vsakdanje življenje in športno prakso.

Pristop k digitalni preobrazbi ter mreženje ključnih deležnikov na lokalni in nacionalni ravni

S pomočjo platforme športni klubi in nevladne organizacije:

- prehajajo na digitalno upravljanje projektov in dogodkov,
- uporabljajo spletna orodja za upravljanje prostovoljcev, virov in odgovornosti,
- uvajajo mobilne aplikacije za monitoring (npr. iNaturalist, Strava),
- pridobijo dostop do spletnih usposabljanj, kar poveča njihove kapacitete ne glede na lokacijo.

Platforma je digitalni most med:

- nacionalnimi in lokalnimi športnimi klubi,
- eko-organizacijami in naravnimi parki,
- prostovoljci, učitelji, mentorji in institucijami,
- družinami in posamezniki.

Pričakovani rezultati

- Povečana angažiranost udeležencev prek interaktivnih vsebin.
- Večje kapacitete klubov za organizacijo trajnostnih pobud.
- Izboljšana okoljska kultura med različnimi starostnimi in socialnimi skupinami.
- Ustvarjanje transnacionalne mreže za okoljsko odgovoren šport.

Elektronska platforma NW ECO bi tako bila odličen pripomoček za izvajanje neformalnih izobraževanj, ki združuje gibanje, trajnostno vedenje in digitalno kulturo. Udeležence ne spodbuja, ne samo k telesni aktivnosti, temveč tudi k **učenju**, in **podajanje pobud za spremembo okolja**.

Viri in literatura

1. **Volodina K. A., Runenko S. D., Alaeva E. N.**, (2016) Nordic walking as a new direction of mass health physical culture, Collection of articles of the Interuniversity Scientific and Practical Conference part 2, Moscow State University, 31-38
2. **American Nordic Walking Association (ANWA)**. Instructor Manual. <https://www.anwa.us>
3. **Church, TS, Earnest, CP, Morss, GM** (2002). Field testing of physiological responses to Nordic walking. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 296–300.
4. **Figueiredo, TC, Ritti-Dias, RM, Ferreira, RM, & 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 LA, 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. **PNFW – 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 program, 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*. Munich: BLV Buchverlag.
14. **Schiffer, T., Knicker, A., Montoye, AH, & Strüder, HK** (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. **Tschtscher, 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, TS** (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 behavior. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
18. **Zagorska udruga za recreativne sportove "Sport za sve" & Nastavni zavod za public zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"** . (2019). Project "Nordijsko hodanje - Zdrav život".
19. **Azimut - Running and Orienteering Academy** - <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. Seveeight sport solutions - <https://seveeight.es/en/plogging/>