



Co je Česko se hýbe?

- Nezávislá iniciativa založená na jaře 2011 motivující český lid k pravidelnému pohybu a zdravějšímu stravování.
- Projekt nezávislého sdružení nadšenců s přímou záštitou Českého svazu aerobiku, fitness a tance FISAF.cz
- Zaměřuje se na celou českou populaci - od dětí až po seniory.
- Navazuje na evropské a světové snahy propagovat pravidelnou fyzickou aktivitu jako prevenci civilizačních onemocnění.



Cíle iniciativy

- Zvýšit pohybovou gramotnost běžného českého člověka.
- Vytvořit základnu podporovatelů „zdravého životního stylu a opomíjeného pohybu“.
- Dostat se do povědomí státního i nestátního sektoru (zdravotnictví, školy, ministerstva, fitness centra atd.).



Pravidelná fyzická aktivita na lékařské doporučení a následně lékařský předpis

Hlavní slogany kampaně

- **Chodte!** (nejpřirozenější a základní pohyb člověka)
- **Nahoru pěšky, dolů výtahem!** (do schodů pěšky, dolů se klidně svezte)
- **Uvědomte si, jak dýcháte!** (stačí 10 plných nádechů a výdechů a starosti jsou menší)
- **Protáhněte se!** (i v kanceláři máte možnost)
- **Vyrazte do přírody!** (zeleň a slunce jsou lék na všechno)
- **Jděte do toho s přáteli** (ve dvou a více se to lépe táhne)

Realizované akce v roce 2011

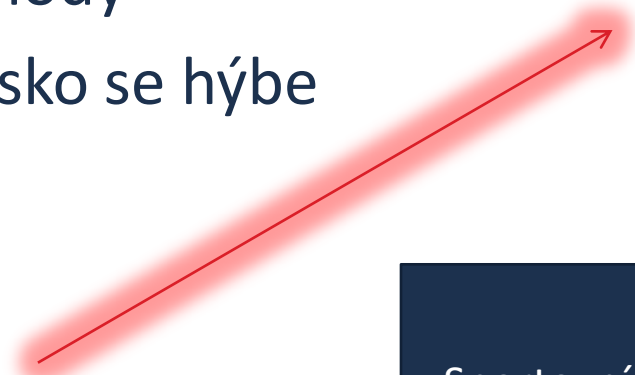
- Den plný pohybu zdarma pro všechny - Kladno 18. června
TV přenos vidělo více jak 190 000 diváků
- Odborná konference – 16. září 2011
- Den otevřených dveří v síti sportovních partnerů – 17.září 2011
ve více jak padesáti fitness centrech po celé ČR a 2 700 školách
- Více jak 370 připojených jednotlivců a cca 160 připojených subjektů
- **Záštitu nad kampaní Česko se hýbe na rok 2012 převzal Senát
parlamentu České republiky!**

První zkušenosti

- Velká odezva z českého sportovního prostředí, zejména fitness sektoru
- Více než 300 připojených subjektů/podporovatelů Česko se hýbe (sportovní svazy a asociace, města, školy, odborné lékařské společnosti, fitness a sportovní centra, sportovní profesionálové)
- Nestačí připravovat sportovní akce a čekat na sportovištích – přijdou pouze ti, kteří již sportují
- Řešení musí být komplexní a bude vyžadovat čas

Nová strategie

Schody
Česko se hýbe



Schod 3
Soutěže pro začínající
sportovce
(Např. spolupráce s AŠSK)

Schod 2
Sportovní a preventivní akce ve spolupráci s našimi
podporovateli
(např. spolupráce s Pohyb a zdraví o.p.s.)

Schod 1
Oslovení široké populace zábavnou formou aneb přidat pravidelnou fyzickou
aktivitu do každodenního života nestojí ani čas ani peníze
MALÝ KROK K POHYBU – VELKÝ KROK PRO ZDRAVÍ

Co opravdu funguje?



Nejbližší plánované akce – schod 1

www.ceskosehybe.cz

**CHCETE SHODIT?
STAČÍ CHODIT!**

Česko se hýbe

NA SCHODECH V PRAŽSKÉM METRU

MUZEUM | 22. - 23. 5.

FLORENC | 24. - 25. 5.

BUDĚJOVICKÁ | 28. - 29. 5.

CHODOV | 30. - 31. 5.

KOBYLISY | 1. a 4. 6.

NAJDETE NÁS NA NAŠEM STÁNKU, KDE SE DOZVÍTE VÍCE INFORMACÍ A KDE VÁM VÝŽIVOVÝ PORADCE PORADÍ, JAK NA TO!

FISAF  

Kornspitz

 **VZP**

 **Compeed**
PRO VŠEHO NEBOJÁCE



Nejbližší plánované akce – schod 2

LABYRINT Kladno
Labyrint – SVČVS Kladno a Magistrát města Kladna zvou všechny děti a jejich rodiče na

Den Dětí 2012

s Labyrintem aneb
Česko se hýbe

Městský stadion Sletišť Kladno

Neděle 27. května od 14.00 do 18.00 hodin

zábavné sportovní odpoledne pro všechny

Program: moderuje Aleš Švarc z Rádio Relax

- Vystoupení aerobiku – Sportklub ČASPV Kladno
- Rozhovory s partnery Česko se hýbe
- Znamé sportovní osobnosti – ASC Duška
- Moderní pětibojář Libor Capalín – bronzový medailista ze zimních olympijských her v Aténách
- Bázeč na lyžích Martin Jakš – bronzový medailista ze zimních olympijských her ve Vancouveru
- Sjezdář Kryštof Krýž – 8. místo ve slalomu na MS 2009
- Klaninka Leonějka – úsměvné vystoupení pro nejmenší
- Artsceenie – rytmičský turnaj s vložkami
- Vystoupení Michala Šepce a jeho kapely
- Losování výherců ze soutěžních karet

Doprovodný program:

- Sportovní soutěže a atrakce pro děti po celé ploše areálu
- Malování na obličej, výtvarné dílničky, stánky s lidovou tvorbou
- Siberian Husky Klub s ukázkami jížd psích spřežení
- Hasičský záchranný sbor Středočeského kraje – ukázky hasičské techniky
- Záchranní
- Baseball – odpalování míčku, měření rychlosti hodů radarem
- Lukeštelba a ukázky zbraní v historickém stanu
- Best for kids – nafukovací dráha a šlapadla i pro velké děti
- Stomakamion
- Venkovní posilovna s trenérem, mobilní dětský koutek
- Airtrack – trampolinový pás, netradiční sportovní disciplíny
- Veslařský trenážer - Laserové střešnice - Lanové centrum a dětské lanovky v lese

DUŠKA



Akci podporují:

Mediální partner:



ČESKO SE HÝBE & RUBIKON - RADOST V POHYBU

vás zvou do areálu HAMR BRANÍK
v sobotu **23. 6. 2012**
od 9.00 do 18.00 hodin na akci

Pomáhej Pohybem

spojenou s hmotnou sbírkou sportovních potřeb pro děti z dětské hematologie a onkologie FN Motol a pro děti z dětských domovů.*

HLIDÁNÍ DĚTI ZAJIŠTĚNO

SPORTOVNÍ TURNAJE pro děti i dospělé v:

- badmintonu
- beach volejbalu
- fiorbalu
- volejbalu
- fotbalu
- stolnímu tenisu
- tenisu

Užijte si den plný pohybu a ověřte si svoji kondici - vše ZDARMA!

Pro všechny bez věkového omezení

Speciální sportovní program pro děti je připraven také na přilehlém dětském hřišti Kroužky na Vítavě.

Více informací a aktuality najdete na www.ceskosehybe.cz nebo www.radostvopohybu.cz.
Příhlášky na turnaje na s.zavadilova@radostvopohybu.cz

Měření zdravotního stavu s VZP a Lázně Poděbrady

**Přinesete sportovní vybavení, které již nepoužíváte, či zakupte nové a udělejte radost těm, kteří to potřebují!*

HLAVNÍ PARTNERI

PARTNERI

MEDIÁLNÍ PARTNERI



Nejbližší plánované akce – schod 3



ČESKO SE HÝBE VE ŠKOLÁCH PLNÝCH ZDRAVÍ

Nová soutěž pro školy, kde se tančí a cvičí

NEBOJTE SE ZAPOJIT!



NABÍZÍME:

Vyškolení zájemců z řad učitelů a pedagogů, kteří pracují ve školních klubech a kroužcích při ZŠ. Seminář bude obsahovat teoretickou a praktickou část s návodem, jak nacvičit jednoduchou pohybovou skladbu

TERMÍNY SEMINÁŘŮ A PRAVIDLA:

Najdete na www.fisaf.cz



CÍLE:

Republiková pilotní soutěž proběhne 25. května 2012 (pátek) ve sportovní hale ZŠ Petřiny - Jih, Praha 6. Nejlepší skladby budou vybrány jako exhibiční vystoupení při MISTROVSTVÍ EVROPY ve sportovním aerobiku a fitness týmech v době 7. - 9. června 2012 v Praze.

Kontakt a více informací: souteze@csae.cz

A co fitness na předpis?

- Ano, ale ještě nejsme připraveni.
- Je třeba jasně nastavit úroveň znalostí a dovedností fitness a sportovních profesionálů – standardizovat fitness profese.
- Je třeba rozvíjet intenzivní spolupráci mezi zaměstnavateli a vzdělavateli v oboru fitness,
- Je třeba rozvíjet mezioborovou spolupráci mezi sportovním prostředím, orgány státní zprávy a samosprávy, lékaři, zdravotními pojišťovnami a dalšími subjekty.

Sektorová dohoda fitness

- V roce 2011 byly sestaveny standardy prvních 5 fitness profesí v systému Národní soustavy kvalifikací a popsány jednotky práce v rámci projektu Národní soustavy povolání
- 15.12. byla podepsána **Sektorová dohoda fitness** – popisuje aktuální stav fitness sektoru a navrhuje řadu opatření ke zvýšení kreditu tohoto sektoru jako jednoho z řádných odvětví národního hospodářství a nastavení a rozvoje kvality jeho služeb.

Mezinárodní konference Praha 6.6.2012

Evropský kvalifikační rámec a mezinárodní spolupráce ve fitness sektoru

Hans Muench, ředitel IHRSA pro Evropu,

Herman Rutgers, výkonný ředitel EHFA,

Cliff Collins, ředitel EREPS,

Eric Vandenabeele, FITNESS.be a

Christian Pierar, předseda Národního belgického syndikátu
pro zaměstnavatele Fitness & Wellness průmyslu

Více na www.ceskakomorafitness.cz

Děkuji za Vaši pozornost!!!

Mgr. Jana Havrdová

**Prezidentka Českého svazu aerobiku, fitness a tance
FISAF.cz**

Prezidentka České komory fitness o.s.