



## „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”

Edycja 2026 r.

Uczestnikami treningu fizycznego prowadzonego w ramach Programu mogą być osoby **po 60 roku życia**. Górna granica wieku nie jest ograniczona. Przed rozpoczęciem zajęć przeprowadzone zostaną **badania wstępne obejmujące kwalifikacje lekarskie oraz testy oceny sprawności fizycznej uczestników i ankietę dotyczącą samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia**.

Po zakwalifikowaniu przez lekarza, uczestnicy będą ćwiczyć w **grupach 14-16 osobowych 3 razy w tygodniu po 45 minut**. Grupy prowadzone mogą być jedynie przez przeszkolonych przez nas trenerów. Okres ćwiczeń to **3 miesiące**. Pod koniec okresu treningowego przeprowadzone zostaną testy oceniające sprawność fizyczną uczestników jak również psychologiczne aspekty satysfakcji z uczestnictwa w Programie.

### ● Program treningowy ukierunkowany jest na poprawę:

- sprawności krążeniowo oddechowej
- siły i wytrzymałości mięśniowej
- gibkości
- równowagi

### ● Program obejmuje:

#### ✓ **Badania kwalifikacyjne uczestników Programu:**

- badania lekarskie.
- ocena sprawności fizycznej.
- ankietę samooceny stanu zdrowia i zadowolenia z życia.

### ✓ Trening w grupach:

- zajęcia w grupach 14 – 16 osobowych 3 razy w tygodniu w wymiarze 45 minut.

### ✓ Edukacja uczestników Programu

- W ramach Programu organizowane będą szkolenia uczestników, których celem jest przekazanie informacji odnośnie zdrowego stylu życia prewencji upadków oraz związanych z nim urazów

### ✓ Szkolenie trenerów:

- przygotowuje do pracy z grupą wiekową 60 +.
- w ramach szkolenia przekazujemy informacje o zalecanych obciążeniach treningowych i celach prowadzonych zajęć.
- szkolimy w zakresie udzielania pierwszej pomocy medycznej.
- poruszamy również aspekt psychologiczny pracy z osobami 60+

### ● Trenerzy:

Trenerzy prowadzący treningi w ramach Programu muszą odbyć szkolenie organizowane przez „Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej „SPORTVITA”.

### **Szkolenie przeprowadzone będzie w formie On-Line.**

Liczba trenerów prowadzących zajęcia wynika z liczby zorganizowanych grup ćwiczących.

**Jednak, ze względu na to, że może się zdarzyć konieczna zmiana trenera w trakcie realizacji programu (np. ze względów zdrowotnych lub losowych), jeśli jest taka możliwość, warto przeszkolić jednego więcej trenera niż by to wynikało z rzeczywistego zapotrzebowania.**

Po przeszkoleniu trener uzyskuje **certyfikat** pozwalający na prowadzenie treningu w ramach Programu.

Prosimy o wcześniejsze przesłanie listy trenerów, którzy wyrażają chęć uczestnictwa w szkoleniu z uwzględnieniem **adresów e-mail**, na który zostanie wysłany link do szkolenia.

## ● Wymogi zdrowotne dla osób objętych kwalifikacją:

Wysiłek fizyczny stanowi obciążenie dla organizmu. Wymusza intensywną aktywność układów regulacyjnych.

Z jednej strony oddziałuje pozytywnie poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu chorób, to jednocześnie może stanowić zagrożenie dla zdrowia osób aktywnych fizycznie po 60-tym roku życia.

Należy podkreślić, że nasz **Program nie ma charakteru ćwiczeń rehabilitacyjnych**, dlatego też, przed rozpoczęciem treningu przeprowadzane są badania lekarskie oceniające stan zdrowia kandydatów do Programu.

## ● Bezwzględne przeciwwskazania do intensywnego treningu:

- Choroba niedokrwienna serca powodujące ból dławicowy przy minimalnej aktywności ruchowej
- Wczesny okres po zawale mięśnia sercowego
- Niewydolność serca
- Zaburzenia rytmu serca i przewodzenia niepoddające się leczeniu
- Wady zastawkowe serca, zwłaszcza z sinicą
- Znaczne powiększenie mięśnia sercowego
- Nadciśnienie tętnicze niepoddające się leczeniu
- Rozrusznik serca (szczególnie bez autoregulacji)
- Niewyrównana cukrzyca
- Duża otyłość
- Ostre choroby infekcyjne
- Zaostrzenie choroby astmatycznej
- Choroby nowotworowe
- Choroby metaboliczne niewyrównane

## ● Badanie kwalifikacyjne do Programu:

Badania kwalifikacyjne przeprowadzamy w miejscowościach, gdzie prowadzone są grupy aktywności fizycznej. Koszty badań pokrywa Urząd Marszałkowski.

Samorządy przygotowują listy kandydatów oraz zapewniają pomieszczenia do przeprowadzenia badań.

U wszystkich kandydatów do grup aktywności fizycznych przeprowadzane są badania ogólnolekarskie w celu wykluczenia osób ze stanami chorobowymi stanowiącymi potencjalne ryzyko zagrożenia zdrowia w trakcie ćwiczeń.

Ponieważ część deklarujących chęć uczestnictwa w Programie nie uzyskuje zgody ze względów zdrowotnych (nawet około 20%), proponuję wcześniej zapoznać kandydatów z przedstawionymi wyżej przeciwwskazaniami do intensywnego treningu.

### ✓ Dokumentacja kwalifikacyjna:

Warunkiem przystąpienia do programu jest dostarczenie w dniu badania kompletu dokumentów:

- karty kwalifikacyjnej badania lekarskiego (zawiera pytania odnośnie do aktualnych i przebytych chorób oraz stosowanych leków)
- zgody na udział w Programie
- zgody na przetwarzanie danych osobowych

### Ważne:

wszystkie dokumenty muszą być wypełnione całkowicie oraz podpisane przez kandydatkę/kandydata. Jest to niezbędne, aby przystąpić do badania lekarskiego.

**W przypadku posiadanej przez kandydatkę/kandydata dokumentacji medycznej prosimy o dostarczenie kserokopii dokumentów.**

### ● **Badanie lekarskie:**

W ciągu godziny jesteśmy w stanie przebadać do 12 osób. Planując termin przychodzenia kandydatów na badania należy uwzględnić to tak, aby nie wszyscy kandydaci pojawiali się w jednym czasie. Jakikolwiek "zatory" powodują niemiłe reakcje ze strony kandydatów.

### ● **Ocena sprawności fizycznej:**

Osoba zakwalifikowana przez lekarza do udziału w programie zostanie poddana kilku prostym testom fizycznym. Testy mają na celu określenie aktualnej sprawności fizycznej w kierunku:

- składu ciała
- gibkości
- siły mięśniowej
- równowagi
- koordynacji ruchowej

## ❖ **Badania kontrolne:**

Badania sprawnościowe powtarzane są po zakończeniu **trzy miesięcznego programu treningowego** dla oceny sprawności fizycznej uczestników i skuteczności stosowanych ćwiczeń.

### ● **Ocena stanu zdrowia i zadowolenia z życia:**

Badanie ma charakter kwestionariuszowy. Osoby badane odpowiedzą na kilka pytań których celem jest uzyskanie informacji w następujących sferach:

- funkcjonowanie fizyczne
- ograniczenie ról z powodu zdrowia fizycznego i emocjonalnego
- dolegliwości bólowe
- ogólne poczucie zdrowia
- witalność
- funkcjonowanie społeczne
- poczucie zdrowia psychicznego

## ● **Ważne informacje organizacyjne:**

Uczestnicy proszeni są o zabranie w dniu badania:

- dokumentu tożsamości ze zdjęciem np. **(dowód osobisty)**.
- **okularów do czytania** (jeśli to konieczne).
- **stroju sportowego** wraz z obuwem umożliwiającym przeprowadzenie testów sprawnościowych.
- długopisu.

### **Ważne:**

W dniu badanie organizatorzy samorządowi powinni przygotować:

- pomieszczenie wyposażone **w kozetkę lekarską, biurko i stół (Gabinet lekarski)**.
- Pomieszczenie umożliwiające przeprowadzenie testów sprawnościowych np. **(sala gimnastyczna)**.
- Pomieszczenie umożliwiające przeprowadzenie testów psyche-fizycznych np. **(sala lekcyjna)**.

**Odpowiednio wcześniej powinny zostać dostarczone listy przewidywanych uczestników zawierające następujące dane tj.**

- **Imię i Nazwisko uczestnika**

Wyżej wymienione dane powinny zostać wysłane w pliku **EXEL** oraz zaszyfrowane celem przestrzegania przepisów **RODO**.

## ● **Bezpieczeństwo:**

- Organizatorzy zajęć sportowych w poszczególnych gminach powinni (w miarę możliwości) zapewnić dostęp do Defibrylatora AED
- **Ubezpieczenie NW dla grup ćwiczących**
- Informowanie w przypadku rezygnacji uczestnika z podaniem powodu do Regionalnego Ośrodka Medycyny Sportowej „SPORTVITA”

Pozdrawiamy serdecznie  
Zespół ROMS „SPORTVITA”

.....