

ZA BOLJŠE DELO IN ZDRAVJE

# Neprecenljiv pomen športne rekreacije

Z rednim vključevanjem v rekreativne dejavnosti lahko zavremo družbeno škodljive pojave

Med številnimi posrednimi in neposrednimi cilji, ki si jih zastavljamo na področju športne rekreacije, moramo omeniti predvsem naslednje: humanizirati človekovo življenje in delo ter prilagajati človeka delu in družbi, ohranjati in izboljšati zdravstveno stanje delovnih ljudi in občanov, množično vključevati delovne ljudi in občane v redno in aktivno udejstvovanje na področju športne rekreacije, ohraniti in izboljšati psihofizične sposobnosti delovnih ljudi in občanov, ohraniti in izboljšati delovne sposobnosti, povečati produktivnost na vseh področjih človekovega dela, vplivati na obrambne sposobnosti delovnih ljudi in občanov ter preprečevati možnosti za nastanek in razvoj delovnemu človeku in družbi škodljivih pojavov.

Z rednim in aktivnim udejstvovanjem na področju športne rekreacije naj bi delovnim ljudem in občanom vrnilo občutek njihove vrednosti in zlasti v neposredno proizvodnjo posegli s humanimi ukrepi, ki naj v kar največji meri odklonijo ali vsaj omilijo vpliv številnih negativnih dejavnikov, ki so posledica današnjega tempa in načina življenja, tehnizacije, vse večje specializacije delavnega procesa itd. Na drugi strani je tudi mnogo občanov (upo-kojencev), ki niso več vezani na delovni proces ali delovno mesto, zato ostajajo izven družbenega dogajanja. Posledica tega je družbena osamljenost in odtujenost ter nerazumevanje družbenih prizadevanj.

V gospodarstvu zadnje čase beležimo zaskrbljujoče število izgub-

ljenih dni zaradi številnih boleznih ali nezgod pri delu. Izdatki zdravstva se iz leta v leto večajo, vendar na osnovi številnih raziskav lahko trdimo, da bi z organiziranim, rednim in aktivnim udejstvovanjem v znatni meri lahko zmanjšali velike izgube in prispevali k stabilizaciji tudi na tem področju.

Telesne kulture nekega naroda ne moremo ocenjevati zgolj po dosežkih vrhunskih športnikov, niti ne samo po številu udeležencev na področju športne rekreacije, pač pa moramo upoštevati celovitost tega področja. Če pa govorimo o športni rekreaciji, je med navedenimi cilji prav gotovo zelo pomembno množično vključevanje delovnih ljudi in občanov.

Dejstvo je, da se količina prostega časa nenehno večja, čeprav v praksi večkrat dobimo odgovor, da je tega zelo malo. Iz različnih študij lahko razberemo, da ljudje kljub temu razpolagajo z določenim dnevnim prostim časom, ki se giblje med dvema in tremi urami in ta del prostega časa lahko namenijo športno-rekreativnim aktivnostim. Prosti čas je v bistvu pogojni faktor športne rekreacije in ob 42-urnem tedniku, podaljšanem vikendu ter stalnem večanju količine prostega časa postaja le-ta vedno pomembnejši dejavnik v življenju delovnih ljudi in občanov.

Primerne razvite psihofizične sposobnosti so temelj delovnih sposobnosti vsakega posameznika. Znano je, da je ob višji ravni teh sposobnosti upad znatno počasnejši, zlasti velja to za motorične in funkcionalne sposobnosti.

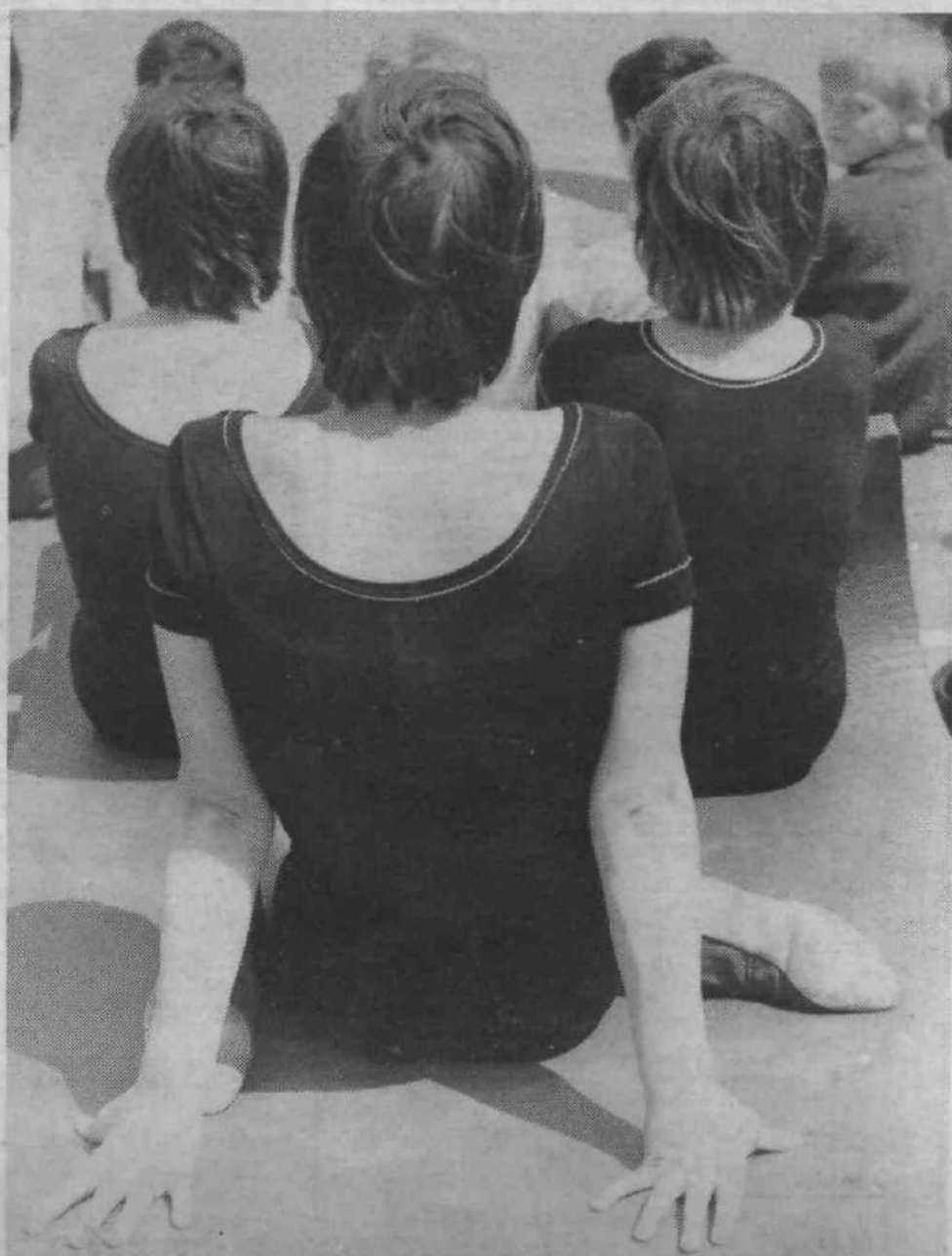
Znano je tudi, da gre pri vsakem delu za rušenje in ponovno vzpostavljanje porušenega ravnovesja. To je v bistvu proces prilagajanja na določene zahteve dela na posameznih delovnih mestih. Današnji način proizvodnje zahteva specifične delovne oziroma psihofizične sposobnosti. Na osnovi vadbe lahko bistveno izboljšamo sposobnosti prilagajanja zahtevnemu delovnemu procesu.

Med posameznimi cilji, ki jih navajamo na področju športne rekreacije, moramo omeniti tudi dvig produktivnosti kot posledico bolj-ših psihofizičnih in delovnih sposobnosti zaposlenih. Številne raziskave v svetu in pri nas kažejo, da je možno z uvajanjem posebnih rekreativnih odmorov med delom v določeni meri vplivati na produktivnost, oziroma na kvaliteto in kvantiteto dela.

V današnjih pogojih življenja in dela ter posebno pa s staljša splošnega ljudskega odpora je zlasti pomembna dobra in vsestranska pripravljenost delovnih ljudi in občanov. To je seveda možno le ob dobrih psihofizičnih sposobnostih vsakega posameznika. Najbrž je odveč navajati dokaze, da je redna tedenska aktivnost na trimski stezi, v telovadnici, bazenu ali v prirodi nasprotna tista osnova, ki že v miru, še bolj pa v vojnih razmerah omogoča posamezniku uspešno opravljanje zadanih nalog.

Nobena družba, tudi naša ne, imela pred pojavom socialnomedicinskih in podobnih problemov. Predvsem gre za pojave alkoholizma, narkomanije, kajenja, hazarda, kriminala ter drugih asocialnih pojavov. Z rednim in aktivnim vključevanjem v posamezne športno-rekreativne dejavnosti lahko v znatni meri omilimo te škodljive pojave.

B. MIHELČIČ



Že v vrtcu, najkasneje pa v osnovni šoli je treba pričeti s telesnimi vajami, pozneje je včasih lahko prepozno. Foto: T. Bratok

## Uspešen nastop bežigrajskih judoistov

Tekmovalne izkušnje koristne zlasti za mlajše udeležence prvenstva

Judo klub Bežigrad je v telovadnici vojaške gimnazije Franca Rozmana-Staneta organiziral tekmovalne v judu za prvenstvo Ljubljane. Nastopili so judoisti z zelenim ali nižjim pasom. Tekmovanja se je udeležilo 61 tekmovalcev iz ljubljanskih klubov ter šolskega centra RSNZ. Za ekipo Bežigrajčanov so nastopili tudi judoisti vojaške gimnazije. Sodelovala sta zelo dobro Merhar in Ličina. Najuspešnejši so bili judoisti JK Bežigrada, saj so osvojili tri prva, štiri druga in tri tretja mesta.

Rezultati po kategorijah:  
do 60 kg: Solina (Bež), 2. Marhat (Bež), 3. Lipej (Stan) in Knez (Ši)

do 65 kg: 1. Časar (RSNZ), 2. Rupnik (Ši), 3. Bohinc (Ši) in Kodrun (RSNZ)

do 71 kg: 1. Kočar (Bež), 2. Albreht (Bež-voj. qim.), 3.

Markoč (RSNZ) in Erklavec (Bež)

do 75 kg: 1. Vinter (RSNZ), 2. Poznič (Bež), 3. Olaj in Kopše (oba RSNZ)

do 80 kg: 1. Solina (Bež), 2. Klopčič (Bež), 3. Cankar in Stražišar (ova Bež)

nad 80 kg: 1. Pavlič (Ši), 2. Zaleter (Stan), 3. Piškur (Ši) in Kovačič (RSNZ)

Ekipno so bili najboljši Bežigrajčani pred ekipo šolskega centra RSNZ, Šiško in Stanežičami. Vse borbe so bile zelo zanimive in so tekmovalci pokazali veliko mero borbenosti, tako da je marsikdaj šele v zadnjih trenutkih padla odločitev o zmagovalcu. To tekmovalstvo je bilo organizirano z namenom, da si tekmovalci, predvsem mladi, z nižjimi pasovi pridobijo nekaj tekmovalnih izkušenj.

DUŠAN STRAŽIŠČAR

## Cooperjev test na stadionu

Vse ljubitelje teka obveščamo, da bo 22. marca na Centralnem stadionu za Bežigradom ponovno stekla akcija preverjanja telesnih sposobnosti - Cooperjev test in sicer vsak četrtek od 15. ure dalje.

## Rezultati prvenstva »Zlata puščica«

Na občinskem tekmovalstvu za zlato puščico, ki je bilo od 7. 3. do 9. 3. na strelišču strelske družine Tabor z Ježice, se je pomerilo 40 strelcev in strelk. Dosegli so dobre rezultate, saj je kar 6 strelcev iz obeh družin izpolnilo normo za republiško prvenstvo za zlato puščico, ki bo 25. 3. v Slovenskih Konjicah.

Rezultati: 1. Janez Bohinc, Tabor Ježica, 546 krogov, 2. Marko Gruden, Heroj Vitez 544 krogov, 3. Boris Čik, Heroj Vitez, 543 krogov itd.

posamezno: 1. Gašper Krušič, Narodni dom, 52,25, 2. Andrej Staut, Narodni dom, 51,16, 3. Miha Paušek, Narodni dom, 45,11.

Pionirke: ekipno: 1. Vič 133,60, 2. Tabor 130,90, 3. Bežigrad 126,15; posamezno: 1. Renata Pavlič, Vič, 41,70, 2. Polona Javornik, Tabor, 38,40, 3. Saša Čepon, Bežigrad, 38,00.

Mladinci: ekipno: 1. Bežigrad 252,12; posamezno: 1. Tomaž Murn, Bežigrad, 72,43, 2. Bogdan Škrbec, Bežigrad, 60,15, 3. Herman Bunderla, Bežigrad, 59,62.

Mladinke: ekipno: 1. Narodni dom 131,80; posamezno: 1. Darja Dobrovoljc, Vič, 48,20, 2. Maja Furlan, Tabor, 40,40, 3. Nadja Obersnel, Narodni dom, 35,80.

Člani: ekipno: 1. Bežigrad 194,22, 2. Narodni dom 224,30; posamezno: 1. Tomaž Kern, Bežigrad, 94,36, 2. Milan Krumpak, Bežigrad, 71,46, 3. Silvo Marincič, Bežigrad, 68,00.

## MANJ ZNANI ŠPORT

### Prvenstvo Ljubljane v skokih z malega kanvasa

Kanvas in ritmična gimnastika si počasi utirata pot v naše telovadnice

mnastiki in pomoč pri izvedbi občinskih gimnastičnih tekmah za neizbrane telovadce.

#### Rezultati

Pionirji: ekipno: 1. TVD Partizan Narodni dom 186,87, 2. Tabor 130,50, 3. Bežigrad 113,50;

Ljubljanska gimnastična zveza (LGZ) deluje tudi na področju množičnosti. Tako je v soboto, 10. 3. 79 organizirala že drugo ljubljansko prvenstvo v skokih s kanvasa v letošnjem šolskem letu. Tekmovanja, ki ga je skupno z LGS pripravil TVD Partizan Bežigrad v telovadnici osnovne šole dr. Vita Kraigherja, se je udeležilo 61 tekmovalcev in tekmovalk. Izbrani telovadci na množičnem tekmovalstvu seveda niso imeli pravice nastopiti, vendar so bili mnogi skoki izredno težavni.

LGZ skuša s delovanjem na področju množičnosti oživiti tudi tiste športne panoge, ki po svojem izvoru sodijo v njen sklop in ki v tujini še obstajajo kot samostojne; te so: moderna ritmična gimnastika, mali in veliki kanvas, akrobatika, specialnosti na posameznih orodjih itd. Odbor za množičnost pri LGZ ima letos v načrtu še ene kanvas-tekmo (jeseni), prvenstvo v moderni ritmični gi-

## ŠPORT MED ZAPOSLENIMI

# OZD je osnovni nosilec športa in rekreacije

Zaželeno je povezovanje med OZD in krajevnimi skupnostmi

Športno-rekreativna dejavnost bi morala postati v organizacijah združenega dela in delovnih skupnostih pravica vseh zaposlenih. Probleme športno-rekreativne dejavnosti delavcev naj bi pogostejše obravnavali tudi samoupravni organi v posameznih ozdih, zlasti takrat, ko sprejemajo srednjeročne in dolgoročne razvojne programe in načrte. V le-teh bi morala biti jasno začetna vloga in pomen strokovne službe za rekreacijo in športno-rekreativno dejavnost zaposlenih, delo na tem področju pa naj bi vodili poklicni strokovnjaki v sodelovanju z drugimi dejavniki znotraj in zunaj delovnih kolektivov. Mnenje je, naj bi na 500-1000 zaposlenih deloval poklicni organizator športne rekreacije, ki bi povezoval posamezne dejavnike s samoupravnimi organi na vseh nivojih organiziranosti. Jasno je namreč, da organizator športne rekreacije sam ne more uresničiti celotnega načrta in programov, zato mora svoje delo povezovati z drugimi strokovnjaki in posameznimi službami. Pri tem mislimo na sodelovanje z zdravnikom s področja medicine dela, prihologom dela, sociologom dela, ekonomistom, tehnologom, programerjem, varnostnim tehnikom in drugimi.

Tudi na področju športno-rekreativne dejavnosti v ozdih je osnova akcijski načrt. Najprej je treba zbrati podatke in informacije in narediti analizo stanja. Ti podatki naj bi zajeli: organizacijsko shemo ozda, število zaposlenih, starost, spol, poklic, interese in stališča zaposlenih, čas dela delavcev (delo v izmenah, nočno delo), psihofizično sposobnost delavcev, zdravstveno stanje zaposlenih, oddaljenost od delovnega mesta, analizo delovnega mesta, športno-rekreativne objekte, kadre na področju športne rekreacije, finančna in materialna sredstva, športno-rekreativno dejavnost. Na osnovi zbranih

nih podatkov načrtujemo naslednje akcijske in vsebinske oblike športno-rekreativne dejavnosti zaposlenih: prilagoditveno gimnastiko na začetku dela, kjer to zahteva narava dela, dejavnost v času 30-minutnega odmora, če so za to dani pogoji, posebne rekreativne odmore, ki jih uvajamo med delom pri tekočih travkih, programiran zdravstveno-preventivni oddih, dnevno in tedensko športno-rekreativno dejavnost zaposlenih, športno-rekreativno dejavnost zaposlenih na letnem oddihu, tečaje učenja posameznih športnih panog (smučanje, plavanje itd.), delavske športne igre.

V osnovni organizaciji združenega dela je osnovni nosilec in izvajalec dejavnosti delavsko-športno društvo, v določeni meri pa tudi strokovne službe za športno rekreacijo. Strokovna služba (te naj ne bi tvoril le organizator športne rekreacije, ampak že omenjena skupina) sodi po svoji osnovni dejavnosti v proces dela kot npr. so-

cialna služba, služba za varnost pri delu, psiholog itd. Strokovna služba ne more vsega opraviti (oziroma zelo malo) v sklopu procesa dela oziroma v času, ko je delavec na delovnem mestu, zato je potrebna povezava z delavskim športnim društvom, ki izvaja dejavnost v prostem času. V veliko pomoč so zlasti amaterski organizatorji rekreacije in animatorji, ki opravijo ustrezne tečaje in seminarje, v praksi pa so nepogrešljivi delavci na tem področju. Poleg teh kadrov so koristni še posamezniki, ki imajo posebna ali specifična znanja (vaditelji, učitelji plavanja in smučanja, vodniki, sodniki in inštruktorji). Ti so neposredni izvajalci športno-rekreativnega programa. V ozdih poskrbimo le za tiste objekte, naprave in rekvizite, ki so potrebni za izvedbo športno-rekreativne dejavnosti zaposlenih med delom, sicer pa je zaželeno, da se ozdi povežejo z ustreznimi telesnokulturnimi dejavniki v KS. V primeru, da gre za manjše ozde, se le-ti v sklopu KS skupno z občani dogovorijo za gradnjo skupnih športno-rekreativskih objektov.

BRANKO MIHELČIČ

## Razpis tekmovalja v malem nogometu

Komisija za športno rekreacijo pri ZTKO Bežigrad razpisuje trimesko tekmovalje v malem nogometu za delovne organizacije in interese skupine iz KS občine, ki se bo pričelo predvidoma 9. aprila 1979. Ekipa bodo razdeljene v kakovostne skupine glede na lanske letošnje uvrstitve, na novo prijavljene ekipe pa bodo igrale v kvalitetno slabši skupini. Aktivni-registrirani igralci nimajo pravice nastopa, prav tako ne sme igralec igrati hkrati za delovno organizacijo in KS. Igra se 2 x 20 minut z vmesnim 5-minutnim odmorom. V pisni prijavi ekipe (ime ekipe) je treba sporočiti priimek, naslov in tel. številko vodje ekipe. Zadnji rok prijave je vključno 30. marca 1979. Prijave pošljite na naslov ZTKO Bežigrad, Staničeva 41. Dodati je treba tudi potrdilo o plačani prijavnini na naš žiro račun.

Podrobnejše informacije dobite na tel. 312-176 (Mihečič).