

Briselē, 2008. gada 10. oktobrī

Eiropas Savienības pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā

**Ieteicamie politikas pasākumi veselību veicinošu
fizisko aktivitāšu atbalstam**

**Apstiprinājusi Eiropas Savienības Sporta un veselības darba
grupa savā 2008. gada 25. septembra sanāsmē**

**Apstiprinājuši par sportu atbildīgie Eiropas Savienības
dalībvalstu ministri savā 2008. gada 27.–28. novembra
sanāsmē, Biaricā**

Saturs

1. IEVADS	3
1.1. Fiziskās aktivitātes sniegtie ieguvumi	3
1.2. Šo pamatnostādņu pievienotā vērtība	4
1.3. Esošās pamatnostādnes un ieteikumi fiziskās aktivitātes jomā.....	5
2. STARPNOZARU PIEEJA	8
3. POLITIKAS JOMAS	11
3.1. Sports.....	11
3.1.1. Centrālā valdība.....	11
3.1.2. Reģionālā un vietējā pašvaldība.....	12
3.1.3. Organizētā sporta nozare	13
3.1.4. Neorganizēts sports un fiziskās aktivitātes.....	14
3.2. Veselība.....	17
3.2.1. Sabiedrības veselības nozare	17
3.2.2. Veselības aprūpes nozare	18
3.2.3. Veselības apdrošināšanas iestādes.....	19
3.3. Izglītība.....	22
3.3.1. Fiziskās aktivitātes veicināšana skolā.....	22
3.3.2. Veselības aprūpes speciālistu izglītība un apmācība.....	24
3.4. Transports, vide, pilsētvides plānošana un sabiedrības drošība	25
3.5. Darba vide	29
3.6. Pakalpojumi vecāka gadagājuma pilsoņiem.....	30
4. RĀDĪTĀJI, UZRAUDZĪBA UN NOVĒRTĒJUMS	32
5. SABIEDRĪBAS INFORMĒTĪBA UN INFORMĀCIJAS IZPLATĪŠANA	34
5.1. Sabiedrības informēšanas kampaņas.....	34
5.2. ES <i>HEPA</i> tīkls	35
PIELIKUMS. EKSPERTU SARAKSTS	38

1. IEVADS

1.1. Fiziskās aktivitātes sniegtie ieguvumi

Fiziskā aktivitāte parasti tiek definēta kā „muskuļu nodrošinātas ķermeņa kustības, kas palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli”. Šī plašā definīcija ietver visus fiziskās aktivitātes aspektus, proti, fiziskās aktivitātes brīvajā laikā (tostarp lielāko daļu sporta disciplīnu un dejošanu), fiziskās aktivitātes darbā, fiziskās aktivitātes mājās vai dzīvesvietas tuvumā un fiziskās aktivitātes, kas saistītas ar transportu. Papildus personīgiem aspektiem arī vide var radīt fizisku (piemēram, mākslīgi radītā vide, zemes izmantošana), sociālu un ekonomisku ietekmi uz fiziskās aktivitātes līmeni.

Fiziskā aktivitāte, veselība un dzīves kvalitāte ir cieši saistīti aspekti. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, un tāpēc, lai pienācīgi funkcionētu un izvairītos no slimībām, tam nepieciešama regulāra fiziskā aktivitāte. Ir pierādīts, ka mazkustīgs dzīvesveids veicina daudzu hronisku slimību, tostarp sirds-asinsvadu slimību, attīstību, kas ir galvenais nāves cēlonis rietumu valstīs. Turklāt aktīvs dzīvesveids nodrošina daudzus sociālus un psiholoģiskus ieguvumus, un pastāv tieša saikne starp fizisko aktivitāti un dzīves ilgumu, proti, fiziski aktīvi cilvēki dzīvo ilgāk nekā neaktīvi. Mazkustīgi cilvēki, kuri kļūst fiziski aktīvāki, apgalvo, ka uzlabojas viņu fiziskā un garīgā pašsajūta un arī dzīves kvalitāte.

Regulāri veicot fiziskās aktivitātes, cilvēka ķermenī notiek morfoloģiskas un funkcionālas pārmaiņas, kas var novērst vai aizkavēt atsevišķas slimības un uzlabot fiziskās izturības līmeni. Pašlaik ir pietiekami daudz pierādījumu tam, ka cilvēki ar aktīvu dzīvesveidu var būt ieguvēji veselības jomā, tostarp gūt šādus labumus:

- samazināts sirds-asinsvadu slimību risks;
- novērsta un/vai aizkavēta arteriālās hipertensijas attīstība un uzlabota kontrole pār arteriālo asinsspiedienu personām, kuras cieš no augsta asinsspiediena;
- laba kardiopulmonālā funkcija;
- saglabāts metabolisma līmenis un maza iespējamība saslimt ar 2. tipa diabētu;
- uzlabots tauku sadedzināšanas process, palīdzot kontrolēt svaru un samazinot aptaukošanās risku;
- samazināts risks saslimt ar atsevišķiem vēža veidiem, piemēram, krūšu, prostatas un resnās zarnas vēzi;
- uzlabota kaulu mineralizācija jaunībā, novēršot osteoporozes attīstību un lūzumus vecākiem cilvēkiem;
- uzlabota gremošanas orgānu darbība un zarnu darbības regulācija;
- saglabāts un palielināts muskuļu spēks un izturība, palielinot spēju veikt ikdienas dzīves darbības;
- saglabāta kustību funkcija, tostarp spēks un līdzsvara sajūta;
- saglabāta kognitīvā funkcija un samazināts risks saslimt ar depresiju un demenci;
- zemāks stresa līmenis un tādējādi labāka miega kvalitāte;
- uzlabota pašpaļāvība un pašapziņa un lielāks entuziasms un optimisms;
- samazināts prombūtnes laiks darbā (slimības atvaļinājums);
- ļoti veciem cilvēkiem — samazināts risks pakrist un hronisku, ar novecošanu saistītu slimību novēršana vai aizkavēšana.

Bērni un jaunieši iesaistās dažādās fiziskās aktivitātēs, piemēram, spēlējot spēles un nodarbojoties ar dažādiem sporta veidiem. Taču jaunie brīvā laika pavadīšanas veidi (televīzija, internets, videospēles) ir mainījuši viņu ikdienas ieradumus, un šīs pārmaiņas ir saistītas ar pieaugošām bērnu liekā svara problēmām un aptaukošanos. Tāpēc pastāv nopietnas bažas, ka pēdējos gados bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes ir aizstājušas mazkustību veicinošas aktivitātes.

Kļūstot pieaugušiem, samazinās mūsu iespējas būt fiziski aktīviem, un nesenās dzīvesveida pārmaiņas šo tendenci pastiprina. Pēdējā laika ievērojamo izgudrojumu dēļ būtiski ir samazinājusies nepieciešamā fiziskā piepūle, lai veiktu ikdienas mājas darbus, nokļūtu no vienas vietas uz citu (automobilis, autobuss) un pat izmantotu brīvā laika pavadīšanas iespējas (tostarp iespējas, kas saistītas ar fizisko aktivitāti). Saskaņā ar pieejamiem datiem 40–60 % Eiropas Savienības iedzīvotāju ir mazkustīgs dzīvesveids.

Tāpēc ir svarīgi Eiropas Savienības dalībvalstīm izstrādāt valsts līmeņa plānus fiziskās aktivitātes veicināšanai, lai palīdzētu mainīt neveselīgos ikdienas ieradumus un uzlabotu informētību par fiziskās aktivitātes sniegtajiem ieguvumiem veselībai. Izstrādājot šos plānus, būtu jāņem vērā katras valsts vide, tradīcijas un kultūras apsvērumi.

Ir pierādīts, ka ikviens, kurš paaugstina fiziskās aktivitātes līmeni pat pēc ilgākiem zemas aktivitātes laikposmiem, var nodrošināt ieguvumus veselībai neatkarīgi no sava vecuma. Nekad nav par vēlu sākt sportot!

Pārmaiņas var īstenot, ieviešot visaptverošus jauninājumus politikas izstrādē un praksē un it īpaši uzlabojot starpnozaru sadarbību un nosakot jaunus uzdevumus dažādiem dalībniekiem, kuri jau ir labi zināmi un tiek cienīti attiecīgajās kompetences jomās. Nevar un arī nevajadzētu piedāvāt vērīnīgus risinājumus un visaptverošu, globālu stratēģiju. Drīzāk mūsu sabiedrības būtu ieinteresētākas mainīties, pamatojoties uz daudzām nelielām pārmaiņām politikas izstrādē un praksē attiecīgajā jomā.

1.2. Šo pamatnostādņu pievienotā vērtība

Vairākās Eiropas Savienības dalībvalstīs ir pieņemtas valsts pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā, kas palīdz valsts iestādēm un privātām organizācijām sadarboties, lai veicinātu fizisko aktivitāti¹. Nereti šīs pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā arī palīdz novirzīt valsts finansējumu projektiem iedzīvotāju fiziskās aktivitātes veicināšanai. Dažādas pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā ir pieņemtas ASV, kā arī Pasaules Veselības organizācijas (PVO) darbībā.

Eiropas Savienības Sporta un veselības darba grupa, kurā var iesaistīties visu dalībvalstu pārstāvji, 2006. gada novembrī Somijas prezidentūras vadībā notikušajā par sportu

¹ Piemēram, Francijā: Ministère de la Santé et de la Solidarité, *Programme Nutrition Santé: Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques*, 2005.; Vācijā: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bundesministerium für Gesundheit, *Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität*, 4.5.2007.; Luksemburgā: Ministère de la Santé, *Vers un plan national: Alimentation Saine et Activité Physique*, 2006.; Slovēnijā: Ministrstvo za Zdravje, *Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Povzeto po Strategiji Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012*, 2007.; Apvienotajā Karalistē: H.M. Government, *Healthy Weight, Healthy Lives: A Cross-Government Strategy for England*, 2008.; Apvienotajā Karalistē: Office of the Deputy Prime Minister; Local Government Association; Department of Culture, Media and Sport; Sport England, *Sport and Physical Activity in 2nd Generation Public Service Agreements: Guidance Notes*, 2004.; DCMS, Sport England, *Shaping Places through Sport and Health*, 2008.; Somijā: *Government Resolution on the Development of Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity and Nutrition*, 2008.

atbildīgo Eiropas Savienības dalībvalstu ministru sanāksmē saņēma mandātu izstrādāt Eiropas Savienības līmeņa pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā. Būtiskākais uzdevums bija izstrādāt pamatnostādnes, ierosinot politikas prioritātes fiziskās aktivitātes veicināšanai. Šajā saistībā darba grupa izveidoja ekspertu grupu, iekļaujot 22 labi zināmus ekspertus, ar īpašu mērķi — izstrādāt šīs pamatnostādnes. Lai gan par sportu atbildīgo ministru tikšanās bija neformāla, jo nav panākta oficiāla, uz līgumu balstīta vienošanās, viņi rīkojās, ievērojot Eiropas Savienības Padomes (it īpaši par veselību atbildīgās Padomes struktūras) paustās bažas. Laikposmā no 2002. gada līdz 2006. gadam piecās Padomes rezolūcijās Eiropas Savienība tika aicināta rīkoties, lai cīnītos pret aptaukošanos, ne tikai saistībā ar uzturu, bet arī fizisko aktivitāti².

Lai nodrošinātu tādas politikas integrāciju, kas veicina fizisko aktivitāti ikdienas dzīvē, izstrādājot politiku attiecībā uz sportu, veselību, izglītību, transportu, pilsētvides plānošanu, darba vidi, brīvo laiku un citiem aspektiem, būtu jānodrošina cieša un konsekventa sadarbība starp attiecīgajiem dalībniekiem valsts un privātajā līmenī. Ja veiksmīgi tiks integrēta politika, kas veicina fizisko aktivitāti, pilsoņiem būs tikai jāizdara vieglākā izvēle par labu veselīgam dzīvesveidam.

Šīs pamatnostādnes ir paredzētas galvenokārt politikas izstrādātājiem dalībvalstīs kā ideju avots uz rīcību orientētu valsts fiziskās aktivitātes pamatnostādņu izstrādei un pieņemšanai. Šis dokuments nav nedz visaptverošs akadēmisks pētījums par šo jautājumu, nedz arī mēģinājums pārformulēt PVO ieteikumus un mērķus. Eiropas Savienības radītā pievienotā vērtība ir koncentrēšanās uz esošo PVO ieteikumu īstenošanu fiziskās aktivitātes veicināšanai, orientējoties uz rīcību un pievēršot uzmanību tikai fiziskai aktivitātei (nevis uzturam vai citiem saistītiem jautājumiem). Šis dokuments ir paredzēts plašam lietotāju lokam, kas risina ar fizisko aktivitāti saistītus jautājumus. Tāpēc pēc iespējas ir ierobežots zemsvītras piezīmju, atsauču un specifiskas terminoloģijas lietojums.

1.3. Esošās pamatnostādnes un ieteikumi fiziskās aktivitātes jomā

Pasaules Veselības organizācija (PVO) ir galvenā organizācija, kas izstrādā noteikumus politikai cīņā pret aptaukošanos³. Veicot savus pienākumus, PVO ir pieņēmusi vairākus dokumentus, kuros noteikti individuāli un kopīgi mērķi saistībā ar fizisko aktivitāti un diētu⁴. Daži PVO ieteikumi ir paredzēti visai sabiedrībai, taču citi attiecas uz atsevišķām vecuma grupām. PVO pamatnostādņu dokumentos fiziskā aktivitāte ir aplūkota kā uz iedzīvotājiem orientēts primārs profilakses līdzeklis, un to pamatā ir jaunākie zinātniskie pierādījumi.

PVO 2002. gadā pieņēma ieteikumu, nosakot, ka ikvienam katru dienu vajadzētu vismaz 30 minūtes nodarboties ar fiziskām aktivitātēm⁵. Savā Baltajā grāmatā par sportu (Komisijas dienestu darba dokuments) Komisija norādīja, ka „dažos pētījumos pierādīts,

² COM(2007) 279, 30.5.2007., Baltā grāmata „Eiropas stratēģija attiecībā uz uzturu, lieko svaru un veselības jautājumiem, kas saistīti ar aptaukošanos”, 2. lpp. Pieejams: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0279:FIN:LV:PDF>.

³ Sk. <http://www.euro.who.int/obesity>.

⁴ World Health Organization, *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, Ženēva, 2004.; World Health Organization Regional Office for Europe, *Steps to health. A European framework to promote physical activity*, Kopenhāgena, 2006.; WHO Europe Ministerial Conference on Counteracting Obesity, *European Charter on Counteracting Obesity*, Stambula, 2006.; World Health Organization, *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, Ženēva, 2007.

⁵ Sk. *Why Move for Health*. Pieejams: <http://www.who.int/moveforhealth/en/>.

ka ir ieteicams pat augstāks fiziskās aktivitātes līmenis. Tas nozīmē, ka būtu lietderīgi izstrādāt pamatnostādnes fiziskās aktivitātes veicināšanai Eiropas Savienībā. Šādās pamatnostādnēs varētu ierosināt dažādus ieteikumus atšķirīgām vecuma grupām, piemēram, bērniem un jauniešiem, pieaugušajiem un vecāka gadagājuma cilvēkiem.”⁶

Šīs Eiropas Savienības pamatnostādnes ir turpinājums darbam saistībā ar Balto grāmatu par sportu, ierosinot konkrētākas un uz politiku orientētas „rīcības pamatnostādnes”, kuras ir norādītas katras attiecīgās teksta daļas beigās. Pamatnostādnes ir paredzētas lēmumu pieņēmējiem visos līmeņos (Eiropas, valsts, reģionālā, vietējā līmenī) gan valsts, gan arī privātajā sektorā. Lai gan tās apstiprina PVO pausto nostāju, pamatnostādņu uzdevums ir noteikt lietderīgus pasākumus, lai palīdzētu sasniegt mērķus.

Pamatnostādņu pamatā ir vēl viens Komisijas pieņemts stratēģisks dokuments. Savā 2007. gada 30. maijā pieņemtajā Baltajā grāmatā „Eiropas stratēģija attiecībā uz uzturu, lieko svaru un veselības jautājumiem, kas saistīti ar aptaukošanos” Komisija uzskata, ka „dalībvalstīm un ES jāveic aktīvi pasākumi, lai novērstu fiziskās aktivitātes samazināšanos tuvākajās desmitgadēs, ko radījuši vairāki faktori”. Baltā grāmata neierobežo diskusiju par aptaukošanos līdz uztura aspektiem, bet tajā pausts stingrs aicinājums veikt nepieciešamos pasākumus, lai paaugstinātu fiziskās aktivitātes līmeni un tādējādi mazinātu pašreizējo fiziskās aktivitātes trūkumu. Komisija arī uzsver, ka, nodrošinot pienācīgu politikas koordināciju, jānovērš organizatoriskie un strukturālie šķēršļi, kas ietekmē cilvēku iespējas būt fiziski aktīviem.

Nodarbinātības, sociālās politikas, veselības un patērētāju lietu ministru padome secinājumos par Balto grāmatu par uzturu, lieko svaru un veselības jautājumiem, kas saistīti ar aptaukošanos⁷, kā arī Eiropas Parlaments ziņojumā par šo pašu Balto grāmatu⁸ ir uzsvēruši fiziskās aktivitātes nozīmi cīņā pret aptaukošanos un ar to saistītajām slimībām.

Šajā Baltajā grāmatā arī izteikts aicinājums īstenot tādus pasākumus kā vietējā un reģionālā līmenī izstrādātu jaunu intervences un koordinācijas modeļu salīdzināšana un izplatīšana, tostarp iesaistot Eiropas Savienības Augsta līmeņa darba grupu uztura, veselības un fiziskās aktivitātes jautājumos. Šādas apmaiņas un līdzinieku mācīšanās piemērs jau ir Eiropas Savienības rīcības platforma „Diēta, fiziskā aktivitāte un veselība”, kuras darbā piedalās Eiropas pētniecības un rūpniecības nozares, kā arī pilsoniskās sabiedrības pārstāvji. Ņemot vērā šajās pamatnostādnēs ierosināto pasākumu pārnozaru raksturu, tiem līdzvērtīgus var izstrādāt un novērtēt līdzīgos tīklos dažādos līmeņos.

Veselīgiem pieaugušajiem vecumā no 18 līdz 65 gadiem PVO ieteiktais mērķis ir vismaz 30 minūtes mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte piecas dienas nedēļā vai vismaz 20 minūtes augstas intensitātes fiziskā aktivitāte trīs dienas nedēļā. Nepieciešamais fiziskās aktivitātes ilgums var būt sadalīts īsākos periodos, ne mazākos par 10 minūtēm, kā arī to var veidot pamīšus mērenas intensitātes un augstas intensitātes fiziskās

⁶ SEC(2007) 935, 11.7.2007., Komisijas dienestu darba dokuments „Eiropas Savienība un sports — priekšvēsture un konteksts”, pavaddokuments Baltajai grāmatai par sportu (COM(2007) 391). Pieejams: http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/dts935_en.pdf.

⁷ Pieejams: http://www.consilium.europa.eu/uedocs/cms_Data/docs/pressData/en/lsa/97445.pdf, 15612/07.

⁸ Pieejams: http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/066-38015-266-09-39-911-20080924IPR38014-22-09-2008-2008-false/default_en.htm.

aktivitātes⁹. Divas līdz trīs dienas nedēļā būtu jāveic aktivitātes, kas uzlabo muskuļu spēku un izturību.

Būtībā cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem, būtu jāsasniedz tādi paši mērķi kā veselīgiem gados jaunākiem pieaugušajiem. Turklāt šai vecuma grupai īpaši svarīgi ir spēka treniņi un līdzsvara vingrinājumi, lai izvairītos no kritieniem.

Ieteiktās aktivitātes jāveic papildus ikdienas dzīves darbībām, kuru intensitātes līmenis parasti ir zemāks vai kuru ilgums nepārsniedz 10 minūtes. Taču patlaban pieejamās slodzes un ietekmes attiecības norāda uz to, ka vismazkustīgākajiem iedzīvotājiem pat zemas vai mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes paaugstināšana, visticamāk, nodrošinās ieguvumu viņu veselībai, it īpaši, ja (joprojām) nav sasniegta minimālā robežvērtība — 30 minūtes mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes piecas dienas nedēļā. Intensitātes paaugstināšana var nodrošināt papildu ieguvumus visām mērķgrupām¹⁰.

Skolas vecuma jauniešiem katru dienu 60 minūtes vai ilgāk būtu jāveic mērenas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes, kas ir viņu vecumam piemērotas, sagādā prieku un ir daudzveidīgas. Nepieciešamais fiziskās aktivitātes ilgums var būt sadalīts īsākos periodos, ne mazākos par 10 minūtēm. Būtu jāuzsver motorisko iemaņu attīstības nozīme agrīnā vecumā. Būtu jāpievērš uzmanība īpašiem fizisko aktivitāšu veidiem atbilstīgi attiecīgās vecuma grupas vajadzībām — aerobām aktivitātēm, izturības, spēka, līdzsvara vingrinājumiem, lokanībai un motoriskai attīstībai.

Lai sasniegtu PVO pamatnostādņu dokumentā par fiziskās aktivitātes veicināšanu ierosinātos mērķus, valsts ieteikumu izstrāde fiziskās aktivitātes jomā būtu jāaskaņo ar politikas un intervences pasākumu plānošanu un novērtējumu. Savā Baltajā grāmatā „Eiropas stratēģija attiecībā uz uzturu, lieko svaru un veselības jautājumiem, kas saistīti ar aptaukošanos” Komisija arī ierosina, ka „sporta organizācijas varētu sadarboties ar sabiedrības veselības aizsardzības grupām, lai rīkotu reklāmas un tirdzniecības kampaņas Eiropā, kas veicinātu jo īpaši mērķa grupu, piemēram, jaunu cilvēku, vai zemāku sociālekonomisku grupu fiziskās aktivitātes”.

PVO Eiropas Reģionālais birojs nesēn apkopoja tos ieteikumus fiziskās aktivitātes jomā, ko patlaban izmanto dalībvalstis PVO Eiropas reģionā. Izmantotie avoti bija

⁹ Pieaugušiem cilvēkiem (jauniem līdz pusmūža vecuma cilvēkiem) fizisku piepūli rada nesteidzīga/lēna iešana (pastaiga) ar ātrumu 3500 soļi 30 minūtēs, taču vecāka gadagājuma cilvēki tādu pašu efektu panāktu, ejot ar ātrumu 2500 soļi 30 minūtēs. Tādējādi mērenas intensitātes iešana būtu 4000 soļi pieaugušajiem un 3500 soļi vecākiem cilvēkiem, taču augstas intensitātes iešana (iešana kalnā, pa kāpnēm vai skriešana) būtu 4500 soļi pieaugušajiem un 4000 soļi vecākiem cilvēkiem.

¹⁰ Amerikas Savienoto Valstu Veselības un cilvēku pakalpojumu departamenta Slimību kontroles un novēršanas centri (CDC) un Amerikas Sporta medicīnas kolēģija (ACSM) ir noteikuši, ka fiziskās aktivitātes intensitātes līmeņi var būt „mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte” (patērējot 3,5–7 kilokalorijas minūtē) vai „augstas intensitātes fiziskā aktivitāte” (patērējot vairāk nekā 7 kilokalorijas minūtē). „Mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte” ir „vidēji ātra vai raita iešana ar ātrumu 3–4,5 jūdzes stundā pa līdzenu virsmu telpās vai ārā, piemēram, iešana uz lekcijām, darbu vai veikalu; pastaiga; suņa izvešana pastaigā vai iešana, atpūšoties no darba; iešana lejup pa kāpnēm vai no kalna; ātrsoļošana — ne ātrāk kā 5 jūdzes stundā; iešana ar kruķiem; pārgājiens; nesteidzīga braukšana ar dažāda veida skrituļslidām”. „Augstas intensitātes fiziskā aktivitāte” ir „ātrsoļošana un aerobā iešana ar ātrumu 5 jūdzes stundā vai ātrāk; lēna skriešana vai skriešana; braukšana ar mehānisko ratiņkrēslu; raita iešana un kāpšana kalnā; tūrisma pārgājiens; kāpšana kalnos, kāpšana klintīs, kāpšana klintīs, izmantojot virvi; raita braukšana ar dažāda veida skrituļslidām”. Sk. CDC (Centers for Disease Control and Prevention), *General Physical Activities Defined by Level of Intensity* (bez datuma).

Pieejams: http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf.

„Starptautisks fiziskās aktivitātes veicināšanas dokumentu saraksts”¹¹, kā arī informācijas pieprasījumi 25 valstīm (no kurām 19 bija Eiropas Savienības dalībvalstis) un citi avoti internetā. Tika atrasta informācija par 21 valsti, no kurām 14 bija Eiropas Savienības dalībvalstis. Visos dokumentos iekļauts vispārīgs ieteikums „vismaz 30 minūtes ilga mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte piecas dienas nedēļā” visiem pieaugušajiem¹².

Ne visos dokumentos bija noteikti īpaši ieteikumi atsevišķām vecuma grupām (jauniešiem, pieaugušajiem un vecākiem cilvēkiem). Lielākajā daļā dokumentu bija ieteikts veikt 60 minūšu ilgas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes dienā bērniem un jauniešiem, taču tikai dažas valstis bija izstrādājušas ieteikumus vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Kopumā lielākās daļas valstu ieteikumu pamatā bija tāds fizisko aktivitāšu ilgums un veids, kas nepieciešams, lai nodrošinātu vispārējus ieguvumus veselībai. Turklāt dažas valstis bija izstrādājušas skaidrus ieteikumus, lai panāktu konkrētus rezultātus veselības jomā, piemēram, veselīgu kaulu uzbūvi vai sirds slimību samazināšanos, un dažas valstis savos ieteikumos bija iekļāvušas norādījumus attiecībā uz atsevišķām iedzīvotāju apakšgrupām, it īpaši saistībā ar aptaukošanos un svara kontroli. Dažas valstis savos ieteikumos arī aicināja samazināt pie televizora vai datora / mazkustīgā stāvoklī pavadīto laiku līdz ne vairāk kā divām stundām dienā.

Lai gan valstis lielākoties izmanto vienādus ieteikumus, kuru pamatā ir PVO ieteikumi, pastāv liela daudzveidība attiecībā uz informācijas izplatīšanu par fizisko aktivitāti. Dažos valstu dokumentos ir iekļauti praktiski padomi (piemēram, kāpiet pa kāpnēm, iesaistieties aktivitātēs brīvā dabā kopā ar ģimeni, dejojiet) iedzīvotājiem un veselības aprūpes jomā strādājošajiem, lai nodrošinātu ieteikto fiziskās aktivitātes līmeni. Citos dokumentos lielāka uzmanība pievērsta tam, kā politikas izstrādātājiem būtu jāsniedz vēstījums un jāizplata informācija par fizisko aktivitāti. Dažas valstis ir izstrādājušas īpašus komunikācijas līdzekļus, piemēram, piramīdu vai sektoru diagrammu, lai parādītu ieteicamo fiziskās aktivitātes līmeni pieaugušajiem.

Rīcības pamatnostādnes

- 1. pamatnostādne. Pamatojoties uz Pasaules Veselības organizācijas pamatnostādņu dokumentiem, Eiropas Savienība un tās dalībvalstis iesaka ne mazāk kā 60 minūtes ilgas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes dienā bērniem un jauniešiem un ne mazāk kā 30 minūtes ilgas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes dienā pieaugušajiem, tostarp vecāka gadagājuma cilvēkiem.
- 2. pamatnostādne. Visiem attiecīgajiem dalībniekiem būtu jāatsaucas uz Pasaules Veselības organizācijas pamatnostādņu dokumentiem par aptaukošanos un fizisko aktivitāti un jācenšas tos īstenot.

2. STARPNOZARU PIEEJA

Fiziskās aktivitātes veicināšanā ir iesaistītas daudzas valsts iestādes ar lielu budžetu.

¹¹ HEPA Europe, *International inventory of documents on physical activity promotion*, PVO Eiropas Reģionālais birojs, Kopenhāgena, 2006. Pieejams: <http://data.euro.who.int/PhysicalActivity>.

¹² WHO, *Benefits of Physical Activity*. Pēdējo reizi atjaunināts 2008. gadā. Pieejams: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html.

Noteiktos mērķus ir iespējams sasniegt, tikai īstenojot sadarbību starp ministrijām, aģentūrām un profesionālajām struktūrām, tostarp visos pārvaldības līmeņos (valsts, reģionālā, vietējā), un sadarbojoties ar privāto un brīvprātīgo sektoru.

Iedzīvotāju fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšana ir vairāku nozīmīgu nozaru uzdevums, un lielākā daļa no tām ir sabiedriskā sektora nozares:

- sports;
- veselība;
- izglītība;
- transports, vide, pilsētvides plānošana un sabiedrības drošība;
- darba vide;
- pakalpojumi vecāka gadagājuma pilsoņiem.

Lai nodrošinātu valsts fiziskās aktivitātes pamatnostādņu efektīvu īstenošanu, ar uzdevumiem un mērķiem nepietiek.

Pamatnostādnēm tādas politikas izstrādei un īstenošanai, kas mudina iedzīvotājus būt fiziski aktīvākiem, jābūt balstītām uz turpmāk minētajiem kvalitātes kritērijiem, kuri, kā pierādīts, uzlabo efektīvas politikas īstenošanas iespējas.

1. Konkrētu mērķu noteikšana un paziņošana. Kādi skaidri noteikti mērķi būtu jāsasniedz, īstenojot politikas pasākumus? Kas ir attiecīgās politikas mērķgrupas un kā tās var uzrunāt?
2. Īstenošanas procesa konkrētu posmu plānošana. Kāds ir precīzs termiņš politikas īstenošanas procesa pabeigšanai? Kādi skaidri noteikti starpposma mērķi un rezultāti jāsasniedz?
3. Skaidras atbildības un pienākumu noteikšana saistībā ar īstenošanu. Kurš īsteno stratēģisko vadību? Vai politikas pasākumiem ir paredzēts atbalsts tiesību aktos?
4. Pienācīgu resursu piešķiršana. Kurām struktūrām ir nepieciešamās organizatoriskās spējas un kvalificēts personāls, lai īstenotu politikas pasākumu, vai kuras struktūras var nodrošināt šādas spējas? Kā var iegūt nepieciešamos finanšu resursus politikas pasākumu īstenošanai? Kāda saistība pastāv starp dažādiem finansējuma avotiem (valsts budžets, reģionālais un vietējais budžets, privāts uzņēmums)?
5. Atbalstošas politiskās vides izveide. Kuras politikas jomas un galvenie politiskie dalībnieki var atbalstīt politikas pasākumu? Kādas politiskās alianses var veidot, lai atbalstītu rīcību un lai novērstu iespējamus šķēršļus politikas īstenošanai?
6. Sabiedrības atbalsta veicināšana. Kā var veicināt sabiedrības vai konkrētu mērķgrupu ieinteresētību politikas pasākumu īstenošanā? Kā iespējams iesaistīt plašsaziņas līdzekļus?
7. Īstenošanas procesa un tā rezultātu uzraudzība un novērtēšana. Kādi ir galvenie efektīvas īstenošanas rādītāji? Kādi ir gaidāmie rezultāti un kā šos rezultātus var novērtēt?

Visiem pasākumiem jābūt pielāgotiem attiecīgajam kontekstam, ņemot vērā attiecīgo mērķgrupu vajadzības un esošo situāciju.

Labas prakses piemēri

Apvienotajā Karalistē, lai stimulētu konkrētu mērķu sasniegšanu veselības jomā, tiek izmantoti valsts sektora līgumi. Vietējās aģentūras sniedz plašāku informāciju par mērķu sasniegšanu un novērtējumu. Apvienotajā Karalistē tie patlaban tiek saukti par teritoriāliem līgumiem (Local Area Agreements) un tiek izmantoti, lai veicinātu sporta un fiziskās aktivitātes. Viens no piemēriem ir saistīts ar Hārtfordšīru (Hertfordshire), kur teritoriālajā līgumā ir noteikta nepieciešamība veicināt šajā grāfistē dzīvojošo vecāka gadagājuma cilvēku neatkarību un tādējādi arī veselību. Vietējās stratēģiskās partnerības dalībnieki noteica šādu galarezultātu: „Veicināt vecāka gadagājuma cilvēku neatkarību un labklājību, sekmējot aktīvu viņu līdzdalību sportā un fiziskās aktivitātēs un tādējādi nodrošinot vecāka gadagājuma cilvēkiem iespēju ievērot veselīgu dzīvesveidu, lai pēc iespējas ilgāk saglabātos viņu veselība un labsajūta.” Lai novērtētu šo galarezultātu, tika noteikti šādi darbības rādītāji un mērķi: „Tādu pieaugušo procentuālā daļa, kuri vecāki par 45 gadiem un kuri vismaz 30 minūtes 3 vai vairāk dienas nedēļā nodarbojas ar mērenas intensitātes sporta aktivitātēm un aktīvo atpūtu (tostarp brīvajā laikā pastaigājas un brauc ar velosipēdu).” Mērķa sasniegšana (robežvērtība +4 %) bija saistīta ar finanšu piešķirumu reģionam GBP 1,2 miljonu apmērā.

Vācijā Federālā veselības aizsardzības ministrija un Federālā pārtikas, lauksaimniecības un patērētāju aizsardzības ministrija ir izstrādājuši pamatnostādnes „Veselīga diēta un fiziskā aktivitāte — priekšnosacījums augstākai dzīves kvalitātei”¹³, kas būs valsts rīcības plāna pamatā, lai novērstu uztura nepietiekamību, aptaukošanos, mazkustīgumu un šo aspektu izraisīto veselības stāvokli un hroniskās slimības. Pamatnostādnēs ir noteiktas piecas galvenās darbības jomas:

- politika (dažādas nozares un jomas);
- izglītība un informētības uzlabošana par diētu, fizisko aktivitāti un veselību;
- fiziskā aktivitāte ikdienas dzīvē;
- ārpus mājas ieturēto maltīšu kvalitātes uzlabošana (bērnu dārzi, skolas, darbavietas u. c.);
- stimuli pētniecībai.

Luksemburgā četras ministrijas (Izglītības ministrija, Veselības ministrija, Sporta ministrija un Jaunatnes ministrija) 2006. gada jūlijā sāka īstenot daudznazaru rīcības plānu ar nosaukumu „Gesond iessen, méi bewegen” („Ēd veselīgi, esi aktīvāks!”). Vietējās ieinteresētās personas tiek aicinātas pēc iespējas īstenot pasākumus, kuri ir saistīti gan ar uzturu, gan arī ar fizisko aktivitāti. Vairāk nekā 60 ieinteresētajām personām, kuras pārstāv dažādas jomas (skolas, vietējās kopienas, klubus, darbavietas, veselības aprūpes asociācijas), ir piešķirts valsts rīcības plāna dalībnieka statuss. Starpnozaru darba grupa, kuras locekļi ir minēto četru ministriju pārstāvji, uzrauga, kā tiek īstenots rīcības plāns, tostarp vietējās iniciatīvas un kampaņas.

Rīcības pamatnostādnes

- 3. pamatnostādne. Par dažādām nozarēm atbildīgajām valsts iestādēm būtu jāsniedz savstarpējs atbalsts, īstenojot starpnozaru sadarbību, lai īstenotu politiku, kas uzlabo iespējas iedzīvotājiem paaugstināt fiziskās aktivitātes līmeni un ieinteresē viņus to darīt.

¹³

Pieejams: http://www.bmelv.de/eln045/nn_749118/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/Eckpunkt Papier Gesunde Ernaehrung.templateId=raw.property=publicationFile.pdf/Eckpunkt Papier Gesunde Ernaehrung.pdf

- 4. pamatnostādne. Par sporta un fiziskās aktivitātes pamatnostādņu īstenošanu atbildīgajām iestādēm būtu jāapsver iespēja izmantot līgumus, kas noslēgti starp pārvaldības dalībniekiem centrālā, reģionālā un vietējā līmenī, lai veicinātu sporta un fiziskās aktivitātes. Attiecīgā gadījumā šādi līgumi var paredzēt īpašus apbalvošanas mehānismus. Būtu jāstiprina saistība starp stratēģijām sporta un fiziskās aktivitātes jomā.
- 5. pamatnostādne. Valdībām būtu jāsteno iniciatīvas, lai koordinētu un veicinātu valsts un privātā finansējuma novirzīšanu fiziskās aktivitātes veicināšanai un lai nodrošinātu visu iedzīvotāju pieeju šādām fiziskām aktivitātēm.

3. POLITIKAS JOMAS

3.1. Sports

Valsts iestādes (valsts, reģionālā, vietējā līmenī) sportam piešķir lielu finansējumu. Nodokļi, kā arī sporta spēļu loterijas ir nozīmīgs finansējuma avots. Taču ir svarīgi izmantot šo finansējumu, lai atbalstītu visas sabiedrības fiziskās aktivitātes.

Raugoties no fiziskās aktivitātes perspektīvas, sporta politikas vispārējam mērķim jābūt veicināt visu sabiedrības grupu līdzdalību kvalitatīvās sporta aktivitātēs. Lai pieņemtu lēmumus, pamatojoties uz informāciju, būtu cieši jāuzrauga sabiedrības ieradumi fiziskās aktivitātes jomā, veicot sabiedrības veselības apsekojumus.

Lai nodrošinātu fiziski aktīvu dzīvesveidu ilgtermiņā, ir nepieciešamas valsts līmeņa rentablas sporta būves, likvidējot šķēršļus piekļuvei tām un paredzot jaunpienācēju uzraudzību. Sporta infrastruktūrai jābūt viegli pieejamai visām sabiedrības grupām. Šī prasība ietver arī valsts finansējumu sporta būvju un sporta aprīkojuma būvniecībai, atjaunošanai, modernizācijai un uzturēšanai, kā arī sporta būvju izmantošanu par zemu maksu vai bez maksas. Bērnu un jaunatnes sporta veicināšanā pamata finansējums var būt valsts finansējums uz vienu iedzīvotāju. Piemēram, piešķirot valsts finansējumu, par prioritāti var noteikt atbalstu visiem pieejamai infrastruktūrai (piemēram, skolu pagalmu atjaunošanai), nevis elitāriem sporta kompleksiem.

Uz sabiedrības fiziskās aktivitātes veicināšanu vērsta sporta politikas būtisks mērķis ir kustības „sports visiem” attīstība vietējā un valsts līmenī. Ja pastāv politikas virzieni, kas vērsti uz konkrētiem sporta un fiziskās aktivitātes veidiem, tiem jābūt savstarpēji papildinošiem un jānodrošina pāreja no zemas intensitātes fiziskās aktivitātes uz organizētu sacensību sportu. Programmām „sports visiem” jābūt vērstām uz līdzdalības fiziskās aktivitātēs veicināšanu un sporta pieejamību visiem pilsoņiem, atbalstot pieņēmumu, ka mērķgrupa ir visa sabiedrība un ka nodarbošanos ar sportu paredz cilvēktiesības neatkarīgi no vecuma, rases, etniskās piederības, sociālās grupas vai dzimuma.

Tāpēc sporta politikas mērķim jābūt palielināt pilsoņu līdzdalību sporta un fiziskajās aktivitātēs. Šajā nolūkā būtu jānosaka nepieciešamie resursi un galvenās ieinteresētās personas, kā arī jānovērš sociālie un vides šķēršļi līdzdalībai sportā, it īpaši attiecībā uz trūcīgām sabiedrības grupām.

Šajā saistībā var izšķirt četras galvenās atbildīgo dalībnieku grupas: centrālā valdība, pašvaldības, organizētā sporta nozare un neorganizētā sporta nozare.

3.1.1. Centrālā valdība

Valdībai kā galvenajam finansējuma devējam ir būtiska nozīme, piešķirot finansējumu sporta organizācijām, federācijām un pašvaldībām. Valsts līmeņa sporta iestādes var veikt šādus pasākumus:

- izstrādāt valsts sporta un fiziskās aktivitātes politiku, nosakot vispārēju mērķi palielināt visu sabiedrības grupu līdzdalību sportā un fiziskajās aktivitātēs; stiprināt sporta organizāciju organizatorisko un finansiālo ilgtspējību; nodrošināt visiem vienlīdzīgu pieeju sportam un fiziskajām aktivitātēm neatkarīgi no sociālās grupas, vecuma, dzimuma, rases, etniskās piederības un fiziskajām spējām;
- izstrādāt pamatnostādņu dokumentu par finansiālu atbalstu atsevišķu programmu īstenošanai atbilstīgi sporta politikas vispārējiem mērķiem;
- piešķirt finansējumu sporta organizācijām un pašvaldībām, kas it īpaši īsteno programmas, kuras vērstas uz to, lai palielinātu dažādu vecuma grupu līdzdalību sportā un fiziskās aktivitātēs; par prioritārām var noteikt programmas, kuras paredzētas, lai veicinātu atsevišķu grupu un minoritāšu (imigranti, vecāki iedzīvotāji, invalīdi un pieaugušie, kas zaudējuši darba spējas) līdzdalību sportā;
- finansiāli atbalstīt pašvaldības un sporta organizācijas sporta būvju un infrastruktūras būvniecībā un nodrošinot iedzīvotāju pieeju šīm būvēm; sporta būvju platību kvadrātmetros attiecībā uz iedzīvotāju skaitu var izmantot kā robežvērtību teritorijās, kurās tiek būvēti jauni mājokļi;
- veicināt partnerību starp ministrijām, it īpaši starp ministrijām, kas atbildīgas par veselību, sportu, transportu un izglītību, sekmējot līdzdalību sportā un fiziskās aktivitātēs visa mūža garumā;
- veidot partnerību starp valsts un privātajiem investoriem un plašsaziņas līdzekļiem, lai popularizētu ideju „sports visiem”;
- izveidot un finansiāli atbalstīt uzraudzības un vērtēšanas sistēmas, lai novērtētu sporta politikas ietekmi uz dažādām sabiedrības grupām un dažādos laikos.

Labas prakses piemērs

Vācijā ir izstrādātas valsts pamatnostādnes, kas regulē vietējo sporta būvju attīstību. Šīs pamatnostādnes izmanto, lai attīstītu pilsētu infrastruktūru aktīva dzīvesveida veicināšanai. Pamatojoties uz integrētas sporta attīstības plānošanas metodi, tiek veikti pasākumi, lai novērtētu, attīstītu un veidotu vietējo infrastruktūru fiziskās aktivitātes veicināšanai. Novērtējuma posmā veic esošo sporta būvju un atpūtas zonu apsekojumu un, pamatojoties uz iedzīvotāju aptaujas rezultātiem, izstrādā šādu būvju un zonu vajadzību novērtējumu. Pēc tam veic apsekojuma rezultātu un vajadzību salīdzinājumu. Attīstības posmā ar vietējām ieinteresētajām personām un politikas izstrādātājiem pārrunā novērtējuma posma rezultātus un veido starpnozaru sadarbības un plānošanas grupu. Turpmākajās sanāsmēs apkopo un strukturē idejas, lai uzlabotu sporta būves un atpūtas zonas, pārrunā šīs idejas un nosaka prioritātes, kā arī apspriež to īstenošanas iespējas, turklāt tiek panākta vienošanās par īstenojamo „pasākumu plānu, lai uzlabotu vietējo infrastruktūru fiziskās aktivitātes veicināšanai”. Tas nozīmē arī pieņemt lēmumus un precizēt atbildības jomas un termiņus pasākumu īstenošanai. Grupa ir atbildīga par pasākumu plāna īstenošanu. Ideālā gadījumā plāna īstenošanu uzrauga grupa, un tiek novērtēta tā ietekme.

3.1.2. Reģionālā un vietējā pašvaldība

Reģioni un/vai pašvaldības ir atbildīgi par lielāko daļu valsts sporta infrastruktūras, un to būtisks uzdevums ir nodrošināt labvēlīgus priekšnosacījumus sporta pieejamībai

iedzīvotājiem. Reģioni un/vai pašvaldības var veikt šādus pasākumus:

- veikt visu sporta un brīvā laika pavadīšanas būvju uzskaitījumu un nepieciešamības gadījumā paplašināt tās, iespējams, sadarbībā ar sporta organizācijām;
- pilsētu un arī lauku apvidu iedzīvotājiem nodrošināt pieeju sporta būvēs vietās, kas viegli pieejamas no viņu mājām (infrastruktūra un sabiedriskais transports);
- nodrošināt visiem pilsoņiem brīvu pieeju sporta būvēs, ņemot vērā dzimumu vienlīdzības un iespēju vienlīdzības principu;
- veicināt vietējo iedzīvotāju līdzdalību sportā un sociālo mijiedarbību, īstenojot vietējās kampaņas, piemēram, ne tikai sporta sacensības, bet īpašus sporta pasākumus un dažādus alternatīvus pasākumus, lai paaugstinātu iedzīvotāju fiziskās aktivitātes līmeni;
- organizēt interesantus pasākumus un aktivitātes visiem iedzīvotājiem, lai veicinātu ieradumu regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm;
- atbalstīt vietējās sporta organizācijas tādu projektu izstrādē un īstenošanā, kas vērsti uz mazkustīgu iedzīvotāju grupu fiziskās aktivitātes veicināšanu un līdzdalību sportā;
- attīstīt partnerību ar augstākās izglītības iestādēm un veselības aprūpes nozares speciālistiem, lai izveidotu struktūras atbalsta, konsultāciju un norādījumu sniegšanai fiziskās aktivitātes jomā nolūkā veicināt mazkustīgo iedzīvotāju grupu fizisko aktivitāti un līdzdalību sportā.

Labas prakses piemēri

Apvienotajā Karalistē (Anglijā) ir apkopota informācija par vairāk nekā 50 000 sporta būvēs un brīvā laika pavadīšanas vietām, un tā ir pieejama sabiedrībai internetā. Datu bāze „Active Places” (Vietas fizisko aktivitāšu veikšanai) ietver informāciju par dažādām sporta būvēs — no sporta zālēm līdz slēpošanas kompleksiem, no peldbaseiniem līdz veselības un fiziskās sagatavotības uzlabošanas centriem. Tajā iekļautas vietējo pašvaldību piedāvātās brīvā laika pavadīšanas iespējas, kā arī saites uz komerciālām iestādēm un klubiem.

Patlaban Apvienotajā Karalistē (Anglijā) tiek veikts arī vietējo pašvaldību novērtējums, nosakot to iedzīvotāju daļu, kuri dzīvo 20 minūšu gājiena attālumā (pilsētās) vai 20 minūšu brauciena attālumā (lauku apvidos) no augstas kvalitātes sporta būvēs.

3.1.3. Organizētā sporta nozare

Daudzās Eiropas Savienības dalībvalstīs sporta organizācijas (konfederācijas, federācijas, asociācijas, klubi) parasti zināmā mērā ir vērstas tikai uz sacensību organizēšanu. Tās būtu jāmudina izstrādāt sporta stratēģijas, pamatojoties uz principu „sports visiem” un ņemot vērā sporta ietekmi uz sabiedrības veselību, sociālajām vērtībām, dzimumu vienlīdzību un kultūras attīstību.

Sporta organizācijas veicina iedzīvotāju sociālo labklājību un var atvieglot spiedienu uz valsts budžetu. Ņemot vērā sporta klubu daudzveidību un izmaksu efektivitāti, tie var palīdzēt nodrošināt iedzīvotāju vajadzības fiziskās aktivitātes jomā. Organizētā sporta nozares būtiskākajam uzdevumam nākotnē jābūt augstas kvalitātes uz veselību vērstu fizisko aktivitāšu programmu piedāvāšana visā valstī.

Sporta organizāciju treneriem un vadītājiem var būt liela nozīme fiziskās aktivitātes veicināšanā. Viņu izglītībai būtu jānodrošina visas nepieciešamās zināšanas, lai palīdzētu iedzīvotājiem izvēlēties viņiem piemērotāko treniņu un fiziskās aktivitātes programmu. Taču ir svarīgi, lai viņi saprastu, ka fiziskās aktivitātes jāiekļauj ikdienas dzīvē un ka tās nevar aprobežoties tikai ar sporta vai atpūtas centrā pavadīto laiku. Tāpēc viņiem

jānodrošina pieeja atbilstīgai informācijai par to, kā paaugstināt fiziskās aktivitātes līmeni ikdienas dzīvē, mājā, kā arī darbavietā un pārvietojoties starp dzīvesvietu un citiem galamērķiem. It īpaši riteņbraukšana vai iešana no dzīvesvietas līdz sporta centram palielina ieguvumu attiecīgajai personai, kā arī apkārtējai videi.

Labas prakses piemēri

Vācijas Olimpiskā sporta konfederācija kopā ar Vācijas Medicīnas asociāciju un vairākām veselības apdrošināšanas sabiedrībām ir izstrādājušas programmu veselības veicināšanai ar nosaukumu „Sports ar kvalitātes zīmi jūsu veselībai”. Lai saņemtu tā saukto „kvalitātes zīmi”, sporta klubiem jānodrošina atbilstība standartizētiem kritērijiem: uz mērķgrupām orientēts piedāvājums; kvalificēti treneri; vienota organizatoriskā struktūra; profilaktiskas veselības pārbaudes; kvalitātes pārvaldība; sporta klubi kā aktīvi partneri veselības aprūpes jomā. Apmēram 8000 sporta klubu piedāvā aptuveni 14 000 sertificētu treniņu programmu sirds-asinsvadu slimību profilaksei, muguras lejasdaļas nostiprināšanai un relaksācijai. Tādi papildu pasākumi kā sistemātiska dokumentācija, kvalitātes pārbaudes un obligāta sporta instruktoru kvalifikācijas paaugstināšana garantē visaptverošu kvalitātes pārvaldību. Nepārtrauktas saziņas koncepcija, izmantojot tiešsaistes datubāzi, un programmas „Ārsta izrakstītas fiziskās aktivitātes” īstenošana sadarbībā ar veselības apdrošināšanas sabiedrībām un Vācijas Medicīnas asociāciju nodrošina augstu efektivitāti.

Austrijā programma „Veselīgi Austrijai” ir valsts un privātās partnerības projekts. Šo projektu finansē valsts, taču administrē Austrijas Sporta federācija (organizētā sporta NVO jumta organizācija Austrijā). Tiek īstenota sadarbība ar Veselības ministriju, Valsts veselības apdrošināšanas aģentūru un federālo zemju valdībām. Tika izveidots programmas „Veselīgi Austrijai” tīkls, ko veido 30 koordinatori, lai nodrošinātu ekspertu atbalstu klubiem visā valstī nolūkā paaugstināt uz veselības saglabāšanu vērstu fizisko aktivitāšu programmu kvalitāti un daudzumu klubos. Katru gadu organizētā konference „Veselīgi Austrijai” ir kā praktiski orientēta tikšanās vieta, lai treneri varētu apmainīties idejām. Uz veselību orientētu fizisko aktivitāšu kvalitātes zīmi piešķir programmām, kuras atbilst īpašām prasībām attiecībā uz administrēšanu, saturu un vadības kvalifikācijas līmeni.

Ungārijā kā izmēģinājuma projekts ir uzsākta īpaša programma „Senioru sports”, lai paaugstinātu šīs vecuma grupas fiziskās aktivitātes līmeni. Tika izsludināts konkurss, un valdība nolēma atbalstīt 215 projektus. Valdība arī atbalsta 110 organizācijas, kuras piedalās pedometru izplatīšanas programmā ar nosaukumu „Desmit tūkstoši soļu”.

3.1.4. Neorganizēts sports un fiziskās aktivitātes

Lai gan fiziskā aktivitāte ikdienas dzīvē (iešana vai braukšana ar velosipēdu uz skolu vai darbu, iešana uz veikalu, kāpšana pa kāpnēm, aktīva mājas dzīve u. c.) ir saistīta ar veselību, sporta aktivitātes brīvajā laikā var būtiski paaugstināt fiziskās aktivitātes līmeni. Daudzās valstīs arvien izplatītākas kļūst neorganizētas sporta aktivitātes, piemēram, bieži sporta un veselības centru apmeklējumi, tādas brīvā laika aktivitātes kā peldēšana jūrā, ezerā un peldbaseinā, kā arī airēšana un burāšana vai arī tādas aktivitātes kā pastaigas, pārgājieni, jāšana ar zirgu, riteņbraukšana kalnainos apvidos, kalnos vai citā vidē brīvā dabā. Šādas neorganizētas fiziskās aktivitātes ir īpaši interesantas, jo tās palīdz cilvēkiem atklāt vai no jauna atklāt, ka fiziskā aktivitāte var būt ieguvums gan emocionālā, gan arī fiziskā ziņā.

Tas it īpaši attiecas uz maziem bērniem, jo viņu pašu izvēlētas, nestrukturētas rotaļas ir

būtiska fiziskās aktivitātes sastāvdaļa, kas veicina fizisko un garīgo labsajūtu. Ņemot vērā arvien pieaugošo zemes trūkumu un transportlīdzekļu izmantošanu, ir svarīgi, lai, izstrādājot plānus un projektus, netiktu ierobežotas bērnu rotaļām paredzētās zonas.

Tomēr neorganizētas vai pašu organizētas aktivitātes ir pakļautas vairākiem ierobežojumiem, kuri jāuzsver un kuru dēļ, iespējams, nepieciešami īpaši intervences pasākumi.

- Ģeogrāfiski ierobežojumi — ir skaidrs, ka motivāciju iesaistīties konkrētās aktivitātēs daudzējādā ziņā nosaka ģeogrāfiskie apsvērumi, piemēram, tikai aukstā ziemā iedzīvotāji var intensīvi nodarboties ar slidošanu vai slēpšanu un tikai jūras vai ezera tuvums nodrošina iespēju pavadīt brīvo laiku pie ūdens vai nodarboties ar ūdenssporta veidiem. Šis apsvēruma, lai gan tas ir patiešām acīm redzams, uzsver, ka katrā pilsētā vai apdzīvotā vietā jābūt īpašām vietām, kuras ir piemērotas un pievilcīgas fiziskām aktivitātēm brīvā dabā, lai mudinātu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un organizēt pasākumus brīvajā laikā. Dažos gadījumos iedzīvotājiem, kuri nodarbojas ar dažādām fiziskām aktivitātēm vienā dabas teritorijā, var rasties interešu konflikts. Piemēram, cilvēkiem, kuri nodarbojas ar riteņbraukšanu pa kalniem, var rasties nesaskaņas ar tiem, kuri dodas pastaigā. Ir vajadzīga piesardzīga konflikta pārvaldība, lai ņemtu vērā dažādo teritorijas lietotāju vajadzības un saglabātu dabisko vidi.
- Sociālie un ekonomiskie ierobežojumi — ekonomiskā situācija var būt spēcīgs ierobežojošs faktors daudzām iedzīvotāju organizētām aktivitātēm, jo tās nereti ir saistītas ar salīdzinoši lielām izmaksām. Tas var nozīmēt, ka dažas aktivitātes ir pieejamas cilvēkiem ar vidējiem līdz lieliem ienākumiem un ir liegtas pārējiem. Īpaši intervences pasākumi var veicināt iedzīvotāju, it īpaši jauniešu, pieeju pašu organizētām aktivitātēm neatkarīgi no viņu ekonomiskās situācijas.
- Kultūras ierobežojumi — pašu organizēto aktivitāšu pieejamība daļēji ir atkarīga arī no informētības par fiziskās aktivitātes ieguvumiem fiziskai un garīgai veselībai. Lai risinātu šo jautājumu, nepieciešami mērķtiecīgi intervences pasākumi, motivējot visus iedzīvotājus atrast viņiem vispiemērotākos fizisko aktivitāšu veidus brīvā laika pavadīšanai.

Ir svarīgi noteikt aktivitātes, kuras ir piemērotākas pašu organizētā sporta vai neorganizētā sporta nozarei. Vispiemērotākās, iespējams, ir ar pārvietošanos saistītās aktivitātes, proti, iešana vai skriešana patīkamā un drošā vidē, ja iespējams, zaļajā zonā, un riteņbraukšana, arī šajā gadījumā pievēršot īpašu uzmanību drošībai uz ceļa. Arī komandas sporta veidu sacensības, piemēram, basketbols vai futbols, atsevišķos gadījumos var būt interesanta pašu iedzīvotāju organizēta aktivitāte.

Ar tādām aktivitātēm kā iešana, skriešana vai airēšana var nodarboties ne tikai pilsētvidē, bet arī dabiskajā vidē ārpus pilsētas. Tas nozīmē, ka vides saglabāšanas un pārvaldības politikai var būt liela ietekme uz daudziem pašu organizētiem fizisko aktivitāšu veidiem (sk. arī 3.4. punktu turpmāk tekstā).

Lai gan neorganizētā vai pašu organizētā sporta aktivitāšu rakstura dēļ atbalsts šādām aktivitātēm ir balstīts uz brīvprātības principu, iepriekš minētie apsvērumi uzsver valsts vai, nereti, vietējās pašvaldības sniegtā atbalsta nozīmi, lai veicinātu šādu aktivitāšu attīstību un izplatību, it īpaši ņemot vērā konstatētos ģeogrāfiskos, sociālos un ekonomiskos un kultūras ierobežojumus.

Labas prakses piemērs

Ungārijā valdība finansē programmu ar nosaukumu „Atvērto durvju dienas”, kuras

īstenošanas laikā dažas sporta iestādes pagarina savu oficiālo darba laiku (nedēļas nogalēs un vakaros), lai ģimenes, apkārtējie iedzīvotāji un citi interesenti varētu nodarboties ar sportu. Tiek īstenota arī programma „Mēnessgaisma”, piedāvājot bezmaksas sporta aktivitātes vakaros vai naktīs laikā (piemēram, galda tenisu) tādu jauniešu grupām, kuri dzīvo mazattīstītās teritorijās. Sporta iestādes, kuras organizē šīs aktivitātes, saņem valdības atbalstu.

Rīcības pamatnostādnes

- 6. pamatnostādne. Ja valsts iestādes (valsts, reģionālā, vietējā līmenī) atbalsta sportu, piešķirot valsts finansējumu, īpaša uzmanība būtu jāpievērš projektiem un organizācijām, kuras nodrošina pēc iespējas lielākas iedzīvotāju daļas iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs neatkarīgi no viņu sasniegtajiem rezultātiem („sports visiem”, sports atpūtai).
- 7. pamatnostādne. Ja valsts iestādes (valsts, reģionālā, vietējā līmenī) atbalsta sportu, piešķirot valsts finansējumu, būtu jāievieš atbilstīgi pārvaldības un vērtēšanas mehānismi, lai nodrošinātu kontroli atbilstīgi mērķim veicināt principu „sports visiem”.
- 8. pamatnostādne. Ja valsts finansējums tiek piešķirts aktivitātēm ar fiziskās aktivitātes saturu, atbilstības un piešķiršanas kritēriju pamatā jābūt plānotajām aktivitātēm un organizācijas, kas piesakās finansējuma saņemšanai, vispārīgām aktivitātēm. Tādiem kritērijiem kā īpašs juridiskais statuss, organizācijas vēsture vai dalība lielās, federatīvās struktūrās nevajadzētu būt priekšnosacījumiem finansējuma saņemšanai. Finansējums jānovirza aktivitātēm, kuras atbilst principam „sports visiem”, atceroties, ka arī elitāras sporta organizācijas var sniegt būtisku ieguldījumu programmas „sports visiem” īstenošanā. Valsts un privātā sektora dalībniekiem jānodrošina vienlīdzīgas iespējas saņemt finansējumu.
- 9. pamatnostādne. Sporta politikas pamatā jābūt pierādījumiem, un valsts finansējumam sporta zinātnei būtu jāveicina pētniecība, lai iegūtu jaunas zināšanas par aktivitātēm, kas veicina visas sabiedrības fizisko aktivitāti.
- 10. pamatnostādne. Sporta organizācijām jāpiedāvā ikvienam interesantas aktivitātes un pasākumi un jāveicina kontakti starp dažādu sociālo grupu pārstāvjiem un starp cilvēkiem ar atšķirīgām fiziskām spējām neatkarīgi no rases, etniskās un reliģiskās piederības, vecuma, dzimuma, tautības un fiziskās un garīgās veselības.
- 11. pamatnostādne. Sporta organizācijām būtu jāsadarbojas ar universitātēm un augstākās profesionālās izglītības iestādēm, izstrādājot mācību programmas treneriem, sporta instruktoriem un citiem sporta profesionāļiem, lai popularizētu un ieteiktu fiziskās aktivitātes mazkustīgiem cilvēkiem un cilvēkiem ar motoriskiem vai garīgiem traucējumiem, kuri vēlas nodarboties ar kādu konkrētu sporta veidu.
- 12. pamatnostādne. Viegli pieejamām, uz veselību vērstām treniņu programmām, kas paredzētas pēc iespējas dažādākām sociālajām un vecuma grupām un ietver pēc iespējas vairāk sporta disciplīnu (vieglatlētika, skriešana, peldēšana, sporta veidi ar bumbu, spēka un sirds-asinsvadu treniņi, programmas senioriem un jauniešiem), būtu jāklūst par sporta organizāciju piedāvājuma neatņemamu sastāvdaļu.
- 13. pamatnostādne. Sporta organizācijām ir unikāls potenciāls slimību profilaksē un

veselības veicināšanā, un tas būtu jāstiprina un jāattīsta. Sporta organizācijām tiek pievērsta īpaša uzmanība veselības aizsardzības politikā, ja tās var piedāvāt pārbaudītas kvalitātes un zemu izmaksu programmas slimību profilaksei un veselības veicināšanai.

3.2. Veselība

Pastāv cieša saistība starp fizisko aktivitāti un veselību. Tādēļ, lai varētu notikt strukturēta diskusija, jānošķir tādi jēdzieni kā sabiedrības veselība, veselības aprūpe un veselības apdrošināšanas nozare.

3.2.1. Sabiedrības veselības nozare

Lai fiziskās aktivitātes veicināšana kļūtu par veselības politikas prioritāti, fiziskās aktivitātes jautājums jārisina plašākā kontekstā, īstenojot vispusīgu, uz iedzīvotājiem vērstu, visaptverošu un ilgtspējīgu pieeju. Veselības aprūpes sistēmas var veicināt daudzlīmeņu koordinētu rīcību, nosakot, ka fiziskā aktivitāte ir nozīmīga primārās profilakses sastāvdaļa, dokumentējot efektīvus intervences pasākumus un izplatot pētījumu rezultātus, pamatojot ekonomisko ieguvumu no ieguldījumiem fiziskās aktivitātes jomā, sniedzot informāciju un veicot tās apmaiņu, kā arī izmantojot attiecīgās politikas jomas, veicinot saikni starp veselības aprūpes un citām nozarēm, lai nodrošinātu, ka valsts politika uzlabo iespējas iesaistīties fiziskās aktivitātēs.

Sabiedrības veselības nozarē būtu jāīsteno intervences pasākumi vai programmas, lai veicinātu fizisko aktivitāti veselības uzlabošanai tikai tādā gadījumā, ja tiek pierādīta to efektivitāte. Tāpēc piemērotiem un ticamiem intervences pasākumiem un programmām fiziskās aktivitātes jomā jābūt pamatotiem uz precīzākajiem pieejamajiem pierādījumiem un jāietver dažādas pieejas uzvedības maiņai, kā arī, tos izstrādājot, jāņem vērā fiziskās aktivitātes vides aspekts. Liela nozīme ir arī ietekmes un riska novērtējumam, lai novērtētu vispārējo attiecību starp ieguvumiem un iespējamo risku pieaugumu saistībā ar fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanu (piemēram, ievainojumi).

Svarīgs sabiedrības veselības nozares uzdevums ir uzlabot fiziskās aktivitātes mērījumus iedzīvotāju veselības uzraudzībai un labāk novērtēt fiziskās aktivitātes programmu ietekmi. Labāki instrumenti fiziskās aktivitātes novērtēšanai ļaus noteikt iedzīvotāju grupas, kurām fiziskās aktivitātes nepieciešamas visvairāk. Aptauja ir visbiežāk izmantotā metode, lai noteiktu iedzīvotāju fiziskās aktivitātes līmeni. Patlaban tiek izstrādāti instrumenti fiziskās aktivitātes vides novērtēšanai, taču tie vēl jāpārbauda. Objektīvs fiziskās aktivitātes līmeņa novērtējums (piemēram, akselerometru izmantošana) var nodrošināt arī iedzīvotāju veselības efektīvāku uzraudzību.

Sabiedrības līmenī sabiedrības veselības nozarē jāveic darbs, lai mainītu normas fiziskās aktivitātes jomā un lai nodrošinātu sociālu atbalstu veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm kopienas un sabiedrības līmenī. Šīs normas var noteikt kā aprakstošas normas (veicina fiziskās aktivitātes pamanāmību), subjektīvas normas (veicina sabiedrības atbalstu fiziskām aktivitātēm) un personīgas normas (veicina personas ieinteresētību paaugstināt fiziskās aktivitātes līmeni).

Profesionālās izglītības jomā sabiedrības veselības nozarei ir lielākā nozīme veselību veicinošās fiziskās aktivitātēs iesaistītu speciālistu — gan valsts veselības aprūpes

nozares speciālistu, gan arī speciālistu, kuri strādā ar cilvēkiem, — apmācībā. Lai apmācītu cilvēkus, kuri izstrādā intervences pasākumus un programmas fiziskās aktivitātes jomā, nepieciešamas zināšanas, iemaņas un prasmes vairākās jomās (veselība, fiziskā aktivitāte, sports un sporta medicīna). Tāpat kā programmas, kas veicina visu veselības aprūpes nozares speciālistu informētību par fiziskās aktivitātes pozitīvo ietekmi uz veselību, šis pasākums uzlabos viņu iespējas iesaistīties dažādās organizācijās un veidot daudznozaru darba grupas.

Labas prakses piemērs

Slovēnijas valdība 2007. gadā pieņēma valsts sabiedrības veselības plānu veselību veicinošu fizisko aktivitāšu jomā (Slovēnijas HEPA 2007.–2012. gadam). Šā plāna trīs galvenie pīlāri ir fiziskās aktivitātes brīvajā laikā, fiziskās aktivitātes skolās un darbavietās un ar transportu saistītas fiziskās aktivitātes. HEPA valsts programmas pamatmērķis ir nodrošināt regulāru visu veidu fizisko aktivitāšu saglabāšanu visas dzīves laikā. Programma aptver dažādas nozares un plašu mērķgrupu loku, tostarp bērnus un pieaugušos, ģimenes, darbavietas, vecāka gadagājuma cilvēkus, cilvēkus ar īpašām vajadzībām, veselības aprūpes / sociālās nozares, transporta nozares un sporta organizāciju pārstāvjus.

3.2.2. Veselības aprūpes nozare

Veselības aprūpes speciālisti (ārsti, medicīnas māsas, fizioterapeiti, uztura speciālisti), kuri strādā ar personām un kopienām (piemēram, skolās), var sniegt padomus attiecībā uz veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm vai var ieteikt vērsties pie speciālistiem fiziskās aktivitātes jomā. Sniedzot šādus personīgus norādījumus, tiek ņemts vērā personas vecums, nodarbošanās, veselības stāvoklis, līdzšinējā fiziskā aktivitāte un citi būtiski aspekti. Personīgas konsultācijas ietver faktiskā fiziskās aktivitātes līmeņa, motivācijas līmeņa un izvēles novērtējumu, kā arī ar fizisko aktivitāti saistīto veselības risku novērtējumu un progresu uzraudzību. Veselības aprūpes speciālisti var aicināt vecākus veicināt bērnu fizisko aktivitāti un palīdzēt pedagogiem uzlabot skolu izglītības programmas fiziskās aktivitātes jomā. Veselības aprūpes speciālistu spēja panākt pozitīvas uzvedības pārmaiņas ir dokumentēta saistībā ar fiziskās aktivitātes kā ieraduma veicināšanu. Taču būtu jāsekmē šīs veselības aprūpes speciālistu funkcijas atzīšana gan no profesionālā, gan arī no finansiālā viedokļa.

Sadarbojoties ar speciālistiem tādās jomās kā sports, izglītība, transports un pilsētvides plānošana, veselības aprūpes speciālisti var iegūt informāciju, zināšanas un pieredzi, lai īstenotu integrētu vietējo pieeju veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanai.

Labas prakses piemēri

Apvienotajā Karalistē „Let's get moving” (Būsim aktīvi!) ir fiziskās aktivitātes veicināšanas projekts, kurš tika īstenots 15 vispārējās prakses ārstu prakses vietās Londonā laikā no 2007. gada ziemas līdz 2008. gada vasarai. Vispārējās prakses ārsti noteica pacientu sporta un fiziskās aktivitātes līmeni, izmantojot vispārējās prakses ārstu pacientu fiziskās aktivitātes aptaujas anketu (2006. gadā publicēja Veselības ministrija). Pēc tam ārsti palīdzēja pacientiem mainīt viņu ieradumus, sniedzot padomus un mudinot viņus noteikt mērķus fiziskās aktivitātes jomā. Veselības aprūpes speciālisti sadarbojās ar pacientiem, lai palīdzētu pārvarēt šķēršļus aktivitātes līmeņa paaugstināšanai, noteiktu individuālus mērķus, informētu pacientus par vietējiem iedzīvotājiem pieejamām fiziskajām aktivitātēm un sekotu viņu progresam. Pacienti, kuri vēlējās mainīt ieradumus,

tika aicināti piedāvāt savus risinājumus, lai novērstu šķēršļus fiziskās aktivitātes palielināšanai; viņiem tika ieteikts mēģināt sasniegt mērķi — 30 minūšu ilgas mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes piecas dienas nedēļā. Šis projekts paplašināja priekšstatu par fizisko aktivitāšu iespējām, proti, ka fiziskā aktivitāte var būt ne tikai aerobika telpās un sporta zālēs, bet arī pastaiga veselības uzlabošanai vietējos parkos un citas aktivitātes brīvā dabā, ko piedāvā vietējā dabiskā vide. Ja pacienti pēc novērtējuma vēlējās kļūt fiziski aktīvāki, viņiem tika izsniegta projekta „Let’s get moving” informācijas mape, kurā bija iekļauta individuāla treniņu programma, informācija par vietējām veselības grupām, kurām iespējams pievienoties, karte, kurā norādīts tuvākais parks un vietas brīvā laika pavadīšanai, kā arī padomi attiecībā uz uzturu un sporta nodarbībām. Vispārējās prakses ārsti novērtēja pacientu progresu pēc trīs un pēc sešiem mēnešiem.

Dānijā vispārējās prakses ārsti tiek aicināti ieteikt fiziskās aktivitātes daudzu ar dzīvesveidu saistītu slimību gadījumos, gan diagnosticējot tās, gan arī lai novērstu to attīstību. Dānijas vispārējās prakses ārstu pienākums ir vienu reizi gadā pārrunāt ar pacientiem jautājumus par dzīvesveidu un veselību.

Zviedrijā, Austrumgotlandes provincē primārās aprūpes sniedzēji izraksta pacientiem fiziskās aktivitātes. Veicot novērtējumu, tika secināts, ka pēc 12 mēnešiem 49 % pacientu, kuriem tika sniegts šāds ieteikums, ziņoja, ka joprojām to izpilda, un vēl 21 % pacientu ziņoja, ka regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm.

3.2.3. Veselības apdrošināšanas iestādes

Atkarībā no valstī vai reģionā noteiktās kārtības Eiropas Savienības iedzīvotājiem nereti ir tiesības saņemt medicīnas izdevumu atmaksu no veselības apdrošināšanas iestādēm. Lai gan dažas slimnīcas, kopienas veselības centri un/vai veselības aprūpes speciālisti dažās dalībvalstīs var sniegt bezmaksas medicīnisko aprūpi, veselības apdrošināšanas iestādes ir daudzu valsts veselības aprūpes sistēmu stūrkmens. Pat dalībvalstīs, kur sabiedrības veselības nozare daudzējādā ziņā tiek finansēta no nodokļiem, var pastāvēt privātas veselības apdrošināšanas iestādes.

Atkarībā no valstī vai reģionā noteiktās kārtības veselības apdrošināšanas iestādes var būt bezpeļņas organizācijas ar atšķirīgu tiesiskā regulējuma līmeni vai privātas apdrošināšanas sabiedrības, kuru mērķis ir gūt peļņu, vai arī abu iestāžu veidu apvienojums. Šajā nodaļā veiktās analīzes un ieteikumu piemērojāmība šīm iestādēm ir atkarīga no veselības apdrošināšanas iestāžu juridiskā statusa un finansiālajiem mērķiem.

Fiziskās aktivitātes veicināšana, iespējams, ir viens no efektīvākajiem un iedarbīgākajiem un tādējādi arī izmaksu ziņā lietderīgākajiem risinājumiem slimību profilaksei un labsajūtas uzlabošanai. Veselības apdrošināšanas iestāžu veiktie pasākumi, veicinot savu biedru vai klientu fizisko aktivitāti, var nodrošināt lielu ieguldījumu atdevi. Veselības apdrošināšanas iestādes var izmantot dažādas metodes, lai veicinātu savu klientu fizisko aktivitāti.

- Lai uzlabotu izmaksu lietderību un izvairītos no konfliktiem ar citām veselības apdrošināšanas iestādēm, tās var sadarboties ar esošajām iestādēm, kuras piedāvā fiziskās aktivitātes programmas, piemēram, nevalstiskām sporta organizācijām (NVO), sporta klubiem, veselības centriem u. c. Šādas sadarbības veidošana ļauj tām izvairīties no finansiāliem ieguldījumiem personālā un infrastruktūrā, kas nepieciešami fiziskās aktivitātes programmu īstenošanai. Taču veselības

apdrošināšanas iestādēm, kuras iegādājas pakalpojumus no ārējiem pakalpojumu sniedzējiem, var nākties aktīvi piedalīties programmas organizācijā un tās kvalitātes uzraudzībā.

- Veselības apdrošināšanas iestādes var piedāvāt finansiālus stimulus, piemēram, premiālos maksājumus klientiem, kuri ir (vai kļūst) fiziski aktīvi. Dažās Eiropas Savienības dalībvalstīs veselības apdrošināšanas iestādes jau izmanto šādu stratēģiju. Šādus premiālus maksājumus var piedāvāt klientiem, kuri regulāri piedalās fiziskās aktivitātes programmās, kā arī klientiem, kuri ir sasnieguši noteiktu fiziskās veselības līmeni, izvēloties fiziski aktīvu dzīvesveidu. Šādus finansiālus stimulus var piešķirt arī veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējiem. Piemēram, primārās aprūpes ārstus var finansiāli atalgot par to, ka viņi aicina pacientus kļūt fiziski aktīvākiem (izraksta fiziskās aktivitātes). Taču arī veselības apdrošināšanas iestādēm, kuras piedāvā šādus finansiālus stimulus, piesardzīgi jānosaka un jāuzrauga kvalitātes kritēriji saistībā ar šo procesu, kā arī rezultāti, par kuriem pienākas apbalvojums.

Valsts politika, kas mudina veselības apdrošināšanas iestādes iesaistīties fiziskās aktivitātes veicināšanā, dažādās veselības aprūpes sistēmās Eiropā var atšķirties. Piemēram, valstīs, kurās pastāv no nodokļiem finansētas sistēmas, valsts aģentūras valsts vai reģionālā līmenī, visticamāk, iegādāsies profilaktiskus pakalpojumus vai nodrošinās to organizēšanu (piemēram, saistībā ar fiziskās aktivitātes veicināšanu). Tādējādi valdība var tiešāk kontrolēt politikas īstenošanas procesu un vienlaicīgi arī risināt jautājumus saistībā ar kvalitātes ārējo kontroli, efektivitāti un iedarbību. Dažu valstu sistēmās politikas īstenošanā nereti būtiski svarīgas ir neatkarīgas valsts iestādes, piemēram, veselības apdrošināšanas fondi. Turklāt abu veidu sistēmās liela nozīme var būt privātām veselības apdrošināšanas iestādēm.

Valsts vai privātās veselības apdrošināšanas iestādes var izstrādāt savu politiku fiziskās aktivitātes veicināšanai, pamatojoties uz izmaksu lietderības vai realizācijas efektivitātes principu. Turklāt valsts politikā paredzēti stimuli (piemēram, samazināti nodokļi, subsīdijas) var mudināt valsts, kā arī privātās veselības apdrošināšanas iestādes aktīvāk iesaistīties fiziskās aktivitātes veicināšanā. Arī valdība var izmantot tiesību aktus, lai noteiktu konkrētus pienākumus profilakses jomā (piemēram, obligāta fiziskās veselības veicināšana valsts veselības apdrošināšanas fondiem).

Veselības apdrošināšanas sabiedrības ir ieinteresētas veicināt iniciatīvas, lai sniegtu vēstījumu, ka dzīvesveids (fiziskā aktivitāte, uzturs, stresa pārvaldība) ir viens no būtiskākajiem aspektiem, kas veicina hroniskas slimības vai ļauj izvairīties no tām. Šajā saistībā veselības apdrošināšanas iestādes var izmantot šādus līdzekļus:

- tīmekļa vietni — veselības portālu, kurā sniegta aktuāla informācija par veselības jautājumiem un norādīti attiecīgo pakalpojumu sniedzēji;
- Eiropas mēroga tīklu, ko veido medicīniskās informācijas centri, kuros strādā speciālisti visos ar medicīnu saistītos jautājumos un kuri informē par medicīnisko pārbaudzi veicēju un veselības veicināšanas iestāžu piedāvājumiem;
- tā sauktās „veselības profilakses” pasākumu programmas izstrādi ar standartizētām medicīniskām un fiziskām pārbaudēm, ne tikai veicinot sadarbību ar medicīnas iestādēm un ārstiem, bet arī veidojot mobilos veselības pārbaudes centrus;
- tādu politikas īstenošanas partneru tīkla izveidi valsts vai Eiropas līmenī, kuri piedāvā klientiem individuāli pielāgotas veselības aprūpes programmas, pamatojoties uz katras personas individuālo situāciju;
- tādu sanatorijas tipa viesnīcu, veselības pakalpojumu sniedzēju un personīgo treneru (veselības veicināšanas konsultantu) tīkla izveidi, kuri piedāvātu atbalstu individuāli

katri personai, lai mainītu dzīvesveidu.

Būtu jāmaina priekšstats par to, ka valsts veselības apdrošināšanas iestāžu pienākums ir tikai nodrošināt medicīnisko aprūpi, nosakot, ka to pienākums ir arī veicināt profilaktiskus pasākumus veselības aizsardzībai. Tām jāuzņemas vadošā loma šajā tīklā, garantējot, ka visu profilaktisko pasākumu pamatā ir sadarbība starp sociālās apdrošināšanas iestādēm, ministrijām, kuras atbildīgas par veselības aprūpi un sociālo labklājību, valsts un nevalstiskajām veselības veicināšanas iestādēm, kopienām un arī privātajām veselības apdrošināšanas iestādēm, lai izvairītos no pasākumu un kompetences fragmentācijas. Šāds tīkls varētu sniegt zināšanas un finansējumu dažādām mērķgrupām, piemēram, bērnu dārzniem, skolām, uzņēmumiem u. c. Kopējai devīzei jābūt šādi: profilakses pasākumi jāsāk pēc iespējas drīzāk, un tie jāsteno visa mūža garumā.

Visbeidzot, privātajām un valsts veselības apdrošināšanas iestādēm būtu jāsadarbojas ar korporatīvajiem klientiem, lai popularizētu veselību veicinošas fiziskās aktivitātes darba vidē. Piemēram, sadarbojoties ar sporta klubiem, veselības centriem un iepriekš minēto tīklu, kā arī izmantojot minētos līdzekļus, var īstenot īpašas programmas ar devīzi „Vesels darbā”.

Labas prakses piemēri

Profilakses politikas izstrāde Vācijā pēdējos 20 gados ir piemērs tam, kā veselības apdrošināšanas fondi var kļūt par galvenajiem dalībniekiem fiziskās aktivitātes veicināšanā. Kopš 1989. gada sabiedrības veselības apdrošināšanas fondiem Vācijā ir jāievēro likumā noteikts pienākums aktīvi īstenot profilakses pasākumus un iesaistīties veselības veicināšanā. Ņemot to vērā, 2000. gadā fondu vadošās asociācijas noteica prioritāros rīcības uzdevumus primārās profilakses jomā. Pamatojoties uz šiem uzdevumiem, fiziskās aktivitātes veicināšana kļuva par vienu no prioritātēm. Lai regulētu un uzraudzītu ar prioritārajām jomām saistīto pasākumu kvalitāti, fondi ir vienojušies par īpašiem kvalitātes mērķiem un izstrādājuši konkrētas pamatnostādnes to sasniegšanai. Nozīmīgs šīs politikas rezultāts ir tas, ka lielāko daļu veselību veicinošu fizisko aktivitāšu programmu Vācijā tieši piedāvā vai subsidē veselības apdrošināšanas fondi. Tā kā likumā ir noteikts, ka subsīdijas var saņemt tikai uz pierādījumiem balstītu un pārbaudītas kvalitātes fizisko aktivitāšu programmu īstenošanai, sporta klubi un citi veselību veicinošu fizisko aktivitāšu programmu īstenošanai, kuri sadarbojas ar veselības apdrošināšanas fondiem, ir būtiski uzlabojušies kvalitātes pārvaldības standarti.

Austrijā pēdējos 20 gados ir izstrādāti dažādi piedāvājumi sociālās apdrošināšanas sabiedrību klientiem. Šīs sociālās apdrošināšanas sabiedrības katram klientam piedāvā ikgadēju veselības pārbaudi. Turklāt sociālās apdrošināšanas sabiedrības kopā ar dažādām nevalstiskām organizācijām un sporta klubiem ir izstrādājušas profilaktiskas programmas konkrētu slimību novēršanai (piemēram, diabēta profilaksei). Turklāt 1998. gadā, izmantojot valsts finansējumu, tika dibināta Valsts veselības veicināšanas aģentūra, kura ir atbalstījusi neskaitāmus dažāda formāta projektus veselības jomā visās kopienās.

Somijā, īstenojot programmu „Veselība mūža garumā”, tika īstenota kampaņa „Džo Fina piedzīvojumi”, lai mudinātu mazkustīgus pusmūža vīriešus pievērsties veselīgam dzīvesveidam. Īstenojot kampaņu, tika izdota veselīga dzīvesveida rokasgrāmata, izstrādāta mājaslapa, piedāvāti fizisko treniņu kursi, apvienotie kursi kulinārijā un iespēja izmēģināt dažādus sporta veidus, kā arī braucieni ar kravas automobiļiem un dažādi pasākumi. Programmas partneris kravas automobiļu braucieni organizēšanā bija apdrošināšanas sabiedrība, kas tradicionāli apdrošina darbiniekus nozarēs, kurās

dominē vīrieši, piemēram, būvniecības nozarē. Šajās nozarēs pastāv augsts priekšlaicīgas pensionēšanās risks invaliditātes dēļ. Pasākumu dalībnieki saņēma ielūgumus no saviem darba devējiem un varēja piedalīties šajos pasākumos darba laikā.

Rīcības pamatnostādnes

- 14. pamatnostādne. Dati par fizisko aktivitāti būtu jāiekļauj valsts līmeņa veselības uzraudzības sistēmās.
- 15. pamatnostādne. Valsts iestādēm būtu jānosaka profesijas, kuru pārstāvjiem ir nepieciešamās zināšanas, lai veicinātu fizisko aktivitāti, un jāapsver iespējas veicināt attiecīgo profesiju izvēli, ieviešot atbilstīgas atzīšanas sistēmas.
- 16. pamatnostādne. Ārstiem un citiem veselības aprūpes speciālistiem jābūt starpniekiem starp veselības apdrošināšanas iestādēm, to biedriem un klientiem un fiziskās aktivitātes programmu īstenotājiem.
- 17. pamatnostādne. Apdrošināšanas sabiedrības būtu jāaicina kompensēt ārstiem (vispārējās prakses ārstiem vai speciālistiem) ikgadējas pārrunas ar pacientiem, lai ieteiktu viņiem ikdienas dzīvē iekļaut fiziskās aktivitātes.
- 18. pamatnostādne. Valsts iestādēm būtu jānodrošina, ka veselības apdrošināšanas iestādes kļūst par galvenajiem dalībniekiem fiziskās aktivitātes veicināšanā.
- 19. pamatnostādne. Veselības apdrošināšanas iestādēm būtu jānudina klienti kļūt fiziski aktīvākiem un jāpiedāvā finansiāli stimuli. Ārstu izrakstītām fiziskajām aktivitātēm jābūt pieejamām visās Eiropas Savienības dalībvalstīs.
- 20. pamatnostādne. Dalībvalstīs, kurās tiek sniegta bezmaksas medicīniskā aprūpe, valsts veselības aprūpes sistēmā būtu jācenšas izmantot attiecīgās iespējas, lai veicinātu visu vecuma grupu fizisko aktivitāti, tostarp ieviešot apbalvojumus fiziski aktīviem iedzīvotājiem un aicinot veselības aprūpes speciālistus veicināt fizisko aktivitāti kā daļu no profilakses stratēģijas.

3.3. Izglītība

Attiecībās starp izglītības nozari un fizisko aktivitāti var izšķirt trīs dažādus aspektus: fiziskā audzināšana skolā, vietējo kopienu fiziskā aktivitāte (piemēram, sporta klubi) un fiziskās audzināšanas pedagogu, treneru un veselības aprūpes speciālistu izglītība un mācības.

3.3.1. Fiziskās aktivitātes veicināšana skolā

Skolu un sporta klubu sociālā vide ir būtisks aspekts veselību veicinošu fizisko aktivitāšu popularizēšanā bērnu un jauniešu vidū. Mazkustīgiem bērniem un jauniešiem ir novērotas metabolisma problēmas, piemēram, sirds-asinsvadu slimību riska faktoru summēšanās. Šādu bērnu un jauniešu daļa Eiropas Savienības dalībvalstīs arvien pieaug, taču sporta organizāciju piekļuve šādiem bērniem var būt apgrūtināta. No vienas puses, šādi bērni un jaunieši nereti ir guvuši sliktu pieredzi sacensību sportā, taču, no otras puses, sporta organizācijas bieži vien nepiedāvā piemērotas programmas, izņemot tradicionālās sacensību sporta disciplīnas. Lielākajā daļā valstu fiziskā audzināšana ir obligāts mācību priekšmets skolās un ir iespējams piedāvāt uz veselību vērstu un

interesantu fizisko izglītību skolās, lai radītu interesi par fizisko aktivitāti. Tāpēc ir svarīgi novērtēt, vai plašāka un/vai uzlabota fiziskā izglītība var uzlabot bērnu un jauniešu veselību un veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Fiziskā audzināšana skolā ir efektīvs līdzeklis fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanai un fiziskās sagatavotības veicināšanai. Taču, lai panāktu būtiskas pārmaiņas, katru dienu ir nepieciešamas vienu stundu ilgas fiziskās aktivitātes, kas tiek organizētas kā spēles skolas pagalmā vai kā aktivitātes fiziskās audzināšanas stundās. Tādi intervences pasākumi kā fiziskā audzināšana ne biežāk kā divas vai trīs reizes nedēļā nodrošina tikai nelielus veselības uzlabojumus. Fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanu var panākt, paplašinot izglītības programmu vai palielinot ārpusklases nodarbību skaitu skolā, un tas jā dara, atsakoties no citiem mācību priekšmetiem skolu izglītības programmā. Fiziskās aktivitātes var integrēt arī pēcstundu nodarbībās, tādējādi nodrošinot intervences pasākumu ekonomisko neitralitāti.

Fiziskā audzināšana skolā ir visplašāk pieejamais risinājums fiziskās aktivitātes veicināšanai jauniešu vidū. Tāpēc jā dara viss iespējams, lai mudinātu skolas katru dienu nodrošināt fiziskās aktivitātes visiem skolēniem, paredzot tās izglītības programmā vai organizējot citādi un sadarbojoties ar partneriem vietējā kopienā, un lai veicinātu skolēnu ieinteresētību fiziskās aktivitātēs visa mūža garumā. Pedagoģi skolā ir viena no galvenajām personām bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes veicināšanā. Taču svarīgi ir arī citi dalībnieki, piemēram, audzinātāji bērnudārzos, treneri sporta un sociālajos klubos un it īpaši vecāki bērniem vecumā līdz 12 gadiem.

Lai palielinātu mācību iespējas fiziskās audzināšanas jomā, jā nodrošina vairāki priekšnosacījumi. Cita starpā tie ir šādi: laiks stundu sarakstā, piemērots klases lielums, piemērotas telpas un aprīkojums, labi izplānota izglītības programma, atbilstīgas novērtēšanas procedūras, kvalificēts mācībspēks un pozitīvs administratīvais atbalsts tīkliem, kas saista ieinteresētās personas fiziskās aktivitātes jomā un veselības aprūpi vietējā kopienā (piemēram, sporta klubiem). Ārpuskolas fiziskajām aktivitātēm būtisku atbalstu var sniegt, nodrošinot skolas sporta būvju pieejamību pēc mācību beigām un veidojot partnerību.

Skolu spēļu laukumi un fiziskās audzināšanas stundas būtu jā pielāgo visiem skolēniem, it īpaši nodrošinot piemērotu aprīkojumu meitenēm, lai stimulētu viņu līdzdalību sportā un atpūtas pasākumos. Skolu spēļu laukumiem, iespējams, ir liela nozīme arī tāpēc, ka tie var būt iedzīvotāju atpūtas vieta pēc mācību beigām.

Lai fiziskā audzināšana būtu nozīmīga un veiksmīga visiem bērniem un jauniešiem, jā apgūst, jā novērtē un jā īsteno inovatīvas mācību teorijas un jauni pieņēmumi fiziskās izglītības jomā.

Augstas kvalitātes fiziskajai audzināšanai jābūt piemērotai visām bērnu un jauniešu vecuma grupām gan attiecībā uz norādēm, gan arī tās saturu. Izglītības ziņā piemērota fiziskā audzināšana ietver labāko zināmo praksi, kas iegūta, pētot mācīšanas pieredzi un izglītības programmas, kas uzlabo mācību iespējas un nodrošina panākumus visiem.

Pedagoģi būtu jā aicina fiziskās audzināšanas stundās izmantot tehnoloģijas, lai pētītu fiziskās sagatavotības un motorisko prasmju jēdzienus, veicinot augstāku izglītības programmas personalizāciju nekā līdz šim. Šajā saistībā noderīgi var būt pulsa mērītāji, videoaprīkojums un digitālie fotoaparāti, datoru programmatūru un cita veida aprīkojums ķermeņa uzbūves novērtēšanai.

Ieinteresētās personas Eiropā ir sniegušas vairākus ieteikumus fiziskās audzināšanas pedagogu izglītības jomā (piemēram, *EUPEA*), kā arī Eiropas Savienības pētījumā „Jauniešu dzīvesveids un mazkustīgums”¹⁴.

Nemot vērā mazkustīga dzīvesveida, liekā svara un aptaukošanās problēmu izplatību, jāpalielina fiziskās audzināšanas pedagogu nozīme bērnu un pieaugušo fiziskās aktivitātes veicināšanā. Papildus tam, ka fiziskai audzināšanai tiek paredzēts laiks skolu izglītības programmās, fiziskās audzināšanas pedagogiem var būt liela nozīme, palīdzot risināt plašākus jautājumus fiziskās aktivitātes jomā, piemēram, aktīva pārvietošanās no dzīvesvietas uz skolu, fiziskā aktivitāte starpbrīžos starp mācību stundām, sporta būvju izmantošana pēc mācību beigām un individuālu treniņu plānošana. Pierādījumi liecina, ka ārpusskolas fizisko aktivitāšu pasākumu apmeklētību var būtiski palielināt, nodrošinot skolu sporta būvju pieejamību pēc mācību beigām.

Pedagogu izglītības un mācību programmām būtu jānodrošina viņiem nepieciešamās zināšanas, lai sniegtu skaidru un precīzu vēstījumu audzēkņiem, kā arī viņu vecākiem, lai uzlabotu informētību par to, ka fiziskā aktivitāte ir būtisks veselības veicināšanas priekšnosacījums.

Labas prakses piemēri

Ungārijā ir sākta sadarbība ar bērnodārzu audzinātājiem, kuriem tiek organizēti kursi un konferences, lai uzlabotu viņu prasmes un zināšanas par veselīgu un aktīvu dzīvesveidu. Valsts arī atbalsta informatīvo materiālu publicēšanu agrīnās izglītības jomā. Šā projekta sekundārais mērķis ir uzlabot vecāku informētību.

Francijā „Intervention Centred on Adolescents' Physical Activity and Sedentary Behaviour”, ICAPS (Uz pieaugušo fizisko aktivitāti un mazkustīgu dzīvesveidu vērsta intervence) ir daudzlīmeņu daudzpusēja programma, kurā iesaistīti jaunieši, skolas, vecāki, pedagogi, jaunatnes darbinieki, jauniešu klubi, sporta klubi u. c. Tās mērķis ir veicināt jauniešu fizisko aktivitāti un piedāvāt iespējas gan skolā, gan arī ārpus tās. Pirmo četru gadu darbības rezultāti ir pozitīvi un liecina par to, ka uz aptaukošanās samazināšanu vērsti pasākumi var būt veiksmīgi.

Apvienotajā Karalistē valsts ir piešķirusi GBP 100 miljonus ārpusskolas sporta programmai ar nosaukumu „Sport Unlimited” (Sports bez robežām). Programmas mērķis ir uzlabot iespējas bērniem un jauniešiem iesaistīties ārpusskolas sporta nodarbībās, paaugstinot līdzdalības līmeni līdz piecām stundām nedēļā. Sporta partnerības iestādes grāfistēs sniedz konsultācijas jauniešiem, lai nodrošinātu piedāvāto aktivitāšu atbilstību jauniešu vēlmēm. Programma ir partnerības projekts, un arī dažādi vietējie ārpusskolas aktivitāšu organizētāji, piemēram, jauniešu klubi, sporta klubi, privātā komerciālā sektora pārstāvji un atpūtas centri, piedāvā iespējas un pakalpojumus.

3.3.2. Veselības aprūpes speciālistu izglītība un apmācība

Veselības aprūpes speciālistiem jābūt sagatavotiem sniegt atbilstīgas konsultācijas fiziskās aktivitātes jomā cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, ar kuriem viņi sastopas savā darbā. Nereti tieši medicīnas māsām veidojas ciešāka saikne ar pacientiem, tāpēc viņām var rasties iespēja veidot ciešāku kontaktu. Informācijai par nepieciešamību nodarboties

¹⁴ Universitāt Paderborn, *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as means of restoring the balance*, 2004. Gala ziņojumu sagatavoja *Wolf Dietrich Brettschneider, Roland Naul* u. c. Pieejams: <http://ec.europa.eu/sport/documents/lotpaderborn.pdf>.

ar fiziskām aktivitātēm, labākajā gadījumā iekļaujot tās ikdienas dzīvē, un tādējādi arī mainīt dzīvesveidu jābūt pieejamai visiem veselības aprūpes speciālistiem studiju laikā, un obligātai prasībai jābūt turpināt izglītību šajā jomā, kas kļūst arvien plašāka.

Turklāt Eiropas Savienībā būtu lietderīgi sporta medicīnu atzīt par specialitāti, jo būtiska sporta medicīnas daļa ir profilaktiskā medicīna, popularizējot veselību veicinošas fiziskās aktivitātes.

Vispārējās prakses ārstiem jābūt informētiem par fiziskās aktivitātes nozīmi dažādu slimību profilaksē un jābūt gataviem sniegt atbilstīgus padomus fiziskās aktivitātes jomā. „Nosūtījums fiziskām aktivitātēm”, izrakstot vingrojumu veselības stāvokļa uzlabošanai vai saslimšanas riska mazināšanai, dažās Eiropas valstīs kļūst arvien populārāks risinājums konkrētu fizisko aktivitāšu ierosināšanai. Nosūtījumu fiziskām aktivitātēm, nereti uz atpūtas centru, parasti izsniedz vispārējās prakses ārsts, kurš pēc tam saņem sīki izstrādātu ziņojumu par nodarbību rezultātiem, lai pārrunātu tos ar pacientu.

Papildus šādiem īpašiem „nosūtījumiem fiziskām aktivitātēm” daudzās valstīs par vispārējās prakses ārstu ikdienas darba sastāvdaļu ir kļuvusi pacientu konsultēšana, aicinot paaugstināt viņu fiziskās aktivitātes līmeni, veicot tādas aktivitātes kā staigāšana un riteņbraukšana. Tāpēc ir svarīgi sākotnējās medicīniskās izglītības un tālākizglītības programmās iekļaut informāciju attiecībā uz konsultēšanu par dzīvesveida maiņu un fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanu.

Labas prakses piemērs

Lielākajā daļā Eiropas valstu medicīniskā izglītība tiek organizēta tā, lai nodrošinātu, ka vispārējās prakses ārsti, kā arī medicīnas māsas, medicīnas personāls, fizioterapeiti un uztura speciālisti katru gadu apmeklētu vairākus kursus zināšanu un prasmju uzlabošanai. Daži no šiem kursiem ir vērsti uz pacientu un visas sabiedrības fiziskās aktivitātes veicināšanu.

Rīcības pamatnostādnes

- 21. pamatnostādne. Eiropas Savienības dalībvalstīm būtu jāsystematizē, jāapkopo un jānovērtē valstu pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā, kas paredzētas fiziskās audzināšanas pedagogiem un citām personām/iestādēm, kuras piedalās bērnu un jauniešu attīstībā.
- 22. pamatnostādne. Eiropas Savienības dalībvalstu otrais solis būtu izstrādāt veselību veicinošas fiziskās audzināšanas modeļus pedagogu izglītošanai, attiecīgi, bērnodārzos, pamatizglītības iestādēs un vidējās izglītības iestādēs.
- 23. pamatnostādne. Fiziskās audzināšanas pedagogiem, veselības aprūpes speciālistiem, treneriem, sporta un atpūtas centru vadītājiem un plašsaziņas līdzekļu speciālistiem studiju un/vai profesionālās izglītības iegūšanas laikā būtu jānodrošina pieeja informācijai par nepieciešamību nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, labākajā gadījumā iekļaujot tās ikdienas dzīvē, un mainīt dzīvesveidu.
- 24. pamatnostādne. Eiropas Savienības veselības aprūpes speciālistu izglītības programmās būtu jāiekļauj jautājumi saistībā ar fizisko aktivitāti, veselības veicināšanu un sporta medicīnu.

3.4. Transports, vide, pilsētvides plānošana un sabiedrības drošība

Transports nodrošina lieliskas iespējas iedzīvotājiem būt fiziski aktīviem, ar nosacījumu, ka ir pieejama piemērota infrastruktūra un pakalpojumi, lai nodrošinātu aktīvu pārvietošanos.

Pēdējā desmitgadē ir iegūti pierādījumi saistībai starp staigāšanu un riteņbraukšanu un veselības ieguvumiem attiecībā uz tādiem rādītājiem kā mirstība dažādu iemeslu dēļ, saslimstība ar sirds-asinsvadu slimībām (SAS) un 2. tipa diabētu. Ir pierādīts, ka kopējais staigājot pavadītais laiks ir saistīts ar zemāku saslimstību ar SAS un mazāku risku saslimt ar 2. tipa diabētu. Lai gan iešana no dzīvesvietas uz darbavietu var pazemināt mirstību, ieguvums ir mazāks, nekā pārvietojoties ar velosipēdu. Tika konstatēts, ka to iedzīvotāju mirstība, kuri starp dzīvesvietu un darbavietu pārvietojas ar velosipēdu, ir par 30–35 % zemāka pat pēc tam, kad veikta korekcija, ņemot vērā citus fiziskās aktivitātes veidus un citus SAS riska faktorus, piemēram, aptaukošanos, holesterīna līmeni un smēķēšanu. Pētījumos arī pierādīts ieguvums no iešanas vai braukšanas ar velosipēdu uz darbu attiecībā uz mazāku hipertensijas, sirdstriekas, liekā svara un aptaukošanās risku.

Attiecībā uz bērniem un jauniešiem braukšana ar velosipēdu uz skolu ir saistīta ar augstāku fiziskās veselības līmeni. Dānijā, kur šo transporta veidu izmanto gandrīz divas trešdaļas pieaugušo, to iedzīvotāju fiziskās veselības līmenis, kuri brauc ar velosipēdu, bija par 8 % augstāks. Tas ir būtisks ieguvums veselībai, jo tika konstatēts, ka tā ceturtdaļa bērnu, kuru fiziskās veselības līmenis bija zemāks, trīspadsmit reizes biežāk saskārās metabolisma problēmām, piemēram, sirds-asinsvadu slimību risku summēšanos. Bērniem, kuri brauca uz skolu ar velosipēdu, bija piecas reizes lielāka iespēja sasniegt augstākus fiziskās veselības rādītājus. Iešana uz skolu ne vienmēr ir saistīta ar augstāku fiziskās veselības līmeni, iespējams, tāpēc, ka intensitātes līmenis ejot ir zemāks, nekā braucot ar velosipēdu. Arī pieaugušajiem braukšana ar velosipēdu no dzīvesvietas uz darbavietu uzlabo veselību vairāk nekā iešana.

Pilsētvide, kas veicina motorizētu transportlīdzekļu izmantošanu un tādējādi ierobežo fiziskās aktivitātes, ir būtiskākais iemesls visā sabiedrībā vērojamai liekā svara un aptaukošanās tendencei. Vides faktoriem var būt liela nozīme fiziskās aktivitātes ieradumu veidošanā un attīstībā. Šajā saistībā ir svarīgi atsevišķi novērtēt bērnu un jauniešu vajadzības, jo viņu iespējas īstenot mijiedarbību ar radīto vidi ir ierobežotas. Atšķirībā no pieaugušajiem bērni un jaunieši lielu daļu dienas pavada skolā, viņiem ir daudz brīvā laika, viņiem ir lielāka iespēja nodrošināt nepieciešamās fiziskās aktivitātes spēlējoties, viņi nevar vadīt transportlīdzekļus un ir pakļauti pieaugušo noteiktiem ierobežojumiem. Negatīva vecāku attieksme pret vidi, it īpaši drošību, negatīvi ietekmē bērnu un jauniešu aktivitātes viņu dzīvesvietas tuvumā. Taču bērnu un jauniešu iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs viņu dzīvesvietas tuvumā ir būtisks priekšnosacījums viņu fiziskajai un sociālajai labsajūtai, jo ļauj kļūt neatkarīgiem un veidot sociālos kontaktus.

Lai veicinātu riteņbraukšanas un iešanas kā pārvietošanās veidu pievilcību, ir būtiski uzsvērt drošību uz ceļa. Ja vide netiek uzskatīta par drošu personīgu vai ar satiksmi saistītu iemeslu dēļ, lielākā daļa iedzīvotāju var izvēlēties motorizētus transporta veidus, it īpaši diennakts tumšajā laikā. Līdzīgi arī pievilcīgas zaļās zonas vai drošas koplietošanas zonas ielu tuvumā ir būtiski priekšnosacījumi, lai iesaistītos aktivitātēs dzīvesvietas tuvumā.

Vides jautājums ir svarīgs fiziskās aktivitātes veicināšanas aspekts ne tikai pilsētvidē, bet arī lauku apvidos, kalnainos apvidos un kalnos, kā arī upju, ezeru un jūras tuvumā. Daudzas pašu organizētas fiziskās aktivitātes, piemēram, iešana, riteņbraukšana,

burāšana vai airēšana, sagādā daudz vairāk prieka, ja tiek veiktas patīkamā vidē. Pamatojoties uz šādu nostāju, vides saglabāšanai ir nozīme ne tikai tāpēc, lai aizsargātu ainavu, savvaļas dzīvniekus, mežus vai augus, bet arī lai nodrošinātu iespējas un pievilcīgu vidi cilvēku fiziskajām aktivitātēm.

Šajā saistībā ir svarīgi noteikt prasības attiecībā uz šādas dabiskās vides izmantošanu, lai veicinātu fizisko aktivitāti un ierobežotu pārvietošanos ar motorizētiem transportlīdzekļiem. Piemēram, motorlaivu lietotājiem būtu jāparedz vieta braukšanai ar airu laivām vai buru laivām un sniega motociklu vadītājiem jāpadomā par tiem, kuri dodas pastaigā ar sniega kurpēm, vai distanču slēpotājiem.

Labas prakses piemēri

Lielākajā daļā valstu arvien mazāk iedzīvotāju pastaigājas un brauc ar velosipēdu. Taču nesen veiktās sistemātiskās pārskatīšanas laikā tika secināts, ka iedzīvotāju vajadzībām pielāgoti intervences pasākumi, kuri vērsti uz mazkustīgākajiem iedzīvotājiem vai iedzīvotājiem, kuri vēlas mainīt savu dzīvesveidu, var paildzināt ejot pavadīto laiku par 30–60 minūtēm nedēļā. Intervences pasākumi riteņbraukšanas veicināšanai tiek īstenoti reti, jo ar riteņbraukšanu saistīto ieradumu veicināšana ir atkarīga no drošu veloceliņu pieejamības. Īstenojot kādu mērķtiecīgu uz vietējiem iedzīvotājiem vērstu intervences pasākumu Odensē, Dānijā, riteņbraukšanu veicināja, izmantojot dažādas iniciatīvas, un piecu gadu laikā velosipēdu izmantošana palielinājās par vairāk nekā 20 %. Tajā pašā laikā negadījumu skaits, kuros bija iesaistīti velosipēdisti, bija par 20 % mazāks nekā pārējā valsts daļā. Tādu satiksmes negadījumu skaits, kuros iesaistīti velosipēdisti, ir mazāks valstīs, kurās riteņbraukšana ir plaši izplatīta, iespējams, tāpēc, ka šajās valstīs (galvenokārt Nīderlandē un Dānijā) ir izveidota drošu veloceliņu infrastruktūra un transportlīdzekļu vadītāji ir pieraduši pie velosipēdistiem uz ceļa. Turklāt arī valstīs, kurās šādas infrastruktūras nav, nelaimes gadījumi, kuros iesaistīti velosipēdisti, kopumā notiek reti un veselības ieguvumi ir daudz lielāki par riskiem. Kopenhāgenā veiktos pētījumos tika pierādīts, ka zemāks mirstības līmenis saistībā ar braukšanu ar velosipēdu uz darbavietu attiecībā pret pasīvu ceļotāju mirstības līmeni bija daudz lielāks ieguvums salīdzinājumā ar kopējo satiksmes negadījumos iesaistīto velosipēdistu skaitu.

Dažās pilsētās tiek īstenota valsts un privātā partnerība, piedāvājot iedzīvotājiem bezmaksas velosipēdus, kuri tiek izmantoti kā transportlīdzekļi reklāmas izvietojumam. Kā piemēru var minēt pilsētas velosipēdu sistēmu Dānijas pilsētā Orhūsā.

Nīderlandē un Dānijā veloceliņi parasti tiek fiziski norobežoti no transportlīdzekļu kustības joslām, tādējādi lielā mērā veicinot uzskatu, ka riteņbraukšana ir drošs un veselīgs pārvietošanās veids.

Ungārijā īpašs valdības iecelts komisārs ir atbildīgs par veloceliņu būvniecības koordināciju visā valstī.

Apvienotajā Karalistē (Anglijā) partnerība starp valsts aģentūru „Sport England” un Veselības ministriju ir vērsta uz pilsētvides plānotājiem, ģenerālpilānu izstrādātājiem un jaunu apdzīvotu vietu arhitektiem. Pamatnostādņu dokuments „Active Designs” (Projekti fiziskās aktivitātes veicināšanai) veicina sportu un fizisko aktivitāti, izmantojot trīs būtiskākos principus:

- pieejamība — uzlabota pieejamība ir visai sabiedrībai garantēta ērta, droša un atbilstīga pieeja dažādām iespējām iesaistīties sportā, aktīvā ceļošanā un fiziskās aktivitātēs;*
- rekreācijas iespējas — uzlabotas rekreācijas iespējas ietver vides kvalitātes*

veicināšanu, plānojot un iekārtojot jaunas sporta un atpūtas vietas, kā arī nodrošinot pieeju šādām vietām un to saistību ar citiem attīstības projektiem un publisko telpu kopumā;

- informētība — informētības veicināšana ietver nepieciešamību uzlabot sporta būvju un atpūtas vietu, kā arī aktivitāšu pamanāmību un veicināt skaidrību šajā jomā, īstenojot pārmaiņas.

Kopš 2003. gada autobraucēji maksā GBP 8 (aptuveni EUR 10) par iebraukšanu Londonas centrālajā daļā (Londonas sastrēgumu nodeva). Lai gan šīs nodevas galvenais mērķis ir mazināt sastrēgumus, tā ir veicinājusi būtisku velosipēdu izmantošanas pieaugumu pilsētā, kā arī jaunus ieguldījumus veloceliņu infrastruktūrā. Iestādes „Transport for London” aprēķini liecina, ka kopš sastrēgumu nodevas ieviešanas velosipēdu izmantošana ir palielinājusies par vairāk nekā 80 %, taču nelaimes gadījumu skaits nav būtiski pieaudzis.

Projekta „Ejošais autobuss” īstenošana vairākās valstīs nodrošina to, ka bērnu grupas dodas uz skolu vai bērnudārzu pieaugušo pavadībā. Tādējādi bērni iegūst būtiskas zināšanas un prasmes satiksmes drošības jomā kā gājēji, un viņiem tiek garantēts drošs pārvietošanās veids ikdienas gaitās bērībā — dzīves posmā, kad mehānisko transportlīdzekļu satiksmes radītie apdraudējumi var būt īpaši bīstami.

Pasaules Veselības organizācija nesēn publicēja Veselības ekonomiskā novērtējuma instrumentu (HEAT) attiecībā uz riteņbraukšanu, lai palīdzētu transporta infrastruktūras plānotājiem labāk ņemt vērā riteņbraukšanas sniegtos ieguvumus veselībai, plānojot jaunu infrastruktūru. Šajā dokumentā ir uzsvērts: lai gan izmaksu un ieguvumu attiecības aprēķināšana ir pārbaudīta prakse transporta plānošanā, reti tiek ņemti vērā intervences pasākumu transporta jomā sniegtie ieguvumi veselībai. HEAT sniedz norādījumus, lai transporta infrastruktūras un politikas ekonomiskajā analīzē tiktu ņemta vērā arī transportu saistītu fizisko aktivitāšu ietekme uz veselību.

Rīcības pamatnostādnes

- 25. pamatnostādne. Dalībvalstu iestādēm valsts, reģionālā un vietējā līmenī būtu jāplāno un jāveido atbilstīga infrastruktūra visās vietās valstī, kuras piemērotas, lai pārvietotos ar velosipēdu no dzīvesvietas uz darbavietu, lai nodrošinātu iespēju pilsoņiem braukt ar velosipēdu uz mācībām un darbavietu.
- 26. pamatnostādne. Valsts, reģionu un vietējos plānošanas dokumentos būtu sistemātiski jānovērtē citi aktīvās pārvietošanās veidi, un to mērķim jābūt nodrošināt priekšnosacījumus drošībai, ērtībai un dzīvotspējai.
- 27. pamatnostādne. Veicot ieguldījumus infrastruktūrā, lai veicinātu pārvietošanos no dzīvesvietas uz darbavietu, braucot ar velosipēdu un ejot, būtu jāīsteno arī mērķtiecīgas informēšanas kampaņas, lai izskaidrotu iedzīvotājiem aktīvas pārvietošanās sniegtos ieguvumus veselībai.
- 28. pamatnostādne. Plānošanas iestādēm, izsniedzot atļaujas īstenot jaunus attīstības projektus vai pašām īstenojot šādus projektus tuvējās apkārtnes uzlabošanai, attiecīgajā atļaujā vai plānā būtu jāiekļauj prasība radīt drošu vidi, lai vietējie iedzīvotāji varētu iesaistīties fiziskās aktivitātēs. Turklāt tām būtu jāņem vērā arī attālumi un jānodrošina iespēja iet vai braukt ar velosipēdu, pārvietojoties starp dzīvesvietu un dzelzceļa stacijām, autobusu pieturām, veikaliem un citām iestādēm un

atpūtas vietām.

- 29. pamatnostādne. Vietējām pašvaldībām riteņbraukšanas infrastruktūra jāuzskata par neatņemamu pilsētvides un inženierkomunikāciju plānošanas sastāvdaļu. Būtu jāplāno, jāattīsta un jā saglabā veloseliņi un velosipēdu stāvvietas, ievērojot drošības pamatprasības. Vietējās pašvaldības visā Eiropas Savienībā tiek aicinātas apmainīties ar labāko praksi, lai rastu piemērotākos ekonomiskos un praktiskos risinājumus.
- 30. pamatnostādne. Valsts iestādēm, kuras atbildīgas par ceļu satiksmes regulēšanu, būtu jānodrošina atbilstīgs gājēju un velosipēdistu drošības līmenis.
- 31. pamatnostādne. Valsts iestādēm būtu jāveicina ne tikai dabiskās vides kā tādas aizsardzība, bet arī tās potenciāls nodrošināt pievilcīgas vietas brīvā dabā fiziskām aktivitātēm. Būtu jānodrošina efektīva konfliktu pārvaldība, lai līdzsvarotu dažādo lietotāju, it īpaši motorizēto transportlīdzekļu lietotāju un pārējo iedzīvotāju, vajadzības.
- 32. pamatnostādne. Valsts iestādēm būtu jānodrošina, lai apdzīvotu vietu plānošanā un projektēšanā pienācīga uzmanība tiktu pievērsta bērnu atpūtas iespējām.

3.5. Darba vide

Pēdējā gadsimta laikā ir notikušas tālejošas pārmaiņas saistībā darbinieku fizisko slodzi, un šis process joprojām turpinās. Kopumā smags fizisks darbs pasaules industrializētajā daļā lielākoties ir likvidēts. Lielākā daļa profesiju Eiropas Savienībā mūsdienās ir saistīta ar mazu kopējo enerģijas patēriņu, un, ja darbā enerģijas patēriņš ir lielāks, parasti tas ir saistīts ar vienveidīgām, nereti monotonām darbībām, kuru veikšanā iesaistītas atsevišķas muskuļu grupas, radot spriedzi. Tādējādi, no vienas puses, enerģijas patēriņš darbavietā ir daudz mazāks par ieteikto enerģijas patēriņu veselīga dzīvesveida nodrošināšanai, taču, no otras puses, atsevišķas darbības var palielināt muskuļu un skeleta sistēmas traucējumu risku.

Ņemot to vērā, būtu ieteicams veidot darba vietu plānojumu vai īstenot programmas, lai darbinieki katru dienu vai vairākas reizes nedēļā varētu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Tādējādi būtu iespējams palielināt darbinieku mazo enerģijas patēriņu ikdienā un mazināt atsevišķu muskuļu, tostarp muguras muskuļu, noslodzi, kā arī palīdzēt darbiniekiem saglabāt atbilstīgu fiziskās veselības līmeni.

Šādas programmas ir īstenotas, pamatojoties uz tādiem vērtēšanas kritērijiem kā labsajūta, slimības atvaļinājumu izmantošana, riska faktori, kas veicina hroniskas slimības, skeleta un muskuļu sistēmas traucējumus, un izmaksu un ieguvumu analīze. Kopumā šādi intervences pasākumi rada pozitīvu ietekmi, it īpaši uz labsajūtu, kā arī uz kopējo enerģijas patēriņu un fiziskās veselības līmeni. Lielākajā daļā pētījumu pierādīta ietekme uz slimības atvaļinājumu izmantošanu un dažos — uz izmaksu un ieguvumu analīzi.

Pieejamie pierādījumi atbalsta ideju, ka pieaugušo ikdienas dzīvē darbavietai jābūt primārajai vietai, kur tiek veicināts fiziski aktīvs dzīvesveids, un šis jautājums jārisina gan darba devējiem, gan arī arodbiedrībām. Šajā jomā nozīmīgs ieguldījums jāsniedz sociālajiem partneriem, bez kuru līdzdalības nav iespējams sasniegt valsts noteiktos mērķus.

Darba vide jau izsenis tiek vērtēta kritiski. Iepriekš uzsvars tika likts uz vides fiziskajiem un toksikoloģiskajiem aspektiem. Mūsdienās arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta veselīgam uzturam un pret smēķēšanu un alkohola lietošanu vērstai politikai. Šajā saistībā jāpiemin arī iespēja īstenot fizisku aktīvu dzīvesveidu. Ja skeleta un muskuļu sistēmas traucējumi un ar darbu saistītas hroniskas slimības kļūst par problēmu, būtu jāpiedāvā profilaktiskas programmas.

Labas prakses piemēri

Apvienotajā Karalistē 32 darbavietas tika iesaistītas divus gadus ilgā izmēģinājuma projektā „Well@Work” (Veselīgi darbā). Projektā tika iesaistīti dažādi uzņēmumi — gan liels pārtikas ražošanas uzņēmums un slimnīca, gan arī nelieli uzņēmumi lauku apvidos. Izmēģinājuma projekta īstenošanas laikā tika vērtēti dažādi intervences pasākumi sporta un fiziskās aktivitātes veicināšanai darbavietā. Programmas „Activate your Workplace” (Esi aktīvāks savā darbavietā!) pamatā bija projekta „Well@Work” panākumi. Tā bija vienu gadu ilga mācību un atbalsta programma, lai palīdzētu darbavietām izstrādāt, piedāvāt un uzraudzīt veselību veicinošas aktivitātes, vienlaicīgi stiprinot iekšējo kapacitāti programmas ilgtspējības nodrošināšanai. Pēc programmas pabeigšanas organizācijas, kuras piedalījās tās īstenošanā, ieviesa aktīvas un veselīgas darbavietas politiku, pieņēma apmācību un zinošu darbinieku, kurš risina veselīgas darbavietas jautājumus, kā arī saņēma Karaliskā sabiedrības veselības institūta novērtējumu. Programmas „Activate your Workplace” pamatā bija partnerība, kuru vadīja Veselīgu darbavietu centrs, Senmerijas Universitāte-koledža, Tvikenhama un Londona sadarbībā ar valsts aģentūru „Sport England”, iestādi „Transport for London”, Londonas Attīstības aģentūru, Sporta un veselības nozares asociāciju un Valsts veselības dienesta Londonas nodaļu. Partneri piešķīra finansējumu vai piedāvāja iniciatīvas un pieeju to zināšanām un pakalpojumiem.

Luksemburgā Veselības ministrija katru gadu apbalvo uzņēmumus, kuri piedāvā veselības veicināšanas programmas darbavietā, tostarp programmas un iniciatīvas saistībā ar fizisko aktivitāti. Balvas nosaukums ir „Prix Santé en entreprise” (Veselīgas darbavietas balva), un pirmo reizi to piešķīra 2008. gadā.

Rīcības pamatnostādnes

- 33. pamatnostādne. Darba devējiem un arodbiedrībām līgumos būtu jāiekļauj prasības darbavietai veicināt fiziski aktīvu dzīvesveidu. Cita starpā šādu prasību piemēri ir: 1) pieeja atbilstīgi aprīkotām vietām fizisko aktivitāšu veikšanai gan telpās, gan arī ārpus tām; 2) pastāvīgi nodrošināta fiziskās aktivitātes speciālista pieejamība kolektīvu fizisko aktivitāšu organizēšanai, kā arī individuālām konsultācijām un norādījumu saņemšanai; 3) atbalsts līdzdalībai sporta aktivitātēs darbavietā; 4) atbalsts riteņbraukšanai un iešanai kā pārvietošanās veidiem uz darbavietu un no tās; 5) ja darbs ir vienveidīgs vai smags un rada palielinātu skeleta un muskuļu sistēmas traucējumu risku, pieeja vingrojumu programmām, kuras īpaši izstrādātas, lai novērstu šāda veida slimības; 6) fiziskām aktivitātēm draudzīga darba vide.
- 34. pamatnostādne. Darbavietām, kurās augsta prioritāte tiek piešķirta veselību veicinošam fiziski aktīvam dzīvesveidam, valsts var piešķirt īpašu statusu par ieguldījumu veselības veicināšanā.

3.6. Pakalpojumi vecāka gadagājuma pilsoņiem

Arvien vairāk pierādījumu uzsver fiziskās aktivitātes nozīmi vecāka gadagājuma cilvēku

dzīvē. Lai gan var uzskatīt, ka veselības stāvokli vecumdienās stipri nosaka dzīvesveids pieauguša cilvēka dzīves laikā un, iespējams, pat jaunībā, vecāku cilvēku fiziskās aktivitātes līmenis būtiski ietekmē viņu fizisko veselību un spēju turpināt dzīvot neatkarīgu dzīvi. Fiziskās aktivitātes saglabāšanas pozitīvie aspekti ir gan psiholoģiski (apmierinātība ar dzīvi) un fiziski, gan arī fizioloģiski un sociāli ieguvumi. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās nodarbības ir efektīvs līdzeklis, lai mazinātu vai novērstu vairākus ar novecošanu saistītus funkcionālus traucējumus, tostarp cilvēkiem vecumā no 80 līdz 100 gadiem. Arvien vairāk pierādījumu liecina par to, ka fiziskā aktivitāte var nodrošināt kognitīvo funkciju saglabāšanu un var novērst depresiju un demenci (psihiski traucējumi, kas biežāk sastopami vecāka gadagājuma cilvēkiem).

Fiziskām aktivitātēm, tostarp atsevišķu muskuļu treniņam (spēks un līdzsvars), ir liela nozīme vecāku cilvēku dzīves kvalitātes uzlabošanā. Lai gan pētījumos ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes un/vai vingrošana vēlīnā vecumā būtiski nepagarina mūža ilgumu, labāks fizioloģiskais un psiholoģiskais stāvoklis palīdz saglabāt personīgo neatkarību un mazina nepieciešamību izmantot veselības aprūpes pakalpojumus akūtu un hronisku slimību ārstēšanai. Tādējādi pastāv iespēja gūt būtiskus ekonomiskos ieguvumus, jo izrietošais izmaksu samazinājums parasti ir lielāks par kvalitatīvu treniņu programmu izmaksām. Ir svarīgi individualizēt treniņu programmas vecāka gadagājuma cilvēkiem atbilstīgi vēlamo veselības līmenim un ņemot vērā viņu īpašās vajadzības. Fiziskās aktivitātes nozīmei jāpievērš īpaša uzmanība, ja cilvēkam rodas ar novecošanu saistīta invaliditāte, funkcionālie traucējumi un kognitīvo prasmju pasliktināšanās.

Nereti fiziskai aktivitātei un treniņiem vēlīnā vecumā traucē kultūras, psiholoģiskie un veselības aspekti. Tāpēc jāpievērš īpaša uzmanība, lai veicinātu un atbalstītu vecāku cilvēku motivāciju kļūt fiziski aktīviem, it īpaši, ja viņu ieradumi nav saistīti ar līdzdalību fiziskās aktivitātēs.

Ir jāveic pētījumi, lai izpētītu iespējas mainīt pašreizējās vidējās paaudzes attieksmi pret fizisko aktivitāti. Turklāt jāveicina vecāka gadagājuma cilvēku un sabiedrības informētība par veselīga dzīvesveida, tostarp dažādu fizisko aktivitāšu, labvēlīgo ietekmi.

Fiziskās aktivitātes saglabāšanā būtisks ir sociālais statuss un ekonomiskā situācija, un dzīves apstākļi gan mājās, gan arī aprūpes iestādē. Plānojot aprūpes iestādes, būtu jāņem vērā fiziskās aktivitātes aspekts, it īpaši attiecībā uz iespējām pastaigāties telpās un ārā un piedalīties tuvējā apkārtnē rīkotos īpašos pasākumos.

Veselības aprūpes iestādēm, vietējām pašvaldībām un brīvprātīgo organizācijām var būt liela nozīme, lai mazinātu vecāka gadagājuma cilvēku pasivitāti, uzsākot vai turpinot fiziskās aktivitātes. Minētās iestādes var veicināt iniciatīvas, kuras, no vienas puses, likvidē iespējamus ekonomiskos ierobežojumus un, no otras puses, psiholoģiskos un kultūras šķēršļus. Primārās aprūpes ārsti var palīdzēt vecākiem pacientiem apzināties ieguvumus, aicinot viņus paaugstināt fiziskās aktivitātes līmeni, iesakot piemērotus vingrojumu kompleksus un nosūtīt viņus pie speciālistiem fiziskās aktivitātes jomā un treneriem.

Piemērotākā fiziskā aktivitāte vecāka gadagājuma cilvēkiem pilsētās, iespējams, ir pastaiga mērenā ātrumā katru dienu. Pamatojoties uz pieejamiem pētījumiem, tiek ieteikta vismaz 30 minūšu ilga pastaiga. Jāuzsver, ka šādas pastaigas mērķim jābūt pastaigāties (prieka pēc), nevis nest priekšmetus un iet noteiktā ātrumā. Noderīgs vingrojums ir arī kāpšana pa kāpnēm. Mājas darbi un darbs dārzā var papildināt šīs ikdienas aktivitātes. Dažās Eiropas valstīs pastāv tradīcija veikt fiziskus vingrojumus

savā dzīvesvietā noteiktā dienas laikā (parasti no rīta). Lai gan šādu vingrojumu ietekme uz veselību, neapšaubāmi, ir pozitīva, ir jāveic pētījumi, lai to precizētu.

Jāuzsver: lai pastaigātos pilsētvidē, ir jāgarantē drošība, taču augstas satiksmes intensitātes dēļ šī prasība Eiropas pilsētās tiek izpildīta reti. Vecāki cilvēki pārvietojas lēnāk, un nereti pasliktinās viņu sensorās spējas (redze, dzirde), tāpēc vecāka gadagājuma cilvēki ir vairāk pakļauti riskam nokļūt satiksmes negadījumos. Aizsardzība pret agresiju un vardarbību arī var būt svarīgs priekšnosacījums, lai vecāki cilvēki varētu bez bailēm pamest savas mājas. Veikalu, tikšanās vietu (kafejnīcu, bibliotēku) pieejamība ir vēl citi iemesli, kas var veicināt pastaigas pilsētā vai tuvākajā apkārtnē.

Papildu fiziskās aktivitātes, kas īpaši paredzētas vecāka gadagājuma cilvēkiem, piemēram, muskuļu spēka treniņi, peldēšana vai citas fiziskās aktivitātes sirds-asinsvadu funkciju uzlabošanai un muskuļu spēka palielināšanai, un kas tiek veiktas periodiski (divas līdz trīs reizes nedēļā), var būtiski papildināt ikdienas aktivitātes.

Labas prakses piemēri

Eiropas Komisijas finansētais Eiropas Tīkls darbībai novecošanas un fiziskās aktivitātes jomā (EUNAAPA) ir noteicis labu praksi fiziskās aktivitātes veicināšanai vecāka gadagājuma cilvēku vidū. Tā ir arī laba prakse dažādās dalībvalstīs piedāvātu vecākiem cilvēkiem paredzētu treniņu programmu un kursu izstrādē. Piemēram, Vācijas Olimpiskā sporta asociācija īsteno programmu ar nosaukumu „Patiešām veselīgi pēc 50”, kuras mērķis ir aicināt vecāka gadagājuma cilvēkus iesaistīties īpaši izstrādātās treniņu nodarbībās. EUNAAPA ir arī noteicis labāko praksi politikas izstrādē vecāku cilvēku fiziskās aktivitātes veicināšanā. Piemēram, valsts organizācijas Nīderlandē veiksmīgi saistīja fiziskās aktivitātes jautājumu ar iniciatīvām, kuru sākotnējais mērķis bija veicināt elitāru sporta veidu popularitāti pirms vasaras olimpiskajām spēlēm.

Somijā valsts veselības veicināšanas programma vecāka gadagājuma cilvēkiem ar nosaukumu „Spēks vecumdienās” veicina atsevišķi dzīvojošu vecāku cilvēku ar pazeminātām funkcionālajām spējām neatkarību un dzīves kvalitātes uzlabošanu. To var panākt, palielinot attiecīgās mērķgrupas kāju muskuļu spēku un veicot līdzsvara vingrojumus, kā arī attīstot pakalpojumus. It īpaši pasākumi tiek piedāvāti personām, kuras vecākas par 75 gadiem. Šī programma (2005.–2009. gads) ir plašs sadarbības projekts, ko īsteno Sociālo lietu un veselības ministrija, Izglītības ministrija, Somijas Azartspēļu asociācija un vairāki citi dalībnieki. To koordinē Novecošanas institūts. Īstenojot programmu, tiek izstrādāti piemēroti grupu treniņi, tostarp vingrojumi sporta zālē un līdzsvara vingrojumi, kā arī vingrojumi mājas apstākļos. Valsts, privātā un citu sektoru dalībnieki tiek aicināti veidot tīklus, attīstīt sporta pakalpojumus un uzlabot priekšnosacījumus fiziskām aktivitātēm un kustību veicināšanai ikdienā.

Rīcības pamatnostādnes

- 35. pamatnostādne. Ņemot vērā to, ka Eiropas sabiedrībā cilvēka mūža ilgums arvien palielinās, Eiropas Savienības dalībvalstīm būtu rūpīgāk jāpēta saikne starp vecāka gadagājuma pilsoņu fizisko aktivitāti un viņu psiholoģisko un fizioloģisko veselību, kā arī iespējamie risinājumi, lai veicinātu informētību par fiziskās aktivitātes nozīmi.
- 36. pamatnostādne. Valsts iestādēm būtu jānodrošina piemērotas vietas, lai veicinātu fizisko aktivitāšu pieejamību un pievilcību vecāka gadagājuma cilvēkiem, apzinoties, ka ieguldījumi šādās vietās ļaus samazināt medicīniskās aprūpes izdevumus.

- 37. pamatnostādne. Īpaša uzmanība būtu jāpievērš personālam, kas veic vecāka gadagājuma cilvēku aprūpi mājās un iestādēs, lai nodrošinātu, ka tiek saglabāts piemērots fiziskās aktivitātes līmenis atbilstīgi personas veselības stāvoklim.

4. RĀDĪTĀJI, UZRAUDZĪBA UN NOVĒRTĒJUMS

Politikas pasākumi fiziskās aktivitātes veicināšanai būtu jāuzrauga valsts un, iespējams, arī Eiropas Savienības līmenī. Turpmāk minētie rādītāji varētu sniegt būtisku informāciju par politikas īstenošanas procesu un rezultātiem.

A. Iedzīvotāju daļa, kas sasniegusi atbilstīgu fiziskās aktivitātes līmeni
– Rādītāji:

- 1) iedzīvotāju daļa, kas ievēro ieteikumus attiecībā uz veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm; iedzīvotāju daļa, kas brīvajā laikā nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm (strukturēti treniņi un dzīvesveids) un izmanto aktīvus pārvietošanās veidus (no dzīvesvietas uz darbavietu u. c.); ar fizisko aktivitāti saistītie ikdienas ieradumi aktivitātes intensitātes, biežuma un ilguma ziņā; sabiedrības, tostarp sabiedrības apakšgrupu (vecāka gadagājuma cilvēki, bērni u. c.), fiziskās aktivitātes līmenis;
- 2) fiziskās veselības līmenis (sirds-asinsvadu sistēmas stāvoklis, spēks u. c.).

– Līdzekļi: sabiedrības fiziskās aktivitātes uzraudzība, izmantojot objektīvas vērtēšanas metodes, piemēram, kustību sensorus, un subjektīvas metodes, piemēram, aptaujas anketas.

B. Ar fizisko aktivitāti saistītas politikas izstrāde un īstenošana

- Rādītāji: ieguldījums politikas izstrādē, nosakot valsts politiku, stratēģiju vai darbības virzienus; politikas īstenošanas process (izpilde) un rezultāti, pieņemot efektīvus tiesību aktus, īstenošanas programmas un piešķirot atbilstīgu finansējumu (piemēram, pieņemto darbinieku skaits); politikas rezultāti, piemēram, iedzīvotāju aptaukošanās līmenis, izveidotie veloceļi kilometros.
- Līdzekļi: politikas īstenošanas uzraudzības sistēma.

Izmantojot esošās veselības uzraudzības sistēmas, lielākajā daļā Eiropas Savienības dalībvalstu jau tiek uzraudzīti netiešie politikas īstenošanas rezultātu rādītāji, piemēram, iedzīvotāju, kas piedalās fiziskās aktivitātēs, īpatsvara pārmaiņas (A punkts iepriekš tekstā). Nedz Eiropas Savienība, nedz arī lielākā daļa Eiropas Savienības dalībvalstu neuzrauga tiešos rezultātu rādītājus, piemēram, ieguldījumu politikas izstrādē, politikas īstenošanas procesu un politikas rezultātus (B punkts). Īstenojot PVO Vispārējo fiziskās aktivitātes un diētas stratēģiju, nesen tika publicēti Pamata noteikumi īstenošanas uzraudzībai un novērtējumam, aicinot veidot fiziskās aktivitātes politikas īstenošanas uzraudzības sistēmas valsts līmenī. Lai novērtētu jebkuras valsts iniciatīvas ietekmi uz sabiedrības fiziskās aktivitātes līmeni, ir jāveic apsekojums pirms intervences pasākuma īstenošanas, un pēc noteikta laika tas jāatkārto.

Lai gan liela uzmanība tiek veltīta uz cilvēkiem orientētām uzraudzības metodēm, uz dažiem jautājumiem atbildēt būtu vieglāk, ja, izmantojot individuālas un kolektīvas uzraudzības metodes, uzmanība tiktu pievērsta citiem mērījumu objektiem.

Individuālas uzraudzības metodes parasti iedala subjektīvās un objektīvās metodēs. Subjektīvās metodes (iedzīvotāju sniegti ziņojumi) ietver aptaujas anketas, kuras nosūta pa pastu, e-pastu vai kuras ir pieejamas internetā, kā arī telefonaptaujas. Objektīvās metodes cita starpā ir pedometru, akselerometru izmantošana, pulsa mērīšana, kombinētā

uzraudzība un divkārt marķēta ūdens izmantošana.

Kolektīvas uzraudzības metodes ir metodes, kurās mērījumu objekts nav cilvēks, bet gan cilvēku grupa vai teritorija. Liela daļa informācijas, kas nepieciešama šādu metožu izmantošanai, iespējams, jau tiek apkopota citiem mērķiem, piemēram, valsts eksporta un importa statistikai vai noziedzības mazināšanas programmu īstenošanai. Šādu datu piemēri ir automobiļu skaits mājstāvētībā, darbavietā, reģionā, valstī; velosipēdu skaits; televizoru, personālo datoru, spēļu konsoļu, trauku mazgājamo mašīnu, veļas mazgājamo mašīnu, veļas žāvētāju skaits; ar automobili nobraukto kilometru skaits gadā; to cilvēku skaits, kuri konkrētā teritorijā izmanto kāpnes, nevis liftu, iegādāto vingrošanas zāļu / sporta klubu abonementu skaits, fiziskās audzināšanas stundu skaits izglītības programmā un pedagogu ziņotais to audzēkņu skaits, kuri nepiedalās fiziskās audzināšanas stundās.

Labas prakses piemēri

Apvienotajā Karalistē veiktais apsekojums „English Active People Survey” (Aktīvo iedzīvotāju apsekojums Anglijā) ir Eiropā plašākais jebkad veiktais apsekojums sporta un aktīvās atpūtas jomā. Veicot šo apsekojumu, tika noteiktas atšķirības attiecībā uz līdzdalību fiziskās aktivitātēs dažādās vietās, kā arī dažādās sabiedrības grupās. Apsekojuma laikā tika noteikts arī, cik liela daļa pieaugušo iedzīvotāju katru nedēļu brīvprātīgi iesaistās sporta aktivitātes, iegādājas sporta klubu abonementus, iesaistās organizētā sportā/sacensībās, apgūst zināšanas vai trenējas speciālista vadībā, kā arī tika noteikta vispārējā apmierinātība ar sporta aktivitāšu piedāvājumu tuvākajā apkaimē. Aptaujas lapa tika izstrādāta tā, lai nodrošinātu iegūto datu analīzi dažādu demogrāfisko aspektu griezumā, piemēram, dzimums, sociālā grupa, etniskā piederība, mājstāvētības struktūra, vecums un invaliditāte. Pirmais apsekojums tika veikts vienu gadu no 2005. gada oktobra līdz 2006. gada oktobrim, un apsekojumu īstenoja kā telefonaptauju, iesaistot 363 724 pieaugušos Anglijā (vecākus par 16 gadiem). Ņemot vērā apsekojuma veiksmīgo īstenošanu, tas tiks veikts katru gadu līdz 2010. gadam.

Valsts aģentūra „Sport England” ir veikusi aktīvo iedzīvotāju apsekojuma laikā iegūto datu plašāku analīzi, nosakot 19 sabiedrības segmentus ar atšķirīgiem ieradumiem sporta aktivitāšu jomā un attieksmi, lai palīdzētu izprast valsts iedzīvotāju nostāju un motivāciju un rastu atbildi uz jautājumu, kāpēc viņi iesaistās vai neiesaistās sportā. Iedzīvotāju sadalīšana segmentos ļauj iegūt informāciju, lai, iespējams, ietekmētu viņu vēlmi iesaistīties sporta aktivitātēs. Katru segmentu var analizēt dažādos ģeogrāfiskos līmeņos. Ir iespējams noteikt iedzīvotāju sportiskos ieradumus konkrētā ielā, kopienā, vietējā pašvaldībā vai reģionā. Tostarp iegūt informāciju par konkrētiem sporta veidiem, kuros iedzīvotāji iesaistās, kā arī saprast, kāpēc cilvēki nodarbojas ar sportu, vai viņi vēlas nodarboties ar sportu un kādi ir šķēršļi intensīvākai līdzdalībai sportā. Turklāt dalījums segmentos sniedz informāciju par izmantotajiem plašsaziņas līdzekļiem un saziņas kanāliem, sociālo kapitālu, veselības rādītājiem, tostarp aptaukošanās līmeni, un iesaistīšanos kultūras dzīvē.

Rīcības pamatnostādnes

- 38. pamatnostādne. Pamatojoties uz iepriekš noteiktiem rādītājiem, kas nodrošina iespēju veikt vērtēšanu un pārskatīšanu, regulāri būtu jāuzrauga politikas pasākumu īstenošana fiziskās aktivitātes veicināšanai.

5. SABIEDRĪBAS INFORMĒTĪBA UN INFORMĀCIJAS

IZPLATĪŠANA

5.1. Sabiedrības informēšanas kampaņas

Pamatnostādņu fiziskās aktivitātes jomā veiksmīga īstenošana daudzējādā ziņā ir atkarīga no sabiedrības uzskatu un cilvēku ieradumu maiņas. Tāpēc sabiedrības informēšanas kampaņas ir nozīmīgs līdzeklis pamatnostādņu fiziskās aktivitātes jomā īstenošanā.

Plānojot sabiedrības informēšanas kampaņu, var būt lietderīgi pievērst uzmanību paveiktajam, īstenojot līdzīgas kampaņas citās valstīs, un attiecīgo kampaņu novērtējumam. Plānojot kampaņu, pēc iespējas laicīgāk uzmanība jāpievērš ārējiem apsvērumiem (termiņš, budžets). Jānosaka sadarbības partneri (zinātnieki, institūti, pārstāvji, kuri uzrunā sabiedrību, sabiedrisko attiecību speciālisti un komunikāciju aģentūras, kā arī radošās aģentūras), un, iespējams, jāizveido atskaites grupa (NVO, arodbiedrības, valsts un starptautiska līmeņa speciālisti, tostarp eksperti, kuri pārstāv plašsaziņas līdzekļus), it īpaši, lai novērtētu idejas un vēstījumu sabiedrībai.

Būtu jānodrošina sabiedrības līdzdalība („personīgā pārdošana”). Šajā saistībā nozīmīgi pasākumi var būt uzlabot informētību, izmantojot internetu, nosūtīt materiālus vietējiem veselības aprūpes speciālistiem un skolām, sniegt paziņojumus vietējiem plašsaziņas līdzekļiem, aicināt speciālistus, kuri pārstāv vietējo kopienu, veidot analītiskus rakstus un iesaistīt vietējās slavenības.

Plašsaziņas līdzekļu speciālisti ir būtiskākie dalībnieki, kuri var panākt sabiedrības un indivīdu attieksmes maiņu. Ņemot vērā arvien pieaugošo plašsaziņas līdzekļu, it īpaši televīzijas, nozīmi dzīvesveida veidošanā, ir svarīgi, lai speciālisti, kuri aktīvi darbojas šajā jomā, būtu informēti par fiziskās aktivitātes jautājumiem saistībā ar veselību un ietekmi uz vidi, kā arī par plašsaziņas līdzekļu iespējām ietekmēt cilvēku uzvedību.

Rīcības pamatnostādne

- 39. pamatnostādne. Lai panāktu zināmu ietekmi, sabiedrības informēšanas kampaņas būtu jāīsteno kopā ar citiem intervences pasākumiem, pamatojoties uz saskaņotu stratēģiju.

5.2. ES HEPA tīkls

Eiropas Komisijas 2007. gadā pieņemtajā Baltajā grāmatā par sportu noteikts, ka pastāv liela iespēja uzlabot sabiedrības veselību, izmantojot fiziskās aktivitātes. Baltajai grāmatai pievienotajā Pjēra de Kubertēna vārdā nosauktajā rīcības plānā ierosinātā otrā aktivitāte ir šāda: „Komisija atbalstīs Eiropas Savienības Veselību veicinošu fizisko aktivitāšu (*HEPA*) tīklu”.

ES *HEPA* tīklam būtu jāstiprina un jāatbalsta centieni un pasākumi, lai paaugstinātu fiziskās aktivitātes līmeni un uzlabotu priekšnosacījumus veselīgam dzīvesveidam Eiropā. Šim tīklam būtu arī jānodrošina Eiropas platforma prakses apmaiņai uz pierādījumiem balstītas politikas, stratēģiju un programmu izstrādē un īstenošanā.

Laikposmā no 1996. līdz 2001. gadam pirmais Eiropas Veselību veicinošu fizisko aktivitāšu tīkls pastāvēja kā Eiropas Savienības finansēta programma, un tajā laikā tas bija instruments, lai veicinātu pieredzes apmaiņu un nodrošinātu atbalstu integrētas valsts pieejas attīstībai. Tā kā pēc 2001. gada šāda platforma vairs nepastāvēja, 2005. gada

maijā Dānijā izveidoja „HEPA Eiropa” — Eiropas Veselību veicinošu fizisko aktivitāšu tīklu („HEPA Eiropa”). „HEPA Eiropa” trešajā ikgadējā sanāksmē, kas notika 2007. gada maijā, piedalījās 52 pārstāvji no 23 Eiropas valstīm, tostarp 16 Eiropas Savienības dalībvalstīm, un viens novērotājs no valsts ārpus Eiropas. „HEPA Eiropa” cieši sadarbojas ar PVO Eiropas Reģionālo biroju.

„HEPA Eiropa” mērķi cita starpā ir šādi: 1) veicināt HEPA politikas un stratēģiju izstrādi un īstenošanu Eiropā; 2) attīstīt, atbalstīt un izplatīt efektīvas stratēģijas, programmas, pieejas un citus labas prakses piemērus; un 3) atbalstīt un veicināt daudznozaru pieejas attīstību HEPA darbības veicināšanā.

„HEPA Eiropa” darbības pamatā ir daudznozaru pieeja fiziskās aktivitātes veicināšanai, iesaistot speciālistus, kuri pārstāv veselības, sporta, izglītības, vides aizsardzības, transporta, pilsētvides plānošanas un citas nozares Eiropā. „HEPA Eiropa” mērķis ir piedalīties visās ar HEPA popularizēšanu saistītajās jomās Eiropā.

„HEPA Eiropa” veic ieguldījumu fiziskās aktivitātes veicināšanas pieeju efektivitātes pierādījumu bāzes veidošanā un šādu pierādījumu pieejamības veicināšanā. „HEPA Eiropa” mērķis ir pievērst uzmanību iedzīvotāju grupām, kurām visvairāk nepieciešams paaugstināt fiziskās aktivitātes līmeni veselības veicināšanai (atkarībā no vecuma, reģiona, sociālā un ekonomiskā stāvokļa u. c.), kā arī noteikt atbalstošus priekšnosacījumus līdzdalībai fiziskās aktivitātēs (ietverot pasākumus dažādās nozarēs, tostarp sporta, veselības, pilsētvides plānošanas vai transporta nozarē). „HEPA Eiropa” arī atbalsta iedzīvotāju fiziskās aktivitātes līmeņa novērtēšanas un uzraudzības uzlabošanu. Tiek veikti arī pasākumi, lai novērtētu vispārējo attiecību starp ieguvumiem un iespējamo risku pieaugumu saistībā ar iedzīvotāju fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanu (tostarp izmaksu un ieguvumu analīze).

Ņemot vērā „HEPA Eiropa” tīkla lielo nozīmi, ES HEPA tīklam nevajadzētu aizstāt esošo tīklu, bet drīzāk rast iespējas īstenot kopīgus pasākumus. „HEPA Eiropa” tīkla veiktā informācijas un labas prakses apmaiņa būtu jāizmanto kā paraugs, kuram līdzināties, un PVO Eiropas Reģionālais birojs (Eiropas Vides un veselības centrs, ECEH) būtu jāaicina arī turpmāk uzņemties galvenos pienākumus šajā saistībā. Eiropas Komisijai būtu jāmeklē iespējas sniegt atbalstu „HEPA Eiropa” tā Eiropas Savienības līmeņa pasākumu un projektu īstenošanai. Finansējums projektiem būtu jāpiešķir, pamatojoties uz īpašiem pieteikumiem, kuri iesniegti, atsaucoties uz ierobežotiem uzaicinājumiem iesniegt priekšlikumus.

Tādējādi tīkls varētu kļūt par nozīmīgu dalībnieku šo Eiropas Savienības pamatnostādņu fiziskās aktivitātes jomā īstenošanas popularizēšanā un veicināšanā Eiropas Savienībā.

Labas prakses piemērs

„HEPA Eiropa” tīkls organizē ikgadējas sanāksmes, kurās var piedalīties visas organizācijas vai personas, kuras ieinteresētas veselību veicinošu fizisko aktivitāšu popularizēšanā Eiropas līmenī. Tīkla dalībnieki un ieinteresētās personas regulāri tiek informētas par īstenojamiem pasākumiem un notikumiem, izmantojot „HEPA Eiropa” tīmekļa vietni. Tīkla dalībnieki saņem informatīvas brošūras par fizisko aktivitāti un veselību, kurās sniegti būtiskākie fakti un rādītāji politikas izstrādātājiem. Regulāri tiek atjaunināts pārskats par izmantotajām pieejām, aktuālajiem politikas dokumentiem un mērķiem saistībā ar fiziskās aktivitātes veicināšanu dažādās Eiropas valstīs. Tīkls iesaistījās situācijas pētījumos par sadarbību starp fiziskās aktivitātes veicinātājiem un transporta nozari, sniedzot pārskatu par Eiropas pieredzi. Viens no vairākiem patlaban

īstenotiem projektiem ir izmaksu un ieguvumu analīzes (CBA) metodes pārskatīšana saistībā ar iešanu un riteņbraukšanu, kā arī šādas analīzes veikšanai nepieciešamā instrumenta pārskatīšana.

Rīcības pamatnostādnes

- 40. pamatnostādne. Šo Eiropas Savienības pamatnostādņu fiziskās aktivitātes jomā izplatīšana un īstenošana Eiropas Savienības līmenī būtu jāatbalsta, izmantojot ES *HEPA* tīklu, pamatojoties uz esošo Eiropas Veselību veicinošu fizisko aktivitāšu tīklu („*HEPA* Eiropa”).
- 41. pamatnostādne. Eiropas Komisija tiek aicināta rast labāko risinājumu, lai piešķirtu finansiālu atbalstu ES *HEPA* tīklam šajā saistībā un lai iesaistītu tīklu ar *HEPA* saistītu projektu īstenošanā un novērtēšanā un rezultātu izplatīšanā.

PIELIKUMS. EKSPERTU SARAKSTS

Šīs pamatnostādnes fiziskās aktivitātes jomā izstrādāja ekspertu grupa šādā sastāvā:

1. *Lars Bo Andersen*, Sporta zinātnes skola, Norvēģija
2. *Sigmund Anderssen*, Sporta zinātnes skola, Norvēģija
3. *Norbert Bachl*, Vīnes Universitāte, Austrija
4. *Winfried Banzer*, Johana Volfganga Gētes Universitāte, Frankfurte, Vācija
5. *Suren Brage*, Medicīnas pētniecības padomes Epidemioloģijas struktūrvienība, Kembridža, Apvienotā Karaliste
6. *Wolf-Dietrich Brettschneider*, Pāderbornas Universitāte, Vācija
7. *Ulf Ekelund*, Medicīnas pētniecības padomes Epidemioloģijas struktūrvienība, Kembridža, Apvienotā Karaliste
8. *Mikael Fogelholm*, UKK institūts, Somija
9. *Karsten Froberg*, Dienviddānijas Universitāte, Dānija
10. *Nieves Palacios Gil-Antuñano*, Augsta līmeņa sporta padome, Spānija
11. Viesturs Lāriņš, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Latvija, Igaunija un Lietuva
12. *Roland Naul*, Esenes Universitāte, Vācija
13. *Jean-Michel Oppert*, Pjēra un Marijas Kirī Universitāte, Francija
14. *Angie Page*, Bristoles Universitāte, Apvienotā Karaliste
15. *Carlo Reggiani*, Padujas Universitāte, Itālija
16. *Chris Riddoch*, Bātas Universitāte, Apvienotā Karaliste
17. *Alfred Rütten*, Frīdriha Aleksandra Universitāte, Vācija
18. *Bengt Saltin*, Kopenhāgenas Universitāte, Dānija
19. *Luks Bettencourt Sardinha*, Lisabonas Tehniskā universitāte, Portugāle
20. *Jaakko Tuomilehto*, Helsinku Universitāte, Somija
21. *Willem Van Mechelen*, Sabiedrības veselības un arodveselības departaments / EMGO institūts, VU universitātes Medicīnas centrs, Amsterdama, Nīderlande
22. *Henriett Vass*, Sporta direktorāts, Ungārija

Ekspertu grupas darbu vadīja Eiropas Komisijas Izglītības un kultūras ģenerāldirektorāta Sporta nodaļa, kas pildīja arī sekretariāta funkcijas. Eiropas Savienības Sporta un veselības darba grupa iecēla ekspertu grupas locekļus un uzraudzīja pamatnostādņu izstrādes procesu.

Ekspertu grupas darba organizēšanas izdevumus sedza Eiropas Komisija.