



Tjelesna aktivnost

Badmintonski turniri djelatnika Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje kao oblik sportske rekreacije te promicanja zdravstvene kulture

(Badminton tournaments for the employees of the Croatian Institute for Health insurance as a form of sport recreation and promoting public health)

Joško Sindik(1), Viktor Puljić(2)

1 Dječji vrtić Trnoružica, Zagreb

2 Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, Zagreb, Upravljanje ljudskim potencijalima u zdravstvu

Sažetak

Sukladno suvremenim ciljevima zdravstvenog odgoja, tj. zdravstvenog odgoja kao socijalne akcije, zdravlje se promiče kao društvena ideja i vrijednost. Za zdravlje je najpreporučljiviji oblik tjelesne aktivnosti onaj koji propisuju ciljevi sportske rekreacije. Polazeći od ciljeva zdravstvenog odgoja, te principa sportske rekreacije, provedli smo istraživanje nekih motivacijskih aspekata te stavova djelatnika Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje o nedavno održanom rekreacijskom badminton turniru. Cilj našeg istraživanja bio je utvrditi karakteristike doživljaja tog turnira od strane bivših te aktualnih sudionika turnira.

Rezultati ankete za sudionike istraživanja su pokazali da su karakteristike doživljaja rekreativnog badmintonskog turnira iznimno pozitivne. Na temelju brojnih pokazatelja, temeljne smjernice organizacije turnira, kao i rekreacijski i zdravstveno-odgojni ciljevi turnira, u kontekstu djelatnika Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, su ostvareni.

Ključne riječi: kvaliteta, stilovi, zdravlje, metode, natjecanja, ciljevi

Abstract

In accordance with the objectives of contemporary health education, or health education as a social action, health is promoted as a social idea and value. For health improvement and preservation, the form of physical activity that is prescribed with the aims of sport recreation, could be recommended. Proceeding from the goals of health education, recreation and sport principles, we conducted a survey of some aspects of motivation and attitudes of employees of the Croatian Institute for Health Insurance, about recent recreational badminton tournament. The aim of our study was to determine the characteristics of the experience of the tournament by former and current participants of the tournament.

The results of the survey for the participants in research showed that the characteristics of the experience after performed recreational badminton tournament are very positive. Based on numerous indicators, basic guidelines for the organization of tournaments, as well as recreational and health educational objectives tournament, in the context of employees of the Croatian Institute for Health Insurance, have been achieved.

Key words: quality, style, health, methods, events, goals

Uvod

Kvalitetu života Losonzi definira kao vrijednosno mjerilo za stupanj slobode kojom osoba, grupa odnosno zajednica raspolaže za ostvarenje svojih životnih ciljeva (1). S druge strane, različite psihološke teorije mogu svesti na "zajednički nazivnik" pojam kvalitete življenja kao mogućnost da čovjek kroz jednu te istu vrstu aktivnosti može zadovoljiti što veći broj potreba, primarnih biotičkih i "viših". U tom kontekstu, kvalitetom življenja može se smatrati "iskorištenost" ukupnog vremenskog odsjeka trajanja življenja pojedinca u smislu optimalnog zadovoljavanja svih njegovih osnovnih i specifičnijih potreba. Odatle, kineziološke aktivnosti mogu i moraju biti multifunkcionalne, tj. moraju omogućiti zadovoljavanje više vrsta čovjekovih potreba (2). Tri su temeljne odrednice kvalitete života (1), koje se svode na raspolaganje:

(a) ljudskim pravima na samoodređenje,

(b) sposobnostima za samoodređenje, tj. znanjima, smislom itd., (c) sredstvima, tj. društvenim resursima i povijesnim pretpostavkama za samoodređenje te moralnom odgovornošću za druge ljude.

U pogledu sfera koje pokriva, kvaliteta života se odnosi na: materijalna imanja i dobra; međuljudske odnose, tj. obiteljski život, rodbinske i prijateljske odnose; rad kao odluka i obveza privređivanja; kulturni i religijski život; slobodno vrijeme (1).

Stilovi života su obrasci ponašanja, ili načini i planovi kako ljudi, svjesno ili nesvjesno, određuju svoju dobrobit (zdravlje) odnosno bijedu (bolest). Dvanaest je osnovnih stilova koji kontroliraju zdravlje: suočavanja (coping) – rješavanje problema; druženja i komunikacije (relating); odlučivanja (decision making); preuzimanja rizika (risk-taking); rada i stvaranja; samozaštite (self-conservation); zaštite okoline (fizičko okruženje); odmora i opuštanja; prehrane; uživanja; potrošnje; samouređivanja (1).

Kao jedna od odrednica „zdravih“ stilova života najčešće se spominje tjelesna aktivnost, i to tjelesna aktivnost koja nije na razini vrhunskog sporta, koji je često za zdravlje pojedinca čak i kontraproduktivan (3). Stoga je za zdravlje najpreporučljiviji oblik tjelesne aktivnosti onaj koji propisuju ciljevi sportske rekreacije:

- rekreacija je aktivnost u slobodno vrijeme i nije profesionalni rad ili obveza

- rekreacija se provodi po vlastitom izboru i bez prinuda

- rekreacija pozitivno utječe na čovjekov zdravstveni, psihički, socijalni i ekonomski status (4).

Također, kroz aktivnosti sportske rekreacije djelomično se može ispunjavati sve osnovne ciljeve sportske rekreacije: korekciju negativnih učinaka okoliša i uvjeta življenja; kompenzaciju čimbenika oduzetih suvremenom čovjeku, osobito manjka mogućnosti kretanja i doživljavanja aktivnosti na višoj razini emocionalnog zadovoljstva; stvaranje pozitivnih (zdravih) navika za smišljeno, sadržajno i korisno provođenje slobodnog vremena i za humanizaciju suvremenog načina života (4). Od zadaća sportske rekreacije, ponajviše se kroz ovakve vrste aktivnosti povećava subjektivni osjećaj zadovoljstva pojedinca (u odnosu na njegove interese i motive), te zblizavanje ljudi i poboljšanje odnosa među njima (4). Aktivnosti sportske rekreacije djeluju na čovjeka konstruktivno, direktno i indirektno: direktno - omogućujući bolje funkcioniranje organizma, pod utjecajem pozitivnih efekata tjelesnog vježbanja; istovremeno, kineziološke aktivnosti mogu imati i efekt "katarze" u suočavanju sa svakodnevnim stresom življenja, omogućujući sportskim rekreativcima da reduciraju napetost, te da se usmjere na konstruktivne aktivnosti, suradnju s drugim ljudima, i suradnicima, a pritom razvijaju i samodisciplinu; indirektno - kroz davanje smjernica ljudima kako da strukturiraju svoje slobodno vrijeme, kroz "zdrave" kineziološke aktivnosti, prije nego bijegom u „sjedilački“ stil života ili razne oblike štetne ovisnosti, kao što su alkohol, droga, pušenje i sl. (5).

Sukladno suvremenim ciljevima zdravstvenog odgoja, tj. zdravstvenog odgoja kao socijalne akcije, zdravlje se promiče kao društvena ideja i vrijednost (1). Ono kreće od:

(a) propisivanja regula k unaprjeđenju zdravlja,

(b) individualističkih principa prema sustavnom javnom zdravstvu,

(c) od medicinskog usmjerenja prema kompetencijama laika,

(d) te od autoritarnog zdravstvenog podučavanja k egalitarnom zdravstvenom odgoju.

Definirana su stoga tri temeljna cilja zdravstvenog odgoja: podučavati ljude novim spoznajama; podržavati i razvijati učinkovita osjećanja; poticati na akciju (1). Iz ta tri temeljna cilja operacionalizirano je sedam specifičnih ciljeva zdravstvenog odgoja (6): unaprijediti opću zdravstvenu svijest širokih masa; unaprijediti specifična znanja i razumijevanja; razviti kritičku samosvijest i

samoodgovornost; razviti učinkovite stavove, vrijednosti i vjerovanja; pomoći ljudima u zdravim odlukama za sebe i druge; pomoći ljudima u mijenjanju ponašanja i navika; pomoći ljudima u mijenjanju fizičkih i društvenih okruženja, sukladno potrebama. U postizanju svih ovih ciljeva, uloga zdravstvenih djelatnika je iznimno važna, ne samo kao provoditelja ovih zadaća, već i kao osobnog primjera u promoviranju ciljeva zdravstvenog odgoja.

Polazeći od ovih ciljeva, te principa sportske rekreacije, proveli smo istraživanje nekih motivacijskih aspekata te stavova djelatnika Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje o nedavno održanom rekreacijskom badminton turniru.

Turnir djelatnika Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje u badmintonu

Ovogodišnji Božićni turnir djelatnika/ca Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje u badmintonu odigran je pod simpatičnim motom "Neka leti perje". Prikupljajući iskustva s prethodnih radničko-sportskih okupljanja održanih 2006-2009. godine organizator (koautor ovog rada Viktor Puljić) odlučio se napraviti mješoviti badmintonski turnir. Dosadašnja okupljanja na turnirima u stolnom tenisu, nogometu i odbojki su unatoč zadovoljstvu sudionika pokazala ograničen potencijal usljed izostanka i izolacije određenih skupina populacije. Uočene su objektivne zapreke ostvarenju predviđenih ciljeva prethodnih turnira. U prvom redu su to rodne razlike između zbog fizičke i socijalne predestiniranosti. Zatim su tu razlike u stupnju vještine koja je potrebna da bi se premostila razlika između početnika/ca i naprednijih amaterskih sportaša/ica. Treći ograničavajući faktor su zahtjevi prostora i vremena na kojem istovremeno može sudjelovati veći broj timova. U nogometu i stolnom tenisu je uočena izrazita dominacija muškaraca, a u odbojki žena. Iz tih premisa je za ovo okupljanje izabrano natjecanje u badmintonu.

Tri temeljne smjernice organizacije turnira bile su: 1. Uključivanje i upoznavanje s badmintonom ljudi koji ga ne prakticiraju redovito; 2. Promoviranje zdravijeg životnog stila; 3. Jačanje osjećaja ostvarenja i entuzijazma grupe ljudi koja radi u istom javnom poduzeću. Dakle, ciljevi su praktički istovjetni temeljnim ciljevima sportske rekreacije (4).

Prethodna natjecanja u badmintonu u okviru poduzeća su dva godišnja ljetna turnira 2008. i 2009. godine. Na ljetnim turnirima u lipnju 2008. i 2009. godine sudjelovalo je 28 i 22 osobe, podijeljene ekipno prema organizacijskim jedinicama i spolovima. Istovremeno su ekipu činili i pojedinačni i parski nastupi na turniru. Godine 2008. je zbog ograničenja prostora i vremena isproban i kup sustav natjecanja muških parova. Sudjelovalo je 8 muških parova. Kup sustav je naglasio natjecateljsku komponentu, ali se pokazalo da nejednako vrijeme (broj odigranih susreta) disperzivno djeluje na sudionike turnira. Godine 2009. je izabran model ekipnog natjecanja koji je donio više natjecateljske neizvjesnosti, ali i manju ukupnu kvalitetu igre zbog problema ekipiranja po spolu i organizacijskoj jedinici. Sustav natjecanja je obuhvaćao grupni dio natjecanja i završnicu. Time se pojačao broj nastupa za većinu sudionika i zadržala komponenta kompetitivnosti. Na oba turnira su ženski i muški dio natjecanja bili potpuno odvojeni. Osim toga, održan je i proljetni turnir 2009. u kojem je prvi put iskušan model mješovitih parova. Kako bi se pojačao dojam neizvjesnosti ishoda parovi su ždriježani poludirigiranim izborom. Izbor je bio poludirigiran jer je trebalo uskladiti rodni sastav parova. Na tom proljetnom turniru je sudjelovalo 10 parova. Primijećen je visok stupanj zadovoljstva nastupa natjecateljica i natjecatelja svih dobnih, rodni i kategorija stupnja vještine igre. Zbog toga je isti model izabran i za zimski turnir. Sudjelovalo je 7 parova.

Format turnira je liga sustav mješovitih parova u kojem se svaki par susretne, upozna i odigra meč sa svakim parom. Igra traje jedan set do 17 bodova. To je znatno manje nego što je predviđeno službenim pravilima badmintona. Ali tim sustavom je omogućen dovoljan broj pauza i mogućnost aktivnog sudjelovanja igračima bez prethodno stečene više razine tjelesne spremnosti. Osim toga skraćeni setovi omogućuju bržu izmjenu parova i kraći period psihičkog zamora ukoliko je velika razlika u kvaliteti igre pojedinih parova. Da bi svaki osvojeni i izgubljeni bod imao utjecaj na konačni plasman, prilagođen je i sustav konačnog poretka parova. Konačni poredak se odredio zbrajanjem svih osvojenih i izgubljenih bodova, a utvrđenom razlikom se odredio konačni poredak. Sekundarni kriterij bio je skor u međusobnom ogledu. Time se ostvario dodatni angažman u svim mečevima. Osobito za parove kod kojih je plasman bio dominantan motivacijski faktor za igru.

Ciljevi turnira u badmintonu su bili i „pokrenuti“ prethodno sportski pasivnu populaciju radnika na organizirani oblik druženja i poticaj za bavljenje sportom u kojem nema kontakta, zahtijeva malo tjelesne kondicije, ne traži velike aerobne napore na početnoj razini, i relativno nizak stupanj vještine. Takvim izborom sporta se smanjuje mogućnost ozljeda (naime, naše je iskustvo da su se mnogi još u dječjoj dobi upoznali s osnovnim rekvizitima-reketom i lopticom za badminton), predmnijeva pozitivna percepcija o rekreaciji i mogućnost pojačane interakcije unutar i između ždriježanih parova. Badminton iziskuje malo vremena (10 minuta po meču), relativno brzo omogućuje ostvarenje neočekivani porast sporstke vještine (u odnosu na inicijalnu) i osvajanje većeg broja bodova. Dinamična je i brza igra u kojoj je rezultat pojedinog boda često kombinacija razine tjelesne izdržljivosti (u vrlo naprednim stupnjevima vještine), koncentracije, koordinacije pokreta i pozitivnog pristupa igri.

Za turnir nije bilo nikakvih materijalnih izdataka, ni organizacijskih troškova. Odigrana su 24 meča u dva sata vremena na tri badmintonska terena. Spontano je nakon turnira organizirano kratko druženje, koje je pomoglo socijalnoj koheziji sudionika. Korišteni su kapaciteti postojeće dvorane i rekviziti samih sudionika. Za obrasce, pravila i suđenje tijekom turnira bila je dostatna jedna osoba. Unutarnje zadovoljstvo zbog ostvarenja rezultata i spajanja različitih fizičkih karakteristika da je osam sudionika počelo manje ili više redovito igrati badminton s članovima obitelji ili međusobno s kolegama različitih dobnih, rodni i stupnjeva vještine u igri. Osim Zagreba pokazan je interes za istovrsnom rekreacijom u još dva grada nakon turnira.

Cilj istraživanja

Temeljni cilj našeg istraživanja bio je utvrditi karakteristike doživljaja rekreativnog badminton turnira od strane bivših sudionika turnira, te aktualnih sudionika Božićnog turnira Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Uz glavni cilj istraživanja, pokušali smo utvrditi povezanost između pojedinih demografskih karakteristika sudionika, te povezanost pojedinih karakteristika doživljaja rekreativnog natjecanja.

Metode

Istraživanje je korelativnog tipa. Sudionici u istraživanju bili su bivši i sadašnji sudionici turnira u badmintonu (N=20), zaposlenici u Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje. Istraživanje je provedeno internetskom online anketom, koja je sadržavala ukupno 10 pitanja, od kojih se prvo odnosilo na dob sudionika. Preostala pitanja odnosila su se na karakteristike doživljaja rekreativnog badminton turnira, gdje su sudionici na postavljena pitanja odgovarali izražavanjem stupnja slaganja sa sadržajem tvrdnji na ljestvici Likertova tipa, od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Sadržaj tvrdnji vidljiv je u tablici 1. Četvoro sudionika bilo je dobi 20-30 godina, 11 dobi 30-40 godina, a dva sudionika bila su u dobnj skupini 40-50 godina, a tri od 50-60 godina. Od toga ih je 11 bilo ženskog a 9 muškog spola.

U obradi rezultata, uz temeljnu deskriptivnu statistiku, koristili smo Spearmanove rang-korelacije za utvrđivanje povezanosti među varijablama, dok smo Kurskal-Wallisovim testom testirali značajnost razlika dobnih grupa sudionika u odgovorima na svaku od tvrdnji. Sudionici su bili grupirani u dobne grupe: 20-30 godina, 30-40 godina, 40-50 godina, te 50-60 godina.

Rezultati

U tablici 1 je uočljivo da su prosječni rezultati za većinu varijabli osim dvije iznimno visoki. Mali broj sudionika prije igranja turnira nije imao iskustva s igranjem badmintona, a gotovo nikom ne smeta što partner u rekreativnom natjecanju igra lošije od njega. Nema statistički značajnih dobnih razlika niti u jednoj od tvrdnji koja opisuje doživljaj badmintonskog turnira.

Tablica 1. Deskriptivne karakteristike tvrdnji upitnika te testiranje značajnosti razlika u odgovorima na tvrdnje za različite dobne skupine sudionika

Tvrdnja	Aritmetička sredina	Std. devijacija	Medijan	Kruskal Wallis χ^2 -test	Značajnost
Organizacija badminton turnira dobra je prilika da upoznam kolege i kolegice na drugi način, izvan radnog mjesta.	4,70	,47	5	2,21	p>,20
Drago mi je igrati na badminton turniru jer se volim sportski natjecati.	4,00	,97	4	1,90	p>,20
Volim nastupati na badminton turniru jer je to odlična prilika za druženje i opuštanje.	4,45	,51	4	0,91	p>,20
Volim nastupati na badminton turniru jer je ovakvo bavljenje sportom dobro za zdravlje.	4,40	,75	4,5	2,00	p>,20
Prije turnira nisam imao/la iskustva s igranjem badmintona.	1,50	1,88	0,5	1,14	p>,20
Badminton u mješovitim parovima kao oblik rekreacije je općenito vrlo dobra ideja.	4,65	,49	5	1,70	p>,20
Smeta mi kad moj partner (u mješovitom paru) igra puno lošije od mene.	2,00	1,21	1	1,70	p>,20
I ubuduće bih volio/ljela nastupati na sličnim badminton turnirima.	4,55	,51	5	3,79	p>,20
Dobro bi bilo da na badminton turnirima unutar naše organizacije sudjeluje veći broj ljudi (više od 20).	4,15	,88	4	4,45	p>,20

U tablici 2 je uočljivo da je samo jedna korelacija između varijabli ankete statistički značajna. Riječ je o pozitivnoj povezanosti između motivacije za sudjelovanjem na turniru zbog želje za sportskim natjecanjem i želje da na budućim turnirima sudjeluje veći broj ljudi.

Tablica 2. Povezanost rezultata u svim varijablama upitnika (rang-korelacije)

Varijable	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1,000	-,261	-,277	,096	-,293	-,119	,040	-,074	,173	-,075
1		1,000	,157	-,066	-,235	,378	,206	-,061	,066	,074
2			1,000	-,072	-,386	,023	,183	-,176	,052	,446*
3				1,000	,324	-,141	,242	-,037	,010	,088
4					1,000	-,136	,359	-,156	-,226	,105
5						1,000	,069	-,024	-,358	-,131
6							1,000	-,389	-,032	,306
7								1,000	,168	-,226
8									1,000	,039
9										1,000

* -korelacija je značajna na razini p<,05

0-kronološka dob sudionika

1-Organizacija badminton turnira dobra je prilika da upoznam kolege i kolegice na drugi način, izvan radnog mjesta.
2-Drago mi je igrati na badminton turniru jer se volim sportski natjecati.
3-Volim nastupati na badminton turniru jer je to odlična prilika za druženje i opuštanje.
4-Volim nastupati na badminton turniru jer je ovakvo bavljenje sportom dobro za zdravlje.
5-Prije turnira nisam imao/la iskustva s igranjem badmintona.
6-Badminton u mješovitim parovima kao oblik rekreacije je općenito vrlo dobra ideja.
7-Smeta mi kad moj partner (u mješovitom paru) igra puno lošije od mene.
8-I ubuduće bih volio/ljela nastupati na sličnim badminton turnirima.
9-Dobro bi bilo da na badminton turnirima unutar naše organizacije sudjeluje veći broj ljudi (više od 20).

Rasprava i zaključci

Glavni nalaz istraživanja je da su karakteristike doživljaja rekreativnog badmintonskog turnira od strane bivših, te aktualnih sudionika Božićnog turnira Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, iznimno pozitivne.

Sudionici smatraju da ovakva vrsta turnira omogućuje u velikoj mjeri: upoznavanje kolega i kolegica na drugi način, izvan radnog mjesta; ostvarivanje motiva za sportskim nadmetanjem; opuštanje i neobvezno druženje; održavanje dobrog zdravlja. Sudionici u velikom broju smatraju badminton u mješovitim parovima odličnom idejom, ubuduće bi također željeli sudjelovati na sličnim turnirima, a pozdravljaju ideju o većem broju sudionika, što je možda dijelom povezano s onim sudionicima kojima je bitan motiv sportsko natjecanje. Najčešće nisu bez ikakvog iskustva u igranju badmintona, ali im u principu ne smeta situacija kad im partner u mješovitom paru igra puno lošije od njih.

Činjenica da ni dob, ni motivacija za sudjelovanjem na turniru (isključivo druženje, zdravlje ili natjecanje), nisu povezani sa zadovoljstvom turnirom, niti sa željom za budućim nastupima, ukazuje na veliku vjerojatnost da su temeljni ciljevi turnira, kao oblika sportske rekreacije, postignuti. Jednako tako, ispunjeni su i postavljeni ciljevi i zadaće zdravstvenog odgoja samih zdravstvenih djelatnika, koji su kao takvi model za ponašanje većeg broja ljudi.

Odatle, i temeljne smjernice organizacije turnira time su posve opravdane: upoznavanje s badmintonom ljudi koji ga ne prakticiraju redovito; promoviranje zdravijeg životnog stila; jačanje osjećaja ostvarenja i entuzijazma grupe ljudi koja zajedno radi.

Zaključno, procjenjujemo da su ovakvi oblici sportske rekreacije poželjni i da ih treba promovirati i u budućnosti, možda s većim brojem sudionika.

Literatura

- Barath, A. Kultura, odgoj i zdravlje, Zagreb: Visoka medicinska škola – katedra za zdravstvenu psihologiju; 1995.
- Sindik, J. Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja, Medica Jadertina. 2009; 39(1-2): 19-28.
- Sindik, J. Ljudska prava, nasilje u sportu te praktična rješenja učitelja za redukciju nasilja na satu tjelesne i zdravstvene kulture. U: I. Šerbetar (ur). Zbornik radova 9. Dana Mate Demarina, Učitelj/odgojitelj u razvoju djeteta i škole, Petrinja, 29.10.2008., str. 305-314. Zagreb: Učiteljski fakultet u Zagrebu; 2008.

4. Dujmović, D. Kineziološka rekreacija 1. Skripta za potrebe studenata, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu; 1995.
5. Sindik, J., i Andrijašević, M. Razlike u stavovima studenata prema aktivnostima slobodnog vremena i sportske rekreacije u odnosu na preferenciju aktivnog odmora. U: M. Andrijašević (ur) Zbornik radova – međunarodna znanstveno-stručna konferencija "Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije", Zagreb, 25.02.2009., str. 167-176. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa; Zagrebački športski savez; Gradski ured za kulturu, obrazovanje i šport; Zagrebački Velesajam; Ministarstvo turizma RH, Društveno veleučilište u Zagrebu; 2009.
6. Ewles, L. & Simnett, LS. Promoting health: A practical guide to health education, Chichester-New York: Willey & Sons; 1985.

Kontakt:

Joško Sindik, dr.sc., psiholog savjetnik
Dječji vrtić Trnoružica
Zagreb, Rusanova 11
Tel. 01 2312-524
E-mail: josko.sindik@xnet.hr