

Zdravlje u Međimurskoj županiji

Promicanje sportske rekreacije u lokalnoj zajednici

Valentin Šipuš, Ljiljana Šipuš

Udruga sportske rekreacije «Sport za sve» Mala Subotica

Udruga sportske rekreacije „SPORT ZA SVE“ Mala Subotica osnovana je prije 12 godina, točnije 12.01.1996. godine, kada je u Dječjem vrtiću „Potočnica“ u Maloj Subotici, održana osnivačka skupština. Za prvu predsjednicu izabrana je Marija Novak, a seminar za voditelja aerobika, koji je organizirao MSSR „Sport za sve“, uspješno je završila Blaženka Palatinuš, učiteljica rezredne nastave iz Male Subotice. Pod njezinim vodstvom aerobik je u holu DV Potočnica vježbalo desetak žena. Narednih godinu dana osim vježbanja aerobika nikakvih drugih aktivnosti nije bilo. Sljedeće godine, također u suradnji sa MSSR, okupljeno je deset žena koje su kao ekipa Male Subotice sudjelovale na 2. Međimurskom festivalu sportske rekreacije žena u Pribislavcu. Iako im je to bio prvi zajednički nastup bez i jednog pravog treninga, a mnoge sudionice su se tada i prvi put susrele s pojedinim disciplinama, (pogotovo odbojkom) ekipa Male Subotice na kraju je zauzela odlično drugo mjesto. Boje Male Subotice branile su Janja Domjanić, Darinka Horvat, Đurđa Horvat, Marija Kapelari, Ivanka Kovačić, Marija Matić, Marija Novak, Blaženka Palatinuš, Ljiljana Šipuš i Mirjana Trstenjak, a ekipu je okupio i vodio Valentin Šipuš. Kao drugoplasiranoj ekipi, od strane MSSR „Sport za sve“, ukazana im je čast i povjerenje da naredne godine budu domaćini 3. Međimurskog festivala žena, koji su sa velikim uspjehom i organizirale uz pomoć mjesnih i općinskih struktura. Kako je dotadašnja voditeljica aerobika, zbog osobnih razloga prekinula sa rekreativnim aktivnostima javila se potreba za školovanjem novih kadrova. Stručno osposobljavanje za voditelje aerobika ovog su puta uspješno završile Ljiljana Šipuš i Mirjana Trstenjak, a nekoliko godina kasnije njima se pridružila i Tanja Horvat. Danas vježbanje aerobika u Maloj Subotici vode Tanja Horvat i Ljiljana Šipuš, a ponovno se aktivirala prva voditeljica Blaženka Palatinuš. Povećanjem interesa među ženama za vježbanjem aerobika, kao i broja članova Udruge, javljala se i potreba većeg prostora za vježbanje. Nakon prostorija vrtića, nekoliko godina za vježbanje je korišten i hol OŠ Mala Subotica, a izgradnjom nove školske sportske dvorane prije 4 godine, dobiveni su i idealni uvjeti za vježbanje aerobika, ali i za ostale rekreativne aktivnosti. Godišnje aerobiku, kao dio rekreativnog vježbanja, prakticira šezdesetak žena a na satove aerobika koji se održavaju ponedjeljkom i četvrtkom dolazi od 15-25 žena i djevojaka svih dobnih skupina.

Udruga danas broji 100 članova od čega je 30 djece. Do značajnog kvalitativnog pomaka u radu udruge dolazi 2002. godine kada je izabran novi upravni odbor i rukovodstvo Udruge. Za predsjednicu je izabrana Ljiljana Šipuš, blagajnicu Marija Novak, a za tajnicu Mirjana Trstenjak. Uz sudjelovanja u programima koje je organizirao MSSR udruga počinje i sa provođenjem vlastitih programa i akcija. Osim vježbanja aerobika, glavna aktivnost članova Udruge je igranje odbojke na pijesku i u dvorani. Inače, odbojka se krajem devedesetih povremeno igrala na travnatom školskom igralištu i to uglavnom tijekom ljetnih mjeseci. Danas članovi udruge odbojku igraju tijekom cijele godine i to zimi u sportskoj dvorani (jednom tjedno), a od proljeća do kasne jeseni (redovito 3 puta tjedno) na vlastitom igralištu za odbojku na pijesku koje su sami izgradili bez ikakve financijske pomoći sa strane. Igralište je izgrađeno 2000. godine na zapuštenom zemljištu uz željezničku prugu u ulici Braće Radić i danas je glavno okupljalište i centar rekreativnih zbivanja u Maloj Subotici. Nakon igrališta, koje je osvijetljeno, u blizini je, također na zapuštenom zemljištu, uređeno i parkiralište, a prije tri godine uz igralište je izgrađena nadstrešnica od 50 kvadrata tako da pojedine aktivnosti i okupljanja članova udruge više ne ovise o vremenskim prilikama.



Prije pet godina članovi udruge počeli su uređivati zapušteno zemljište s druge strane pruge. Nakon što je uređeno preko 1000 kvadrata zemljišta na kojemu je raslo grmlje i šikara te se odlagalo razno smeće, Hrvatske željeznice, vlasnici tog zemljišta, pozitivno su ocijenili zamolbu MSR „Sport za sve“ te su cjelokupno zemljište u dužini od 800 metara i širine 16 metara, uz prugu od ulice Braće Radić do prijelaza preko Glavne ulice dali na korištenje udruzi. Danas je na tom zemljištu novo boćalište, dječje igralište izgrađeno u suradnji s općinom Mala Subotica, te Trim staza duga 1500 metara sa 21 postajom za vježbanje. Ova tri objekta izgrađena su dobrovoljnim radom članova Udruge, a povremeno su pomagali i članovi drugih mjesnih Udruuga (umirovljenici, mladež, nogometaši i vatrogasci) i mještani. Odrađeno je više od 1000 radnih sati za koje vrijeme je očišćeno više od 10000 kvadratnih metara neprohodne šikare i grmlja. Od Međimurske županije, temeljem vlastitog projekta " Sobočka Trim

staza", za te je namjene dobiveno 5000 kuna, a financijsku su potporu pružili još i Općina Mala Subotica, Ljekarne Petek Mala Subotica i Međimurje plin Čakovec. Vrijednost svih izvedenih radova zajedno sa opremom veća je od 100.000 kuna, od čega je Udruga izdvojila financijska sredstva za materijal za bočalište i nadstrešnicu u iznosu od 12.000 kuna, a sve ostalo odrađeno je volonterski, bez financijskih naknada i sponzoriranim materijalom. Staza se koristi slobodno i besplatno uz poštivanje propisanih uvjeta koji su istaknuti na panou postavljenom na početku staze.

Ono na što su posebno ponosni svi članovi Udruge, a što je i jedna od glavnih karakteristika ove udruge, je njegovanje obiteljskog tipa rekreacije u koju su uz roditelje uključena i njihova djeca, a u brojne aktivnosti uključena su i djeca s invaliditetom.



U Međimurju, a možda i Hrvatskoj, danas vjerojatno nema rekreativne udruge koja u svom radu ima toliko sadržaja predviđenih za rekreaciju djece, bilo da djeca sudjeluju sa svojim roditeljima ili pak se natječu sami. Članovi USR „Sport za sve“ Mala Subotica od prvog dana uključeni su u danas već tradicionalno natjecanje obitelji što ga je još 1999. godine u Mačkovcu započeo MSSR „Sport za sve“. Na tom prvom obiteljskom festivalu ekipa Male Subotice osvojila je drugo mjesto. Od tada pa do danas obitelji iz Male Subotice uvijek su bile među najboljima u Međimurju i redovito osvajale pehare i medalje. Udruga iz Male Subotice i sama je bila uspješan domaćin i organizator, u suradnji sa MSSR, 4. rekreativnog festivala obitelji.

Odlična suradnja uspostavljena je i sa Osnovnom školom Mala Subotica, sa kojom članovi Udruge već 6 godine organiziraju obiteljske školske igre. Na tim igrama u početku su sudjelovali učenici od 1. do 8. razreda zajedno sa svojim roditeljima. Bilo je i kombinacija mama i dvoje djece ili tata i dvoje djece ili dvije mame sa djetetom, čak i djed i baka sa unucima, tako da su svi koji imaju volje mogu nastupiti u bilo kojoj kombinaciji. Prije dvije godine učenici nižih razreda (od 1.-4.) nastupaju sa svojim roditeljima, dok je za učenike od 5.- 8. razreda napravljeno pojedinačno rekreativno natjecanje tzv. Rekreativna škola.



Na obiteljskim školskim natjecanjima sudjeluje po 90 ekipa tj. obitelji, a tri prvo plasirane obitelji u svim kategorijama nagrađuju medaljama. Želja je svih članova Udruge da se odlična suradnja sa Osnovnom školom Mala Subotica nastavi i u narednom razdoblju uz još više sudionika, jer se takvim akcijama potiče mlade naraštaje da žive zdravo, a slobodno vrijeme koriste za bavljenje sportom i rekreacijom. Uz to što slobodno vrijeme provode s članovima obitelji, rekreativnim sadržajima ih se odvraća od raznih, nažalost sve više prisutnih poroka kao što su alkohol, droga, kocka i sl. Zanimljiva je i suradnja sa Područnom školom Držimurec – Strelec, koja djeluje u okviru OŠ Mala Subotica, a koju polazi i 150 učenika Romske nacionalnosti. Prilikom obilježavanja dana sporta i rekreacije, djelatnici škole u suradnji sa Udrugom sportske rekreacije «Sport za sve» Mala Subotica, četiri puta su do sad organizirali razne rekreativne sadržaje za sve učenike. Uz tradicionalni kros, organizirane su i prigodne rekreativne igre kao što su skakanje u vreći, kotrljanje automobilske gume, gađanje čunjeva lopticom i viseća kuglana, te obavezno mali nogomet i graničari. Na kraju natjecanja najbolji učenici nagrađeni su čokoladama i diplomama. Veseli i jako dobri suradnja s Dječjim vrtićem Potočnica u kojem se također provode obiteljske i pojedinačne rekreativne igre za djecu, njihove roditelje i sve zaposlene u vrtiću. Ovakva druženja provode se dva puta godišnje uz podjelu medalja najboljima.



U suradnji s Međimurskim savezom sportske rekreacije Sport za sve, udruga iz Male Subotice već je 7 puta bila organizator Međimurskog obiteljskog turnira odbojke na pijesku. To je tradicionalni turnir koji se održava svake godine povodom Svjetskog dana obitelji, a ekipu čine mama, tata i dijete do 15 godina. Do sada su sudjelovale ekipe iz cijelog Međimurja, no posljednje dvije godine na turnir se uglavnom odazivaju samo obitelji s područja općine. Za organizaciju tog turnira MSSR „Sport za sve“ udruzi je dodijelio priznanje za uspješnu organizaciju turnira i obilježavanje Svjetskog dana obitelji.



Glavni cilj sportske rekreacije je stvaranje preduvjeta za smišljen, sadržajan i koristan način provođenja slobodnog vremena te uključivanje građana u redovne i povremene oblike tjelesnih aktivnosti u cilju zaštite i unapređenja zdravlja.

Vođeni gore navedenim, Auto-škola i marketing agencija START iz Male Subotice, koja upošljava više od 50-ak djelatnika, i USR

«Sport za sve» Mala Subotica, zajednički organiziraju sportsko rekreativne igre «Susret dobrih susjeda». U zanimljivim rekreativnim natjecanjima sudjeluje sedamdesetak zaposlenika i poslovnih partnera Starta i dvadesetak članova USR „Sport za sve“, a i na ovim igrama, uz roditelje sudjeluju i njihova djeca za koju se igre posebno prilagode. Prije dvije godine u ovo zanimljivo druženje i natjecanje uključila se i ekipa Tima za zdravlje Međimurske županije. I dok su rekreativci zaduženi za natjecateljski dio, za popratne sadržaje nakon napornih natjecanja brinu se gostoljubivi vlasnici START-a. Ovdje valja istaknuti da su vlasnici Auto-škole i marketing agencija START, dugogodišnji sponzori mnogobrojnih aktivnosti koje provodi Udruga iz Male Subotice, a ujedno su i redoviti sudionici ovih natjecanja i druženja. U veselom natjecateljskom raspoloženju i ugodnoj zabavi, dobri susjedi do sada su se sreli pet puta.

Nekoliko puta godišnje, obično vikendom ili praznikom tijekom ljetnih mjeseci, članovi udruge druže se uz rijeku Dravu kod međimurskog mjesta Otok. Uz pomoć priručnih pomagala postavi se mreža i trakama obilježi igralište kako bi se tamo, uz druženje i razne društvene igre, mogla igrati i odbojka. Uz odbojku igra se i mali nogomet, a kako su rekreativci vrlo snalažljivi često puta igra se badminton, pikado, viseća kuglana kao i bezbroj dječjih igara za koje ne treba previše rekvizita.

Prije 4 godine, povodom obilježavanja 10. godišnjice osnutka Udruge održane su prve Sobočke rekreativne igre na kojima su sudjelovali članovi svih Udruge i klubova koji djeluju u Maloj Subotici. To okupljanje nastavljeno je i prošlih godina, a prema sadašnjem raspoloženju mještana sa rekreativnim druženjima nastavit će se i ubuduće. Kako bi se povećao interes mještana za rekreativnim aktivnostima za ovo natjecanje pripremljeno je i nekoliko ne tipičnih disciplina. Tako je najzanimljivije natjecanje u ruždenju kuruze (ručno krunjenje kukuruza), skakanje na lopti za pilates, bacanje i hvatanje jajeta te trčanje u vreći za parove. Ovo druženje mještana odvija se pod pokroviteljstvom Mjesnog odbora Mala Subotica čime sama organizacija igara dobiva na dodatnom značaju.



U sklopu proslave Dana općine Mala Subotica od 2003. godine redovito se održava Općinski festival sportske rekreacije Mjesnih odbora općine Mala Subotica u organizaciji USR Sport za sve i potporu općine. Na ovom zanimljivom rekreativnom okupljanju uz 6 ekipa mjesnih odbora, redovito sudjeluje i ekipa Poglavarstva i Općinskog vijeća, a svake godine sudjeluje više od stotinu pedeset natjecatelja u 10 disciplina. Valja istaknuti da na susretu Mjesnih odbora redovito sudjeluje i ekipa iz Romskog naselja Piškorovec, pa su tako i pripadnici najbrojnije nacionalne manjine u Međimurju prisutni u rekreativnim aktivnostima. Okosnicu ekipe MO Mala Subotica čine članovi USR Sport za sve, a od sadašnjih 6 natjecanja Mala Subotica pobijedila je na posljednjih pet.

Svjetski dan pješaćenja (15.10.) svake se godine obavezno obilježava na nivou Male Subotice, pa su uz članove udruge u akciju uključeni i mnogobrojni mještani i njihova djeca. Nakon okupljanja kod odbojkaškog igrališta, sudionici pješaće okolicom Male Subotice, a staza je obično duga desetak kilometara. Kako se pješaćenje svake godine odvija drugom rutom, zanimljive su reakcije starijih mještana kada sa svojim unucima nakon mnogo godina prolaze stazama na kojima su se nekada igrali ili pak vodili krave na pašu. Uz prisjećanje na prošla vremena te uživanje u prekrasnom krajoliku, dvosatno pješaćenje završava na mjestu s kojeg se i kreće. Odmah nakon pješaćenja, za najmlađe članove Udruge, organiziraju su razna natjecanja, a za tri prvoplasirana natjecatelja u svakoj disciplini dodjeljuju se slatke prigodne nagrade.



USR "Sport za sve" Mala Subotica dva puta se do sada javila na natječaj za dodjelu finansijskih sredstava Međimurske županije te je oba puta i dobila po 5000 kuna za provedbu projekta "Animacija društvene zajednice u tjelesnim aktivnostima". Ovaj projekt se provodio u sklopu kampanje „Povezani zdravljem”, a u sklopu provedbe Plana za zdravlje MŽ u prioritetu Nedovoljna tjelesna aktivnost. Dobivena sredstva namjenski su utrošena za provedbu velikog broja aktivnosti u koje je svake godine bilo uključeno više od 1200 mještana svih dobnih skupina, od vrtičke do umirovljeničke dobi. Uz već prije spomenuta rekreativna natjecanja, u sklopu projekta održano je i vrlo zanimljivo i uspješno edukativno predavanje na temu "Prekomjerna tjelesna težina". Održala ga je dr. med. Mandica Markovinović-Kramar, koja radi u ordinaciji obiteljske medicine u Maloj Subotici, koja je upoznala prisutne sa nekim od čimbenika rizika koje donosi prekomjerna tjelesna težina, a prisutni su upoznati i sa osnovama "sirovojedstva".

Održana je i prezentacija nordijskog hodanja, na koju se odazvalo 25 zainteresiranih osoba, koje su sa posebnom pažnjom pratile svaki pokret prezentatorice, te usvojile početno znanje potrebno za pravilno korištenje štapova za nordijsko hodanje.

Sve navedene manifestacije održavale su se pod pokroviteljstvom Općine Mala Subotica, Županijskog tima za zdravlje i USR Sport za sve Mala Subotica, a 4. sobočke igre i pod okriljem Mjesnog odbora Mala Subotica. Uz sve aktivnosti oko organizacije navedenih manifestacija po projektu, bilo je vremena za čišćenje i održavanje terena udruge (bočalište, trim staza, odbojkaško igralište, nadstrešnica, parkiralište), za uređenje općinskih cvjetnih gredica, za razna druženja, aerobik, odbojku, nordijsko hodanje, humanitarne akcije i sudjelovanje na raznim turnirima i sportskim natjecanjima diljem Međimurja i Hrvatske.

Osim natjecanja i sadržaja koje sami organiziraju, članovi Udruge uključeni su i u gotovo sve aktivnosti Međimorskog saveza sportske rekreacije «Sport za sve». Uz već spomenute obiteljske igre, najviše uspjeha na takvim natjecanjima do sada je ostvarivala ženska ekipa koja redovito sudjeluje na Međimurskom festivalu sportske rekreacije žena. Najveći uspjeh postignut je 2005. godine u Štrigovi, kada je ekipa Male Subotice u konkurenciji 22 ekipe iz cijelog Međimurja osvojila prvo mjesto. Članice udruge tri su puta sudjelovale i na Hrvatskom festivalu sportske rekreacije žena (dva puta su bile druge, jednom treće), a 2006. godine bile su i uspješni organizatori i domaćini ovog značajnog rekreativnog natjecanja koje se odvijalo pod visokim pokroviteljstvom Predsjednika RH, Stjepana Mesića.

Uz organiziranje i sudjelovanje na rekreativnim natjecanjima, članovi Udruge pojedinačno i ekipno sudjeluju i u mnogim drugim aktivnostima vezanim uz prigodne datume ili običaje našeg kraja. Među najznačajnijim manifestacijama na kojima se pojavljuju je "Sobočki fašjek" (karnevalska povorka) – kako djeca tako i odrasli, zatim mimohod udruge za Dan općine, te sudjelovanje na Danima zahvale za plodove zemlje (sve članice posebno se trude da štand udruge uvijek bude među najljepšima uz mnoštvo pripremljenih kolača i slastica koji se dijele mještanima ispred župne crkve).

Uz rekreativne sadržaje tijekom godine organiziraju se i razna prigodna druženja, a među njima obavezni su paljenje vuzmenke, prvomajski krijes, kuruzi party, darivanje najmlađeg člana udruge kao i neizostavna kestenijada. Udruga se redovito uključuje u obilježavanje svih važnih datuma vezanih uz rekreaciju i sport (Svjetski dan obitelji, Međunarodni dan sporta, Svjetski dan pješačenja, i sl.), u koje aktivnosti se redovito uključuje velik broj članova Udruge ali i mještana, učenika i djece.

Raduje činjenica da je Udruga dobro prihvaćena od strane drugih mjesnih Udruuga i klubova sa kojima dobro surađuje a sa nekima i zajednički organizira pojedine sadržaje. Posebno dobra je suradnja sa Nogometnim klubom Spartak, DVD-om Mala Subotica, Puhačkim orkestrom općine, Podružnicom umirovljenika i KUU ZVON.

Za uspješnu organizaciju i provedbu sportsko – rekreativnih natjecanja i aktivnost na lokalnoj razini Udruga je do sada tri puta nagrađena od strane Hrvatskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve” i Hrvatskog olimpijskog odbora. Za uspješan rad i promoviranje rekreacije prije tri godine HSSR dodijelio je USR «Sport za sve» Mala Subotica Medalju za razvoj sportske rekreacije – najviše godišnje rekreativno priznanje. Inače, godišnju nagradu HSSR od pojedinaca do sada su dva člana Udruge, dok je četvero pojedinaca iz Male Subotice do sada dobilo Medalju za razvoj i unapređenje sportske rekreacije koju dodjeljuje Međimurski savez sportske rekreacije.

Sva ova priznanja dokaz su da se proteklih 14 godina dobro radilo te da su aktivnosti Udruge prepoznatljive, kako u lokalnoj sredini tako i na županijskom te posebno na državnom nivou.

Uz sve članove udruge za dobre rezultate zaslužno je i rukovodstvo koje je na posljednjim izborima ostalo gotovo u istom sastavu, s tim da je treći put za redom za predsjednicu izabrana Ljiljana Šipuš.

Od lipnja 2007.godine javnosti je dostupna Internet stranica Udruge sportske rekreacije „Sport za sve” Mala Subotica. O uspješnom radu ove udruge puno je toga poznato, a o značajnijim događajima i uspjesima Udruge pisano je i na stranicama lokalnih i regionalnih listova te u glasilu HSSR. Kako bi aktivnosti, rad i postignuti rezultati bili još dostupniji što većem broju članova Udruge, ali i svima ostalim poklonicima rekreacije, pokrenuta je i internet stranica. USR „Sport za sve” Mala Subotica jedna

je od rijetkih rekreativnih udruga u Hrvatskoj, a u Međimurju je prva, koja ima svoju vlastitu web adresu. Da je ovaj potez bio uspješan pokazuje i posjeta stranici koju dnevno posjećuje od 250 do 300 osoba. Svi oni kojima je internet postao svakodnevica ali i onima koji će tek zakoračiti u veliku svjetsku internet obitelj, preporučamo internet stranicu USR „Sport za sve“ Mala Subotica, o čijim aktivnostima, ali i ostalim zanimljivostima i novostima iz svijeta rekreacije možete saznati na adresi: www.sportzasve.hr.

Glavni cilj USR "Sport za sve" Mala Subotica, je animirati mještane i upoznati ih sa činjenicom da je kretanje, i to svakodnevno, najispravniji put do zdravlja. Preko raznih manifestacija koje udruga provodi tijekom cijele godine, želi se potaknuti ljude na razmišljanje da su sami proizvođači svojeg zdravlja, a ne samo potrošači, te aktivno uključiti u svoje aktivnosti ljude svih životnih dobi.



Potvrda da udruga dobro radi su mnogobrojna priznanja dobivena od Hrvatskog olimpijskog odbora, Hrvatskog saveza sportske rekreacije i Međimorskog saveza sportske rekreacije.

U dokumentarnom filmu o sportskoj rekreaciji udruga je predstavljena kao primjer dobrog rada na polju sportske rekreacije u Hrvatskoj. Više o svim aktivnostima čitajte na www.sportzasve.hr.

Kontakt adresa:
Valentin Šipuš
Braće Radić 54 b
40321 Mala Subotica
e-mail adresa: valentin.sipus@ck.t-com.hr