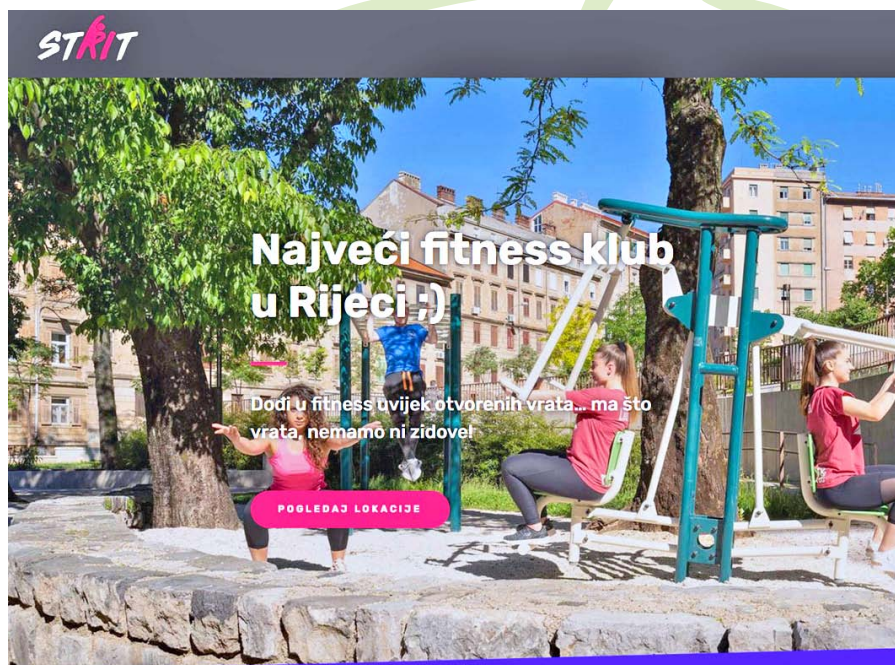


stRIt.fitness – najveći fitness klub u Rijeci!

U sklopu Programa za mlade Grada Rijeke koji objedinjuje i razrađuje ciljeve i mjere kojima se želi odgovoriti na razne potrebe i probleme mladih na lokalnoj razini te općenito poboljšati kvalitetu života mladih, Grad Rijeka je pokrenuo portal stit.fitness. Cilj razvoja navedenog portala bio je potaknuti ponajprije mlade ljude na redovito i pravilno bavljenje sportskom rekreacijom. Promicanje tjelesne aktivnosti na javnim površinama jedan je od prioriteta Plana za zdravlje Grada Rijeke, a dostupnost bavljenja sportom širem krugu građana jedan je od ciljeva Strategije sporta i rekreacije Grada Rijeke.



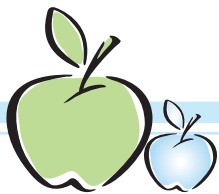
Projekt stit.fitness pokrenut je na inicijativu mladih koji su bili uključeni u razvoj Programa za mlade, a potreba za ovom vrstom promocije tjelesne aktivnosti postala je evidentna nakon provedenog istraživanja koje je pokazalo da 70 % mladih nije redovito fizički aktivno. Kao razloge nedostatne tjelesne aktivnosti, mladi uključeni u istraživanje,

najčešće su navodili nedostatak vremena, nedostatak novca ili postojanje drugih prioriteta. Upravo je zato projekt stit.fitness osmišljen uzimajući u obzir postojeće resurse, sklonost mladih prema digitalnim tehnologijama, kao i barijere koje ih sprječavaju u želji da redovito vježbanje uključe u svoju dnevnu rutinu.

Glavna ideja vodilja prilikom razvoja portala bila je da se prije svega mladima, ali i svim drugim građanima, na jednostavan i zanimljiv način približi redovito i pravilno bavljenje sportskom rekreacijom koja je besplatno dostupna na 25 riječkih vježbališta na otvorenom. Navedena vježbališta opremljena su sa stotinjak sprava za istezanje, snagu i kardio vježbe, a građani se njima mogu koristiti besplatno i bez vremenskog ograničenja. Navedena vježbališta raspoređena su na 20 lokacija diljem grada.

Sam portal stit.fitness nudi pregledan popis svih gradskih kvartova u kojima se nalaze vježbališta, a 'klikom' na odabranu lokaciju, uz točnu adresu vježbališta korisnicima se na podstranici nudi





stručan i zabavan plan treninga, osmišljen za konkretnu lokaciju s obzirom na vrstu sprava za vježbanje koje se na njoj nalaze. Treninzi su u potpunosti prilagođeni fizičkoj spremnosti mladih. Osim plana treninga, na podstranici odabrane lokacije nalaze se i videoprikazi pravilnog izvođenja vježbi na svakoj pojedinačnoj spravi, kako bi se vježbom postigli najbolji efekti i spriječile ozljede. U ovom trenutku na portalu je dostupno više od 20 planova treninga i 120 videosnimki koje su volonteri za portal pripremili te na vježbalištima snimili profesionalni treneri i vježbači iz pet ponajboljih riječkih fitness centara.

Kako bi se olakšao pristup portalu, odnosno videoprikazima vježbi i planu treninga, na svakoj spravi na vježbalištima nalazi se QR kod koji korisnika izravno vodi na podstranicu portala vezanu za lokaciju na kojoj se trenutačno nalazi. Također, putem portala moguć je kontakt sa sportskim psihologom, odnosno specijalistom za psihološku pripremu sportaša kojem se korisnici mogu anonimno obratiti i dobiti savjete i podršku kako bi lakše ustrajali na vježbanju ili dobili poticaj za vježbanje.

Osim što mogu saznati gdje i kako pravilno vježbati, posjetitelji portala mo-

gu, krećući se virtualno od lokacije do lokacije, upoznavati grad te doznati zabavne i zanimljive informacije o gradu Rijeci. Naime, lokacije vježbališta opisane su kao svojevrsni putopis kroz prošlost i sadašnjost Rijeke koji donosi poznate i manje poznate zanimljivosti o gradu, kako mladima koji su iz Rijeke, tako i učenicima i studentima koji su u Rijeku došli iz drugih krajeva i tek počinju upoznavati grad.

Portal je pokrenut u rujnu 2021., a do kraja navedene godine zabilježeno je više od 6000 posjeta. Važno je napomenuti kako je portal lansiran u uvjetima epidemije koronavirusa, tijekom koje se tjelesna aktivnost građana smanjila, posebice ona koja se provodi u zatvorenim prostorima, pa se provedba ovog projekta pokazala dobrim načinom vraćanja sigurnom vježbanju – na otvorenom prostoru.

Osim što je projekt javnosti i medijima predstavljen 2021. godine u sklopu obilježavanja Europskog tjedna sporta, u Parku Pomerio, jednoj od lokacija opremljenih spravama, u narednim godinama predstavljen je i široj Hrvatskoj, kao i inozemstvu. Naime, projekt je predstavljen tijekom Poslovnog sastanka Hrvatske mreže zdravih gradova u Karlovcu 2023. godine, kao i tije-

kom godišnje konferencije Europske mreže zdravih gradova Svjetske zdravstvene organizacije, koja je održana iste godine u Utrechtu, gdje je prepoznat kao inovativan primjer primjene modernih tehnologija u svrhu unapređenja zdravlja.

Provođenje projekta *strit.fitness* pokazalo je kako je informacijska tehnologija nezamjenjiv alat za smanjivanje stvarnih i percipiranih prepreka koje sprječavaju mlade ljude, ali i ostale građane da se uključe u redovitu tjelesnu aktivnost te im može olakšati redovito i pravilno vježbanje s ciljem unapređenja i zaštite zdravlja.

**Karla Mušković, pročelnica
Upravnog odjela za zdravstvo,
socijalnu zaštitu i unapređenje
kvalitete života Grada Rijeke**
karla.muskovic@rijeka.hr

**Jadran Mandekić, viši stručni
suradnik za projekt Rijeka – zdravi
grad, Upravni odjel za zdravstvo,
socijalnu zaštitu i unapređenje
kvalitete života Grada Rijeke**
jadran.mandekic@rijeka.hr