

OPIS PROGRAMU PZU TRASY ZDROWIA

1. Założenia Programu.

Celem Programu jest zbudowanie bezpiecznych i nowoczesnych kompleksów rekreacyjno-biegowych. PZU Trasa Zdrowia to nie tylko zaaranżowana i powszechnie dostępna przestrzeń dla sportu i rekreacji, ale także miejsce spotkań, edukacji i integracji środowisk lokalnych wokół prowadzonych na niej projektów sportowych i rekreacyjnych. Program tworzy atrakcyjne ramy dla edukacji prozdrowotnej poprzez animację społeczną, przy wykorzystaniu nowej lub zmodernizowanej infrastruktury w lokalnych społecznościach. Program finansuje PZU Życie SA z funduszu prewencyjnego. Operatorem Programu jest Fundacja V4SPORT.

2. Co to jest PZU Trasa Zdrowia.

PZU Trasa Zdrowia to mini kompleks sportowo-rekreacyjny, którego centralnym elementem jest wytyczona, oznakowana i wyposażona w proste instalacje ścieżka, przystosowana do bezpiecznego uprawiania sportu na co dzień. Trasa umożliwia aktywność w dyscyplinach takich jak bieganie, nordic walking, spacer, narty biegowe itp. PZU Trasy Zdrowia są wykonane w określonym standardzie: na każdej Trasie pojawi się taki sam zestaw 9 instalacji treningowych, wraz z tablicami informacyjnymi, ustawionych w identycznej kolejności. Różnice w przebiegu Tras mogą wynikać z unikalności otoczenia w jakim powstają. Ukształtowanie terenu i szata roślinna mogą wpływać na różnice w odległościach między poszczególnymi instalacjami.

Program PZU Trasy Zdrowia zakłada stworzenie Tras zgodnych z poniższą specyfikacją:

1) Otoczenie leśno-parkowe

Idealnie zlokalizowana Trasa jest wytyczona na obszarze leśno-parkowym, nawet jeśli znajduje się w sąsiedztwie silnie zurbanizowanych obszarów. Istotne jest, aby Trasa była dobrze skomunikowana.

2) Kształt

Modelowa PZU Trasa Zdrowia ma kształt jednej długiej pętli lub kilku krótszych, nakładających się. Wariant z kilkoma pętlami o różnej długości pozwala na dostosowanie dystansu do poziomu sprawności użytkowników i celów treningowych. Miejsce startu i mety (np. parking lub jego okolica) jest wyraźnie oznakowane tablicą z logotypem PZU oraz regulaminem.

3) Długość Trasy

Długość Trasy powinna wynosić od 2 do 3 kilometrów, a na jej przebiegu dopuszczalna jest niewielka różnica poziomów. W przypadku Trasy złożonej z więcej niż jednej pętli, długość najdłuższej z nich powinna wynosić od 2 do 3 kilometrów.

4) Utrzymanie Trasy

Utrzymaniem Trasy w dobrym stanie zajmuje się lokalna instytucja lub organizacja pozarządowa wskazana przez Wnioskodawcę/lub Wnioskodawcę i Partnerów.

5) Instalacje

Wzdłuż całej Trasy, w równych odstępach, znajduje się dziewięć stacji - prostych i różnorodnych instalacji treningowych, wykonanych z elementów drewnianych. Te certyfikowane i atrakcyjne pomoce treningowe pozwalają na wykonywanie ćwiczeń fizycznych o różnym poziomie zaawansowania. Slalom, równoważnia, drabinki, płotki, mini place zabaw (i inne) są doskonałą zachętą do ruchu dla użytkowników Trasy w każdym wieku.

6) Oznakowanie instalacji

Każdej stacji na PZU Trasie Zdrowia towarzyszy tablica informacyjna, prezentująca w schematyczny i przejrzysty sposób przykłady ćwiczeń wykonywanych z użyciem danej instalacji treningowej. Ćwiczenia są podzielone na ogólne, a także skierowane specjalnie dla seniorów oraz dla dzieci.

3. Korzyści dla uczestników Programu.

PZU Trasa Zdrowia jest przestrzenią, pełniącą ważną funkcję społeczną. Jej odbiorcami są członkowie społeczności, czyli osoby bezpośrednio i aktywnie korzystające z udostępnionej infrastruktury. Na poziomie instytucjonalnym angażujemy lokalne organizacje danej gminy w promocję i inicjowanie aktywności ruchowej. Uczniowie szkół i przedszkoli mają możliwość odbycia lekcji wychowania fizycznego, szkolnych zawodów sportowych oraz innowacyjnych zajęć multidyscyplinarnych. Członkowie klubów seniora i Uniwersytetów Trzeciego Wieku mają możliwość integracji, w oparciu o dostosowany do ich potrzeb program aktywności. Różne stowarzyszenia, lokalne kluby sportowe, i instytucje samorządowe, mogą wykorzystywać otwarty charakter PZU Tras Zdrowia do realizacji działań zaspokajających ich specyficzne potrzeby, np. do organizacji pikników, festynów czy rajdów. Obecność PZU Trasy Zdrowia wpływa na wiele obszarów życia społecznego: na zwiększenie częstotliwości kontaktu mieszkańców z naturą czy podnoszenie świadomości wagi aktywności fizycznej. Pozwala również na integrację rodzin i grup społecznych, spędzających wspólnie czas na aktywnościach na Trasie.

Wymierną korzyścią jest stworzenie na terenie gminy nowoczesnego obiektu, umożliwiającego mieszkańcom codzienną aktywność ruchową w plenerze. Dzieje się to przy niewielkim zaangażowaniu środków finansowych gminy, ponieważ Fundator Programu finansuje ponad ¾ całkowitej wartości inwestycji.

4. Kto może zgłosić się do Programu PZU Trasy Zdrowia.

Odbiorcami instytucjonalnymi są lokalne samorządy w gminach do 50 tysięcy mieszkańców, które mogą działać w partnerstwie zawartym na rzecz powstania i późniejszego utrzymania PZU Trasy Zdrowia.

W partnerstwie mogą uczestniczyć lokalne organizacje pozarządowe (działające na podstawie ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z 24 kwietnia 2003 r.), nieformalne grupy lokalnych animatorów sportu oraz instytucje publiczne (przedszkola, szkoły, biblioteki, instytucje kultury, ośrodki pomocy społecznej).

Technicznym warunkiem uczestnictwa w Programie jest wskazanie stosownych, i spełniających kryteria określone w regulaminie, potencjalnych terenów zielonych, na których można zbudować PZU Trasę Zdrowia, a także wykazanie wkładu własnego w kwocie minimum 10 000 zł., z przeznaczeniem na

konieczną do stworzenia dokumentację techniczną oraz przygotowanie terenu pod tworzenie Trasy.

5. Cztery komponenty Programu PZU Tras Zdrowia: infrastruktura, warsztaty, animacja i wsparcie edukacyjne.

Program zakłada działania w ramach czterech komponentów: (1) instalacji infrastruktury na potrzeby PZU Trasy Zdrowia zgodnie z ogólnopolskim standardem, opracowanym w oparciu o najlepsze doświadczenia, (2) dialogu ze społecznością lokalną, (3) animacji lokalnych działań w kierunku jak najlepszego wykorzystania i wypromowania PZU Trasy Zdrowia w danej gminie oraz (4) wsparcia edukacyjnego i sieciowania odbiorców z kolejnych edycji Programu

- 5.1. Pierwszym komponentem Programu jest konkurs, kończący się wyborem 30 gmin-beneficjentów, na terenie których powstaną kompleksy rekreacyjno-biegowe. Operator Programu przeznaczy na prace wdrożeniowe i instalację koniecznej infrastruktury (stacje, tablice, wytyczenie i zabezpieczenie Trasy) kwotę ok 33 333 zł, którą Wnioskodawca zobowiązuje się uzupełnić wkładem własnym w kwocie minimum 10 000 zł. Procedura konkursowa ma charakter etapowy i wymaga aktywnego udziału Wnioskodawcy na każdym z etapów. Zaangażowanie zakłada takie działania, jak zawiązanie lokalnego partnerstwa na rzecz tworzenia PZU Trasy Zdrowia, zapewnienie wkładu własnego do projektu, wskazanie terenu, aktywny udział w zorganizowanych przy udziale Operatora Programu lokalnych warsztatach konsultacyjnych na temat powstania i dalszego funkcjonowania Trasy.

W pierwszym etapie, na podstawie zgłoszeń do konkursu, wyłonionych zostanie 35 gmin, w których przeprowadzone zostaną warsztaty (p. 6.2). Ostatecznie dofinansowana zostanie realizacja 30 Tras. Na każdym z etapów konkursu działania Wnioskodawcy będą podlegały ocenie, która zadecyduje o przyznaniu dotacji przez Operatora Programu.

- 5.2. Komponent drugi: warsztaty konsultacyjne stanowią cykl od dwóch do trzech roboczych spotkań lokalnych interesariuszy PZU Trasy Zdrowia z moderatorem. Celem spotkań jest wypracowanie takiego planu funkcjonowania PZU Trasy Zdrowia, by jak najlepiej odpowiadał on na potrzeby mieszkańców, uwzględniał ich pomysły na aktywność oraz odpowiadał warunkom środowiskowym i technicznym terenu wskazanego na tworzenie Trasy. Warsztaty odbywać się będą lokalnie, w miejscowości realizacji Programu. Konsultacje zakładają ewentualne wsparcie ekspertów (architektów, animatorów) poprzez kontakt telefoniczny oraz mailowy.
- 5.3. Trzeci komponent Programu przewiduje aktywne i rozwojowe wykorzystanie infrastruktury PZU Trasy Zdrowia poprzez działania animacyjne, będące składnikiem oferty skierowanej do społeczności lokalnej. Oferta atrakcyjnych i innowacyjnych form aktywności fizycznej odpowiada potrzebom lokalnej społeczności, wprowadza pozytywne zmiany w środowisku lokalnym oraz daje szansę na zawiązanie nowych partnerstw. Grant na działania animacyjne to wsparcie finansowe na realizację projektu animacyjnego, wypracowanego przez uczestników w toku warsztatów konsultacyjnych. Operator Programu przewiduje również wsparcie w postaci grantu dla działań

realizowanych na Trasach w kolejnych edycjach Programu.

- 5.4. Ostatni komponent: sieciowanie i wsparcie gmin. Ważnym elementem Programu jest wspieranie wszystkich interesariuszy Trasy w szukaniu inspiracji oraz pokazywaniu dobrych praktyk na jej wykorzystanie. Aby umożliwić wymianę wiedzy i doświadczeń, Operator organizuje spotkania dla przedstawicieli wszystkich gmin-beneficjentów. Animatorom, nauczycielom i trenerom dedykowane są materiały edukacyjne oraz warsztaty, prezentujące ciekawe innowacyjne sposoby na prowadzenie zajęć na Trasie.

6. **Działania towarzyszące**

Intencją Fundatora oraz Operatora Programu jest inspirowanie społeczności lokalnych do zdrowego i aktywnego życia. Programowi towarzyszyć będą przedsięwzięcia związane z promowaniem aktywności fizycznej, sportu oraz zaangażowania społecznego w postaci wolontariatu, m.in. wydarzenia o charakterze sportowym i przedsięwzięcia Programu wolontariatu pracowniczego PZU.