

HERA ACTION PLAN

(English version)

"This program was developed through Erasmus+ funded project called "The Health-Enhancing Rugby Activity – HERA Project" that was implemented through 2022-2024

Edition: ,May 2024



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HERA AKCIJSKI PLAN

(Hrvatska verzija)

"Ovaj program je razvijem putem projekta pod nazivom „The Health-Enhancing Rugby Activity – HERA Project“ financiranim putem Erasmus+ fonda koji je implementiran tijekom 2022-2024 godine .

Izdavanje: ,Svibanj 2024



**Sufinancira
Europska unija**

X

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

HERA AKCIJSKI NAČRT

(Slovenska verzija)

** Ta program je bil razvit v okviru projekta, ki ga financira Erasmus+ in se imenuje »The Health-Enhancing Rugby Activity – HERA Project«, ki se je izvajal v obdobju 2022–2024.*

Izdaja: ,Maj 2024



**Sofinancira
Evropska unija**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

<u>HERA ACTION PLAN (ENGLISH VERSION)</u>	<u>03</u>
<u>HERA AKCIJSKI PLAN (HRVATSKA VERZIJA)</u>	<u>20</u>
<u>HERA AKCIJSKI NAČRT (SLOVENSKA VERZIJA)</u>	<u>38</u>



HERA

ACTION PLAN

(English version)

FOR

Enhancing Accessibility and Attractiveness of Rugby Clubs to At-Risk Youth: Implementing the HERA Programme



THE HEALTH-ENHANCING RUGBY ACTIVITY PROJECT

HARK MLADOST (ZAGREB - CROATIA)
LJUBLJANA RUGBY (LJUBLJANA - SLOVENIA)

**This program was developed through Erasmus+ funded project called “The Health-Enhancing Rugby Activity – HERA Project” that was implemented through 2022-2024*

Edition: ,May 2024



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1	INTRODUCTION	5
2	GOAL 1 - GUIDELINE 1: HOW TO IMPLEMENT SCFORH PRINCIPLES	6
	PRINCIPLE 1 - PROMOTE HEALTH-ENHANCING RUGBY SPORTS ACTIVITIES	6
	PRINCIPLE 2 - FOLLOW WELL-ESTABLISHED EVIDENCE-BASED PRACTICES	7
	PRINCIPLE 3 - THE SCFORH INITIATIVE SHOULD BE IMPLEMENTED BY QUALIFIED AND COMPETENT PERSONNEL	8
	PRINCIPLE 4 - THE SCFORH INITIATIVE PRIMARILY INCLUDE AND PROMOTE THE SPORT THAT IS PART OF THE SPORTS CLUBS STANDARD PROGRAMME	9
	PRINCIPLE 5 – PARTICIPATION IN THE SCFORH INITIATIVE POSES NO OR ONLY MINIMAL HEALTH AND SAFETY RISKS	10
	PRINCIPLE 6 – THE SCFORH INITIATIVE TAKE PLACE IN A "HEALTHY" ENVIRONMENT	11
	PRINCIPLE 7 - THE SCFORH APPROACH IS COMMITTED TO PROMOTING AN EMPOWERING, ENGAGING, AND ENJOYABLE SOCIAL AND MOTIVATIONAL CLIMATE	13
3	GOAL 2 - GUIDELINE 2: STAFF EDUCATION	14
4	GOAL 3 - GUIDELINE 3: PLAYER PROFILE FORM AND HEALTH SCREENING	14
5	GOAL 4 - GUIDELINE 4: FITNESS TESTS	15
6	GOAL 5 - GUIDELINE 5: TRAINING GUIDELINES	16
7	GOAL 6 - GUIDELINE 6: MENTAL HEALTH	17
8	GOAL 7 - GUIDELINE 7: SOCIAL ASPECT	18
9	CONCLUSION	19



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

1 INTRODUCTION

The HERA Action Plan is document that outline concrete steps on how to embed the HERA Programme into the curriculum of rugby clubs. The reference literature is *Sports Club for Health - updated guidelines for health-enhancing physical activities in a club setting*. The clubs will use SCforH application model: Act, plan, check and do:

- Stage 1 – ACT – Assess the present conditions and goals
 - o Identify the support and possibilities for SCforH initiative within the club and in its environment
- Stage 2 – Plan
 - o Define the target group
 - o Identify the health potential
 - o Explore the know-how and material support
 - o Agree upon the aims and strategy
- Stage 3 – DO – Implement
 - o Inform internally and externally
 - o Secure competent and supportive personnel
 - o Monitor the feasibility
- Stage 4 – CHECK – Follow-up
 - o Keep records and evaluate
 - o Share your success
 - o Go back to the former stage if needed

All guidelines are achieved through action plan that follows above 4 stages.



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2 GOAL 1 - GUIDELINE 1: HOW TO IMPLEMENT SCFORH PRINCIPLES

PRINCIPLE 1 - Promote Health-Enhancing Rugby Sports Activities

HOW? (Action steps)	WHEN? (based on one year application)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Assess the present club's promotional programs	January 15 th	Club Board	Documents on all current club's promotional activities	Report on club's promotional programs
2. Agree upon aims and strategy	January 15 th	Club Board	Report on financial status of the club, list of potential sponsors of the programmes	List of initiatives and strategies that are going to be implemented
3. Promoting Awareness of the HERA Training program for club members and the wider community	Continuously from January 15 th	Club Board	Designer for HERA infographics, computer, clubs social network for communication with local community, IT system for communication inside club with clubs members	Published infographics and similar content about HERA program on Clubs social network and web page (info for local community); Published infographics similar content about HERA program on Club internal communication channel with club members
4. Monitoring promotion activities progress	Continuously from January 15 th	Club Board	Web and social media analytics	Monthly report on website and social network analytics



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PRINCIPLE 2 - Follow Well-Established Evidence-Based Practices

HOW? (Action steps)	WHEN? (based on one year application)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Assess the present club's programs	January 15 th	Sports director	Documents on all current club's programs	Report on club's programs and list of references used for program creation
2. Agree upon current and new practices	January 15 th	Club Board	Report on contemporary comparable programs and current scientific research	List of new evidence established practices that will be implemented
3. Implementing new practices	March 1 st	Coaches	Expert literature, pitch, training equipment	Coaches' report/feedback on implementation of new practices
4. Monitoring results of new practices implementation	Continuously from March 1 st	Sports director	Coaches' feedback	Monthly report on new practices results



**Co-funded by
the European Union**



**HERA
PROJECT**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PRINCIPLE 3 - The SCforH Initiative Should Be Implemented By Qualified And Competent Personnel

HOW? (Action steps)	WHEN? (based on one year application)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Assess the present club's competencies of coaches	January 29 th	Sports director	Documents on all coaches' competencies	Report on coaches' competencies
2. Agree upon experts needed to carry out the program	February 1 st	Club Board	List of new evidence established practices that will be implemented	Verified list of expert staff
3. Recruitment of staff for expert team	February 20 th	Club Board	Job vacancy announcement published	Selected experts
4. Production of IDP for newly recruited expert team members	March 1 st	Sports director	Computer and printer	Issues IDP to newly recruited expert team members
5. Attending online learning platform WORLD RUGBY PASSPORT for club staff Modules: first aid in rugby and concussion management, player safety, welfare and injury prevention, as well as rugby	March 1 st	Expert staff	Computer, internet	Certificates for completed World Rugby modules



**Co-funded by
the European Union**



**HERA
PROJECT**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

specific strength and conditioning, coaching technical and tactical elements of rugby				
6. Face to face education staff members with educators. Same modules as in task 5	March 15 th	Expert staff	Computer, internet, lecture room, educators for world rugby modules	Sports Director report to Club Board about participants and topics discussed during face to face education
7. Monitoring progress on applying new knowledge	Continuously from March 1 st	Sports director	Feedback form coaches and club members	Monthly report to Club Board on expert staff quality of work

PRINCIPLE 4 - The SCforH Initiative Primarily Include And Promote The Sport That Is Part Of The Sports Clubs Standard Programme

PRINCIPLE 4

is already satisfied because all physical activities is carried on through rugby sport elements in rugby club.

The HERA Project focuses on implementing HEPA (Health-Enhancing Physical Activity) principles through the sport of rugby. Standard club programs will be enriched with HEPA principles, with activities and training sessions designed to meet daily and weekly activity guidelines tailored to individual needs. PRINCIPLE 4 is upheld because all physical activities is carried on through rugby sport elements.



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PRINCIPLE 5 – Participation In The SCforH Initiative Poses No Or Only Minimal Health And Safety Risks

HOW? (Action steps)	WHEN? (based on one year application)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Assess the present club's First aid and Concussion management knowledge and safety of equipment and pitch	January 31 st	Club physician and Sports director	Coaches and participants examination and pitch inspection	Report on present club's First aid and Concussion management knowledge and safety of equipment and pitch
2. Agree upon additional education for coaches and pitch improvements	February 15 th	Club Board	Report on limitations in knowledge, equipment, and facilities	List of educational modules and pitch improvements
3. Education of participants about First aid in Rugby modul	February 28 th	Club physician	Computer and internet access	Online Certification of participants in First aid in Rugby module completed
4. Education of participants about Concussion Management for General Public modul	February 28 th	Sports director	Computer and internet access	Online Certification of participants in Concussion Management for General Public module completed
5. "Physical Activity Readiness	March 1 st	Club physician	Computer, printer, internet access	Fullfilled PAR-Q+ form for new members



**Co-funded by
the European Union**



**HERA
PROJECT**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HERA Action plan

Questionnaire for Everyone" (PAR-Q+) for newcomers will				
6. Inspection of facilities and equipment for use	February 20 th	Coach	Check list	Completed checklist

PRINCIPLE 6 – The SCforH Initiative Take Place In A "Healthy" Environment

HOW? (Action steps)	WHEN? (based on one year application)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Assess the present club's environment	March 1 st	Sports director	Documentation of all food and beverage providers, sponsors, and potential sponsors for the club	Report on club's environment
2. Agree on actions required to create a 'Healthy' Environment"	March 15 th	Club board	Report on club's environment	Verified list of approved food, beverages, and club Sponsors
3. Design infographics, distribute them, and post in	March 25 th	Graphic designer	Computer, printer, graphics software	Healthy beverages added to club cantina



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HERA Action plan

strategic locations around the club				
4. Adding healthy beverages to club cantina	April 1st	Club nutritionist	Healthy beverages	To add healthy beverages to club cantina
5. Analysis of club menus and modification according to nutrition guidelines	April 1st	Club nutritionist	Nutrition expert literature	Club menu adjusted according to healthy nutrition guidelines
6. Analysis of sponsors and compatibility of their promotion of products with healthy lifestyle	April 1st	Club physician	Sponsors marketing material	Report on conducted analysis submitted to Club Board
7. Monitoring of club's environment	Continuously from March 1 st	Sports director	Documentation of all food and beverage providers, sponsors, and potential sponsors for the club	Quarterly report to Club Board on club's environment



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PRINCIPLE 7 - The SCforH Approach Is Committed To Promoting An Empowering, Engaging, And Enjoyable Social And Motivational Climate

HOW? (Action steps)	WHEN? (based on one year application)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Assess the present club's social and motivational climate	March 1 st	Sports director	Feedback from members	Report on present club's social and motivational climate
2. Agree upon current and new motivational practices	March 15 th	Club Board and club's psychologist	Report on present club's social and motivational climate and input from club's psychologist	Guidelines for positive motivational strategies for coaches
3. Workshop for coaches about positive communication	April 1 st	Club's psychologist	Meeting room, computer, projector	Completed workshop with attendance list signed
4. Team building and "Adventures" with thematic elements such as healthy nutrition, recommended physical activities and participants socialisation	June 30 th	Sports director	Program, thematic t-shirts, accommodation, travel	Report from team building trip
4. Monitoring results of new social and motivational climate practices implementation	Continuously from March 1 st	Sports director	Coaches' and members feedback	Quarterly report on new practices results



**Co-funded by
the European Union**



**HERA
PROJECT**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3 GOAL 2 - GUIDELINE 2: STAFF EDUCATION

Goal 2 is fulfilled by completing **Goal 1 PRINCIPLE 3 - The SCforH Initiative Should Be Implemented By Qualified And Competent Personnel**

4 GOAL 3 - GUIDELINE 3: PLAYER PROFILE FORM AND HEALTH SCREENING

HOW? (Action steps)	WHEN? (Deadline for competition)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. To fill " <i>WORLD RUGBY player profile</i> " form for every club player	March 1 st	Sports Director	Computer, internet, printer	Printout of filled " <i>WORLD RUGBY player profile</i> " forms
2. To fill " <i>Physical activity readiness questionnaire</i> " form for every club player	March 1 st	Sports Director	Computer, internet, printer	Printout of filled " <i>Physical activity readiness questionnaire</i> " forms



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

5 GOAL 4 - GUIDELINE 4: FITNESS TESTS

HOW? (Action steps)	WHEN? (Deadline for competition)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Select appropriate fitness tests that can be carried out in clubs setting	March 1 st	S/C coach	Computer, internet, printer	Selected batteries of tests
2. Conduct selected fitness tests	March 15 th June 15 th September 15 th	Sports Director	Computer, internet, printer	Report to Sports Director Archived results from tests
3. Analysis of data after 3 rd fitness test	September 30 th	Sports Director	Computer, internet, printer	Report to Club Board



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

6 GOAL 5 - GUIDELINE 5: TRAINING GUIDELINES

HOW? (Action steps)	WHEN? (Deadline for competition)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Monitor youth players height every 3 month (to identify PHV period for player)	March 1 st June 1 st September 1 st December 1 st	Club Doctor	Height meter, Computer, internet, printer	Archived data from measurements
2. Write plan and program of trainings for one year period	January 30 th	Sports Director	Computer, internet, printer, Coaches	Yearly Plan and Program of rugby trainings Adopted by Club Board

With limited amount of weekly time with rugby players (2-3x per week) effective training strategies are necessary. Three key points were identified.:

Our primary goal is to promote adherence to the program, aiming for each player to attend at least 95% of training sessions.

The second goal is to facilitate changes in players' body composition i.e. high-energy-consuming activities must be integral part of each training session.

The third goal is to promote fat loss while minimizing muscle loss. This entails incorporating resistance training into the program at least two times per week."



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

7 GOAL 6 - GUIDELINE 6: MENTAL HEALTH

HOW? (Action steps)	WHEN? (Deadline for competition)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Workshop Education of Coaches about mental health of children and youth every 6 month	March 1 st September 1 st	Club Doctor	Workshop, Phycologist Meeting room, Computer, internet, printer	Workshop report
2. Workshop Education of club members (children and youth) about mental health Once in a year	November 30 th	Club Doctor	Workshop, Phycologist Meeting room, Computer, internet, printer	Workshop report

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices.¹ Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood

During childhood, being mentally healthy includes achieving developmental and emotional milestones, as well as learning healthy social skills and effective coping mechanisms for challenges. Mentally healthy children have higher quality of life and can thrive both at home and in their communities, as well as in school.



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

8 GOAL 7 - GUIDELINE 7: SOCIAL ASPECT

HOW? (Action steps)	WHEN? (Deadline for competition)	WHO? (Person responsible for action)	RESOURCES? (What resources is needed for competition of action step)	HOW WE WILL KNOW? (How we will know the action step is accomplished?)
1. Workshop Education of Coaches about social aspect of being part of community such as rugby club (<i>integrity, passion, solidarity, discipline, respect</i>) twice a year	April 1 st November 1 st	Club Doctor	Workshop, Phycologist Meeting room, Computer, internet, printer	Workshop report to Club Board
2. Workshop Education of club members (children and youth) about social aspect of being part of community such as rugby club (<i>integrity, passion, solidarity, discipline, respect</i>) once a year	December 15 th	Club Doctor	Workshop, Phychologist Meeting room, Computer, internet, printer	Workshop report to Club Board
3. Joint activities (trips) such going to cinema, to hiking, to rugby training camps	May 1 st July 1 st December 1 st	Sports Director	Coaches, Financial resources for events	Events report to Club Board



Co-funded by
the European Union



HERA
PROJECT



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

9 CONCLUSION

Upon completion of all the actions outlined in the Action plan, the club will improve its institutional capacities to become more accessible and appealing to children and youth-at-risk of health problems.

Additionally, the HERA Programme will be thoroughly tested and integrated into the regular activities of HARK Mladost.

The overarching objective is to encourage and support as many individuals as possible in adopting a healthy lifestyle through the rugby sport.



By implementing action plan and continuously promote healthy lifestyle through rugby sport, Club will become

“The HERA Center”

.for local community



**Co-funded by
the European Union**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HERA

AKCIJSKI PLAN

(Hrvatska verzija)

ZA

Povećanje dostupnosti i atraktivnosti ragbi klubova za djecu i mlade sa zdravstvenim poteškoćama:

Implementacija HERA Programa



THE HEALTH-ENHANCING RUGBY ACTIVITY PROJECT

HARK MLADOST (ZAGREB - CROATIA)

LJUBLJANA RUGBY (LJUBLJANA - SLOVENIA)

**Ovaj program je razvijen putem projekta pod nazivom „The Health-Enhancing Rugby Activity – HERA Project“ financiranim putem Erasmus+ fonda koji je implementiran tijekom 2022-2024 godine*

Izdanje: ,Svibanj 2024



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

1	UVOD	22
2	CILJ 1 - SMJERNICA 1: KAKO IMPLEMENTIRATI SCFORH PRINCIPE	23
	NAČELO 1 – PROMOVIRAJTE ZDRAVSTVENO USMJERENE RAGBI SPORTSKE AKTIVNOSTI	23
	NAČELO 2 – PRATITE PROVJERENE I DOKAZANE PRAKSE	24
	NAČELO 3 - THE SCFORH INITIATIVE SHOULD BE IMPLEMENTED BY QUALIFIED AND COMPETENT PERSONNEL	25
	NAČELO 4 - SCFORH INICIJATIVA PRVENSTVENO UKLJUČUJE I PROMOVIRA SPORT KOJI JE DIO STANDARDNOG PROGRAMA SPORTSKOG KLUBA	27
	NAČELO 5 – SUDJELOVANJE U SCFORH INICIJATIVI NE PREDSTAVLJA (ILI JE MINIMALNI) ZDRAVSTVENI I SIGURNOSNI RIZIK	28
	NAČELO 6 – SCFORH INICIJATIVA SE ODRŽAVA U „ZDRAVOJ“ OKOLINI	29
	NAČELO 7 - SCFORH PRISTUP SE PRIMJENJUJE ZA PREDANU PROMOCIJU OHRABRUJUĆE, PRIVLAČNE I ZANIMLJIVE DRUŠTVENE I MOTIVACIJSKE KLIME	31
3	CILJ 2 - SMJERNICA 2: OBRAZOVANJE STRUČNOG OSOBLJA	32
4	CILJ 3 - SMJERNICA 3: UPITNIK O PROFILU IGRAČA I PLAYER PROFILE FORM AND ZDRAVSTVENA PROVJERA	32
5	CILJ 4 - SMJERNICA 4: TESTOVI ZA PROCJENU FIZIČKE SPREME	33
6	CILJ 5 - SMJERNICA 5: SMJERNICE ZA TRENIRANJE	34
7	CILJ 6 - SMJERNICA 6: MENTALNO ZDRAVLJE	35
8	CILJ 7 - SMJERNICA 7: DRUŠTVENI ASPEKT	36
9	ZAKLJUČAK	37



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

1 UVOD

„HERA Akcijski plan“ je dokument koji ocrta konkretne korake kako ugraditi program HERA u plan i program rada ragbijaških klubova. Referentna literatura je *“Sports Club for Health - updated guidelines for health-enhancing physical activities in a club setting”*. Klubovi će koristiti SCforH model primjene u 4 koraka: Djeluj, planiraj, provjeravaj i radi:

- Faza 1 – DJELUJ – Procijenite sadašnje uvjete i ciljeve
 - o Identificirajte potporu i mogućnosti za SCforH inicijativu unutar kluba i u njegovom okruženju
- Faza 2 – Plan
 - o Definirajte ciljnu skupinu
 - o Identificirajte zdravstveni potencijal
 - o Istražite znanje i materijalnu podršku
 - o Dogovorite se o ciljevima i strategiji
- Faza 3 – UČINI – Implementiraj
 - o Informirajte se interno i eksterno
 - o Osigurajte kompetentno osoblje koje vam pruža podršku
 - o Pratite izvedivost
- Faza 4 – PROVJERA – Praćenje
 - o Vodite evidenciju i procjenjujte
 - o Podijelite svoj uspjeh
 - o Vratite se na prethodnu fazu ako je potrebno

Sve smjernice se ostvaruju kroz akcijski plan koji prati gore navedene 4 faze.



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

2 CILJ 1 - SMJERNICA 1: KAKO IMPLEMENTIRATI SCFORH PRINCIPE

NAČELO 1 – Promovirajte Zdravstveno usmjerene ragbi sportske aktivnosti

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna /e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Procijenite postojeće klupske promocijske programe	15. siječanj	Uprava kluba	Dokumentacija o svim postojećim klupskim promocijskim aktivnostima	Izveštaj o klupskim promocijskim programima
2. Dogovorite se o ciljevima i strategiji	15. siječanj	Uprava kluba	Izveštaj o financijskom statusu kluba, lista potencijalnih sponzora programa	Popis inicijativa i strategija koji će biti implementirani
3. Promovirajte informacije o HERA trening programu za klupske članove i širu društvenu zajednicu	Kontinuirano od 15 siječnja	Uprava kluba	Grafički dizajner za HERA infografike, računalo, klupske društvene mreže za komunikaciju sa lokalnom zajednicom, IT sustav za komunikaciju sa članovima unutar kluba	Objavljene infografike i slični sadržaji o HERA programu na klupskim društvenim mrežama i web stranici (informacije za lokalnu zajednicu); Objavljene infografike i slični sadržaji o HERA Programu na klupskim internim komunikacijskim kanalima sa članovima kluba
4. Praćenje napretka promocijskih aktivnosti	Kontinuirano od 15 siječnja	Uprava kluba	Analitika web stranice i društvenih mreža	Mjesečni izvještaj o analitici klupske internet stranice i klupskim društvenim mrežama



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

NAČELO 2 – Pratite provjerene i dokazane prakse

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Procijenite postojeće klupske promocijske programe	January 15 th	Sports director	Documents on all current club's programs	Report on club's programs and list of references used for program creation
2. Dogovorite se o ciljevima i strategiji	January 15 th	Club Board	Report on contemporary comparable programs and current scientific research	List of new evidence established practices that will be implemented
3. Promovirajte informacije o HERA trening programu za klupske članove i širu društvenu zajednicu	March 1 st	Coaches	Expert literature, pitch, training equipment	Coaches' report/feedback on implementation of new practices
4. Praćenje napretka promocijskih aktivnosti	Continuously from March 1 st	Sports director	Coaches' feedback	Monthly report on new practices results



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

NAČELO 3 - The SCforH Initiative Should Be Implemented By Qualified And Competent Personnel

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Procijenite postojeće klupske promocijske programe	29. siječanj	Sportski direktor	Dokumentacija o kompetencijama svih trenera	Izveštaj o kompetencijama trenera
2. Dogovorite se o ciljevima i strategiji	1. veljače	Uprava kluba	Popis novih praksi temeljenih na dokazima koje će biti implementirane	Verificirani popis klupskog osoblja
3. Promovirajte informacije o HERA trening programu za klupske članove i širu društvenu zajednicu	20. veljače	Uprava kluba	Objava za zapošljavanje potrebnih stručnjaka	Izabrani stručnjaci
4. Praćenje napretka promocijskih aktivnosti	1. ožujak	Sportski direktor	Računalo i pisac	Izdaje IDP (osobni razvojni program) novo zaposlenim stručnjacima
5. Prisustvovanje oline platformi za obrazovanje „WORLD RUGBY PASSPORT“ za klupsko osoblje Moduli:	1. ožujak	Stručno osoblje	Računalo, internet	Certifikati za završene „World Rugby“ module



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Prva pomoć u ragbiju i upravljanje rizikom od potresa mozga sigurnost igrača, zdravstvena briga i prevencija ozljeda, kao i snaga i kondicija specifična za ragbi, treniranje tehničkih i taktičkih elemenata ragbija				
6. Osobna edukacija osoblja sa edukatorima Iste moduli kao u koraku 5	15. ožujak	Stručno osoblje	Računalo, Internet, učionica, edukatori za World Rugby module	Izveštaj Sporstkog direktora prema Upravi kluba o sudionicima i raspravljanim temama tijekom osobne edukacije
7. Praćenje napretka o primjeni novih znanja	Kontinuirano od 1. ožujak	Sportski direktor	Povratne informacije od trenera i članova kluba	Mjesečni izvještaj Upravi kluba o kvaliteti rada stručnog osoblja kluba



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

NAČELO 4 - SCforH inicijativa prvenstveno uključuje i promovira sport koji je dio standardnog programa sportskog kluba

NAČELO 4

je odmah zadovoljeno obzirom se sve fizičke aktivnosti provode putem elemenata ragbi sporta u ragbi klubu.

HERA Projekt je usmjeren na implementaciju HEPA (Health-Enhancing Physical Activity) principa kroz ragbi sport. Standardni klupski programi biti će obogaćeni HEPA principima, s aktivnostima i treninzima osmišljenim prema dnevnim i tjednim smjernicama aktivnosti prilagođenim individualnim potrebama. NAČELO 4 je podržano jer se sve fizičke aktivnosti odvijaju kroz elemente ragbija



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

NAČELO 5 – Sudjelovanje u SCforH inicijativi ne predstavlja (ili je minimalni) zdravstveni i sigurnosni rizik

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Procjeniti postojeća klupska znanja o prvoj pomoći i upravljanju rizikom od potresa mozga i sigurnost opreme i trenažnih terena	31. siječanj	Klupski liječnik i Sportski direktor	Treneri i kontrolori za pregled opreme i terena	Izveštaj o postojećem znanju o prvoj pomoći i upravljanju rizikom od potresa mozga i sigurnosti opreme i terena za treninge
2. Dogovor o dodatnim edukacijama za trenere i unapređenje opreme i trenažnih terena	15. veljače	Uprava kluba	Izveštaj o nedostacima u znanju, opremi i infrastrukturi	Popis edukacijskih modula i unapređenju opreme i trenažnih terena
3. Edukacija sudionika o World Rugby modulu Prve pomoći u ragbiju	28. veljače	Klupski liječnik	Računalo i pristup internetu	Online Certifikacija sudionika o pohađanju World Rugby modula „Prva pomoć u ragbiju“
4. Edukacija sudionika o World Rugby modulu „upravljanju	28. veljače	Sportski direktor	Računalo i pristup internetu	Online Certifikacija sudionika o završenom World Rugby



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

rizikom od potresa mozga za opću populaciju“				modulu „Upravljanje rizikom od potresa mozga za opću populaciju“
5. “Upitnik o fizičkoj spremnosti za opću populaciju” (PAR-Q+) za novopridošle članove	1 ožujak	Klupski liječnik	Računalo i pristup internetu	Ispunjen formular PAR-Q+ za nove članove
6. Pregled klupske infrastrukture i opreme za sigurnu upotrebu	20 veljače	Treneri	Popis za pregled	Ispunjen popis za pregled

NAČELO 6 – SCforH inicijativa se održava u „zdravoj“ okolini

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Procijeniti postojeće klupsko okruženje	1 ožujak	Sportski direktor	Dokumentacija o svim dobavljačima hrane i pića, sponzorima i potencijalnim sponzorima kluba	Izvještaj o klupskoj okolini



Sufinancira
Europska unija



HERA
PROJECT



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

2. Dogovoriti se o akcijama potrebnim da se stvari „zdravo“ okruženje	15 ožujak	Uprava kluba	Izveštaj o okolini kluba	Odobrena lista hrane i pića u klubu, te klupskih sponzora
3. Proizvesti infografike, distribuirati ih i izložiti na strateškim lokacijama oko kluba	25 ožujak	Grafički dizajner	Računalo, printer, računalni program za grafički dizajn	Foto izvještaj o izloženim infografikama oko kluba
4. Dodavanje zdravih napitaka u klupsku kantinu	1 travanj	Klupski nutritionist	Zdravi napitci	Dodani zdravi napitci u klupsku kantinu
5. Analiza klupskih jelovnika i izmjena sukladno nutricionističkim smjernicama	1 travanj	Klupski nutritionist	Stručna literatura o nutricionizmu	Klupski jelovnik prilagođen sukladno smjernicama zdrave prehrane
6. Analiza sponzora i kompatibilnost njihove promocije proizvoda sa zdravim načinom življenja	1 travanj	Klupski liječnik	Sponzorski marketinški materijal	Izveštaj o provedenoj analizi dostavljen Upravi kluba
7. Praćenje klupske okoline	Kontinuirano od 1 ožujka	Sportski direktor	Dokumentacija o svim dobavljačima jela i napitaka, sponzorima, i potencijalnim sponzorima kluba	Kvartalni izvještaj Upravi kluba o klupskoj okolini



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

NAČELO 7 - SCforH pristup se primjenjuje za predanu promociju ohrabrujuće, privlačne i zanimljive društvene i motivacijske klime

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Procjeniti postojeću društvenu i motivacijsku okolinu kluba	1 ožujak	Sportski direktor	Povratne informacije od članova	Izveštaj o postojećoj društvenoj i motivacijskoj klimi kluba
2. Dogovoriti se o postojećim i novim motivacijskim praksama	15 ožujak	Uprava kluba i Klupski psiholog	Izveštaj o postojećem klupskom društvenoj i motivacijskoj klimi i upute klupskog psihologa	Smjernice za trenere za strategiju ostvarivanja pozitivne motivacije
3. Radionica za trenere o pozitivnoj komunikaciji	1 travanj	Klupski psiholog	Učionica, računalo, projektor	Dovršena radionica sa potpisanom listom prisutnih
4. Timski izlet i avanturistički izlet sa tematskim elementima kao što su zdrava prehrana, preporučene fizičke aktivnosti i socijalizacijom sudionika	30 lipanj	Sportski direktor	Program, tematske majce, smještaj, putovanje	Izveštaj sa putovanja
4. Praćenje rezultata implementacije novih društvenih i motivacijskih praksi	Kontinuirano od 1. ožujka	Sportski direktor	Povratne informacije od trenera i članova	Kvartalni izvještaj o rezultatima implementacije novih praksi



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

3 CILJ 2 - SMJERNICA 2: OBRAZOVANJE STRUČNOG OSOBLJA

Cilj 2 je ispunjen zajedno sa ispunjenjem **Cilja 1 - NAČELO 3 - SCforH inicijativa** se treba implementirati putem kvalificiranog i stručnog osoblja

4 CILJ 3 - SMJERNICA 3: UPITNIK O PROFILU IGRAČA I PLAYER

PROFILE FORM AND ZDRAVSTVENA PROVJERA

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Ispuniti "WORLD RUGBY player profile" upitnik za svakog klupskog igrača	1 ožujak	Sportski direktor	Računalo, pristup internetu, printer	Ispis ispunjenih "WORLD RUGBY player profile" upitnika
2. Ispuniti " Physical activity readiness questionnaire" upitnik za svakog igrača u klubu	1 ožujak	Sportski direktor	Računalo, pristup internetu, printer	Ispis ispunjenih "Physical activity readiness questionnaire" upitnika



Sufinancira
Europska unija



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

5 CILJ 4 - SMJERNICA 4: TESTOVI ZA PROCJENU FIZIČKE SPREME

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Izaberite prikladne testove za ocjenu fizičke spremnosti koji mogu biti provedeni u klupskom okruženju	1 ožujak	Kondicijski trener	Računalo, pristup internetu, printer	Izabrana serija testova
2. Provedba izdabranih testova za provjeru fizičke spremnosti	15 ožujak 15 lipanj 15 rujan	Sportski direktor	Računalo, pristup internetu, printer	Izveštaj sportskom direktoru Arhivirani rezultati testiranja
3. Analiza podataka nakon provedbe trećeg testa fizičke spremnosti	30 rujan	Sportski direktor	Računalo, pristup internetu, printer	Izveštaj Upravi kluba



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

6 CILJ 5 - SMJERNICA 5: SMJERNICE ZA TRENIRANJE

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Praćenje visine mladih igrača svaka 3 mjeseca (da se identificira PHV period za igrača)	1 ožujak 1 lipanj 1 rujn 1 prosinac	Klupski liječnik	Metar za izmjeru visine, računalo, internet, pisač	Arhivirani podaci sa izmjera
2. Napisati plan i program treninga za period od jedne godine	30 siječanj	Sportski direktor	Računalo, internet, pisač, treneri	Godišnji plan i program treninga prihvaćen od Uprave kluba

S ograničenom količinom raspoloživog tjednog vremena s ragbijašima (2-3x tjedno) potrebne su učinkovite strategije treninga. Identificirane su tri ključne točke:

Primarni cilj je promovirati održavanje programa, s ciljem da svaki igrač prisustvuje najmanje 95% treninga.

Drugi cilj je olakšati promjene u sastavu tijela igrača, odnosno aktivnosti koje troše veliku energiju moraju biti sastavni dio svakog treninga.

Treći cilj je promicanje gubitka masnoće uz smanjenje gubitka mišićne mase. To podrazumijeva uključivanje treninga otpora u program najmanje dva puta tjedno."



Sufinancira
Europska unija



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

7 CILJ 6 - SMJERNICA 6: MENTALNO ZDRAVLJE

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnjoj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Edukacija na radionici sa trenerima o mentalnom zdravlju djece i mladih svakih 6 mjeseci	1 ožujak 1 rujan	Klupski liječnik	Radionica, Psiholog Učionica, Računalo, internet, pisač	Izvještaj sa radionice
2. Edukacija na radionici za članove kluba (djeca i mladi) o mentalnom zdravlju jednom godišnje	30 studeni	Klupski doktor	Radionica, Psiholog Učionica, Računalo, internet, pisač	Izvještaj sa radionice

Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihičko i socijalno blagostanje. Utječe na to kako razmišljamo, osjećamo i djelujemo. Također nam pomaže odrediti kako se nosimo sa stresom, odnosimo se prema drugima i donosimo zdrave odluke. Mentalno zdravlje važno je u svakoj fazi života, od djetinjstva i adolescencije do odrasle dobi.

Biti mentalno zdrav tijekom djetinjstva uključuje postizanje razvojnih i emocionalnih prekretnica, kao i učenje zdravih društvenih vještina i učinkovitih mehanizama suočavanja s izazovima. Mentalno zdrava djeca imaju višu kvalitetu života i mogu napredovati i kod kuće i u svojim zajednicama, kao i u školi.



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

8 CILJ 7 - SMJERNICA 7: DRUŠTVENI ASPEKT

KAKO? (Akcijski korak)	KADA? (temeljno na jednogodišnj oj primjeni)	TKO? (Osoba/e odgovorna/e za akciju)	RESURSI? (Koji resursi su potrebni za dovršenje akcijskog koraka)	KAKO ĆEMO ZNATI? (Kako ćemo znati da je akcijski korak dovršen?)
1. Edukacija na radionici za trenere o društvenom aspektu pojedinca za biti dio zajednice kao što je ragbi klub (<i>integritet, strast, solidarnost, disciplina, poštovanje</i>) dva puta godišnje	1 travanj 1 studeni	Klupski liječnik	Radionica, Psiholog Učionica, Računalo, internet, pisač	Izvještaj sa radionice
2. Edukacija na radionici za članove kluba (djeca i mladi) o društvenom aspektu za pojedinca za biti dijelom zajednice kao što je ragbi klub (<i>integritet, strast, solidarnost, disciplina, poštovanje</i>) jednom godišnje	15 prosinac	Klupski liječnik	Radionica, Psiholog Učionica, Računalo, internet, pisač	Izvještaj sa radionice
3. Zajedničke aktivnosti (putovanja) kao što je odlazak u kino, planinarenje, u ragby kampove	1 svibanj 1 srpanj 1 prosinac	Sportski direktor	Treneri, Financijski resursi za organizaciju događanja	Izvještaj sa događanja za Upravu kluba



**Sufinancira
Europska unija**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

9 ZAKLJUČAK

Po završetku svih aktivnosti navedenih u Akcijskom planu, Klub će unaprijediti svoje institucionalne kapacitete kako bi postao pristupačniji i privlačniji djeci i mladima sa zdravstvenim problemima.

Osim toga, program HERA bit će temeljito testiran i integriran u redovne aktivnosti ragbi kluba.

Sveobuhvatni cilj je potaknuti i podržati što više pojedinaca u usvajanju zdravog načina života kroz ragbi sport.



Provođenjem akcijskog plana i kontinuiranim promicanjem zdravog načina života kroz ragbi sport, Klub će postati

“ HERA Centar”

.za lokalnu zajednicu



**Sufinancira
Europska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

HERA AKCIJSKI NAČRT (Slovenska verzija)

ZA

Izboljšanje dostopnosti in privlačnosti ragbi klubov za ogrožene
mlade:

Izvajanje programa HERA



THE HEALTH-ENHANCING RUGBY ACTIVITY PROJECT

HARK MLADOST (ZAGREB - CROATIA)
LJUBLJANA RUGBY (LJUBLJANA - SLOVENIA)

** Ta program je bil razvit v okviru projekta, ki ga financira Erasmus+ in se imenuje »The Health-Enhancing Rugby Activity – HERA Project«, ki se je izvajal v obdobju 2022–2024.*

Izdaja: ,Maj 2024



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

1	UVOD	40
2	CILJ 1 - SMERNICA 1: KAKO IMPLEMENTIRATI SCFORH NAČELA	41
	NAČELO 1 – SPODBUJAJTE ŠPORTNE DEJAVNOSTI RAGBIJA, KI KREPIJO ZDRAVJE	41
	NAČELO 2 – SLEDITE DOBRO UVELJAVLJENIM PRAKSAM, KI TEMELJIJO NA DOKAZIH	42
	NAČELO 3 – POBUDO SCFORH BI MORALO IZVAJATI USPOSOBLJENO IN KOMPETENTNO OSEBJE	43
	NAČELO 4 – POBUDA SCFORH VKLJUČUJE IN PROMOVIRA PREDVSEM ŠPORT, KI JE DEL STANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNIH KLUBOV	45
	NAČELO 5 – SODELOVANJE V POBUDI SCFORH NE PREDSTAVLJA NOBENIH ALI LE MINIMALNIH TVEGANJ ZA ZDRAVJE IN VARNOST	45
	NAČELO 6 – POBUDA SCFORH POTEKA V "ZDRAVEM" OKOLJU	46
	NAČELO 7 – PRISTOP SCFORH JE ZAVEZAN SPODBUJANJU MOČNEJŠEGA, PRIVLAČNEGA IN PRIJETNEGA SOCIALNEGA IN MOTIVACIJSKEGA OZRAČJA	48
3	CILJ 2 - USMERITEV 2: IZOBRAŽEVANJE KADRA	49
4	CILJ 3 - USMERITEV 3: OBRAZEC ZA PROFIL IGRALCA IN ZDRAVSTVENI PREGLED	49
5	CILJ 4 - USMERITEV 4: KONDICIJSKI TESTI	50
6	CILJ 5 - USMERITEV 5: SMERNICE ZA USPOSABLJANJE	51
7	CILJ 6 - USMERITEV 6: DUŠEVNO ZDRAVJE	52
8	CILJ 7 - USMERITEV 7: SOCIALNI VIDIK	53
9	ZAKLJUČEK	54



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

1 UVOD

Akcijski načrt HERA je dokument, ki opisuje konkretne korake za vključitev programa HERA v kurikulum rugby klubov. Referenčna literatura je *„Športni klub za zdravje - posodobljene smernice za telesne dejavnosti, ki krepijo zdravje v klubskem okolju“*. Klubi bodo uporabljali model aplikacije SCforH: Delaj, načrtuj, preveri in naredi:

- Stopnja 1 – UKREPANJE
 - o Oceniti trenutne pogoje in cilje
 - o Identificirati podporo in možnosti za pobudo SCforH znotraj kluba in v njegovem okolju
- Stopnja 2 – PLANIRANJE
 - o Določiti ciljno skupino
 - o Ugotoviti zdravstveni potencial
 - o Raziskati znanje in izkušnje ter materialno podporo
 - o Dogovoriti se o ciljih in strategiji
- Stage 3 – NAREDITION – Implementirati
 - o Interno in eksterno obveščati
 - o Spremljanje izvedljivosti
- Stage 4 – PREVERI – Nadaljuj
 - o Voditi evidenco in vrednotiti
 - o Deliti svoj uspeh
 - o Po potrebi se vrni na prejšnjo stopnjo

Vse smernice so dosežene z akcijskim načrtom, ki sledi zgornjim 4 stopnjam.



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

2 CILJ 1 - SMERNICA 1: KAKO IMPLEMENTIRATI SCFORH NAČELA

NAČELO 1 – Spodbujajte športne dejavnosti ragbija, ki krepijo zdravje

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (Na podlagi 1-letne prijave)	KDO? (Oseba, odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Ocenite trenutne promocijske programe kluba	15. januar	Odbor kluba	Dokumenti o vseh trenutnih promocijskih aktivnostih kluba	Poročilo o promocijskih programih kluba
2. Dogovorite se o ciljih in strategiji	15. januar	Odbor kluba	Poročilo o finančnem stanju kluba, seznam potencialnih sponzorjev programov	Seznam pobud in strategij, ki se bodo izvajale
3. Spodbujanje ozaveščenosti o programu usposabljanja HERA za člane kluba in širšo skupnost	Neprekinjeno od 15. januarja	Odbor kluba	Oblikovalec za infografiko HERA, računalnik, družabno omrežje klubov za komuniciranje z lokalno skupnostjo, IT sistem za komuniciranje znotraj kluba s člani klubov	Objavljene infografike in podobne vsebine o programu HERA na družbenem omrežju in spletni strani Klubi (informacije za lokalno skupnost); Objavljene infografike podobne vsebine o programu HERA na internem komunikacijskem kanalu kluba s člani kluba
4. Spremljanje poteka promocijskih aktivnosti	Neprekinjeno od 15. januarja	Odbor kluba	Analitika spleta in družbenih medijev	Mesečno poročilo o analitiki spletnih strani in družbenih omrežij



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

NAČELO 2 – - Sledite dobro uveljavljenim praksam, ki temeljijo na dokazih

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (Na podlagi 1-letne prijave)	KDO? (Oseba, odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Ocenite sedanje programe kluba	15. januar	Športni direktor	Dokumenti o vseh aktualnih programih kluba	Poročilo o klubskih programih in seznam literature, uporabljene za izdelavo programa
2. Dogovorite se o trenutnih in novih praksah	15. januar	Odbor kluba	Poročilo o sodobnih primerljivih programih in aktualnih znanstvenih raziskavah	Seznam novih dokazov uveljavljenih praks, ki se bodo izvajale
3. Uvajanje novih praks	1. marec	Trenerji	Strokovna literatura, igrišče, oprema za trening	Poročilo/povratne informacije trenerjev o izvajanju novih praks
4. Spremljanje rezultatov uvajanja novih praks	Neprekinjeno od 1. marca	Športni direktor	Povratne informacije trenerjev	Mesečno poročilo o rezultatih novih praks



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

NAČELO 3 - Pobudo SCforH bi moralo izvajati usposobljeno in kompetentno osebje

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (Na podlagi 1-letne prijave)	KDO? (Oseba, odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Ocenite trenutne klubske kompetence trenerjev	29. januar	Športni direktor	Dokumenti o vseh kompetencah trenerjev	Poročilo o kompetencah trenerjev
2. Dogovorite se o strokovnjakih, ki so potrebni za izvedbo programa	1. februar	Odbor kluba	Seznam novih dokazov uveljavljenih praks, ki se bodo izvajale	Preverjen seznam strokovnega kadra
3. Zaposlovanje kadrov za strokovno ekipo	20. februar	Odbor kluba	Objava prostega delovnega mesta	Izbrani strokovnjaki
4. Izdelava IDP za novo zaposlene člane strokovne ekipe	1. marec	Športni direktor	Računalnik in tiskalnik	Izdaja IDP na novo zaposlenim članom strokovne ekipe
Obisk spletne platforme za učenje WORLD RUGBY PASSPORT za klubske osebje Moduli: prva pomoč pri ragbiju in obvladovanju pretresov, varnost igralcev, dobro počutje in	1. marec	Strokovni kader	Računalnik, internet	Certifikati za opravljene module svetovnega ragbija



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

preprečevanje poškodb, kot tudi specifična moč in kondicija za ragbi, treniranje tehničnih in taktičnih elementov ragbija				
6. Iz oči v oči izobraževalni uslužbenci z vzgojitelji. Isti moduli kot v nalogi 5	15. marec	Strokovni kader	Računalnik, internet, predavalnica, edukatorji za module svetovnega ragbija	Športni direktor poroča klubskemu odboru o udeležencih in temah, o katerih se je razpravljalo med osebnim izobraževanjem
7. Spremljanje napredka pri uporabi novega znanja	Neprekinjeno od 1. marca	Športni direktor	Povratne informacije trenerjev in članov kluba	Mesečno poročilo Upravi kluba o kakovosti dela strokovnega kadra



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

NAČELO 4 - Pobuda SCforH vključuje in promovira predvsem šport, ki je del standardnega programa športnih klubov

NAČELO 4

je že zadovoljeno, ker vse telesne aktivnosti potekajo preko elementov ragbija v ragbi klubu.

Projekt HERA se osredotoča na izvajanje načel HEPA (telesna dejavnost za krepitev zdravja) skozi šport ragbi. Standardni klubski programi bodo obogateni z načeli HEPA, z aktivnostmi in treningi, oblikovanimi v skladu z dnevnimi in tedenskimi smernicami aktivnosti, prilagojenimi individualnim potrebam. NAČELO 4 je podprto, ker se vse fizične aktivnosti izvajajo skozi elemente ragbija.

NAČELO 5 – Sodelovanje v pobudi SCforH ne predstavlja nobenih ali le minimalnih tveganj za zdravje in varnost

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (Na podlagi 1-letne prijave)	KDO? (Oseba, odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Ocenite znanje sedanjega kluba o prvi pomoči in obvladovanju pretresov ter varnosti opreme in igrišča	31. januar	Klubski zdravnik in športni direktor	Izpit trenerjev in udeležencev ter pregled igrišča	Poročilo o sedanjem klubskem znanju prve pomoči in upravljanja s pretresi ter varnosti opreme in igrišča
2. Dogovorite se za dodatno izobraževanje trenerjev in	15. februar	Odbor kluba	Poročilo o omejitvah znanja, opreme in prostorov	Seznam izobraževalnih modulov in izboljšav



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

izboljšave igrišča				
3. Izobraževanje udeležencev o prvi pomoči v modulu Rugby	28. februar	Klubski zdravnik	Računalnik in dostop do interneta	Končano spletno certificiranje udeležencev modula Prva pomoč pri ragbiju
4. Izobraževanje udeležencev o modulu Consion Management za splošno javnost	28. februar	Športni direktor	Računalnik in internetni dostop	Končano spletno certificiranje udeležencev modula Obvladovanje pretresov za splošno javnost
5. »Vprašalnik o pripravljenosti na telesno dejavnost za vsakogar« (PAR-Q+) za novince	1. marec	Klubski zdravnik	Računalnik, tiskalnik, internetni dostop	Izpolnjen obrazec PAR-Q+ za nove člane
6. Pregled objektov in opreme za uporabo	20. februar	Trener	Preveri seznam	Izpolni kontrolni seznam

NAČELO 6 – Pobuda SCforH poteka v "zdravem" okolju

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (Na podlagi 1-letne prijave)	KDO? (Oseba, odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Ocenite sedanje klubsko okolje	1. marec	Športni direktor	Dokumentacija vseh ponudnikov hrane in pijače, sponzorjev in morebitnih	Poročilo o klubskem okolju



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

HERA Akcijski načrt

			sponzorjev kluba	
2. Dogovorite se o ukrepih, potrebnih za ustvarjanje 'zdravega' okolja"	15. marec	Odbor kluba	Poročilo o klubskem okolju	Preverjen seznam odobrenih sponzorjev hrane, pijače in pijače
3. Oblikujte infografike, jih razdelite in objavite na strateških lokacijah po klubu	25. marec	Grafični oblikovalec	Računalnik, tiskalnik, grafični programi	Zdrave pijače dodane klubski kantini
4. Dodajanje zdravih pijač v klubsko kantino	1. april	Klubski nutricionist	Zdrave pijače	Za dodajanje zdravih pijač klubski kantini
5. Analiza klubskih jedilnikov in prilagoditev glede na prehranske smernice	1. april	Klubski nutricionist	Strokovna literatura s področja prehrane	Klubski jedilnik prilagojen smernicam zdrave prehrane
6. Analiza sponzorjev in združljivost njihove promocije izdelkov z zdravim načinom življenja	1. april	Klubski zdravnik	Sponzorsko marketinško gradivo	Poročilo o opravljeni analizi posreduje Upravi kluba
7. Spremljanje klubskega okolja	Neprekinjeno od 1. marca	Športni direktor	Dokumentacija vseh ponudnikov hrane in pijače, sponzorjev in morebitnih sponzorjev kluba	Četrtno letno poročilo klubskemu odboru o klubskem okolju



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

NAČELO 7 - Pristop SCforH je zavezan spodbujanju močnejšega, privlačnega in prijetnega socialnega in motivacijskega ozračja

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (na podlagi enoletne prijave)	KDO? (Oseba odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen ?)
1. Ocenite trenutno socialno in motivacijsko klimo v klubu	Marec 1 st	Športni direktor	Povratne informacije članov	Poročilo o trenutni socialni in motivacijski klimi v klubu
2. Dogovorite se o trenutnih in novih motivacijskih praksah	Marec 15 th	Uprava kluba in klubski psiholog	Poročilo o trenutni socialni in motivacijski klimi v klubu ter prispevki klubskega psihologa	Smernice za pozitivne motivacijske strategije za trenerje
3. Delavnica za trenerje o pozitivni komunikaciji	April 1 st	Klubski psiholog	Sejna soba, računalnik, projektor	Opravljen delavnica s podpisanim seznamom udeležbe
4. Team building in »Avanture« s tematskimi elementi, kot so zdrava prehrana, priporočene telesne dejavnosti in socializacija udeležencev	Junij 30 th	Športni direktor	Program, tematske majice, nastanitev, potovanje	Poročilo s team building izleta
4. Spremljanje rezultatov uvajanja novih praks socialne in motivacijske klime	Neprekinjeno od 1. marca	Športni direktor	Povratne informacije trenerjev in članov	Četrtno poročilo o rezultatih novih praks



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

3 CILJ 2 - USMERITEV 2: IZOBRAŽEVANJE KADRA

Cilj 2 je izpolnjen z izpolnitvijo Cilja 1. NAČELO 3 – Pobudo SCforH bi moralo izvajati usposobljeno in kompetentno osebje

4 CILJ 3 - USMERITEV 3: OBRAZEC ZA PROFIL IGRALCA IN

ZDRAVSTVENI PREGLED

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (na podlagi enoletne prijave)	KDO? (Oseba odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen ?)
1. Za izpolnjevanje obrazca "WORLD RUGBY player profile" za vsakega igralca kluba	Marec 1 st	Športni direktor	Računalnik, internet, tiskalnik	Izpis izpolnjenih obrazcev »WORLD RUGBY player profile«.
2. Izpolniti obrazec "Vprašalnik o pripravljenosti na telesno aktivnost" za vsakega igralca kluba	Marec 1 st	Športni direktor	Računalnik, internet, tiskalnik	Izpis izpolnjenih obrazcev »Vprašalnik o pripravljenosti na telesno aktivnost«.



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

5 CILJ 4 - USMERITEV 4: KONDICIJSKI TESTI

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (na podlagi enoletne prijave)	KDO? (Oseba odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Izberite ustrezne teste telesne pripravljenosti, ki jih lahko izvajate v klubskem okolju	Marec 1 st	S/C trener	Računalnik, internet, tiskalnik	Izbrane baterije testov
2. Izvedite izbrane teste telesne pripravljenosti	Marec 15 th Junij 15 th September 15 th	Športni direktor	Računalnik, internet, tiskalnik	Poročilo športnemu direktorju Arhivirani rezultati testov
3. Analiza podatkov po 3. testu telesne pripravljenosti	September 30 th	Športni direktor	Računalnik, internet, tiskalnik	Poročilo odboru kluba



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

6 CILJ 5 - USMERITEV 5: SMERNICE ZA USPOSABLJANJE

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (na podlagi enoletne prijave)	KDO? (Oseba odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen ?)
1. Spremljajte višino mladih igralcev vsake 3 mesece (da ugotovite obdobje PHV za igralca)	Marec 1 st Junij 1 st September 1 st December 1 st	Klubski zdravnik	Merilnik višine, Računalnik, internet, tiskalnik	Arhivirani podatki iz meritev
2. Napišite načrt in program usposabljanj za enoletno obdobje	Januar 30 th	Športni direktor	Računalnik, internet, tiskalnik, Trenerji	Letni načrt in program treningov ragbija Sprejme upravni odbor kluba

Z omejeno količino tedenskega časa z igralci ragbija (2-3x na teden) so potrebne učinkovite strategije treninga. Opredeljene so bile tri ključne točke:

Naš glavni cilj je spodbujati spoštovanje programa, s ciljem, da se vsak igralec udeleži vsaj 95 % treningov.

Drugi cilj je omogočiti spremembe v telesni sestavi igralcev, kar pomeni, da morajo biti aktivnosti z visoko porabo energije sestavni del vsakega treninga.

Tretji cilj je spodbujanje izgube maščobe ob zmanjšanju izgube mišic. To vključuje vključitev treninga odpornosti v program vsaj dvakrat na teden."



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

7 CILJ 6 - USMERITEV 6: DUŠEVNO ZDRAVJE

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (na podlagi enoletne prijave)	KDO? (Oseba odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Delavnica Izobraževanje trenerjev o duševnem zdravju otrok in mladostnikov vsakih 6 mesecev	Marec 1 st September 1 st	Klubski zdravnik	Delavnica, Psiholog Sejna soba, Računalnik, internet, tiskalnik	Poročilo o delavnici
2. Delavnica Izobraževanje članov kluba (otrok in mladine) o duševnem zdravju Enkrat na leto	November 30 th	Klubski zdravnik	Delavnica, Psiholog Sejna soba, Računalnik, internet, tiskalnik	Poročilo o delavnici

Duševno zdravje vključuje naše čustveno, psihološko in socialno dobro počutje. Vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in delujemo. Pomaga tudi ugotoviti, kako obvladujemo stres, se povezujemo z drugimi in sprejemamo zdrave odločitve.¹ Duševno zdravje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih, od otroštva in adolescence do odraslosti.

Biti duševno zdrav v otroštvu vključuje doseganje razvojnih in čustvenih mejnikov, pa tudi učenje zdravih socialnih veščin in učinkovitih mehanizmov za obvladovanje izzivov. Duševno zdravi otroci imajo višjo kakovost življenja in lahko uspevajo tako doma kot v svojih skupnostih, pa tudi v šoli.



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

8 CILJ 7 - USMERITEV 7: SOCIALNI VIDIK

KAKO? (Akcijski koraki)	KDAJ? (na podlagi enoletne prijave)	KDO? (Oseba odgovorna za ukrepanje)	VIRI? (Kateri viri so potrebni za konkurenčni akcijski korak)	KAKO BOMO VEDELI? (Kako bomo vedeli, da je akcijski korak opravljen?)
1. Delavnica Izobraževanje trenerjev o socialnem vidiku - biti del skupnosti, kot je ragbi klub (integriteta, strast, solidarnost, disciplina, spoštovanje) dvakrat letno	April 1 st November 1 st	Klubski zdravnik	Delavnica, Psiholog Sejna soba, Računalnik, internet, tiskalnik	Poročilo o delavnici odboru kluba
2. Delavnica Izobraževanje članov kluba (otrok in mladine) o socialnem vidiku pripadnosti skupnosti kot je ragbi klub (integriteta, strast, solidarnost, disciplina, spoštovanje) enkrat letno	December 15 th	Klubski zdravnik	Delavnica, Psiholog Sejna soba, Računalnik, internet, tiskalnik	Poročilo o delavnici odboru kluba
3. Skupne dejavnosti (izleti), kot so obiski kina, pohodništva, treningov ragbija	Maj 1 st Julij 1 st December 1 st	Športni direktor	Trenerji, Finančna sredstva za prireditve	Poročilo o delavnici odboru kluba



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

9 ZAKLJUČEK

Po zaključku vseh aktivnosti, načrtanih v Akcijskem načrtu, bo klub izboljšal svoje institucionalne zmogljivosti, da bo postal dostopnejši in privlačnejši otrokom in mladostnikom z zdravstvenimi težavami.

Poleg tega bo program HERA temeljito testiran in vključen v redne dejavnosti HARK Mladost.

Glavni cilj je spodbuditi in podpreti čim več posameznikov pri sprejemanju zdravega načina življenja skozi ragbi šport.



Z uresničevanjem akcijskega načrta in nenehnim spodbujanjem zdravega načina življenja skozi ragbi bo klub postal

“Center HERA”

.za lokalno skupnost



**Sofinancira
Evropska unija**



**HERA
PROJECT**



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.