



Grad Sarajevo
City of Sarajevo

Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
Kanton Sarajevo
Grad Sarajevo

GRADSKO VIJEĆE

Broj: 01-GV-02-1115-1/23
Sarajevo, 26.07.2023. godine

Shodno odredbama člana 31. stav (1) tačka b) Statuta Grada Sarajeva („Službene novine Kantona Sarajevo“, broj 7/23) i člana 148. Poslovnika Gradskog vijeća Grada Sarajeva („Službene novine Kantona Sarajevo“, br. 28/09, 11/20 i 19/20), na 30. sjednici Gradskog vijeća Grada Sarajeva, održanoj dana 26.06.2023. godine, **gradski vijećnik Jasmin Ademović** je uputio inicijativu evidentiranu pod brojem 01-GV-02-1115/23, a koja je u prilogu ovog akta, te zatražio da se Gradsko vijeće o njoj izjasni.

Gradsko vijeće je na 30. sjednici podržalo ovu inicijativu te je ona postala inicijativom Gradskog vijeća.

PREDSJEDAVALAČI GRADSKOG VIJEĆA

Jasmin Ademović, s.r.

Prilog:

- Inicijativa

Dostaviti:

- Gradonačelnici
- evidenciji
- a/a

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 3
71000 Sarajevo, BiH
Tel: +387 33 216 659
Fax: +387 33 205 874
Email: gsgv@sarajevo.ba
Web: gradskovijece.sarajevo.ba



Jasmin Ademović, predsjedavajući Gradskog vijeća

Bosna i Hercegovina-Federacije Bosne i Hercegovine
Kanton Sarajevo - GRAD SARAJEVO
GRADSKO VIJEĆE

PRIDELJENO:		19	19.07.2023
ORG. JED.	VRST	PRIOBIT	VIJESTNIK
01-GR	02-1115	23	

**GRADSKO VIJEĆE
PREDSJEDAVAJUĆI GRADSKOG VIJEĆA**

U skladu s članom 19. Poslovnika Gradskog vijeća, u funkciji gradskog vijećnika, upućujem inicijativa za podršku Grada Sarajeva i Kantona Sarajevo Projektu rehabilitacije i vježbanja u vodi za boračku populaciju, RVI i udruženja logoraša Kantona Sarajevo na Olimpijskom bazenu Otoka, u vrijednosti od 72.000,00KM i to tako da

- gradonačelnici Grada Sarajeva u Budžetu Grada Sarajeva planira sredstva za sufinansiranje Projekta u visini od 20.000,00 KM, a
- Ministarstvu za boračka pitanja Kantona Sarajevo ovaj projekt sufinansira sa iznosom od 52.000,00 KM.

Potrebno je da se Gradsko vijeće o inicijativi izjasni da bi inicijativa postala inicijativom Gradskog vijeća.

Obrazloženje

Inicijativa je obrazložena u aktu Skupštine JP Olimpijski bazen Otoka, doo Sarajevo koji je u prilogu ove inicijative.

U Sarajevu, 19.07.2023. godine

Jasmin Ademović



Broj: 02-1-1310/23
Sarajevo: 18.07.2023. godine
GRAD SARAJEVO
GRADSKO VIJEĆE
N/R predsjedavajućeg g. Jasmin Ademović

Bosna i Hercegovina - Federacija Bosne i Hercegovine
Kanton Sarajevo - GRAD SARAJEVO
GRADSKO VIJEĆE

PRISILJENO:		TU 18.07.2023.	
Opis	Broj	Prilog	Prilozna broj
01-01-09	-1107/23		

Predmet: Projekat rehabilitacije i vježbanja u vodi za boračku populaciju, RVI i Udruženje logoraša Kantona Sarajevo na Olimpijskom bazenu Otoka,-

Poštovani,

U cilju proširenja kontinuiranih aktivnosti JP „Olimpijski bazen Otoka“ d.o.o. Sarajevo za zadovoljenje javnog interesa građana Grada i Kantona Sarajevo, u prilogu Vam dostavljamo Projekat rehabilitacije i vježbanja u vodi za boračku populaciju, RVI i Udruženje logoraša Kantona Sarajevo na Olimpijskom bazenu Otoka

Na osnovu niza naučnih istraživanja, došlo se do zaključka da redovna fizička vježba proizvodi pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje čovjeka. Stoga može se reći da je tjelesna aktivnost praktično najefikasniji način kojim direktno i indirektno utičemo na naše zdravlje. Upravo zbog tih činjenica, vježbanje u vodi kao rehabilitacijsko sredstvo ima vrlo široku primjenu, a njeno terapijsko djelovanje zasniva se na fizičkim karakteristikama, termičkim i mehaničkim efektima (plivanje i hidrokineziterapija).

Imajući u vidu da kompleks Olimpijskog bazena Sarajevo pored tehničko-tehnoloških uslova, posjeduje i visoko educiran stručni kadar u oblasti kineziologije, ovim Projektom se nudi kvalitetan program rehabilitacije i vježbanja u vodi za boračku populaciju, RVI i udruženje logoraša pod nadzorom multidisciplinarnog tima stručnjaka.

Osnovni cilj projekta je rehabilitacija i vježbanje u vodi za boračku populaciju, ratne vojne invalide i udruženje logoraša sa područja Kantona Sarajevo, a sve s ciljem očuvanja i poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i socijalizacija putem druženja, rehabilitacije i terapijskog vježbanja u ugodnom okruženju.

Sa aspekta predlagača i budućeg realizatora ovog programa očekivanja su velika. U mnogim razvijenim zemljama svijeta, ratni veterani i populacija RVI, kao i udruženje logoraša je populacija visoko cijenjena i poštovana u društvu. Njihove ratne zasluge u periodu rata i odbrane zemlje u kriznim periodima bile su od iznimne važnosti. Upravo zbog tih činjenica, nameće se potreba za njihovom rehabilitacijom i tjelovježbom, čime se značajno može pomoći u prevenciji bolesti, spriječavanju pojave depresije, oporavak od depresivnog stanja, poboljšanja raspoloženja, smanjenja anksioznosti, poboljšanja koncentracije te tako stvoriti uslove da se osjećaju sretnijim.

Ukupni troškovi realizacije ovog projekta za 2023. godinu iznose 72.000 KM.

Predlažemo da projekat finansira Kantonalno ministarstvo za boračka pitanja iznosom 52.000,00 KM a Grad Sarajevo 20.000,00 KM.

U nadi da ćemo zajednički realizovati ovaj društvenokorisni projekat, srdačno Vas pozdravljamo.

S poštovanjem,



Flvir Hadžiahmetović
predsjednik Skupštine

PROJEKAT

Rehabilitacija i vježbanje u vodi za boračku populaciju, RVI I
Udruženje logoraša na Olimpijskom bazenu Sarajevo

(Kanton Sarajevo)

Sarajevo, 2023.

1. UVOD

Na osnovu niza naučnih istraživanja, došlo se do zaključka da redovna fizička vježba proizvodi pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje čovjeka. Stoga može se reći da je tjelesna aktivnost praktično najefikasniji način kojim direktno i indirektno utičemo na naše zdravlje. Upravo zbog tih činjenica, vježbanje u vodi kao rehabilitacijsko sredstvo ima vrlo široku primjenu, a njeno terapijsko djelovanje zasniva se na fizičkim karakteristikama, termičkim i mehaničkim efektima (plivanje i hidrokineziterapija).

Imajući u vidu da kompleks Olimpijskog bazena Sarajevo pored tehničko-tehnoloških uslova, posjeduje i visoko educiran stručni kadar u oblasti kineziologije, ovim Projektom se nudi kvalitetan program rehabilitacije i vježbanja u vodi za boračku populaciju, RVI i udruženje logoraša pod nadzorom multidisciplinarnog tima stručnjaka.

2. GENERALNI CILJ PROJEKTA

Osnovni cilj projekta je rehabilitacija i vježbanje u vodi za boračku populaciju, RVI (ratne vojne invalide) i udruženje logoraša sa područja Kantona Sarajevo, a sve s ciljem očuvanja i poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i socijalizaciju putem druženja, rehabilitacije i terapijskog vježbanja u ugodnom okruženju.

2.1. Pojedinačni ciljevi

1. Podizanje nivoa opšteg raspoloženja, smanjenja anksioznosti, poboljšanja koncentracije
2. Poboljšanje aparata za kretanje (koštano-mišićnog sistema)
3. Poboljšanje aerobnih sposobnosti
4. Socijalizacija i druženje

2.2. Ciljne grupe

Članovi boračkih udruženja, RVI i udruženje logoraša sa područja Kantona Sarajevo.

3. TRAJANJE PROJEKTA I METODIKA RADA

Projekat bi trebao biti realizovan u periodu od 5 mjeseci u 2023. godini.

U prvoj fazi (20 dana od dana osiguranja finansijskih sredstava) od korisnika trebaju biti prikupljene informacije o inicijalnom stanju, što obuhvata slijedeće varijable:

1. Osnovne informacije: Ime i prezime, spol, godine starosti
2. Socijalni status: bračno stanje, stručna sprema, profesija kojom su se bavili i koliko dugo.
3. Zdravstveni status: zdravstveno stanje i mišljenje njihovog ljekara sa preporukom o obimui intenzitetu tjelesnih aktivnosti (krvni pritisak, dijabetes, osteoporoza, problemi sa kičmenim stubom i sl.), visina tijela i tjelesna težina.

Spiskovi zainteresovanih polaznika trebaju biti prikupljeni putem boračkih, RVI organizacija, udruženja logoraša Kantona Sarajevo (Općina Stari Grad Sarajevo, Općina Centar, Općina Novo Sarajevo, Općina Ilidža, Općina Trnovo, Općina Hadžići i Općina Ilijaš). Nakon toga zainteresovani polaznici trebaju od ljekara porodične medicine donijeti mišljenje i preporuke o zdravstvenom stanju.

Metode: mjerenje i anketa

U drugoj fazi se vrši selekcija i homogeniziranje grupa te prilagodba programa obuke svakoj grupi što podrazumijeva edukaciju, doziranje i kontrolu aktivnosti.

U trećoj fazi bit će izvršena analiza realizacije programa i pripremljen izvještaj.

Korisnici bi dolazili na bazen individualno pet puta sedmično (3 sata po terminu/23 termina) u ciklusu sa trajanjem od 4 - 5 sedmica. Ukupan broj ciklusa u 2023. godini bi bio pet (5). Broj korisnika po ciklusu je 120 (ukupno 600 korisnika). Program rehabilitacije i rekreacije obuhvata: individualnu rehabilitaciju u vodi sa hidro masažerima (mali bazen), rekreativno plivanje (pruge u velikom bazenu) i upotreba saune.

4. GLOBALNI PLAN I PROGRAM REHABILITACIJE I VJEŽBANJA U VODI ZA BORAČKU POPULACIJU

Prije početka programa svim kandidatima bit će date osnovne upute i savjeti

- Nikako ne kretati na plivanje i rehabilitaciju ukoliko se ne osjećaju spremno i zdravo
- Ne plivati/vježbati gladni, a niti punog stomaka
- Zadnji obrok treba biti barem dva sata prije bilo koje fizičke aktivnosti
- Pri prelazu s programa Pilates vježbi u bazen napraviti adekvatnu pauzu i prilagoditi organizam za dalju aktivnost kako ne bi došlo do neželjenih posljedica
- U slučaju grčeva odmah izaći iz vode, istegniti zahvaćeni mišić i opustite se
- Korištenje saune samo uz saglasnost ljekara

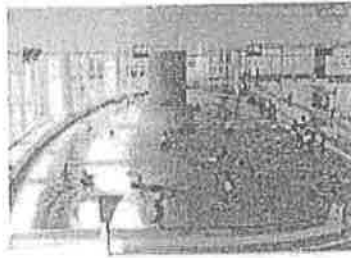
4.1. Rehabilitacijsko i rekreativno plivanje

Plivanje pozitivno utiče na jačanje svih mišića u tijelu, spada u zdravu aktivnost prihvatljivu svim dobnim kategorijama. Pospješuje cjeloukupnu kondiciju tijela, poboljšava cirkulaciju, pomaže u trošenju kalorija. Ovo je jedna od najboljih aktivnosti za oslobađanje od stresa i negativne energije.

Tempo plivanja odredit će kandidati individualno s obzirom na trenutnu kondiciju. Postepeno će odrediti udaljenost i pokušati je povećavati iz sedmice u sedmicu.

Stilovi koji će se primjenjivati:

- kraul – spada u najbrži stil plivanja, kod kraula se izvode naizmjenični zamasi lijevom i desnom rukom, a okrenuti smo prsima prema vodi, paralelno sa površinom vode. Uдах se uzima okretanjem glave u desnu ili lijevu stranu, a izdisaj se vrši u vodu. Udarci nogu su sinhronizovani sa zaveslajima ruku.
- prsni stil – svojom tehnikom podsjeća na „žablje“ plivanje, pokreti ruku i nogu su sinhronizovani, pokreti rukama izvode se prema naprijed, a laktovi ruku trebaju biti pod vodom. Spada u najsporiji stil plivanja, a zahtijeva veliku snagu mišića ruku i ramenog pojasa.
- leđni stil - stil plivanja koji je vrlo sličan krauлу, ali smo licem okrenuti prema gore.

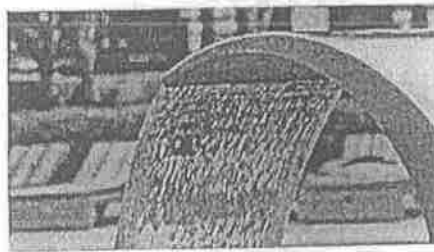


Mjesto izvođenja: mali bazen i rezervisani prostor u velikom bazenu

Oprema i pomagala: kape za plivanje, daske, plutajući predmeti

4.2. Hidro masaža (individualna)

Hidromasažni efekti vode djeluju na tijelo relaksirajuće i ugodno uz pozitivne učinke na zdravlje:

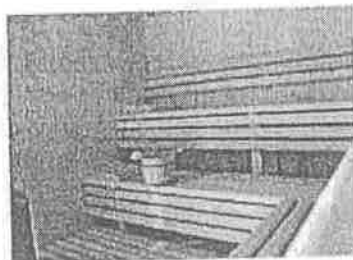


Ublažava stres, opušta tijelo i um, poboljšava cirkulaciju, smanjuje oticanje nogu i ublažava retenciju tekućine, pomaže izbacivanju toksina, osnažava tonus kože, ublažava simptome artritisa i bolove u zglobovima, ublažava ozljede i obnavlja energiju.

4.3. Sauna

Osim za uživanje i opuštanje, ljekari sve više ističu pozitivne efekte saune na zdravlje ljudi.

Efekti korišćenja saune mogu biti višestruki za imunitet, jačanje kardiovaskularnog sistema, elastičnost krvnih sudova, sluznicu disajnih puteva, opuštanju mišića, ublažavanje stresa itd.



Važno je napomenuti da se sauna ne savjetuje osobama koji imaju zdravstvenih problema (bolesti srca i krvotoka, visok krvni pritisak, bolesti nervnog sistema, teža kožna oboljenja itd.). Svaki korisnik će moći koristiti saunu samo uz predhodnu saglasnost od ljekara porodične medicine.

5. OPERATIVNI PLAN I PROGRAM

Redni broj	SADRŽAJ AKTIVNOSTI
1	Prikupljanje osnovnih podataka o polaznicima: Ime i prezime, spol, godine starosti
2	Inicijalno provjeravanje i evidencija Opšti savjet ljekara: krvni pritisak, šećer u krvi, masnoće u krvi, stanje kičmenog stuba
3	Inicijalno mjerenje antropometrijskih karakteristika: BMI, volumen tijela
4	Inicijalno testiranje motoričke sposobnosti: brzina pojedinačnih pokreta, koordinacija, fleksibilnost
5	Rehabilitacijsko vježbanje kompletnog loko-motornog aparata
6	Rehabilitacijsko plivanje sa i bez rekvizita
7	Hidromasažni tretman u malom bazenu
8	Sauna i relaksacija
10	Finalno mjerenje antropometrijskih karakteristika: BMI, volumen tijela
11	Finalno testiranje motoričkih sposobnosti: brzina pojedinačnih pokreta, koordinacija, fleksibilnost
12	Izveštaj o realizaciji Projekta

6. OČEKIVANI REZULTATI

Sa aspekta organizatora i realizatora ovog programa očekivanja su velika. U mnogim razvijenim zemljama svijeta, ratni veterani i populacija RVI, kao i udruženje logoraša je populacija visoko cijenjena i poštovana u društvu. Njihove ratne zasluge u periodu rata i odbrane zemlje u kriznim periodima bile su od iznimne važnosti. Upravo zbog tih činjenica, nameće se potreba za njihovom rehabilitacijom i tjelovježbom, čime se značajno može pomoći u prevenciji bolesti, spriječavanju pojave depresije, oporavak od depresivnog stanja,

poboljšanja raspoloženja, smanjenja anksioznosti, poboljšanja koncentracije te tako stvoriti uslove da se osjećaju sretnijim.

Ovaj program rehabilitacije i rekreacije ciljano je namijenjen za edukaciji i animaciji boračke populacije, udruženje logoraša kako bi oni vremenom preuzeli ličnu odgovornosti i upravo redovnom i umjerenom tjelesnom aktivnošću usporili i promijenili stav prema starenju s ciljem poboljšanja kvaliteta života i dugovječnosti.

Gledano iz ugla teorije i prakse može se konstatovati da je predloženi program efikasan u opštim uslovima u kojima radi većina organizacija koja se bave rehabilitacijom i sportsko-rekreativnih aktivnostima. U programu su date i sistematizovane aktivnosti koje su sadržajno po svom obliku veoma jednostavne kako za učenje tako i za ponavljanje. Rezultati ovog programa, kao krajnji cilj trebaju imati sveobuhvatni pristup starijim osobama za unapređenje svakodnevnih aktivnosti, edukacija zdravog načina života i kao najvažnije uticaj na pozitivne emocije potrebne ljudskom biću izraženo kroz kretanje i osjećajima zadovoljstva.

7. FINANSIJSKA KONSTRUKCIJA PROJEKTA

Troškovi realizacije projekta po korisniku za jedan ciklus u trajanju od četiri - pet sedmica (23 termina) je 120 KM.

Pod terminom se podrazumjeva: korištenje bazena radnim danima u trajanju od 3 sata, individualni hidro masažni tretman, korištenje saune (do 15 minuta), rehabilitacijsko plivanje uz stručni nadzor profesora sporta.

UKUPNO TROŠKOVI PROJEKTA: 72.000,00 KM

Predlažemo da projekat finansira Kantonalno ministarstvo za boračka pitanja iznosom 52.000,00 KM a Grad Sarajevo 20.000,00 KM.



Elvir Hadžiahmetović
Predsjednik Skupštine