



Level the playing field

VZPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA IN MORALNIH VREDNOT PREKO PROGRAMA SLOADO

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE AND MORAL VALUES WITH SLOADO PROGRAM

Gregor Marinšek, prof. športa, CŠOD Gorenje
Snežana Jug, prof. športa, CŠOD Gorenje
Gregor Kotnik, prof. športa, CŠOD Gorenje



CENTER ŠOLSKIH IN
OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI



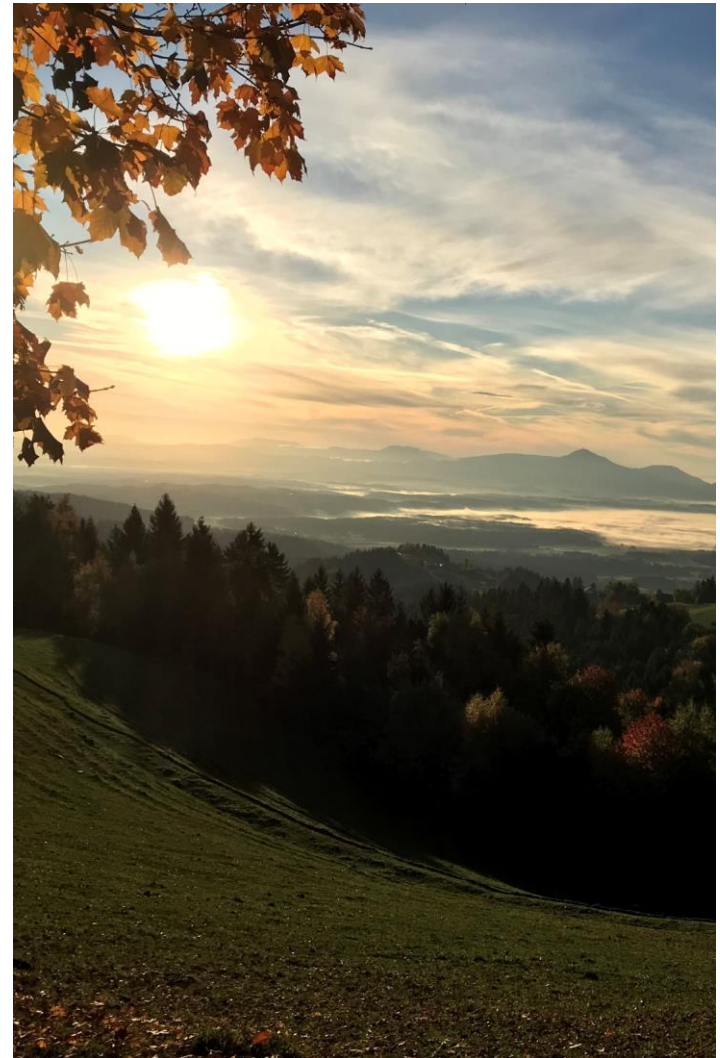


POMEN CŠOD-ja in ŠVN V ŠOLSKEM SISTEMU

- UČILNICA V NARAVI,
- 24 centrov CŠOD po celi Sloveniji,
- letno gre skozi programe 75.000 otrok,
- športne, naravoslovne in družboslovne vsebine,
- SOCIALNA KOMPONENTA.

THE IMPORTANCE OF CŠOD IN THE SCHOOL SYSTEM

- CLASSROOM IN NATURE,
- 24 centers around Slovenia,
- each year 75.000 children attend the program,
- sports, natural and social sciences,
- SOCIAL COMPONENT.



DEJAVNIKI ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

- Gibanje,
- zdrava prehrana,
- izogibanje stresu, počitek.

**ŽIVLJENJSKI SLOG JE ODVIŠEN
OD VZORCEV IZ MLADOSTI
(STARŠI, UČITELJI).**

FACTORS OF HEALTHY LIFESTYLE

- movement,
- healthy diet,
- avoiding stress,
- rest

**OUR LIFESTYLE DEPENDS ON PATTERNS
FROM OUR YOUTH (PARENTS AND
TEACHERS).**



CENTER ŠOLSKIH IN
OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI



Vzroki za težave:

- SODOBEN TEMPO ŽIVLJENJA,
- neaktivno preživljanje prostega časa,
- zgodnja specializacija v športu.

POSLEDICE, ki se kažejo:

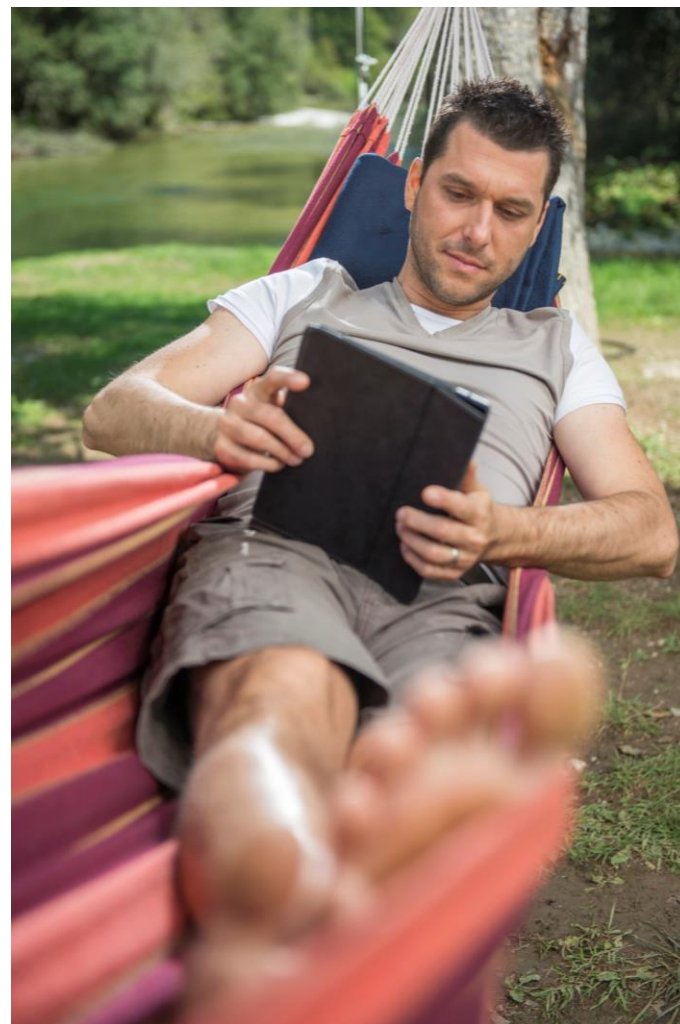
- padec nivoja gibalnih sposobnosti,
- nesamostojnost otrok,
- pomanjkanje vztrajnosti.

Causes of problems:

- MODERN LIFESTYLE,
- inactiveness during leisure time,
- early specialization in sports.

THE CONSEQUENCES:

- decline in motor skills,
- children who stay dependent,
- lack of perseverance.





POMANJKANJE OSNOVNIH VREDNOT!!!

- Spoštovanje,
- medsebojni odnosi,
- spoštovanje do narave,
- vztrajnost in samospoštovanje.

LACK OF BASIC VALUES!!!

- respect,
- relationships,
- respect for nature,
- perseverance and self-respect.





SLOADO – Slovenska antidoping organizacija

- VRHUNSKI ŠPORT
- REKREATIVNI ŠPORT
- PREVENTIVNI PROGRAMI V OŠ IN SŠ

SLOADO – Slovenian anti-doping organisation

- PROFESSIONAL SPORTS
- RECREATIONAL SPORTS
- PREVENTIVE PROGRAMS IN
ELEMENTARY AND SECONDARY
SCHOOLS





NAMEN - poslanstvo SLOADO

Preko športa razvijati MORALNE, ETIČNE VREDNOTE,
KI SO POMEMBNE NA VSEH PODROČJIH ŽIVLJENJA.

PURPOSE – SLOADO mission

To develop through sports MORAL, ETHICAL VALUES
WHICH ARE IMPORTANT IN ALL AREAS OF LIFE.



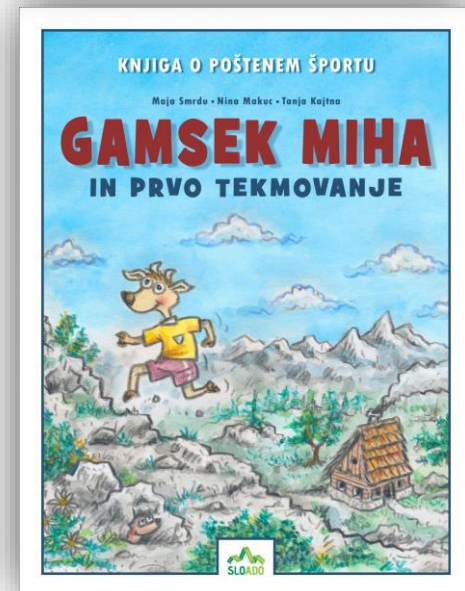
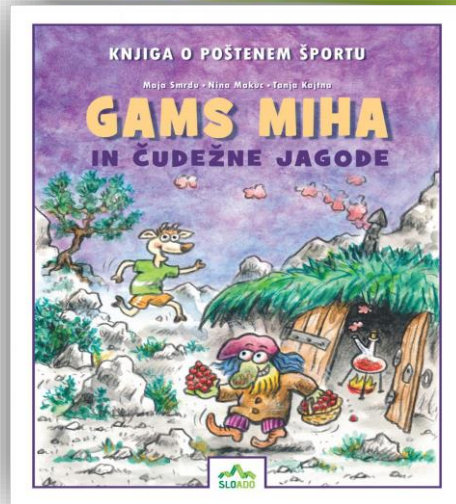


OBOGATITEV PROGRAMOV:

- predavanja,
- igrice,
- video material,
- propagandni material,
- dve knjigi (za 1. in 2. triado OŠ).

PROGRAMS OF ENRICHMENT:

- lectures,
- games,
- video material,
- advertising material,
- two books (for 1st and 2nd triad in elementary schools).





DOPING?
NE, HVALA
DOPING?
NO, THNX





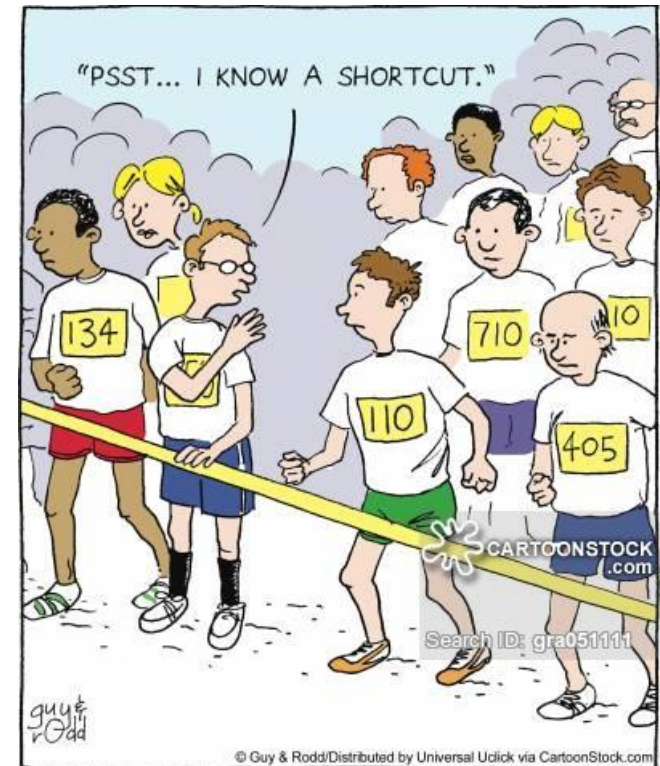


Doping je družbeni fenomen.

DOPING ni samo PROBLEM ŠPORTA – je PROBLEM DRUŽBE.

Doping is a social phenomenon.

DOPING is not just a PROBLEM OF SPORT - it is a PROBLEM OF SOCIETY.





ZDRAVILNE UČINKOVINE





KAJ SE LAHKO NAUČIMO IZ ZGODOVINE?

WHAT CAN WE LEARN FROM HISTORY?



Andreas Krieger

ALI JE BILO VREDNO?

WAS IT WORTH IT?

Okoli 2000 športnikov Vzhodne Nemčije, ki so bili del State plan ima danes resne zdravstvene probleme

(About 2,000 East German athletes who were part of the State Plan today have serious health problems):

- rak (25%) - Cancer
- okvara jeter (25%) - Liver failure
- hormonske probleme (33%) - Hormonal problems
- depresija in druge psihološke težave (66%) - Depression and other psychological problems
- 30% spontanih splavov - Abortion
- 10x več prizadetih otrok - affected children





**Za vsako olimpijsko medaljo je bilo dopingiranih
okoli 350 športnikov, ki niso nikoli uspeli!**
**For every Olympic medal, about 350 athletes were
doped who never succeeded!**





RAZVOJ BOJA PROTI DOPINGU

DEVELOPMENT OF ANTI-DOPING COLOR

1968

- prve kontrole dopinga na olimpijskih igrah
- The first doping controls at the Olympics

1988

- prve kontrole dopinga izven tekmovanj (v Nemčiji)
- First out-of-competition doping controls (in Germany)

1999

- ustanovitev Svetovne protidopinške agencije (WADA)
- Establishment of the World Anti-Doping Agency (WADA)

2004

- sprejetje Svetovnega protidopinškega Kodeksa in Mednarodnih standardov
- Adoption of the World Anti-Doping Code and International Standards

2007

- mednarodna konvencija proti dopingu v športu UNESCO
- UNESCO International Convention against Doping in Sport

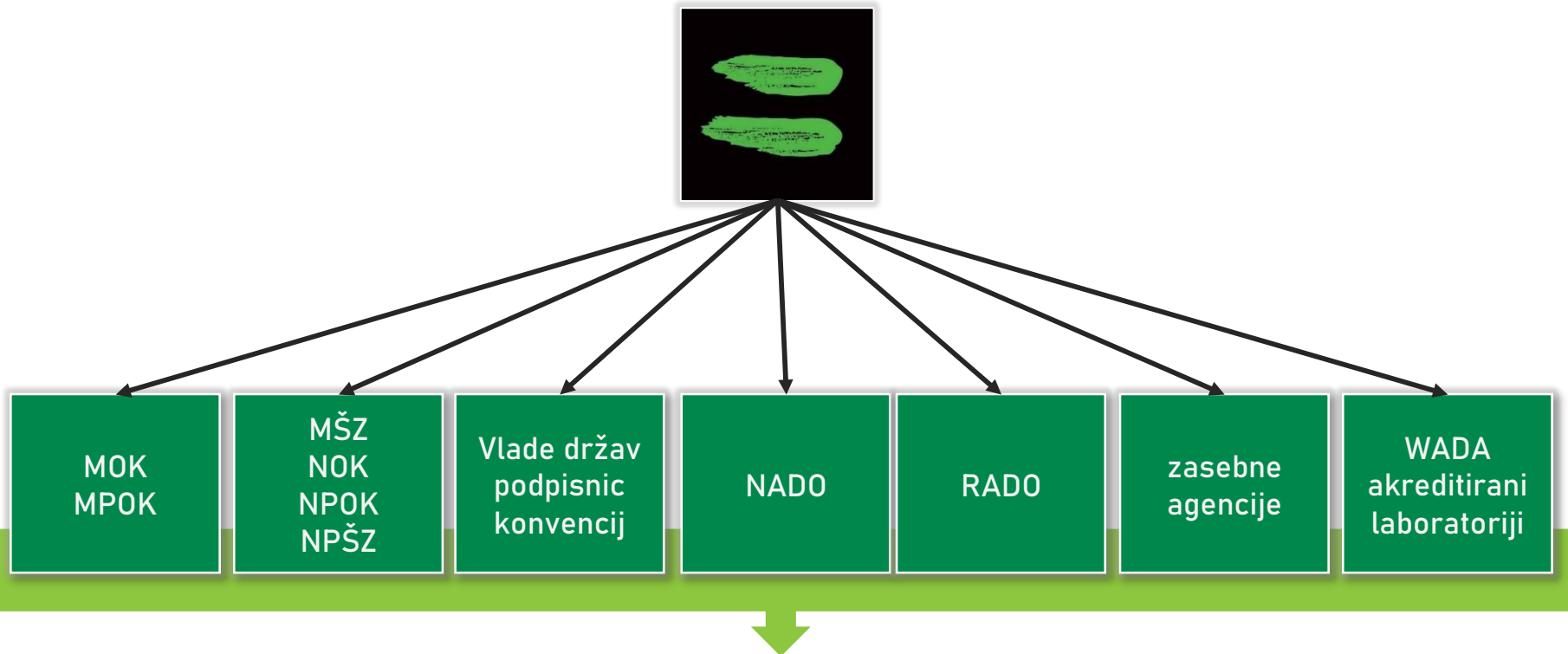


SVETOVNI IN NACIONALNI PROGRAM ZAŠČITE ČISTEGA ŠPORTA IN ŠPORTNIKOV

GLOBAL AND NATIONAL PROGRAM FOR THE PROTECTION OF CLEAN SPORTS AND ATHLETES



Anti-Doping skupnost



športniki in **spremljevalno osebje**

NACIONALNA PROTIDOPINŠKA ORGANIZACIJA NATIONAL ANTI - DOPING ORGANIZATION



Zagotavljanje pogojev za
šport brez dopinga

Providing conditions for
sports without doping



Odvzemi vzorcev

Sampling



Ozaveščanje

Awareness raising



Informiranje

Informing



Kaj je doping?

What is doping?

DOPING = kršenje protidopinških pravil
DOPING = violation of anti - doping rules

KODEKS – PRAVILA – VSE DRŽAVE – VSE
ŠPORTNE PANOGE

CODE - RULES - ALL COUNTRIES - ALL
INDUSTRIES





Kaj je doping?





Formalne posledice kršenja protidopinških pravil

Formal consequences of anti-doping rule violations

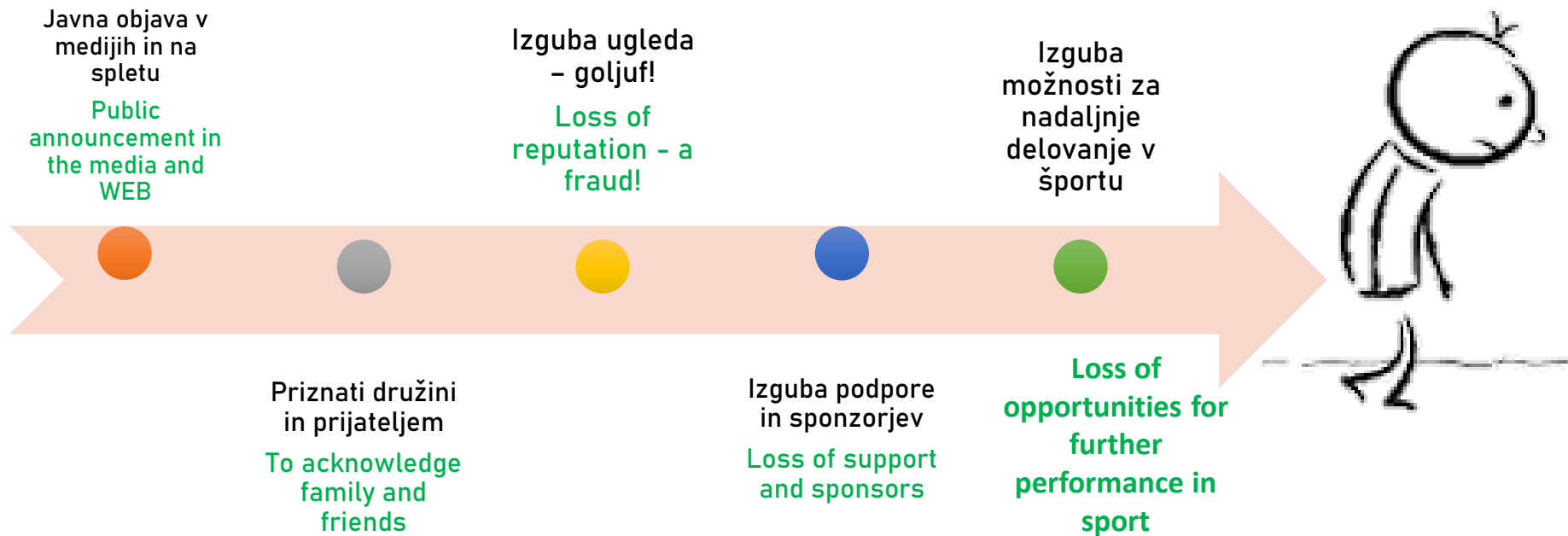
- Izločitev iz športa (Exclusion from Sport):
 - trajanje izločitve: 2 leti, 4 leta, doživljenjsko (Duration of elimination 2, 4 years, for life)
 - Naklep (Intention)
 - Malomarnost (Negligence)
- Razveljavitev rezultatov
- Odvzem nagrad, prekinitev pravic (npr. služba)... (Withdrawal of rewards, termination of rights...)





Neformalne posledice kršenja protidopinških pravil

Informal consequences of anti - doping rule violations



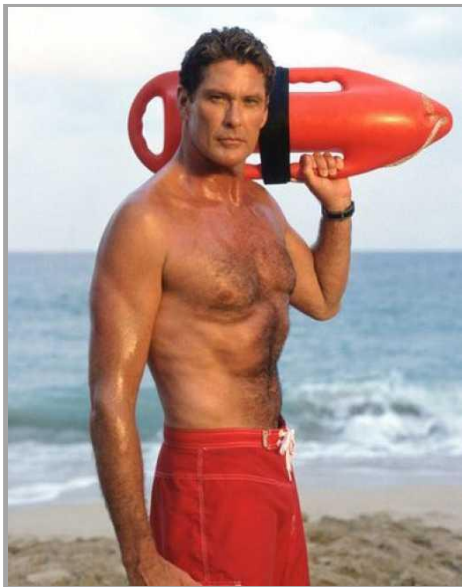


VPLIV MEDIJEV IN OKOLICE

The influence of the media and the environment

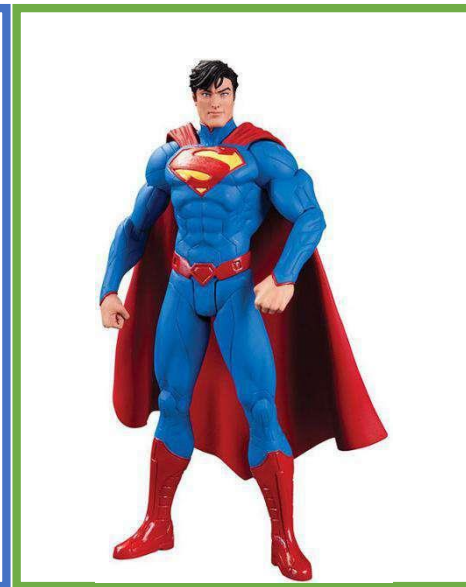
1989 -2001

David Hasselhoff



2017

Dwayne Johnson





S.1 Anabolični androgeni steroidi

- vsi anabolični androgeni steroidi in njim podobne snovi
 - najbolj pogosto se uporabljajo testosteron, epitestosteron





Fizični znaki uporabe AAS



Splošni izgled :

- mišična hipertrofija,
- hirsutizem in nižji vokal-odebelitev glasu (ženske)



Koža:

- Akne
- kožne strije in v delto-pektoralni regiji
- vbodi igel v predelu zadnjice, stegna, deltoidalne mišice
- plešavost



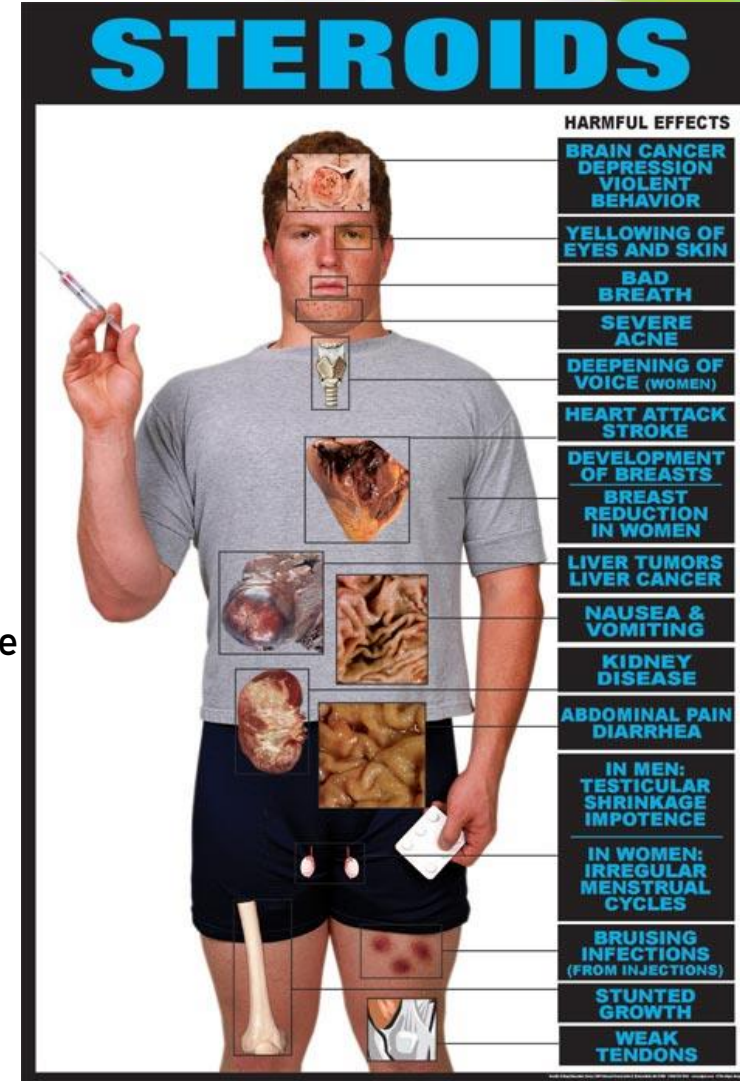
Prsi :

- ginekomastija (moški); atrofija prsi (ženske)



Genito-urinarni trakt:

- testikularna atrofija (moški); klitoralna hipertrofija (ženske)





razširjanje strij zaradi prevelike teže*



„steroidne akne“ zaradi čezmernega
jemanja AAS

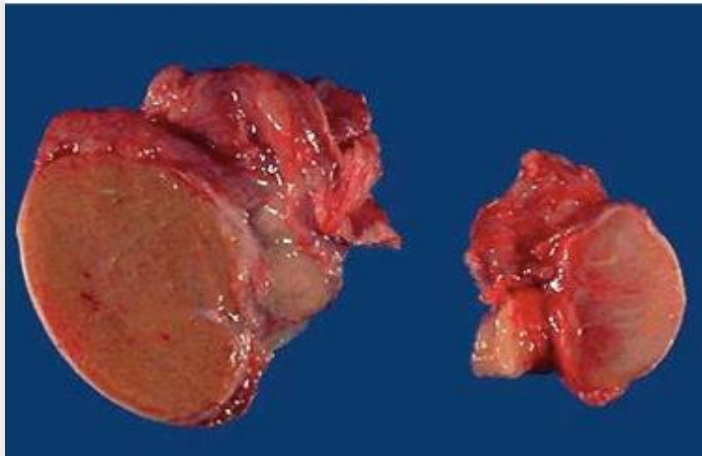


razširjanje strij pri bodybuilderju°



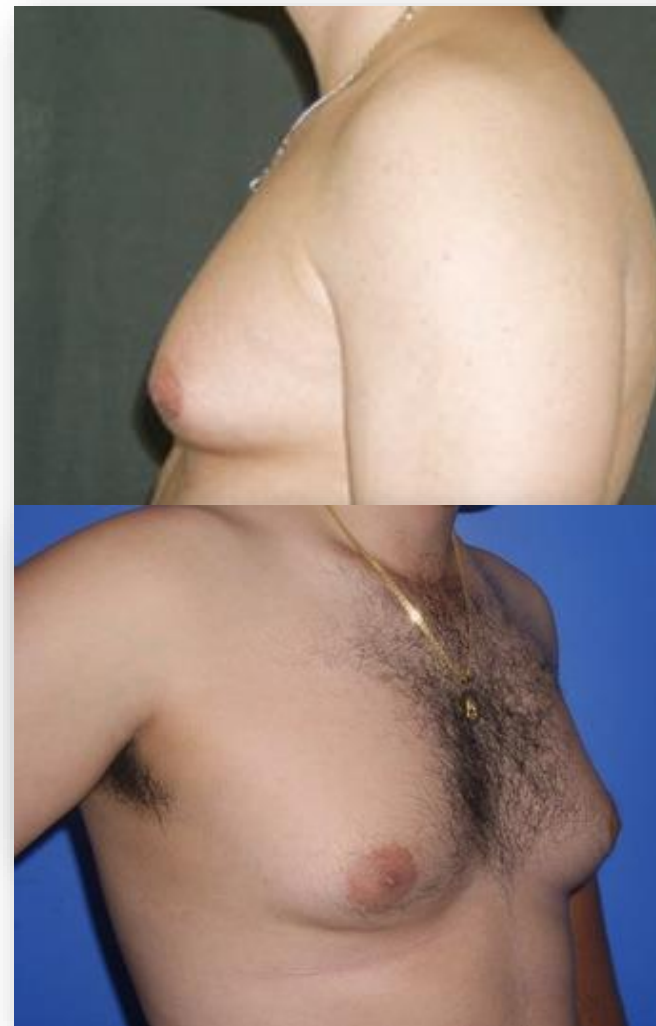


normalna moda (l) vs. atrofija mod (d)





GINEKOMASTIJA

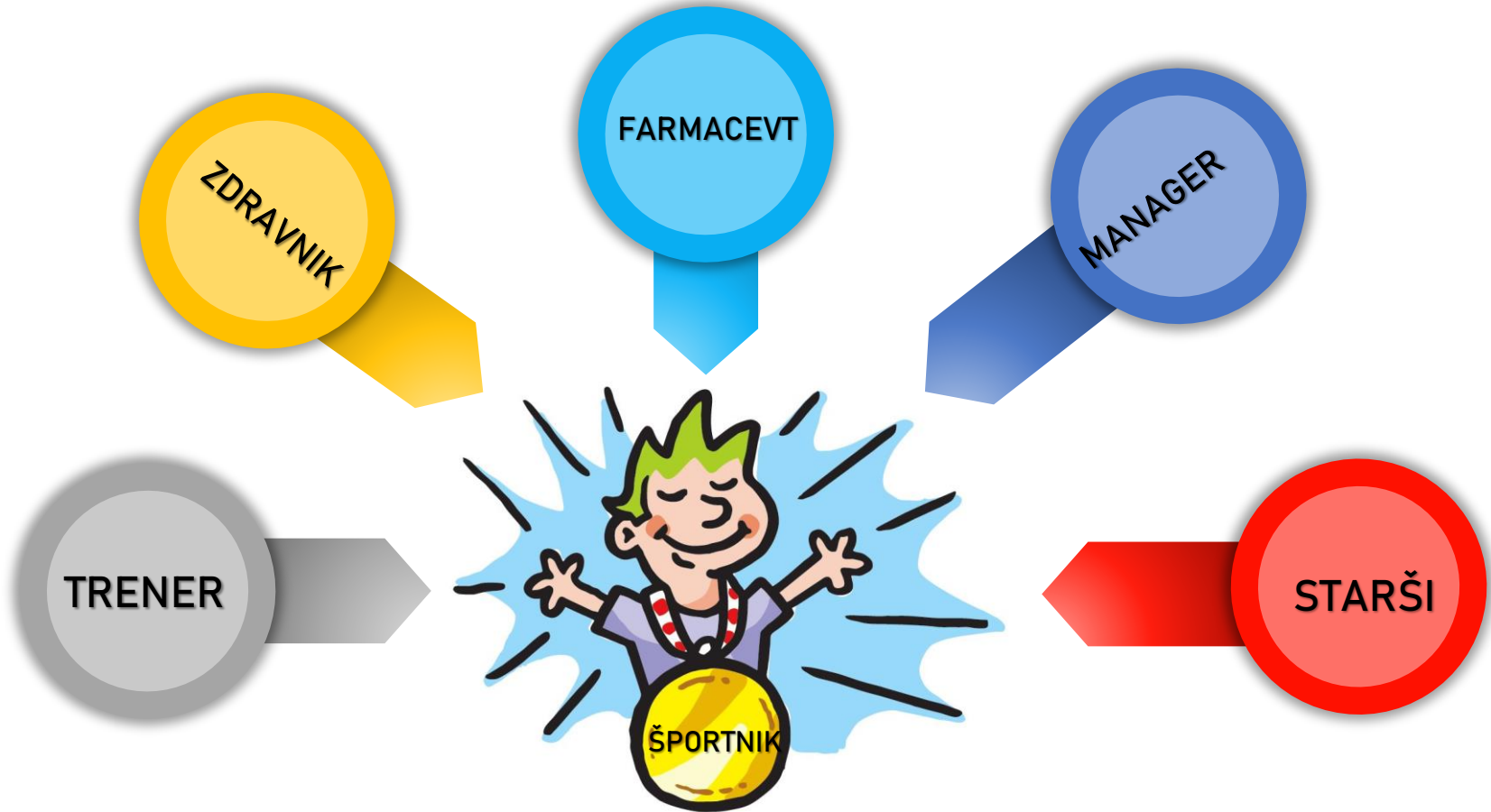




HIRZUTIZEM

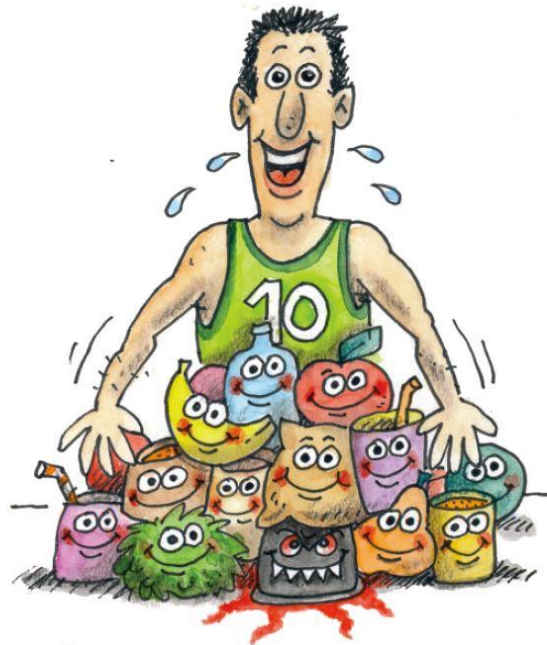


Načelo objektivne odgovornosti





**Zdravja in športnega uspeha se ne da
kupiti v lekarni ali trgovini s prehranskimi
dopolnili.**



01

PREHRANSKA
A DOPOLNILA



KAJ SO PREHRANSKA DOPOLNILA?

What are Dietary supplements?

med 60 in 80 % športnikov
naj bi redno jemalo
prehranska dopolnila

04



ne smejo biti
nadomestek
uravnoveženi
prehrani

03



02



01



viri posameznih
hranil s hranilnim ali
fiziološkim učinkom

živila v koncentrirani obliki,
katerih namen je
dopolnjevati običajno
prehrano





QUIZ