

Priloga: Brezplačna diagnostična testiranja za oceno telesne zmogljivosti vodij in zaposlenih v zagonskih in MSP podjetjih z ovrednotenjem zdravstvenega tveganja in nasveti za odpravo pomanjkljivosti

- V torek, **15. novembra 2022, med 10. in 13. uro**, v Tehnološkem parku Ljubljana, Tehnološki park 19, Konferenčna dvorana B3
- V četrtek, **17. novembra 2022, med 11.30 in 13.30. uro**, na Fakulteti za šport, Gortanova ulica 22, Ljubljana, Dvorana Mangart

Telesna zmogljivost je najboljši kazalec vašega trenutnega zdravja in hkrati razkriva tudi morebitne zdravstvene težave v prihodnosti. S posebnim sklopom [merskih nalog](#) boste lahko preverili:

- srčno – dihalno vzdržljivost,
- gibljivost,
- moč rok,
- koordinacijo gibanja različnih delov telesa in
- sposobnost prenašanja impulzov živčnega sistema.

Pred začetkom meritev si lahko že ustvarite [Moj_SLOfit profil](#), kamor boste kasneje vpisali rezultate in prejeli povratno informacijo o svoji telesni zmogljivosti.

In kaj z aplikacijo Moj SLOfit še pridobite?

Končno boste:

- imeli dostop do zanesljivih meritev, s katerimi boste takoj zaznali morebitno zdravstveno ogroženost,
- imeli vpogled v podatke, ki jih boste lahko deli z zdravnikom ali trenerjem in tako načrtovali varno telesno dejavnost,
- izvedeli, kako dobro se odrežete v primerjavi s slovenskimi vrstniki,
- imeli opomnik, ki vas bo vsako leto spomnil na nove meritve,
- svoj napredek boste lahko spremljali sproti,
- imeli boste program, ki bo vašo telesno zmogljivost spremljal vse življenje,
- mnogo manjše možnosti, da boste čez 10 in več let hodil okrog zdravnikov in
- vse to vam bo na voljo BREZPLAČNO!

Meritve za posameznika trajajo približno eno uro.

Prosimo, da pred prihodom preberete [navodila](#), ki jih je treba upoštevati pred in med meritvami.

Število mest je omejeno, zato si na elektronskem naslovu info-sfrr@gzs.si ali s klicem na telefonsko številko **031/358-900** čimprej obvezno rezervirajte svoj termin!

Ob imenu in priimku v e-mil prijavi pripišite: FIT + naziv podjetja/organizacije, kjer ste zaposleni.

Vljudno vabljeni!

Projekt sofinancirata Slovenski podjetniški sklad in Evropska unija, in sicer iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Izvaja se na podlagi programa »Vsebinska podpora prejemnikov sredstev (MSP) v obdobju od 2018 do 2023 v okviru Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020.

Naročnik



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Organizator



Sekcija za fitness, rekreacijo
in regeneracijo

Partner



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport