

## 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

**Kdaj?** V torek, 11. oktobra 2022, med 12. in 16. uro

**Kje?** Na Fakulteti za šport, Gortanova ulica 22, Ljubljana, Dvorana Grintovec

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 [odrasli@slofit.org](mailto:odrasli@slofit.org) ali s klicem na telefonsko številko **031/278-571** čimprej obvezno rezervirajte svoj termin!

**Ob imenu in priimku v 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 fitnes, rekreacijo  
in regeneracijo

**Partner**



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*