

#BEACTIVE DAY
2026

GARĪGĀS VESELĪBAS UN LABBŪTĪBAS ROKASGRĀMATA

Fitnesa un fiziskās
aktivitātes nozarei

Drošākas, iekļaujošākas un
pozitīvākas fitnesa vides
atbalstam



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT


europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

 **EUROSPORT**

PRIEKŠVārds



Alex Corretja, Eurosport tenisa eksperts,
bijušais pasaules otrais numurs un Grand
Slam finālists

Sportā — un dzīvē — mēs bieži pievēršam uzmanību tam, ko varam redzēt: spēlētājam, sportistam, sniegumam. Mēs apbrīnojam spēku, prasmi, rezultātus. Taču mēs ne vienmēr redzam, kas slēpjas aiz tā. Mēs ne vienmēr redzam prātu, emocijas vai izaicinājumus, kas pavada šos brīžus. Un tomēr — tas ir cilvēka būtiskākā daļa.

Daudzus gadus mēs esam ārkārtīgi smagi strādājuši, lai uzlabotu savas prasmes un fizisko sagatavotību, taču dažkārt esam aizmirsuši par prātu. Mēs aizmirstam jautāt: kā mēs kontrolējam savas emocijas? Kā mēs elpojam svarīgos brīžos? Kā mēs tiekam galā ar spiedienu? Tie ir būtiski gan snieguma, gan labbūtības aspekti.

Pastāv arī izplatīts pārpratums, ka panākumi pasargā cilvēkus no garīgās veselības problēmām. Tā nav. Katrs cilvēks saskaras ar dažāda veida problēmām. Sportā ir uzmanība, ekspektācijas un spiediens — bieži vien no ļoti jauna vecuma. Iemācīties tikt ar to galā, vienlaikus augot kā personai, nav viegli, un tas ir pelnījis sapratni.

Garīgais spēks ir kaut kas, kas attīstās laika gaitā. Tas rodas caur pieredzi, caur smagu darbu un caur grūtiem brīžiem ejot. Dažreiz tu saproti, ka neesi gatavs — un tas ir daļa no procesa. Lietas nenotiek no vienas dienas uz otru. Tās prasa pacietību un neatlaidību.

Mūsdienās garīgā veselība tiek uzskatīta nopietnāk, kas ir pozitīvs solis. Taču mēs arī dzīvojam ātrgaitas pasaulē, kur viss var šķist tūlītējs. Tomēr sportam ir savs ritms. Katram ir savs process, un to nevar salīdzināt ar cita cilvēka procesu.

Atklāta runāšana par garīgo veselību ir būtiska. Tā rada empātiju un palīdz cilvēkiem justies mazāk vientuļiem. Kad citi dalās savos piedzīvojumos, tas mums atgādina, ka šie izaicinājumi ir daļa no dzīves.

Fiziskajai aktivitātei ir arī svarīga loma. Kad jūties fiziski labi, tavam prātam bieži arī klājas labāk. Pat 20 vai 30 minūtes dienā var radīt pārmaiņas - tas ir par ieraduma radīšanu.

Pats galvenais - pieņem sevi. Pieņem nervozitāti un spiedienu. Koncentrējies uz savu ceļu un uzticies savam procesam. Jo rūpes par savu prātu nav atdalāmas no snieguma vai no dzīves - tās ir abu būtiskākā daļa.

SATURA RĀDĪTĀJS

01 Par #BEACTIVE DAY 2026 projektu	5
02 Ievads	6
03 Garīgā veselība, labbūtība un fiziskās aktivitātes	10
I DAĻA – FITNESAS VIDES UN GARĪGĀ LABSAJŪTA	18
04 Kā fitnesa vide ietekmē garīgo labsajūtu	18
05 Riski fitnesa vidē	26
06 Aizsargājošie faktori un labā prakse fitnesa vidē	33
Eksperta ieskats: Dr. Karlie Intlekofer	39
II DAĻA – INDIVIDUĀLĀ FIZISKO AKTIVITĀŠU PIEREDZE	40
07 Fiziskās aktivitātes kā resurss garīgajai labbūtībai	40
08 Personīgie riski, kas saistīti ar fiziskajām aktivitātēm un fitnesa kultūru	46
09 Praktiskas reakcijas treneriem, treneriem un pakalpojumu sniedzējiem	53
Eksperta ieskats – Dr. Karlie Intlekofer	59
III DAĻA – BĒRNI, PUSAUDŽI UN JAUNI CILVĒKI	60
10 Fiziskā aktivitāte un garīgā labbūtība bērniem un pusaudžiem	61
11 Riski un drošības nodrošināšana jauniešu fitnesa vidē	66
12 Labā prakse sporta zālēm un treneriem, kas strādā ar jauniešiem	71
Eksperta ieskats – Dr. Karlie Intlekofer	77
IV DAĻA – ĪSTENOŠANA UN ATBALSTA RĪKI	78
13 Praktiska ceļa karte fitnesa pakalpojumu sniedzējiem	78
14 Rīki, atskaites punkti un virzīšana (signposting)	85
15 Resursi papildu atbalstam	92
16 Nobeigums	99
A pielikums. Darba definīcijas	102
B pielikums. Konceptijas piezīme	103
C pielikums. Uzziniet vairāk	107
Pateicības	114

#BEACTIVE DAY
2026

01

Par **#BEACTIVE DAY** 2026 projektu

Kampaņa **#BEACTIVE DAY** ir bezpeļņas Eiropas mēroga sporta kampaņa, kas īsteno vīziju par to, lai vairāk cilvēku visā Eiropā kļūtu aktīvāki, un ir izveidota, lai risinātu fiziskās neaktivitātes problēmu, izmantojot galveno vēstījumu **#BEACTIVE**. Eiropas Savienības finansēto 2026. gada **#BEACTIVE DAY** projektu vada EuropeActive, un to īsteno sadarbībā ar nacionālajām fitnesa asociācijām no Beļģijas, Grieķijas, Latvijas, Ziemeļmaķedonijas, Serbijas, Spānijas un Zviedrijas.

Veicinot lielāku līdzdalību fizisko aktivitāšu pasākumos ap 23. septembri un šajā laikā, **#BEACTIVE DAY** kampaņa tieši papildina Eiropā lielāko sporta un fizisko aktivitāšu veicināšanas iniciatīvu — European Week of Sport (Eiropas Sporta nedēļu), ko ik gadu organizē European Commission. Tādējādi tiek vēl vairāk stiprināts fitnesa nozares arvien pieaugošais ieguldījums veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs (HEPA). 2026. gadā kampaņa **īpašu uzmanību pievērš mentālajai veselībai fitnesa un fizisko aktivitāšu kopienā**, atzīstot gan fizisko aktivitāšu pierādīto pozitīvo ietekmi uz mentālo labbūtību, **gan nozares atbildību proaktīvi atbalstīt savu biedru mentālo veselību**, īpaši jaunākajām paaudzēm, kuras meklē sociālo piederību un savstarpēju saikni.

#BEACTIVE DAY turpina ieņemt centrālo lomu fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares mobilizēšanā, iedvesmojot cilvēkus visā Eiropā pieņemt aktīvu dzīvesveidu. Kampaņas ietvaros notiek tūkstošiem bezmaksas pasākumu un aktivitāšu fitnesa un sporta centros, parkos, skolās, universitātēs un darbavietās, aicinot ikvienu izbaudīt fizisko aktivitāšu prieku un ieguvumus.

Izsakām sirsnīgu pateicību **Prof. Dr Richard Peter Bailey, Dr Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh un Dr Nadia Samsudin no UCSI University**, kuri izstrādāja šī **#BEACTIVE DAY** 2026 Mentālās veselības un labbūtības ceļveža saturu, kā arī **Dr. Karlie Intlekofer** no Matrix Fitness par ieguldījumu sadaļās “Ekspertu ieskats”.

Uzziniet vairāk par **#BEACTIVE DAY** 2026 projekta aktivitātēm:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026>

Un par plašāku **#BEACTIVE DAY** kampaņu:

www.beactiveday.eu



'A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium'





02 IEVADS

Mentālās veselības un labbūtības ceļvedis ir izstrādāts kā daļa no #BEACTIVE DAY 2026 projekta.

Tas ir veidots praktiskai izmantošanai fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarē, lai palīdzētu sporta klubu īpašniekiem, vadītājiem, treneriem, instruktorēm un instruktoriem, kā arī citām iesaistītajām pusēm apzināties mentālās labbūtības nozīmi ikdienas fitnesa pakalpojumu nodrošināšanā un pārvērst šo izpratni konkrētā rīcībā.

Ceļvedis paredzēts kā praktisks darba instruments. Pakalpojumu sniedzēji to var izmantot, lai izvērtētu esošo praksi, atbalstītu personāla attīstību, stiprinātu drošības, atbalsta un tālākas palīdzības novirzīšanas procedūras, kā arī uzlabotu kopējo dalībnieku pieredzi. Šajā ziņā tas kalpo gan kā patstāvīgs resurss, gan kā daļa no plašākas nozares atbalsta programmas.

Mentālā veselība ir būtiska vispārējās veselības un labbūtības sastāvdaļa. Tā ietekmē to, kā cilvēki domā, jūtas, veido attiecības ar citiem un tiek galā ar ikdienas dzīves prasībām.

Šajā ceļvedī mentālā veselība un labbūtība tiek aplūkota kā viena no centrālajām prioritātēm fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarē, **vienlaikus piedāvājot uz pierādījumiem balstītas un praksē pielietojamas vadlīnijas atbalstošas un psiholoģiski drošas vides veidošanai.**

Fiziskajām aktivitātēm šajā kontekstā ir nozīmīga loma. Tās ir svarīgas ne tikai fiziskajai veselībai, bet arī labbūtībai, sociālajai piederībai, pašapziņai un līdzdalībai. **Šī plašākā perspektīva ir būtiska, jo mentālo labbūtību ietekmē ne tikai pati kustība, bet arī vide, kurā fiziskās aktivitātes notiek.**

Fitnesa un fizisko aktivitāšu nozare ir labi pozicionēta, lai sniegtu pozitīvu ieguldījumu. Sporta zāles, fitnesa klubi, studijas, atpūtas centri un kopienās balstīti pakalpojumu sniedzēji

rada regulāras iespējas kustībām, ikdienas rutīnai, atbalstam un savstarpējai mijiedarbībai. Tie sasniedz arī dažāda vecuma cilvēkus, cilvēkus ar atšķirīgu pieredzi un no dažādām sociālajām vidēm.

Tomēr dalība fitnesa aktivitātēs ne vienmēr automātiski rada pozitīvu ietekmi. **Fiziskās aktivitātes var uzlabot garastāvokli, enerģijas līmeni, pašefektivitāti un sociālo saikni, taču fitnesa vide var radīt arī spiedienu, salīdzināšanu, izstumtības sajūtu un trauksmi. Tādēļ vides kvalitātei ir īpaši liela nozīme mentālās labbūtības nodrošināšanā.**

Dažiem cilvēkiem fitnesa vide sniedz struktūru, iedrošinājumu un progresu sajūtu. Citiem tā var šķist biedējoša, pārmērīgi orientēta uz ārējo izskatu vai balstīta šauros priekšstatos par sniegumu, ķermeņa tēlu un panākumiem. Organizācijas kultūra, personāla uzvedība, komunikācija un programmu dizains ietekmē to, vai līdzdalība šķiet droša, cieņpilna un atbalstoša.

Šis ceļvedis ir izstrādāts, reaģējot uz šīm realitātēm. Tas balstās uz aktuāliem pierādījumiem par fiziskajām aktivitātēm, mentālo labbūtību, fitnesa vidi, drošību un iekļaujošu praksi, vienlaikus saglabājot fokusu uz praktisku pielietojumu ikdienas fitnesa vidē. **Mērķis nav sniegt klīniskas vadlīnijas garīgās veselības jomā, bet palīdzēt fitnesa pakalpojumu sniedzējiem saprast, kā**

viņu vide un prakse var atbalstīt labbūtību un mazināt novēršamus riskus.

Ceļvedī aplūkotas trīs galvenās jomas. Pirmkārt, tas analizē, kā **fitnesa vide**, organizācijas kultūra un ikdienas prakse ietekmē mentālo labbūtību. Otrkārt, tas pievēršas **individuālajai fizisko aktivitāšu pieredzei**, tostarp gan iespējamajiem ieguvumiem, gan potenciālajiem riskiem, kas saistīti ar vingrošanu un fitnesa kultūru. Treškārt, īpaša uzmanība pievērsta **bērniem, pusaudžiem un jauniešiem**. Agrīna fizisko aktivitāšu pieredze var ietekmēt pašapziņu, labbūtību un attieksmi pret kustību visā dzīves laikā. Tāpēc atsevišķs fokuss uz jaunākajām paaudzēm ir pamatots gan attīstības aspektu, gan drošības pienākumu dēļ.

Šī ceļveža galvenais mērķis ir **palīdzēt fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarei veidot vidi, kas ir drošāka, iekļaujošāka un labāk pielāgota garīgās veselības un labbūtības vajadzībām.**



No Fitnesa un fizisko aktivitāšu profesionāliem netiek sagaidīts, ka viņi diagnosticēs vai ārstēs mentālas saslimšanas, taču viņiem ir būtiska loma ikdienas aktivitāšu pieredzes veidošanā, problēmu atpazīšanā un atbilstošā reaģēšanā savas profesionālās kompetences ietvaros. Ceļveža pielikumā ir iekļautas galveno terminu darba definīcijas, lai veicinātu vienotu izpratni fitnesa nozarē.

KAM ŠIS CEĻVEDIS PAREDZĒTS?

Šis ceļvedis nav veidots kā klīniska rokasgrāmata garīgās veselības speciālistiem.

Tas ir paredzēts fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarei un koncentrējas uz to, ko pakalpojumu sniedzēji var darīt savas profesionālās kompetences ietvaros. Tā mērķis ir palīdzēt lasītājiem izprast garīgās veselības un labbūtības nozīmi fitnesa praksē un veicināt drošāku un iekļaujošāku pakalpojumu sniegšanu dažādās vidēs.



Sporta klubu īpašnieki, operatori un vadītāji.

Šīs grupas ietekmē organizācijas kultūru, personāla pārvaldību, politikas, komunikāciju un kopējo fitnesa vides dizainu. Viņu lēmumi ietekmē to, vai vide šķiet droša, iekļaujoša, viesmīlīga un atbalstoša dažādiem dalībniekiem.

Fitnesa un fizisko aktivitāšu profesionāļi, kas strādā tieši ar dalībniekiem.

Tas ietver personīgos trenerus, fitnesa instruktorus, koučus, studiju personālu un citus speciālistus, kuri vada vai uzrauga treniņu nodarbības. Šie profesionāļi bieži veido dalībnieku tūlītējo pieredzi ar savu valodu, uzvedību, gaidām un reakciju uz individuālajām vajadzībām.

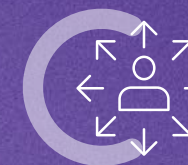


Pakalpojumu sniedzēji, kas strādā ar bērniem, pusaudžiem un jauniešiem.

Tas ietver jauniešu fitnesa personālu, trenerus, instruktorus un organizācijas, kas piedāvā fizisko aktivitāšu iespējas jaunākām vecuma grupām. Šādās vidēs īpaša uzmanība jāpievērš pašapziņai, attīstībai, uzraudzībai, robežām un drošībai.

Nozares organizācijas, apmācību nodrošinātāji un izglītības iestādes.

Šīs grupas ietekmē standartus, kvalifikācijas, nepārtrauktu profesionālo pilnveidi un plašākas labās prakses prasības. To loma ir svarīga konsekventas un uz pierādījumiem balstītas pieejas nodrošināšanā visā nozarē.



Arī politikas veidotāji, sabiedrības veselības organizācijas un kopienu pārstāvji

var uzskatīt šo ceļvedi par noderīgu. Fitnesa vide ir daļa no plašākas veselības veicināšanas, labbūtības atbalsta un sabiedrības līdzdalības ekosistēmas. Tādēļ ceļvedis var palīdzēt veidot partnerības, attīstīt stratēģijas un īstenot vietēja vai nacionāla līmeņa iniciatīvas, kas saistītas ar fiziskajām aktivitātēm un mentālo labbūtību.

03

GARĪGĀ VESELĪBA, LABBŪTĪBA UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Fiziskās aktivitātes var sniegt būtisku ieguldījumu garīgajā veselībā un labbūtībā. Regulāras fiziskās aktivitātes var uzlabot noskaņojumu, mazināt stresu, palielināt enerģijas līmeni un stiprināt vispārējo labbūtību.

Fitnessa un fizisko aktivitāšu nozarei tas ir svarīgi, jo daudzi ieguvumi, ko cilvēki visvairāk novērtē, neaprobežojas tikai ar fiziskajiem rezultātiem.

Fiziskās aktivitātes var veicināt pašapziņu, spēju tikt galā ar grūtībām, rutīnu un sociālo saikni. Tas padara tās īpaši nozīmīgas ikdienas fitnessa praksē. Tas arī nozīmē, ka vingrošanas vērtību nevajadzētu apspriest tikai svara, ārējā izskata vai sportiskā snieguma kontekstā.

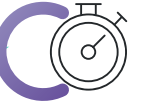


3.1 | Fiziskās aktivitātes un pozitīva labbūtība

Mentālā labbūtība ietver pozitīvus stāvokļus, piemēram, enerģiskumu, kompetences sajūtu, piederību un spēju veiksmīgi tikt galā ar ikdienas dzīvi. Pētījumi rāda, ka regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem justies mazāk nogurušiem, enerģiskākiem un labāk funkcionēt ikdienā.

Šie rezultāti ir ļoti būtiski fitnessa videi. Daudzi cilvēki pievienojas sporta klubiem vai aktivitāšu programmām, jo vēlas justies labāk, iegūt vairāk enerģijas, labāk gulēt un efektīvāk tikt galā ar ikdienas pienākumiem. Tāpēc plašāks skatījums uz labbūtību ir daudz vērtīgāks nekā šaurs fokuss uz ķermeņa formu vai ārējo izskatu.

Tabula 1. Pozitīvie labbūtības ieguvumi, kas saistīti ar regulārām fiziskajām aktivitātēm

Ieguvums	Ko rāda pierādījumi	Ko tas nozīmē praksē
 Samazināts nogurums	 Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem justies mazāk nogurušiem	 Dalībnieki var justies spējīgāki tikt galā ar ikdienas prasībām
 Paaugstināts enerģijas līmenis	 Vingrošana var uzlabot enerģijas sajūtu	 Komunikācijā var uzsvērt aktivitāti un modrību
 Lielāka vitalitāte	 Fiziskās aktivitātes var stiprināt labbūtības un dzīvesprieka sajūtu	 Fitnessa programmas var pozicionēt kā atbalstu ikdienas labbūtībai
 Labāka ikdienas funkcionēšana	 Regulāras kustības var palīdzēt tikt galā ar ikdienu	 Pakalpojumu sniedzēji var pozicionēt fiziskās aktivitātes kā veselīgas rutīnas daļu

3.2 | Fiziskās aktivitātes, stress un emocionālais līdzsvars

Fiziskās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem efektīvāk pārvaldīt stresu. Dažas strukturētas aktivitāšu formas šim nolūkam šķiet īpaši noderīgas, tostarp prāta un ķermeņa aktivitātes, kā arī vieglas līdz mērenas intensitātes programmas, kas ir pielāgotas dalībnieku vajadzībām.

Pierādījumi šajā jomā nav vienādi attiecībā uz visiem vingrojumu veidiem. Tomēr kopējais secinājums ir praktiski nozīmīgs. Strukturētas un piemērotas fiziskās aktivitātes var veicināt emocionālo līdzsvaru un palīdzēt tikt galā ar stresu, īpaši tad, ja aktivitātes ir atbilstoši pielāgotas konkrētajiem dalībniekiem.

Tabula 2. Fizisko aktivitāšu veidi, kas saistīti ar stresa mazināšanu

Aktivitātes veids	Ko rāda pierādījumi	Praktiski padomi pakalpojumu sniedzējam
 Cigun (Qigong)	 Daudzsološs atbalsts stresa mazināšanai vecāka gadagājuma cilvēkiem	 Mierīgas un bez spiediena organizētas nodarbības var būt noderīgas dažām grupām
 Joga	 Vairāki pārskati konsekventi apliecina pozitīvu ietekmi	 Prāta un ķermeņa aktivitātes var būt noderīgas dalībniekiem, kuri meklē stresa mazināšanas iespējas
 Kombinētas vingrojumu programmas	 Novēroti pozitīvi rezultāti, apvienojot aerobos vingrinājumus ar citām fizisko aktivitāšu formām	 Dažādu aktivitāšu kombinācijas var būt efektīvas, ja tās pielāgotas dalībnieku vajadzībām
 Vieglas līdz mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes	 Bieži tiek uzskatītas par piemērotām stresa pārvaldībai	 Fiziskajām aktivitātēm labsajūtas uzlabošanai ne vienmēr jābūt intensīvām

3.3 | Fiziskās aktivitātes un biežāk sastopamie garīgās veselības simptomi

Pētījumi arī liecina, ka fiziskās aktivitātes var palīdzēt mazināt biežāk sastopamos garīgās veselības simptomus.

Dažādās pieaugušo grupās, tostarp veseliem pieaugušajiem un cilvēkiem ar esošām veselības problēmām, regulāras fiziskās aktivitātes ir saistītas ar depresijas, trauksmes un psiholoģiskā distresa mazināšanos.

Šīs vadlīnijas galvenā doma ir vienkārša. Fiziskās aktivitātes būtu jāuztver kā uzticams un pierādījums balstīts veids, kā veicināt mentālo labbūtību un palīdzēt mazināt dažas biežāk sastopamas emocionālās grūtības. Fitnesa vidē tas nozīmē, ka fiziskās aktivitātes var tikt popularizētas kā daļa no plašākas labbūtības kultūras, vienlaikus izvairoties no pārspīlētiem vai klīniskiem apgalvojumiem.

3.Tabula Biežākie garīgās veselības simptomi un fiziskās aktivitātes loma

Joma	Ko rāda pierādījumi	Ko tas nozīmē fitnesa nozarei
 Depresija	 Fiziskās aktivitātes var palīdzēt samazināt simptomus	 Vingrošana var būt daļa no atbalstošas labsajūtas vides
 Trauksme	 Fiziskās aktivitātes var palīdzēt samazināt simptomus	 Programmas jāveido tā, lai tās būtu draudzīgas un viegli izpildāmas, īpaši jaunajiem dalībniekiem
 Psiholoģisks distress	 Fiziskās aktivitātes var uzlabot vispārējo emocionālo labsajūtu	 Fitnesa vidē var atbalstīt cilvēkus ikdienas emocionālā spiediena apstākļos

3.4 | Atbalstoša loma, profesionālās robežas

Fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme ir būtiska, taču tā jāinterpretē atbildīgi.

Fiziskās aktivitātes var atbalstīt garīgo labsajūtu un mazināt dažus biežāk sastopamos simptomus, taču tās neaizstāj konsultācijas, psihoterapiju, medikamentus vai citus kvalificētas aprūpes veidus, ja tie ir nepieciešami.

Fitnessa un fizisko aktivitāšu nozarē šī ir svarīga robeža. Fitnessa un fizisko aktivitāšu sniedzēji var radīt atbalstošu vidi, veicināt līdzdalību, mazināt novēršamus riskus un novirzīt cilvēkus uz atbilstošu palīdzību. Viņiem nevajadzētu pasniegt vingrošanu kā universālu risinājumu vai kā aizvietotāju profesionālai garīgās veselības aprūpei.

4. Tabula. Profesionālās robežas fitnessa vidē

Ko var darīt fitnessa un fizisko aktivitāšu sniedzēji	Kur fitnessa pakalpojumu sniedzējiem jābūt uzmanīgiem	Kad nepieciešama nosūtīšana pie speciālista
 Veicināt regulāru aktivitāti	 Apspriest emocionālas grūtības atbalstošā, bet ierobežotā veidā	 Smags psiholoģisks distress
 Radīt viesmīlīgu vidi	 Reaģēt uz atklātām emocijām, neuzņemoties terapeita lomu	 Pašsavainošanās risks
 Lietot pozitīvu labsajūtas valodu	 Nosūtīt pie atbilstošas palīdzības	 Aizdomas par garīgām slimībām ārpus profesionālās kompetences
 Pamanīt brīdinājuma pazīmes	 Izvairīties no klīniskiem apgalvojumiem	 Steidzamas drošības vai akūtas garīgās veselības vajadzības

”

Galvenais vēstījums

Fiziskās aktivitātes var uzlabot psihisko labsajūtu, taču tās neaizstāj kvalificētu garīgās veselības aprūpi.

Praktiskās darbības fitnessa pakalpojumu sniedzējiem:

1. Fiziskās aktivitātes pozicionēt kā pozitīvu atbalstu noskaņojumam, enerģijai, stresa mazināšanai un vispārējai labsajūtai.
2. Lietot valodu, kas atspoguļo plašu ieguvumu spektru, tostarp pašpārliecību, spēju tikt galā ar stresu, vitalitāti un ikdienas funkcionēšanu, ne tikai svaru vai izskatu.
3. Piedāvāt dažādus aktivitāšu veidus, jo dažādi dalībnieki var labāk reaģēt uz atšķirīgām fizisko aktivitāšu formām.
4. Izvairīties no klīniskiem solījumiem vai apgalvojumiem, kas pārsniedz pakalpojuma sniedzēja kompetenci.
5. Atbalstīt regulāru dalību, veidojot iekļaujošu, viegli sasniedzamu un psiholoģiski drošu pieredzi.
6. Izmantot nosūtīšanas vai informēšanas pieejas gadījumos, kad dalībnieki atklāj nopietnu emocionālu distressu vai garīgās veselības problēmas, kas pārsniedz fitnessa prakses ietvaru.



Kāpēc tas uzlabo praksi

Plašāka izpratne par fiziskajām aktivitātēm un garīgo labsajūtu uzlabo fitnesa pakalpojumu kvalitāti.

Tā palīdz sniegt precīzāku informāciju par ieguvumiem, veidot programmas, kas atbilst dalībnieku vajadzībām, un radīt vidi, kas atbalsta veselību plašākā nozīmē. Tas arī veicina pāreju no šauriem fitnesa vēstījumiem uz iekļaujošāku un ilgtspējīgāku dalības skatījumu.



Labās prakses piemērs

Labs modelis būtu fitnesa centram ieviest uz labsajūtu vērstu dalības sākuma (onboarding) pieeju jaunajiem biedriem. Tas varētu ietvert iesācējiem piemērotas nodarbības, personāla valodu, kas uzsver noskaņojumu, enerģiju, pašpārliecību un ikdienas rutīnu, kā arī vienkāršu nosūtīšanas (signposting) procesu gadījumos, kad dalībnieki atklāj emocionālu stresu. Šāda pieeja var padarīt vidi atbalstošāku, neprasot darbiniekiem darboties ārpus viņu profesionālās kompetences.

I DAĻA – FITNESA VIDES UN GARĪGĀ LABSAJŪTA



04

KĀ FITNESA VIDE IETEKMĒ GARĪGO LABSAJŪTU

Garīgo labsajūtu ietekmē ne tikai pati fiziskā aktivitāte, bet arī vide, kurā tā notiek. Fitnesa vide var veidot to, kā cilvēki jūtas pirms, treniņa laikā un pēc tā.

Tā var veicināt pašpārliecību, piederības sajūtu un motivāciju vai arī radīt diskomfortu, spiedienu un pašapziņas trūkumu.

Daudziem cilvēkiem fitnesa vide ir daļa no kopējās vingrošanas pieredzes. Telpas plānojums, personāla uzvedība, komunikācijas tonis un atmosfēra, ko rada citi apmeklētāji, ietekmē to, vai dalība šķiet pozitīva un ilgtspējīga. Tāpēc vides kvalitāte ir būtisks jautājums fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarē.

4.1 Fitnesa vides kā sociālās un emocionālās telpas

Sporta zāles un fitnesa centri nav tikai vietas, kur cilvēki vingro.

Tās ir arī sociālas vides, kur cilvēki tiek pamanīti, novērtēti, atbalstīti, ignorēti, iedrošināti vai salīdzināti. Šī pieredze var būtiski ietekmēt pašpārliecību, motivāciju un vēlmi atgriezties.

Pozitīva vide var palīdzēt cilvēkiem justies piederīgiem. Tā var veicināt rutīnu, patīkamu pieredzi un uzticēšanos konkrētajai vietai. Laika gaitā tas var stiprināt regulāru dalību un padarīt fiziskās aktivitātes par normālu un vērtīgu ikdienas dzīves daļu.

5. tabula. Kā fitnesa vide var ietekmēt garīgo labsajūtu

Vides iezīme	Pozitīvais efekts	Iespējamais negatīvais efekts
 Draudzīga atmosfēra	 Veicina pašpārliecību un atkārtotu apmeklējumu	 Auksta atmosfēra var atturēt no dalības
 Personāla atbalsts	 Palīdz cilvēkiem justies droši un saņemt vadību	 Slikta personāla uzvedība var radīt diskomfortu
 Piederības sajūta	 Veicina motivāciju un saikni	 Sajūta, ka "neiederas", var palielināt trauksmi
 Cienpilna kultūra	 Samazina spiedienu un pašapziņas trūkumu	 Nosodoša kultūra var samazināt iesaisti

4.2 | Pirmie iespaidi un psiholoģiskais komforts

Daudzi lēmumi par to, vai palikt sporta zālē vai atgriezties pēc pirmā apmeklējuma, tiek veikti jau pirmajos iespaidos.

Cilvēki bieži ievēro, vai telpa šķiet viesmīlīga, vai personāls ir pieejams un vai ir iespējams piedalīties bez apmulsuma. Šie sākotnējie signāli var būt īpaši nozīmīgi iesācējiem, vecāka gadagājuma cilvēkiem, tiem, kas atgriežas pēc ilgāka pārtraukuma, kā arī cilvēkiem, kuri jau jūtas nepārlicināti.

Psiholoģiskais komforts tādējādi ir praktisks, nevis abstrakts jautājums. Vide, kas šķiet pārskatāma un cieņpilna, biežāk veicina regulāru dalību. Savukārt vide, kas šķiet biedējoša vai intimidējoša, var likt cilvēkiem atteikties no dalības vēl pirms viņi ir piedzīvojuši fizisko aktivitāšu sniegtos ieguvumus.

6. tabula. Faktori, kas veido pirmo iespaidu fitnesa vidē

Faktors	Kāpēc tas ir svarīgi
 Sveiciens un personāla uzņemšana	Palīdz cilvēkiem justies pamanītiem un pieņemtiem
 Skaidra informācija	Samazina nenoteiktību un apjukumu
 Iesācējiem draudzīga atmosfēra	Padara dalību šķietami iespējamu
 Iekļaujošu ziņojumu redzamība	Norāda, ka ir gaidīti dažādi cilvēki
 Viegli saprotamas rutīnas	Samazina spiedienu pirmajos apmeklējumos

4.3 | Personāla uzvedība un ikdienas komunikācija

Personālam ir būtiska loma fitnesa vides emocionālā toņa veidošanā.

Tas, kā cilvēki tiek sagaidīti, koriģēti, iedrošināti un uzrunāti, ietekmē to, vai viņi jūtas respektēti un atbalstīti. Pat nelielas ikdienas mijiedarbības var ietekmēt pašpārliecību un vēlmi piedalīties.

Komunikācija ir svarīga gan formālā, gan neformālā līmenī. Instrukcijas, atgriezeniskā saite, reklāmas ziņojumi un ikdienas komentāri var vai nu stiprināt piederības sajūtu, vai arī palielināt spiedienu. Tāpēc cieņpilna, iedrošinoša un nenosodoša komunikācija ir būtiska labās prakses sastāvdaļa.

7. tabula. Komunikācija un garīgā labsajūta fitnesa vidē

Komunikācijas veids	Atbalstoša pieeja	Neatbalstoša pieeja
 Atgriezeniskā saite treniņa laikā	 Skaidra, mierīga, cieņpilna	 Kaunināšana vai izsmiešana
 Motivācija	 Iedrošinoša un reālistiska	 Spiedoša vai agresīva
 Mērķu izvirzīšana	 Vērsta uz labsajūtu un progresu	 Vērsta tikai uz izskatu
 Vispārējā mijiedarbība	 Draudzīga un pieejama	 Attālināta vai noraidoša

Galvenais vēstījums

Tas, kā personāls runā ar cilvēkiem, var ietekmēt to, kā viņi jūtas par fiziskajām aktivitātēm, par konkrēto vidi un par sevi pašu.

4.4 | Organizācijas kultūra un ikdienas prakse

Garīgo labsajūtu fitnesa vidē ietekmē ne tikai atsevišķu darbinieku rīcība, bet arī plašākā organizācijas kultūra.

Tā ietver to, kas tiek atalgots, kas tiek normalizēts, kā tiek definēti panākumi un kādi ķermeņi, mērķi un uzvedības veidi tiek uzskatīti par vēlamajiem.

Kultūra, kas ir vērsta tikai uz izskatu, intensitāti vai sniegumu, var atsvešināt daudzus lietotājus. Savukārt kultūra, kas vērtē iekļaušanu, baudījumu, progresu, drošību un cieņu, biežāk spēj atbalstīt plašāku dalībnieku loku. Tas ir īpaši svarīgi vidē, kas vēlas piesaistīt jaunus vai nepietiekami pārstāvētas grupas.

8. tabula. Organizācijas kultūra un iespējamā ietekme

Kultūras uzsvars	Lespējamā ietekme uz dalību
 Iekļaušana un cieņa	 Veicina piederības sajūtu un atgriešanos
 Bauda un progress	 Veicina ilgtspējīgu dalību
 Drošība un atbalsts	 Veido uzticēšanos videi
 Izskats un perfekcija	 Var palielināt spiedienu un pašapziņas trūkumu
 Ekstrēma orientācija uz sniegumu	 Var atturēt iesācējus un mazāk pārliecinātus lietotājus

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1 Uzskatīt vidi par daļu no pakalpojuma, nevis tikai par fonu fiziskajām aktivitātēm.
- 2 Atvieglot pirmos apmeklējumus ar sirsnīgu uzņemšanu, skaidru informāciju un iesācējiem draudzīgām rutīnām.
- 3 Apmācīt personālu lietot cieņpilnu, iedrošinošu un nenosodošu valodu.
- 4 Pārskatīt norādes, plakātus, sociālos medijus un reklāmas ziņojumus, lai tie atbalstītu iekļaušanu un labsajūtu.
- 5 Samazināt signālus, kas liek cilvēkiem justies novērotiem, vērtētiem vai neiederīgiem.
- 6 Veidot kultūru, kas vērtē gandarījumu, progresu, drošību un cieņu, ne tikai izskatu vai sniegumu.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Atbalstoša fitnesa vide cilvēkiem atvieglo fizisko aktivitāšu uzsākšanu, turpināšanu un no tām gūto ieguvumu.

Tā uzlabo dalībnieku pieredzes kvalitāti un palīdz pakalpojumu sniedzējiem sasniegt plašāku cilvēku loku. Tā arī stiprina uzticēšanos konkrētajai videi un veicina iekļaujošāku un ilgtspējīgāku fitnesa pakalpojumu modeli.

”

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa centram izvērtēt jauna biedra pilno pieredzi — no ierašanās brīža līdz pirmajam treniņam. Tas var ietvert darbinieku uzņemšanas scenārijus, skaidrāku ievadinformāciju, iesācējiem draudzīgas ievadnodarbības, kā arī valodas pārskatīšanu plakātos un sociālajos medijos. Šādas nelielas izmaiņas var padarīt vidi atbalstošāku un uzlabot gan iesaisti, gan klientu noturēšanu.





05 RISKI FITNESS VIDĒ

Fitnesa vide var atbalstīt garīgo labbūtību, taču tā var arī radīt spiedienu, kas attur no dalības vai liek cilvēkiem justies neērti.

Šie spiedieni ne vienmēr ir acīmredzami. Tie bieži rodas no ikdienišķām vides iezīmēm, piemēram, no tā, kā tiek attēloti ķermeņi, kāda ir komunikācijas maniere vai kādas sociālās gaidas tiek saistītas ar fiziskajām aktivitātēm.

Šo risku izpratne ir būtiska kvalitatīvai praksei. Vide var būt fiziski droša, taču vienlaikus psiholoģiski grūti pieejama vai nepatīkama, lai tajā iesaistītos un ilgstoši uzturētos. Ja pakalpojumu sniedzēji vēlas veicināt labbūtību, viņiem ir jāapzinās ne tikai fizisko aktivitāšu sniegtie ieguvumi, bet arī riski, ar kuriem daļa dalībnieku saskaras fitnesa vidē.

5.1 | Nedrošības sajūta un bailes no sprieduma

Daudziem cilvēkiem sporta zāles šķiet biedējošas, īpaši tad, ja viņi ir iesācēji, atgriežas pēc ilga pārtraukuma vai nav pārliecināti, ko tieši darīt.

Viņi var uztraukties, ka viņus vēros, nosodīs, publiski labos vai salīdzinās ar citiem. Šīs bailes no nosodījuma var samazināt pašpārliecinātību vēl pirms dalība vispār ir sākusies.

Nedrošības sajūtu bieži veido kopējā vides atmosfēra. Skaļas telpas, ļoti pārliecināti pastāvīgie apmeklētāji, nepazīstams aprīkojums vai pastāvīga snieguma kultūra var padarīt dalību šķietami sarežģītāku. Dažiem cilvēkiem galvenais šķērslis nav motivācija, bet gan diskomforts.

9. tabula. Intimidācijas avoti fitnesa vidē

Nedrošības avots	Iespējamā ietekme uz dalībniekiem
 Bailes no vērošanas	Paaugstināta pašapziņas apziņa (pašapzinīgums)
 Nepazīstams aprīkojums	Trauksme par to, ka kaut kas tiek darīts nepareizi
 Ļoti pārliecināta sporta zāles kultūra	Sajūta, ka cilvēks neiederas
 Publiska labošana vai kritika	Kauns un atkāpšanās no dalības
 Nepietiekama vadība	Samazināta vēlme mēģināt

5.2 | Izskata spiediens un ķermeņa tēla bažas

Fitnesa vidē bieži tiek pievērsta liela uzmanība izskatam. Spoguļi, plakāti, reklāmas attēli un sociālo mediju saturs var radīt iespaidu, ka panākumi ir saistīti ar noteiktu ķermeņa tipu vai vizuālu rezultātu.

Tas var radīt spiedienu cilvēkiem, kuri jau jūtas nedroši par savu ķermeni vai kuri neidentificējas ar attēlos redzamajiem standartiem.

Uztraukums par ķermeņa tēlu var ietekmēt gan vīriešus, gan sievietes, kā arī jauniešus un gados vecākus cilvēkus. Dažiem dalībniekiem problēma nav pati fiziskā aktivitāte, bet gan sajūta, ka viņu ķermenis tiek vērtēts pēc nereālistiska standarta. Šādos gadījumos vide var kļūt par stresa, nevis atbalsta avotu.

10. tabula. Ar izskatu saistītais spiediens fitnesa vidē

Spiediena avots	Kāpēc tas ir svarīgi
 Spoguļi	Var pastiprināt pašnovērošanu un diskomfortu
 Idealizēti ķermeņa attēli	Var sašaurināt priekšstatu par to, kas "pieder" šai videi
 Uz izskatu balstīta komunikācija	Var novirzīt uzmanību prom no labbūtības
 "Pārmaiņu" (transformācijas) kultūra	Var veicināt nereālas gaidas

5.3 | Sociālā salīdzināšanās un snieguma kultūra

Fiziskās aktivitātes bieži notiek koplietošanas telpās, tāpēc sociālo salīdzināšanos ir grūti pilnībā izvairīties.

Cilvēki var salīdzināt savu ķermeni, fiziskās sagatavotības līmeni, spēku, prasmes vai progresu ar citiem. Dažās vidēs šo salīdzināšanos pastiprina redzami snieguma dati, sacensību elementi vai neformālas statusa hierarhijas starp apmeklētājiem.

Salīdzināšanās ne vienmēr ir kaitīga, taču tā kļūst par problēmu, ja tā rada kauna sajūtu, attur no turpmākas dalības vai veicina neveiksmes sajūtu. Tas ir īpaši iespējams situācijās, kur vide vairāk novērtē intensitāti, ātrumu vai redzamus sasniegumus, nevis individuālo progresu. Spēcīga snieguma kultūra var motivēt dažus cilvēkus, bet vienlaikus atturēt daudzus citus.

11. tabula. Sociālās salīdzināšanās riski fitnesa vidē

Elements	Iespējamais risks
 Redzami snieguma rādītāji	Spiediens "turēt līdzi"
 Sacensību atmosfēra	Bailes neatbilst līmenim
 Neformālas statusa hierarhijas	Sajūta, ka cilvēks ir mazāk kompetents vai mazāk gaidīts
 Pastāvīga salīdzināšana (salīdzinošie mērījumi)	Samazināts prieks un pašpārliecinātība

Galvenais vēstījums
Ne visi dalībnieki vēlas sacensties, salīdzināt sevi ar citiem vai publiski demonstrēt savu sniegumu.

5.4 | Izslēgšana un nepiederības sajūta

Daži riski rodas tad, ja cilvēki nejūtas, ka konkrētā vide ir paredzēta viņiem.

Tas var ietekmēt iesācējus, gados vecākus cilvēkus, cilvēkus ar invaliditāti, cilvēkus ar lielāku ķermeņa masu, sievietes vīriešu dominētās vidēs vai jebkuru, kurš jūtas sociāli vai kulturāli atšķirīgs no dominējošās grupas. Pat ja izslēgšana nav apzināta, tā joprojām var būt ļoti ietekmīga.

Nepiederības sajūta bieži veidojas no sīkiem signāliem. Tie var ietvert nepietiekamu līdzīgu cilvēku attēlojumu, pieņēmumus par iepriekšējām zināšanām, darbiniekus, kas fokusējas tikai uz pārliecinātiem lietotājiem, vai rutīnas, kas šķiet veidotas šauram dalībnieku tipam. Laika gaitā šādi signāli var samazināt dalību un uzticēšanos.

12. tabula. Signāli, kas var mazināt piederības sajūtu

Signāls	Iespējamā ietekme
 Šaurs priekšstats par to, kas nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm	Cilvēki var just, ka šī vide nav domāta viņiem
 Pieņēmumi par priekšzināšanām	Iesācēji var justies nepietiekami zinoši
 Ierobežota uzmanība no personāla puses	Mazāk pārliecināti lietotāji var justies ignorēti
 Vienāda pieeja visiem programmās	Daži dalībnieki var justies izslēgti

5.5 | Dažādu vecuma grupu vide un drošības jautājumi

Dažas fitnesa vides apvieno pieaugušos, pusaudžus un jaunākus lietotājus vienā telpā.

Tas var radīt vērtīgas iespējas, taču var arī radīt drošības un labbūtības riskus, ja robežas, uzraudzība un gaidas nav skaidri noteiktas. Jaunieši var tikt pakļauti pieaugušo treniņu kultūrai, ķermeņa ideāliem vai uzvedības modeļiem, kas nav piemēroti viņu vecumam vai attīstības posmam.

Drošība nav saistīta tikai ar nopietna kaitējuma novēršanu. Tā nozīmē arī tādu apstākļu radīšanu, kuros jaunākie lietotāji jūtas droši, cienīti, uzraudzīti un pasargāti no spiediena, ar kuru viņi vēl nav gatavi tikt galā. Ja pastāv dažādu vecuma grupu kopīga vide, šiem jautājumiem jāpievērš īpaši rūpīga uzmanība.

13. tabula. Riski dažādu vecuma grupu fitnesa vidē

Problēma	Kāpēc tas ir svarīgi
 Saskarsme ar pieaugušo fitnesa kultūru	Var normalizēt nereālistiskus mērķus vai uzvedību
 Nepietiekama uzraudzība	Var palielināt riskus un nedrošības sajūtu
 Neskaidras robežas	Var mazināt drošību un uzticēšanos
 Vecumam neatbilstošas gaidas	Var radīt spiedienu vai apjukumu

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1

Identificēt vides aspektus, kas cilvēkiem var likt justies novērotiem, vērtētiem vai nepiederīgiem.
- 2

Samazināt nevajadzīgu ar izskatu saistītu spiedienu plakātos, komunikācijā un sociālo mediju saturā.
- 3

Izvairīties no tādas kultūras veidošanas, kur salīdzināšanās un publiska snieguma demonstrēšana šķiet neizbēgama.
- 4

Nodrošināt, lai iesācēji un mazāk pārliecināti lietotāji saņemtu redzamu atbalstu un skaidras norādes.
- 5

Izvērtēt, vai dažādas sabiedrības grupas var saskatīt sevi atspoguļotu vidē un tās komunikācijā.
- 6

Ieviest skaidras drošības un aizsardzības procedūras situācijās, kur bērni, pusaudži un pieaugušie izmanto kopīgas fitnesa telpas.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Riska atpazīšana fitnesa vidē palīdz pakalpojumu sniedzējiem veidot vidi, kas ir iekļaujošāka un ilgtspējīgāka plašākam dalībnieku lokam.

Tā var samazināt dalībnieku izstāšanos, uzlabot uzticēšanos un veicināt labāku kopējo fizisko aktivitāšu pieredzi. Tā arī parāda, ka garīgā labbūtība veidojas ne tikai no pašas aktivitātes, bet arī no apstākļiem, kādos tā tiek īstenota.



Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa centram veikt vienkāršu dalībnieka pieredzes riska izvērtējumu. Tas var ietvert telpas iziešanu iesācēja skatījumā, plakātu un digitālā satura pārskatīšanu attiecībā uz izskata spiedienu, kā arī pārbaudi, vai darbinieku ikdienas prakse sniedz pietiekamu atbalstu klusākiem vai mazāk pārliecinātiem lietotājiem. Šāds īss pārskats var palīdzēt identificēt šķēršļus, kurus no vadības perspektīvas ir viegli nepamanīt.



06

AIZSARGĀJOŠIE FAKTORI UN LABĀ PRAKSE FITNESA VIDĒ

Riski fitnesa vidē var tikt mazināti, izmantojot pārdomātu vides dizainu, labu vadību un ikdienas praksi. Aizsargājošie faktori ir tās vides iezīmes, kas palīdz cilvēkiem justies droši, cienīti, atbalstīti un spējīgi iesaistīties.

Fitnesa vidē šie faktori var uzlabot gan garīgo labbūtību, gan kopējo dalības kvalitāti.

Labā prakse nav atkarīga no vienas programmas vai politikas. Tā veidojas no darbinieku uzvedības, organizācijas kultūras, komunikācijas, telpu plānojuma, ikdienas rutīnu un gaidu kopējās ietekmes. Ja šie elementi darbojas saskaņoti, vide, visticamāk, būs iekļaujošāka, draudzīgāka un ilgtspējīgāka plašākam lietotāju lokam.

6.1 | Psiholoģiskā drošība

Psiholoģiskā drošība nozīmē, ka cilvēki jūtas spējīgi piedalīties bez bailēm no pazeļmošanas, izsmiekla vai nevajadzīgas nosodišanas.

Fitnesa vidē tas ietver iespēju uzdot jautājumus, kļūdīties, vingrot sev piemērotā tempā un vajadzības gadījumā lūgt palīdzību. Tas ir īpaši svarīgi iesācējiem, mazāk pārliecinātiem lietotājiem un cilvēkiem, kuri atgriežas pēc sarežģīta dzīves posma.

Psiholoģiski droša vide atbalsta mācīšanos un iesaisti. Tā palīdz cilvēkiem koncentrēties uz pašu aktivitāti, nevis uz mēģinājumiem izvairīties no kauna vai neveiklības. Tas var padarīt fiziskās aktivitātes pieejamākas, vieglāk īstenojamas un arī patīkamākas.

14. tabula. Psiholoģiskās drošības iezīmes fitnesa vidē

Iezīme	What it looks like in practice
 Cieņpilna savstarpējā mijiedarbība	Darbinieki un lietotāji savstarpēji komunicē pieklājīgi un ar cieņu
 Zema kauna vai apkaunojuma sajūta	Cilvēki var lūgt palīdzību, nejūtoties izcelti vai neērti
 Atļauja progresēt pakāpeniski	Iesācēji netiek spiesti turēt līdzi citiem
 Atbalstoša attieksme pret kļūdām	Kļūdas tiek uztvertas kā normāla mācīšanās procesa daļa

6.2 | Iekļaujoša un cieņpilna komunikācija

Komunikācija ir viens no spēcīgākajiem aizsargājošajiem faktoriem jebkurā fitnesa vidē.

Darbinieku lietotie vārdi, reklāmas materiālu tonis un vidē izvietotie ziņojumi būtiski ietekmē to, kā cilvēki jūtas. Iekļaujoša un cieņpilna komunikācija var mazināt trauksmi, stiprināt uzticēšanos un padarīt dalību pieejamāku.

Labā komunikācija izvairās no kaunināšanas, stereotipiem un šauriem priekšstatiem par panākumiem. Tā fokusējas uz veselību, labbūtību, progresu, prieku un individuālajām vajadzībām. Tas padara vidi atbalstošāku plašākam dalībnieku lokam.

15. tabula. Komunikācijas prakses, kas atbalsta garīgo labbūtību

Prakse	Iespējamais ieguvums
 Lietot iekļaujošu un laipnu valodu	 Mazina nenoteiktību un spriedzi
 Fokusēties uz progresu, nevis pilnību	 Veicina pašpārliecinātību un neatlaidību
 Izvairīties no uz izskatu balstīta spiediena	 Mazina diskomfortu saistībā ar ķermeņa tēlu
 Sniedz skaidrus un mierīgus norādījumus	 Palīdz cilvēkiem justies drošāk



Galvenais vēstījums

Cilvēki biežāk atgriežas, ja komunikācija palīdz viņiem justies cienītiem, spējīgiem un gaidītiem.

6.3 | Iesācējiem draudzīgs dizains un rutīnas

Daudzi aizsargājošie faktori ir praktiski un viegli pamanāmi.

Skaidras norādes, saprotamas rutīnas, viegli pieejami sākuma soļi un atbalsts pirmajās vizītēs var mazināt nenoteiktību un padarīt vidi vieglāk uztveramu. Šīs iezīmes ir īpaši svarīgas cilvēkiem, kuri ir jauni fizisko aktivitāšu jomā vai nepārzina sporta zāles kultūru.

Iesācējiem draudzīga vide nenozīmē standartu pazemināšanu. Tā nozīmē nevajadzīgu šķēršļu noņemšanu, kas padara dalību grūtāku, nekā tai būtu jābūt. Tas uzlabo pieejamību, nemazinot kvalitāti.

16. tabula. Iesācējiem draudzīgas iezīmes fitnesa vidē

Iezīme	Kāpēc tas palīdz
 Skaidras norādes un zīmes	 Samazina apjukumu nepazīstamā vidē
 Ievadinformācija	 Palīdz saprast, ko sagaidīt
 Vienkāršs ievadprocess	 Padara pirmās vizītes vieglāk pārvaldāmas
 Redzams personāla atbalsts	 Veicina jautājumu uzdošanu un pārliecību

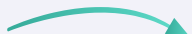
6.4 | Atbalstoša personāla prakse un organizācijas kultūra

Aizsargājoša vide ir atkarīga no personāla un vadības.

Darbiniekiem jāzina, kā uzņemt dažādus lietotājus, atbilstoši reaģēt uz bažām un uzturēt cieņpilnu un atbalstošu komunikācijas toni. Vadītājiem jānodrošina, ka politika, gaidas un komunikācijas ziņojumi veicina iekļaušanu un labbūtību, nevis spiedienu vai izslēgšanu.

Atmosfēra ir svarīga, jo tā nosaka, kas konkrētajā vidē tiek uzskatīts par normālu. Ja aprūpe, drošība, iedrošinājums un cieņa tiek uztverti kā standarts, dalībnieki, visticamāk, jutīsies atbalstīti. Savukārt, ja tiek pieļauts spiediens, izsmiekls vai šauri ideāli, vide kļūst mazāk aizsargājoša.

17. tabula. Organizācijas prakses, kas stiprina aizsardzību

Prakse	Iespējamā ietekme
 Personāla apmācība komunikācijā un iekļaušanā	 Vienotāka un konsekventāka dalībnieku pieredze
 Skaidri uzvedības standarti	 Spēcīgāka drošības un cieņas sajūta
 Redzams atbalsts dažādām lietotāju grupām	 Lielāka piederības sajūta
 Vadības uzsvars uz labbūtību un iekļaušanu	 Pozitīvāka organizācijas vide

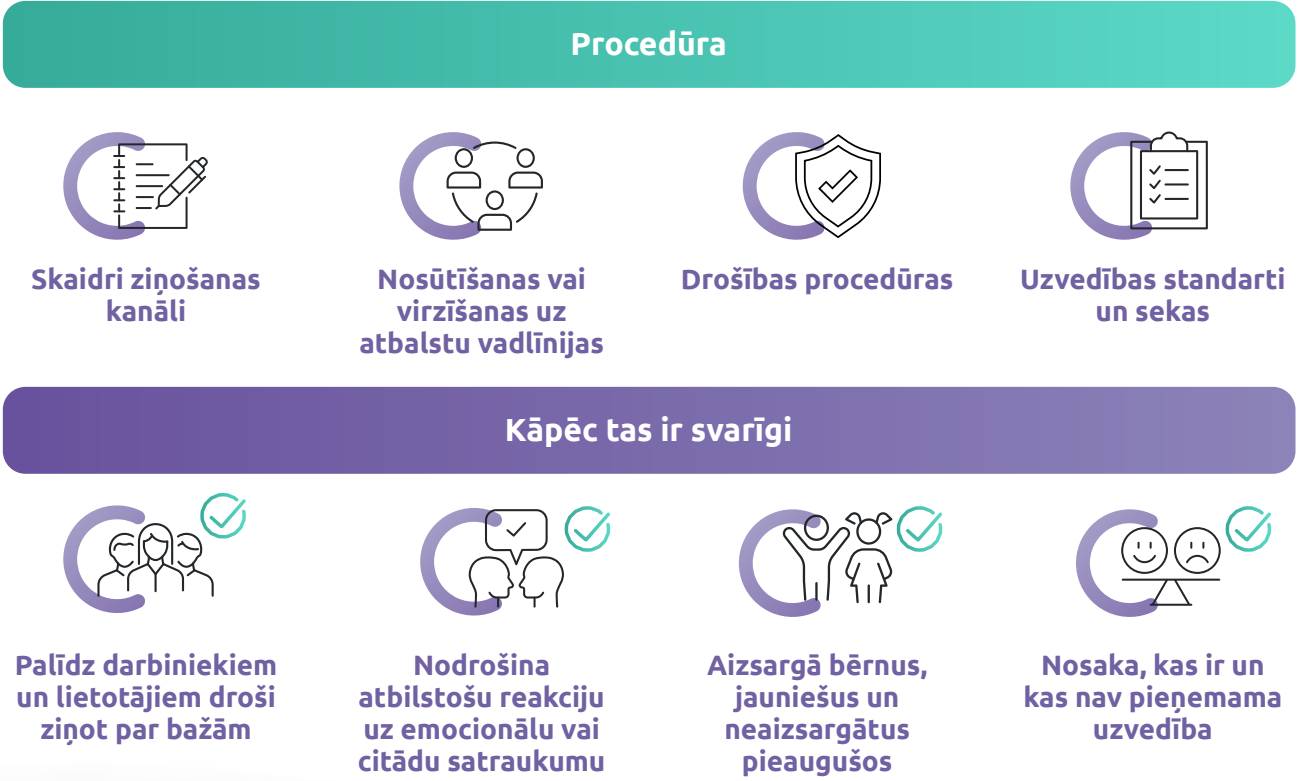
6.5 | Skaidras atbalsta, bažu un ziņošanas procedūras

Aizsargājošas vides nebalstās tikai uz labiem nodomiem. Tām nepieciešamas arī skaidras procedūras, kā rīkoties, kad parādās uztraukums.

Tas ietver zināšanas par to, kā reaģēt uz emocionālu satraukumu, neatbilstošu uzvedību, drošības (safeguarding) jautājumiem vai atklājumiem, kas prasa atbalstu ārpus ierastās fitnesa prakses.

Skaidras procedūras palīdz darbiniekiem rīkoties pārlicināti un konsekventi. Tās arī palīdz dalībniekiem uzticēties, ka konkrētā vide nopietni uztver labbūtību. Bez skaidrām procedūrām pat labi domājoši darbinieki var justies neskaidri par to, kā pareizi reaģēt.

18. tabula. Galvenās procedūras, kas veicina drošāku fitnesa vidi



Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1

Iekļaut psiholoģisko drošību ikdienas praksē, īpaši iesācējiem un mazāk pārlicinātiem lietotājiem.
- 2

Lietot cieņpilnu, iedrošinošu komunikāciju, kas fokusējas uz labbūtību, nevis kaunināšanu vai izskatu.
- 3

Izvērtēt vidi no pirmreizēja apmeklētāja skatpunkta un novērst novēršamus šķēršļus.
- 4

Nodrošināt darbiniekiem apmācības par iekļaušanu, komunikāciju, robežām un atbilstošu reaģēšanu uz bažām.
- 5

Skaidri noteikt uzvedības gaidas gan darbiniekiem, gan dalībniekiem.
- 6

Ieviest vienkāršas un redzamas procedūras ziņošanai par bažām, drošības (safeguarding) jautājumiem un virzīšanai uz papildu atbalstu.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Aizsargājošie faktori palīdz veidot vidi, kurā vairāk cilvēku var droši un pārlicinoši piedalīties.

Tie uzlabo dalībnieku pieredzi, veicina noturību un samazina novēršamu kaitējumu. Tie arī stiprina fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares uzticamību, parādot, ka kvalitatīvs piedāvājums ietver ne tikai fizisko drošību, bet arī psiholoģisko un sociālo labbūtību.



Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam ieviest īsu “uzņemšanas un atbalsta” standartu visos darbinieku amatos. Tas varētu ietvert vienotus veidus, kā sveikt jaunus lietotājus, piedāvāt palīdzību, izskaidrot rutīnas, reaģēt uz nenoteiktību un ziņot par bažām. Šāds vienkāršs kopīgs standarts var padarīt vidi konsekventāku, atbalstošāku un vieglāk orientējamu.

EKSPERTA IESKATS:



Dr. Karlie Intlekofer,

Globālā pētniece un personīgā trenere, Matrix Fitness

J: No jūsu pieredzes, kā sporta zāļu īpašnieki var jau no paša sākuma radīt viesmīlīgāku vidi?

A: Pirmais iespaids ir ļoti svarīgs. Tas, kā sporta zāle ir organizēta - tās plānojums, norādes un recepcijas zona - var uzreiz ietekmēt to, vai cilvēks jūtas ērti vai nepiederīgs. Skaidra orientēšanās, viegli pamanāmas ieejas un draudzīga pirmā saskarsme var radīt būtisku atšķirību, īpaši jauniem vai mazāk pārliecinātiem biedriem.

J: Kādas praktiskas izmaiņas sporta zāļu īpašnieki var veikt, lai uzlabotu kopējo vidi?

A: Mazas, apzinātas izvēles var dot lielu efektu. Piemēram, var izveidot skaidri definētas zonas iesācējiem, izmantot vienkāršas un labi pamanāmas norādes, kā arī nodrošināt, lai telpa būtu viegli saprotama. Galvenais ir mazināt nenoteiktību un palīdzēt cilvēkiem justies pārliecinātiem par to, kā sākt.

J: Cik svarīga ir komunikācija (vēstījumi) sporta zāles vidē?

A: Tas ir būtiski. Tas, ko jūs attēlojat uz sienām, ekrānos vai sociālajos medijos, veido to, kā cilvēki domā par fiziskajām aktivitātēm. Pārorientējot fokusu no izskata uz veselību, prieku un ilgtermiņa labbūtību, iespējams radīt pozitīvāku vidi. Tikpat svarīgi ir atspoguļot daudzveidību attēlos, lai vairāk cilvēku justos pārstāvēti.

J: Vai kaut kas bieži tiek nepamanīts?

A: Jā -bieži tiek nepietiekami novērtēta vizuāli nodotā kultūra. Dalībnieku stāstu izcelšana, konsekvences un centienu atzīšana, kā arī atbalsta resursu pieejamības nodrošināšana palīdz radīt iekļaujošu un atbalstošu vidi.

II DAĻA – INDIVIDUĀLĀ FIZISKO AKTIVITĀŠU PIEREDZE

07

FIZISKĀS AKTIVITĀTES KĀ RESURSS GARĪGAJAI VESELĪBAI

Fiziskās aktivitātes var būt vērtīgs resurss ikdienas garīgajai labbūtībai. Tās var uzlabot garastāvokli, mazināt stresu, palielināt enerģijas līmeni un palīdzēt cilvēkiem justies spējīgiem un kontrolējošiem savu ikdienu.

Daudziem dalībniekiem šie ieguvumi ir viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc viņi vispār izvēlas būt fiziski aktīvi.

Fitnessa vidē tas nozīmē, ka vingrošana jāizprot plašāk nekā tikai fiziskas izmaiņas. Tā var atbalstīt to, kā cilvēki jūtas, kā viņi tiek galā ar grūtībām un kā viņi funkcionē ikdienā. Tas piešķir fitnessa un fizisko aktivitāšu nozarei būtisku lomu labbūtības veicināšanā, nodrošinot regulāru, pozitīvu un viegli īstenojamu līdzdalību.

7.1 | Fiziskās aktivitātes kā daļa no ikdienas pārvarēšanas (tikt galā ar stresu)

Daudzi cilvēki izmanto fiziskās aktivitātes kā veidu, kā tikt galā ar ikdienas dzīves prasībām.

Aktivitāte var nodrošināt struktūru, rutīnu, novērst uzmanību no stresa un radīt sajūtu, ka cilvēks izkustas no mentālas vai emocionālas stagnācijas. Tā var arī radīt dienā “aizsargātu” laiku, kas veltīts pašaprūpei un personīgai atjaunošanai.

Šī pārvarēšanas funkcija var būt īpaši nozīmīga stresa, nenoteiktības vai pārmaiņu periodos. Vingrošana pēc tam var palīdzēt cilvēkiem justies mierīgākiem, skaidrāk domājošiem vai emocionāli līdzsvarotākiem. Dažiem tā kļūst par būtisku daļu no līdzsvara uzturēšanas starp darbu, ģimeni un citām atbildībām.

19. tabula. Kā fiziskās aktivitātes var atbalstīt ikdienas pārvarēšanu

	Funkcija	Ko tā var sniegt
Rutīna		Regulārs struktūras punkts nedēļā
Stresa mazināšana		Veids, kā samazināt spriedzi un mentālo pārslodzi
Personīgais laiks		Telpa, kas veltīta pašaprūpei un atjaunošanai
Emocionāls “reset”		Stāvokļa maiņa pēc sarežģītas dienas

7.2 | Pārlicība, pašefektivitāte un progresā sajūta

Fiziskās aktivitātes var atbalstīt labbūtību arī, palīdzot cilvēkiem justies spējīgiem.

Kad dalībnieki apgūst jaunas prasmes, pabeidz treniņu vai pamana uzlabojumus laika gaitā, viņi var iegūt lielāku pārlicību par savām spējām. Tas var stiprināt motivāciju un padarīt turpmāku dalību šķietami vieglāk sasniedzamu.

Progresā sajūta ir nozīmīga pat tad, ja izmaiņas ir nelielas. Dažiem dalībniekiem vienkārši regulāra ierašanās, lielāka komforta sajūta vidē vai spēja veikt aktivitāti, kas iepriekš šķita sarežģīta, var būt svarīgas izaugsmes pazīmes. Šāda pieredze atbalsta garīgo labbūtību, jo tā nostiprina kompetences sajūtu un personīgo rīcībspēju.

20. tabula. Kā fiziskās aktivitātes var veidot pārliecību

Pieredze	Iespējamais labbūtības efekts
Treniņa pabeigšana	Lielāka sasnieguma sajūta
Jaunas kustības apgūšana	Paaugstināta pārliecība
Progresu pamanīšana	Spēcīgāka motivācija un ticība sev
Sajūta, ka esi spējīgāks	Labāka kontroles sajūta

7.3 | Gandarījums, nozīme un pozitīva iesaiste

Cilvēki biežāk turpina būt fiziski aktīvi, ja dalība šķiet patīkama vai jēgpilna.

Prieks var rasties no pašas kustības, sociālās vides, piepūles gandarījuma vai sajūtas, ka tiek darīts kaut kas vērtīgs. Šādas pozitīvas pieredzes ir daļa no tā, kas padara fiziskās aktivitātes labvēlīgas garīgajai labbūtībai.

Svarīga ir arī jēga. Daži cilvēki novērtē vingrošanu, jo tā palīdz rūpēties par veselību, atjaunot saikni ar sevi, veicināt atlabšanu vai justies piederīgiem grupai. Kad aktivitāte saskan ar personīgajām vērtībām vai mērķiem, tā, visticamāk, kļūst par stabilu un pozitīvu dzīves daļu.

21. tabula. Pozitīvas iesaistes avoti fiziskajās aktivitātēs

Avots	Kāpēc tas ir svarīgi
Prieks	Veicina regulāru dalību
Sociālā saikne	Padara aktivitāti kopīgu un atbalstošu
Personīgā pieredze	Stiprina apņemšanos
Gandarījums par piepūli	Veido pozitīvu iesaisti

Galvenais vēstījums

Cilvēki biežāk turpina būt fiziski aktīvi, ja vingrošana šķiet atalgojoša, jēgpilna un viegli īstenojama.

7.4 | Sociālā saikne un piederības sajūta

Fiziskās aktivitātes bieži notiek kopā ar citiem, un tas var būt nozīmīga to vērtības daļa.

Grupas nodarbības, kopīgas treniņu telpas, pastaigu grupas un neformālas rutīnas var radīt iespējas savstarpējai saiknei. Pat īsa, pozitīva saskarsme var padarīt dalību mazāk izolējošu un vairāk iedrošinošu.

Piederības sajūta ir īpaši svarīga cilvēkiem, kuri jūtas atdalīti, nedroši vai ir jauni fizisko aktivitāšu vidē. Vide, kas piedāvā sociālu atbalstu bez spiediena, var stiprināt gan dalību, gan labbūtību. Dažiem cilvēkiem attiecības ar darbiniekiem vai citiem dalībniekiem ir viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc viņi turpina atgriezties.

22. tabula. Fizisko aktivitāšu sociālie aspekti un labbūtība

Sociālais aspekts	Iespējamais ieguvums
Kopīga aktivitāte	Mazāka izolētības sajūta
Draudzīgs personāla kontakts	Lielāks komforts un uzticēšanās
Dalība grupā	Spēcīgāka motivācija un piederības sajūta
Regulāra sociālā rutīna	Atbalsts ilgstošai iesaistei

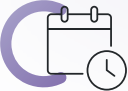
7.5 | Labbūtības atbalsts profesionālo robežu ietvaros

Fiziskās aktivitātes var būt spēcīgs resurss garīgajai labbūtībai, taču tās joprojām jāpazīst atbildīgi.

Fitnessa speciālisti var veicināt dalību, atbalstīt pozitīvu pieredzi un atzīt, ka vingrošana ir svarīga ne tikai fizisko rezultātu dēļ. Vienlaikus viņiem jāpaliek savas profesionālās lomas robežās.

Tas nozīmē atbalstīt labbūtību, neuzņemoties terapeita lomu un nesniedzot klīniskus solījumus. Mērķis ir radīt apstākļus, kuros dalībnieki var gūt labumu no fiziskajām aktivitātēm, vienlaikus atpazīstot, kad var būt nepieciešams papildu atbalsts vai nosūtīšana pie citiem speciālistiem. Atbildīga prakse stiprina uzticēšanos un aizsargā gan darbiniekus, gan dalībniekus.

23. tabula. Labbūtības veicināšana savas kompetences ietvaros

Atbilstoša loma fitnesa pakalpojumu sniedzējiem	Ārpus ierastās fitnesa kompetences
 Regulāras līdzdalības veicināšana	 Mentālās veselības traucējumu diagnosticēšana
 Pārliecības un ikdienas rutīnas stiprināšana	 Terapijas vai ārstēšanas nodrošināšana
 Pozitīvas vides radīšana	 Klīnisku solījumu sniegšana
 Informācijas un atbalsta iespēju norādīšana pēc nepieciešamības	 Sarežģītu mentālās veselības gadījumu pārvaldīšana vienatnē

Praktiskas darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem sniedzējiem:

- 1 Runāriet par fiziskajām aktivitātēm tā, lai tās ietvertu spēju tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem, pašapziņu, prieku un piederības sajūtu, ne tikai fiziskas izmaiņas.
- 2 Palīdziet dalībniekiem pamanīt progresu, tostarp nelielus, bet nozīmīgus sasniegumus.
- 3 Piedāvāriet aktivitāšu iespējas, kas dažādiem cilvēkiem šķiet paveicamas un sniedz gandarījumu.
- 4 Atzīstiet, ka sociālā saikne var būt nozīmīga dalības vērtības daļa.
- 5 Veiciniet labbūtību ar iedrošinājumu, strukturētu pieeju un labu komunikāciju.
- 6 Ievērojiet profesionālās robežas un izmantojiet novirzīšanas vai informēšanas iespējas, ja situācijas pārsniedz ierasto fitnesa prakses kompetenci.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Izpratne par fiziskajām aktivitātēm kā resursu mentālajai labbūtībai paplašina fitnesa pakalpojumu kvalitāti.

Tā palīdz pakalpojumu sniedzējiem labāk reaģēt uz to, ko daudzi dalībnieki patiesībā sagaida no fiziskajām aktivitātēm - justies labāk, labāk tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem un veiksmīgāk funkcionēt ikdienas dzīvē. Tas arī veicina cilvēcīgāku un ilgtspējīgāku pieeju līdzdalībai.

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu jaunajiem dalībniekiem jautāt ne tikai par viņu fiziskajiem mērķiem, bet arī par plašākiem iemesliem, kāpēc viņi vēlas iesaistīties aktivitātēs. Tas varētu ietvert jautājumus par enerģijas līmeni, stresu, pašapziņu, ikdienas rutīnu vai prieku. Šāda plašāka pieeja palīdz personālam sniegt atbilstošāku atbalstu un padara pieredzi personiskāku un nozīmīgāku.



08

PERSONĪGIE RISKI, KAS SAISTĪTI AR FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM UN FITNESA KULTŪRU

Fiziskās aktivitātes var veicināt mentālo labbūtību, taču dalība tajās ne vienmēr tiek piedzīvota pozitīvi.

Daži riski rodas no kultūras, kas saistīta ar vingrošanu un fitnesu, piemēram, spiediena izskatīties noteiktā veidā, trenēties pārmērīgi intensīvi vai vērtēt savu pašvērtību pēc sasniegtajiem rezultātiem. Šie riski var ietekmēt to, kā cilvēki jūtas attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm, savu ķermeni un sevi kopumā.

Fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarē tas nozīmē, ka fiziskās aktivitātes nevajadzētu uztvert kā automātiski labvēlīgas jebkurā formā un jebkurā situācijā. Nozīme ir pieredzes kvalitātei. Labā prakse prasa pievērst uzmanību ne tikai aktivitāšu ieguvumiem, bet arī personīgajiem riskiem, kas var rasties, ja vingrošana kļūst par stresa avotu, kompulsīvu ieradumu vai tiek cieši saistīta ar ārējo izskatu un pašvērtējumu.

8.1 | Kompulsīva vingrošana un līdzsvara zudums

Dažiem cilvēkiem fiziskās aktivitātes no veselīgas dzīves sastāvdaļas var kļūt par stingru, pārmērīgu vai grūti kontrolējamu ieradumu.

Dalība aktivitātēs var turpināties pat tad, ja cilvēks ir izsmelts, traumēts, slims vai emocionāli nomākts. Tas, kas no malas var izskatīties kā augsta disciplīna vai apņēmība, dažkārt patiesībā var liecināt par līdzsvara zaudēšanu, nevis veselīgu iesaisti.

Tas ir svarīgi, jo fiziskās aktivitātes ir vērtīgas galvenokārt tad, ja tās atbalsta cilvēka dzīvi, nevis sāk to pārvaldīt. Kad iesaiste kļūst kompulsīva, tā var vairs neveicināt labbūtību tā, kā sākotnēji bija paredzēts. Tas var arī radīt sajūtu, ka atpūta, elastība vai rūpes par sevi ir neveiksmes pazīme.

24. tabula. Pazīmes, kas liecina, ka fiziskās aktivitātes var kļūt neveselīgas

Iespējamā pazīme	Kāpēc tas ir svarīgi
Stress vai satraukums, ja nav iespējams sportot	Var liecināt par pārmērīgu atkarību no fiziskajām aktivitātēm
Trenēšanās slimības vai traumas laikā	Var norādīt uz grūtībām samazināt slodzi vai atpūties, kad tas ir nepieciešams
Stingra treniņu rutīna bez elastības	Var atspoguļot līdzsvara zudumu ikdienā
Vainas sajūta par izlaistiem treniņiem	Var liecināt par neveselīgu psiholoģisku spiedienu

8.2 | Raizes par ķermeņa tēlu un pašvērtējumu

Fiziskās aktivitātes var palīdzēt cilvēkiem justies labāk savā ķermenī, taču fitnesa kultūra var arī pastiprināt bažas par ķermeņa tēlu.

Ja vide sniedz spēcīgus signālus, ka cilvēka vērtība ir atkarīga no noteikta izskata, daži dalībnieki var kļūt paškritiskāki, nevis pārliecinātāki par sevi. Šis risks ir īpaši nozīmīgs vidēs, kur ļoti redzami ir uz izskatu balstīti vēstījumi.

Bažas par ķermeņa tēlu nav raksturīgas tikai vienai sabiedrības grupai. Tās var skart sievietes, vīriešus, pusaudžus, vecāka gadagājuma cilvēkus un cilvēkus ar dažādiem ķermeņa tipiem. Šādos gadījumos fiziskās aktivitātes var kļūt saistītas ar neapmierinātību ar sevi, kauna sajūtu vai pastāvīgu sajūtu, ka cilvēks nekad nav pietiekami labs.

25. tabula. Ķermeņa tēla risks, kas saistīti ar fitnesa kultūru

Riska faktors	Iespējamā ietekme
Idealizēti ķermeņa standarti	 Paaugstināta neapmierinātība ar savu ķermeni
Tikai uz ārējo izskatu balstīti mērķi	 Sašaurināts priekšstats par panākumiem
Pastāvīga sevis kontrolēšana un vērtēšana	 Mazāks komforts un prieks par aktivitātēm
Pašvērtības saistīšana ar redzamām izmaiņām	 Lielāks spiediens un paškritika

8.3 | Sociālā ķermeņa trauksme un bailes būt novērotam

Daži cilvēki izjūt diskomfortu, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, jo viņi uztraucas par to, kā viņu ķermeni uztver citi.

Tas var būt īpaši izteikti vidēs, kur apgērbs ir atklājošs, spoguļi ir ļoti pamanāmi vai vide ir izteikti orientēta uz ārējo izskatu. Tā rezultātā cilvēks var izvairīties no noteiktām vietām, aktivitātēm vai dienas laikiem.

Šāda veida trauksme var samazināt līdzdalību fiziskajās aktivitātēs pat tad, ja cilvēks vēlas būt aktīvs. Tā var arī mudināt cilvēkus izvēlēties aktivitātes, balstoties uz vēlmi paslēpties vai tikt galā ar diskomfortu, nevis uz prieku vai veselības ieguvumiem. Atbalstoša vide var šo spiedienu mazināt, savukārt nejutīga vai nosodoša vide to var pastiprināt.

26. tabula. Situācijas, kas var palielināt ar ķermeņa tēlu saistītu trauksmi

Situācija	Iespējamā ietekme uz līdzdalību
 Ļoti atklātas vai publiskas vingrošanas telpas	Pastiprināta pašapziņa un nedrošība par savu ķermeni
 Izteikti pamanāmi spoguļi	Pastiprināta ķermeņa kontrolēšana un vērtēšana
 Pārpildītas vai uz sniegumu orientētas zonas	Bailes tikt vērtētam vai nosodītam
 Privātuma iespēju trūkums	Mazāka vēlme iesaistīties aktivitātēs

Galvenais vēstījums
Daži dalībnieki neizvairās no fiziskajām aktivitātēm. Viņi izvairās no sajūtas, ka tiek novēroti un vērtēti.

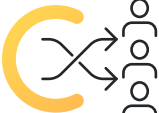
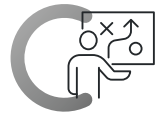
8.4 | Papildinājumi, uzlabošanas spiediens un nereālas gaidas

Dažās fitnesa kultūras daļās dalībnieki tiek pakļauti spēcīgiem vēstījumiem par ātru ķermeņa transformāciju, nepārtrauktu uzlabošanos un nepieciešamību lietot uztura bagātinātājus vai dažādus “uzlabošanas” produktus.

Šie vēstījumi var izpludināt robežu starp veselīgu vēlmi pilnveidoties un neveselīgu spiedienu. Tie var arī veicināt nereālas gaidas par to, ko fiziskās aktivitātes spēj sasniegt un cik ātri rezultātiem būtu jāparādās.

Tas ir svarīgi, jo vilšanās, frustrācija vai spiediens “tikt līdzī” var negatīvi ietekmēt labbūtību. Dažos gadījumos dalībnieki var justies kā neveiksminieki, ja rezultāti nav tūlītēji vai redzami. Atbildīgai fitnesa videi vajadzētu izvairīties no šādu spiedienu pastiprināšanas.

27. tabula. Ar “uzlabošanas” kultūru saistītie riski

Raksturierīze			
 Transformācijas vēstījumi	 Spiediens uz redzamiem rezultātiem	 Pārmērīgs uzsvars uz uztura bagātinātājiem	 Pastāvīga uzlabošanās kultūra
Iespējamās bažas			
 Nereālas gaidas	 Vilšanās un paškritika	 Neskaidrība par to, kas ir nepieciešams	 Sajūta, ka piepūle nekad nav pietiekama

8.5 | Ēšanas traucējumi un neveselīgi kontroles modeļi

Dažos gadījumos fiziskās aktivitātes var kļūt saistītas ar traucētu ēšanas uzvedību vai stingriem mēģinājumiem kontrolēt uzturu, ķermeņa svaru vai izskatu.

Tas nenozīmē, ka visi mērķi attiecībā uz uzturu vai vingrošanu ir kaitīgi. Bažas rodas tad, kad uzvedības modeļi kļūst ārkārtēji, slepeni vai emocionāli satraucoši, vai arī kad cilvēka pašvērtība ir cieši saistīta ar kontroli.

Fitnessa speciālistiem nav jādiagnosticē ēšanas traucējumi. Tomēr viņiem ir jāspēj atpazīt, ka fiziskās aktivitātes un ar ķermeni saistītas rūpes dažkārt var būt daļa no plašāka riska modeļa. Apzinātība ir svarīga, jo pārmērīgi entuziastiska slavēšana par ārkārtēju disciplīnu vai redzamām izmaiņām var nevilus pastiprināt kaitīgas uzvedības.

28. tabula. Brīdinājuma pazīmes, kurām var būt nepieciešama piesardzība



Praktiskās darbības fitnessa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1 Izvairīties no pārmērīgas slavēšanas par ekstrēmu disciplīnu, pārmērīgu treniņu vai tikai redzamiem ķermeņa izmaiņu rezultātiem, neņemot vērā plašāku kontekstu.
- 2 Lietot valodu, kas atbalsta veselību, labbūtību un personīgo progresu, nevis spiedienu, perfekcionismu vai nepārtrauktu "transformāciju".
- 3 Būt uzmanīgiem pret pazīmēm, ka fiziskās aktivitātes kļūst stingras, kompulsīvas vai cieši saistītas ar pašvērtību.
- 4 Samazināt uz izskatu balstītu spiedienu treniņu vadībā, mārketingā un ikdienas komunikācijā.
- 5 Izvairīties no padomu sniegšanas jautājumos, kas pārsniedz fitnessa kompetenci, īpaši, ja tie saistīti ar ēšanu, izteiktu emocionālu distressu vai iespējamiem klīniskiem riskiem.
- 6 Izmantot skaidrus nosūtīšanas vai informēšanas ceļus, ja parādās pazīmes, kas liecina par nepieciešamību pēc plašāka profesionāla atbalsta ārpus fitnessa prakses.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Personīgo risku, kas saistīti ar fiziskajām aktivitātēm un fitnesa kultūru, atpazīšana palīdz pakalpojumu sniedzējiem veidot drošāku un atbildīgāku vidi.

Tas samazina iespēju, ka kaitīgi uzvedības modeļi tiek normalizēti vai pat veicināti. Tāpat tas atbalsta fitnesa pieeju, kas ir ilgtspējīgāka, iekļaujošāka un patiesāk saistīta ar labbūtību.



Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam pārskatīt valodu, ko darbinieki lieto, runājot par mērķiem un progresu. Tas varētu ietvert izvairīšanos no slavēšanas, kas balstīta tikai uz svara zudumu, ķermeņa izmaiņām vai ekstrēmu apņēmību, un tās aizstāšanu ar valodu par konsekvensi, labbūtību, pašapziņu un veselīgiem ikdienas ieradumiem. Nelielas izmaiņas ikdienas valodā var samazināt spiedienu un veicināt veselīgāku kultūru.



09

PRAKTISKAS REAKCIJAS TRENERIEM, TRENERIEM UN PAKALPOJUMU SNIEDZĒJIEM

Fitnesa profesionāļi bieži ir tie cilvēki, kurus dalībnieki redz visbiežāk. Viņi veido ikdienas fizisko aktivitāšu pieredzi ar savu uzvedību, valodu, gaidām un reakciju uz dažādām situācijām.

Tāpēc praktiskas reakcijas fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarē var būtiski ietekmēt to, vai dalība veicina labbūtību vai palielina spiedienu.

Tas nenozīmē, ka treneriem, instruktoriem un pakalpojumu sniedzējiem jādarbojas kā mentālās veselības speciālistiem. Tas nozīmē, ka viņiem jāprot veidot atbalstošus apstākļus, atpazīt, kad kaut kas varētu būt problemātisks, reaģēt atbilstoši savas kompetences ietvaros un zināt, kad nepieciešama papildu palīdzība. Skaidras un reālistiskas reakcijas ir būtiska labas prakses sastāvdaļa.

9.1 | Rūpju pamanīšana, nepārkāpjot robežas

Fitnesa profesionāļi bieži ir labi pozicionēti, lai pamanītu izmaiņas uzvedībā, noskaņojumā, pašapziņā vai dalībā.

Dalībnieks var kļūt noslēgtāks, neparasti satraukts, ļoti paškritisks, pārmērīgi stingrs pret sevi vai nevēlēties iesaistīties veidos, kas šķiet netipiski viņa ierastajai uzvedībai. Šādu izmaiņu pamanīšana var būt nozīmīga pat tad, ja to cēlonis nav skaidrs.

Vienlaikus pamanīšana nav tas pats, kas diagnosticēšana. Personālam jākoncentrējas uz to, ko viņi novēro, nevis jācenšas to skaidrot klīniskos terminos. Piesardzīga un cieņpilna reakcija ir piemērotāka nekā pieņēmumu izdarīšana.

29. tabula. Ko personāls var pamanīt praksē

Iespējamā pazīme	Atbilstošā interpretācija
Pēkšņa noslēgšanās vai klusēšana	Var būt kaut kas, kas ietekmē līdzdalību
Redzams satraukums vai distress	Personai var būt nepieciešams atbalsts vai telpa
Neparasti stingra attieksme pret treniņiem	Var būt pieaugošs spiediens vai līdzsvara trūkums
Spēcīgi paškritiski komentāri	Var būt ietekmēta pašapziņa vai labbūtība

9.2 | Rīcība ar rūpēm un cieņu

Kad rodas bažas, pirmajai reakcijai jābūt mierīgai, cieņpilnai un atbilstošai situācijai. Personālam nav jāzina visas atbildes.

Daudzos gadījumos visnoderīgākais pirmais solis ir vienkārša “pārbaudes” saruna, kas parāda rūpes bez spiediena.

Veids, kā tiek izteiktas bažas, ir ļoti nozīmīgs. Privāta un atbalstoša saruna parasti ir piemērotāka nekā publisks komentārs. Mērķis ir radīt telpu, kur dalībnieks var izteikties, nejūtoties atklāts vai nosodīts.

30. tabula. Atbalstošas un nepalīdzošas reakcijas



Galvenais vēstījums
Laba reakcija sākas ar cieņu, privātumu un uzmanīgu klausīšanos.

9.3 Valodas izmantošana, kas atbalsta labbūtību

Valodai ir būtiska ietekme uz to, kā dalībnieki uztver fiziskās aktivitātes. Atbalstoša valoda var palīdzēt cilvēkiem justies spējīgiem, gaidītiem un drošībā. Savukārt nepiemērota valoda var pastiprināt kaunu, spiedienu vai šaubas par sevi, pat ja tas nav bijis nodoms.

Tas attiecas uz treniņu vadīšanu, atgriezenisko saiti, mērķu izvirzīšanu un ikdienas komunikāciju. Treneriem un pakalpojumu sniedzējiem jācenšas lietot valodu, kas atbalsta progresu, pašapziņu un labbūtību, nevis valodu, kas balstīta uz vainošanu, pazemošanu vai šauriem ārējā izskata mērķiem. Nelielas izmaiņas formulējumā var būtiski ietekmēt vides kopējo toni.

31. tabula. Valoda, kas palīdz, un valoda, kas kaitē



9.4 | Profesionālo robežu izpratne

Fitnessa profesionāļi var atbalstīt mentālo labbūtību, taču viņiem jāpaliek savas profesionālās lomas ietvaros.

Viņu atbildība ir nodrošināt drošu, atbalstošu un labi organizētu fizisko aktivitāšu pieredzi. Viņu uzdevums nav diagnosticēt mentālās veselības traucējumus, sniegt terapiju vai vieniem pašiem risināt nopietnas psiholoģiskas grūtības.

Skaidras robežas aizsargā visus iesaistītos. Tās samazina nepareizu padomu, neskaidrību vai pārmērīgas atkarības risku. Tās arī palīdz personālam rīkoties pārliecinošāk, jo ir skaidrs, kas ir viņu atbildība un kas jānovirza citiem speciālistiem.

32. tabula. Lomu kompetenču robežas prakse

Fitnesa lomas ietvaros	Ārpus fitnesa lomas
Atbalstošas vides veidošana	Mentālās veselības traucējumu diagnosticēšana
Atbilstoša “check-in” veikšana	Terapijas sniegšana
Dalības veicināšana	Nopietna distressa pārvaldīšana vienatnē
Nosūtīšana uz papildu atbalstu	Solījumu sniegšana par mentālās veselības ārstēšanu

9.5 | Novirzīšana, informācijas sniegšana un komandas procedūras

Laba reaģēšanas sistēma nedrīkst būt atkarīga tikai no individuālas pārliecības. Personālam ir nepieciešamas skaidras procedūras, kas nosaka, kā rīkoties, ja dalībniekam nepieciešams atbalsts, kas pārsniedz ierasto fitnessa palīdzību.

Tas ietver zināšanas par to, ar ko sazināties organizācijas ietvaros, kādu informāciju fiksēt un kur novirzīt dalībnieku turpmākam atbalstam.

Informācijas sniegšanai un nosūtīšanai jābūt vienkāršai un praktiski izmantojamai. Personāls daudz biežāk ievēro procedūras, ja tās ir viegli saprotamas un integrētas ikdienas darbā. Tas ir īpaši svarīgi gadījumos, kad pastāv aizsardzības (safeguarding) bažas, redzams distress vai pazīmes, kas var liecināt par risku cilvēka drošībai vai labbūtībai.

33. tabula. Skaidras atbalsta procedūras elementi

Elements	Kāpēc tas ir svarīgi
Norādīts iekšējais kontaktpersonas/atbildīgais	Sniedz darbiniekiem skaidru nākamo soli
Vienkāršs ziņošanas process	Samazina vilcināšanos un neskaidrību
Informācijas un novirzīšanas (signposting) saraksts	Palīdz dalībniekiem atrast piemērotu atbalstu
Aizsardzības (safeguarding) procedūra	Aizsargā bērnus, jauniešus un neaizsargātas pieaugušo grupas

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

1

Apmācīt personālu pamanīt bažas, neveicot pieņemumus vai diagnožu izdarīšanu.

2

Veicināt privātas, cieņpilnas “check-in” sarunas, ja kaut kas šķiet problemātisks.

3

Lietot valodu, kas atbalsta pašapziņu, labbūtību un reālistisku progresu.

4

Skaidri definēt profesionālās robežas personāla apmācībā un iekšējās vadlīnijās.

5

Nodrošināt vienkāršas procedūras bažu ziņošanai, aizsardzības (safeguarding) jautājumiem un nosūtīšanai uz citiem atbalsta resursiem.

6

Nodrošināt, ka darbinieki zina, kur novirzīt dalībniekus gadījumos, kad situācija pārsniedz ierasto fitnesa prakses ietvaru.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Skaidras un praktiskas reakcijas palīdz personālam rīkoties pārlicenoši un konsekventi.

Tās uzlabo dalībnieku uzticēšanos un samazina risku, ka bažas tiks ignorētas, nepareizi risinātas vai pārsniegs profesionālās kompetences robežas. Tās arī stiprina kopējo fitnesa vides kvalitāti, sasaistot rūpes par cilvēku, drošību un ikdienas praksi.



”

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam izveidot īsu iekšējo vadlīniju darbiniekiem ar nosaukumu “Pamanīt, reaģēt un novirzīt”. Tajā varētu iekļaut piemērus tam, ko darbinieki var pamanīt, dažas ieteicamas frāzes privātām “check-in” sarunām, atgādinājumu par profesionālajām robežām, kā arī vienkāršu iekšējo un ārējo atbalsta resursu sarakstu. Šāds īss rīks var palīdzēt nodrošināt konsekventākas reakcijas visā organizācijā.

EKSPERTA IESKATS:



Dr. Karlie Intlekofer

Globālā pētniece un personīgā trenere, Matrix Fitness

J: Kādu lomu sporta zāļu īpašnieki un treneri spēlē individuālās mentālās labbūtības atbalstīšanā?

A: Viņiem ir būtiska loma tajā, kā cilvēki piedzīvo fiziskās aktivitātes. Papildus fiziskajiem rezultātiem svarīgi ir palīdzēt indivīdiem justies atbalstītiem un ērti vidē, kurā viņi trenējas. Pašapziņa un piederības sajūta ir būtiskas ilgtermiņa iesaistei.

J: Kādi ir praktiski veidi, kā veidot dalībnieku pašapziņu?

A: Programmas jāstrukturē tā, lai cilvēki regulāri varētu piedzīvot sasniedzamu progresu. Dalībnieku iesaistīšana mērķu izvirzīšanā un palīdzība izprast treniņu mērķi arī palielina motivāciju un pašefektivitāti.

J: Kā sporta zāles var veicināt spēcīgāku kopienas sajūtu?

A: Radot iespējas pozitīvai savstarpējai mijiedarbībai. Grupas nodarbības, kopīgas telpas un viesmīlīga atmosfēra, kurā dalībnieki viens otru uzrunā un atbalsta, var radīt lielu atšķirību. Sajūta, ka esi daļa no kopienas, palīdz cilvēkiem palikt iesaistītiem.

J: Kas treneriem jāņem vērā ikdienas darbā ar cilvēkiem?

A: Svarīgas ir vienkāršas darbības: regulāras sarunas, jautāšana, kā cilvēks jūtas, un uzmanība uz uzvedības izmaiņām. Treneri bieži ir pirmie, kas pamana, ja kaut kas nav kārtībā, tāpēc ir būtiski būt vēriem un zināt, kad virzīt cilvēku uz papildu atbalstu.

III DAĻA – BĒRNI, PUSAUDŽI UN JAUNI CILVĒKI



10

FIZISKĀ AKTIVITĀTE UN GARĪGĀ LABBŪTĪBA BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM

Bērnība un pusaudžu gadi ir svarīgi posmi garīgajai, sociālajai un emocionālajai attīstībai.

Pieredze šajos gados var ilgtermiņā veidot pašapziņu, spēju tikt galā ar grūtībām, paštēlu, attiecības un attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm. Tas padara kustību pieredzes kvalitāti īpaši nozīmīgu jauniešiem.

Fiziskās aktivitātes var atbalstīt bērnu un pusaudžu garīgo labbūtību, taču ieguvumi nerodas tikai no dalības vien. Tos nosaka tas, kā aktivitātes tiek organizētas, uzraudzītas, komunikētas un piedzīvotas. Tāpēc jauniešu vidē laba prakse nozīmē pievērst uzmanību ne tikai tam, ko jaunieši dara, bet arī tam, kā viņi šo dalību izjūt.

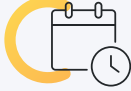
10.1 | Fiziskā aktivitāte kā atbalsts veselīgai attīstībai

Fiziskā aktivitāte var atbalstīt vairākus bērnu un pusaudžu veselīgas attīstības aspektus.

Tā var radīt iespējas priekam, sociālai saiknei, pašapziņai, ikdienas rutīnai un kompetences sajūtai. Tā var arī palīdzēt jauniešiem mazināt stresu, justies mierīgākiem un attīstīt pozitīvus ieradumus, kas turpinās arī vēlāk dzīvē.

Šie ieguvumi ir būtiski, jo jauniešu garīgā labbūtība ir cieši saistīta ar ikdienas pieredzi. Atbalstoša kustību vide var kļūt par vietu, kur jaunieši jūtas spējīgi, iekļauti un novērtēti. Tas piešķir fiziskajai aktivitātei lomu, kas sniedzas tālāk par fizisko sagatavotību vai prasmju attīstību vien.

34. tabula. Kā fiziskā aktivitāte var atbalstīt jauniešu garīgo labbūtību

Joma	Iespējamais ieguvums
Pašapziņa 	 Lielāka pārliecība par savām spējām un gatavība piedalīties
Garastāvoklis 	 Labāka pašsajūta aktivitātes laikā un pēc tās
Sociālā saikne 	 Draudzību veidošana un kopīgu pieredžu iegūšana
Rutīna 	 Strukturētas dienas kārtības un veselīgu ieradumu veidošana
Kompetences sajūta 	 Sajūta, ka ir iespējams pilnveidoties un gūt panākumus

10.2 | Pieredzes kvalitāte ir būtiska

Jaunieši neiegūst vienādus ieguvumus no visām kustību pieredzēm.

Aktivitāte var būt tehniski labi organizēta, taču vienlaikus šķīst stresaina, mulsinoša, pārlietu konkurējoša vai izslēdzoša. Šādos gadījumos dalība var neatbalstīt labbūtību un pat mazināt vēlmi iesaistīties nākotnē.

Pieredzes kvalitāte ir svarīga, jo bērni un pusaudži bieži ir ļoti jutīgi pret sociālajiem signāliem. Viņi pamana, vai pieaugušie izturas ar cieņu, vai kļūdas tiek uztvertas saprotoši un vai viņi jūtas pieņemti grupā. Tāpēc prieks, piederības sajūta un psiholoģisks komforts ir centrāli kvalitatīvā jauniešu sporta un aktivitāšu nodrošināšanā.

35. tabula. Pozitīvas un negatīvas aktivitāšu pieredzes iezīmes

Pozitīva pieredze	Negatīva pieredze
 Sajūta, ka esi gaidīts	 Sajūta, ka esi izcelts vai nosodīts
 Iedrošinājums un atbalsts	 Bailes kļūdīties
 Vecumam atbilstošs izaicinājums	 Spiediens, kas pārsniedz gatavību
 Prieks un iekļaušana	 Izslēgšana vai apkaunojums

10.3 | Pārliecība, paštēls un vēlme piedalīties

Daudziem jauniešiem fiziskā aktivitāte ir cieši saistīta ar pārliecību un paštēlu.

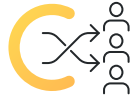
Pozitīva pieredze var palīdzēt viņiem justies ērtāk savā ķermenī, būt gatavākiem izmēģināt jaunas lietas un pārliecinātākiem sociālās situācijās. Negatīva pieredze var radīt pretēju efektu un veicināt izvairīšanos, klusēšanu vai noslēgšanos sevī.

Tas ir īpaši svarīgi pusaudžu vecumā, kad pastiprinās ķermeņa apzināšanās un sociālā salīdzināšana. Fitnesa vidēm un jauniešu aktivitāšu programmām jāņem vērā, ka pārliecība nav mazsvarīgs faktors — tā bieži ir viens no galvenajiem priekšnosacījumiem ilgstošai līdzdalībai.

Galvenais vēstījums

Jaunieši biežāk paliek aktīvi, ja līdzdalība stiprina pārliecību, nevis to grauj.

36. tabula. Pārliecība un iesaiste jauniešu vidē

Pieredze	Iespējamais efekts
Tiek iedrošināts mēģināt 	 Lielāka vēlme piedalīties
Tiek atbalstīts pēc kļūdām 	 Spēcīgāka pārliecība
Jūtas salīdzināts vai vērtēts 	 Samazināta pašpārliecība
Jūtas pieņemts grupā 	 Pozitīvāka iesaiste

10.4 | Sociālā piederība un vienaudžu attiecības

Fiziskās aktivitātes bērniem un pusaudžiem bieži ir sociāla pieredze.

Grupu nodarbības, komandu aktivitātes, kopīgas rutīnas un neformāla mijiedarbība var veicināt piederības sajūtu un draudzību. Daudziem jauniešiem tieši sociālais aspekts ir viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc viņi turpina piedalīties.

Vienlaikus vienaudžu vide var radīt arī riskus. Izslēgšana, apsmiešana, statusa sacensība vai redzamas atšķirības prasmju līmenī var radīt diskomfortu aktivitāšu laikā. Tas nozīmē, ka pieaugušajiem jāpievērš uzmanība ne tikai programmas saturam, bet arī grupas dinamikai.

37. tabula. Sociālie faktori jauniešu fiziskajās aktivitātēs

Sociālais faktors	Iespējamais efekts uz labbūtību
Draudzība un kopīga aktivitāte 	 Lielāks prieks un piederības sajūta
Atbalstoša grupas atmosfēra 	 Paaugstināta pārliecība
Apsmiešana vai izslēgšana 	 Samazināts komforts un vēlme piedalīties
Spēcīga statusa sacensība 	 Spiediens un pašapziņas mazināšanās

10.5 | Pieaugušie veido līdzdalības nozīmi

Pieaugušajiem ir būtiska loma tajā, kā jaunieši piedzīvo fiziskās aktivitātes.

Treneri, instruktori, skolotāji, treneri un vadītāji ar savām gaidām, uzvedību un reakcijām palīdz veidot emocionālo vidi. Jaunieši bieži ņem piemēru no pieaugušajiem, lai saprastu, kas ir svarīgs, kas tiek uzskatīts par panākumiem un kā uztvert kļūdas.

Tas padara pieaugušo rīcību īpaši nozīmīgu jauniešu vidē. Ja pieaugušie uzsver rūpes, iedrošinājumu, drošību un progresu, līdzdalība biežāk veicina labbūtību. Savukārt, ja tiek uzsverts spiediens, salīdzināšana vai ārējais izskats, tas var neapzināti palielināt stresu.

38. tabula. Kā pieaugušie ietekmē jauniešu pieredzi

Pieaugušo pieeja	Iespējamais efekts
 Iedrošina piepūli un progresu	Veicina pārliecību un mācīšanos
 Mierīgi reaģē uz kļūdām	Mazina bailes un kaunu
 Koncentrējas tikai uz rezultātu	Var palielināt spiedienu
 Lieto cieņpilnu komunikāciju	Nostiprina uzticēšanos un drošības sajūtu

Kāpēc tas uzlabo praksi

Spēcīgāka uzmanība garīgajai labbūtībai jauniešu vidē uzlabo pakalpojuma kvalitāti un vērtību.

Tas palīdz fitnesa pakalpojumu sniedzējiem veidot pieredzes, kuras jaunieši biežāk izbauda, kurām uzticas un kuras turpina. Tas arī veicina veselīgākas ilgtermiņa attiecības ar fiziskajām aktivitātēm, padarot agrīno līdzdalību pozitīvāku un iekļaujošāku.

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1 Uzskatīt bērnus un pusaudžus par atsevišķu grupu ar specifiskām attīstības un emocionālajām vajadzībām.
- 2 Veidot aktivitātes tā, lai tās būtu patīkamas, atbalstošas un atbilstošas vecumam.
- 3 Pievērst uzmanību pārliecībai, piederības sajūtai un grupas dinamikai, ne tikai sniegumam vai apmeklējumam.
- 4 Lietot valodu, kas veicina piepūli, progresu un līdzdalību, nevis salīdzināšanu vai perfekciju.
- 5 Atbalstīt darbiniekus, kuri strādā ar jauniešiem, lai viņi saprastu, kā pieredzes kvalitāte ietekmē labbūtību.
- 6 Atzīt, ka agrīna pieredze fiziskajās aktivitātēs var veidot ilgtermiņa attieksmi pret kustību un fizisko sagatavotību.

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu jauniešu fitnesa programmai katru nodarbību izvērtēt, izmantojot trīs vienkāršus jautājumus: Vai jaunieši jutās gaidīti? Vai viņiem bija iespējas gūt panākumus? Vai nodarbība veicināja gan prieku, gan mācīšanos?

Šāds īss refleksijas process var palīdzēt darbiniekiem vienlaikus ar fiziskās aktivitātes mērķiem paturēt prātā arī labbūtību.



11

RISKI UN DROŠĪBAS NODROŠINĀŠANA JAUNIEŠU FITNESS VIDĒ

Bērni, pusaudži un jaunieši var gūt lielu labumu no fiziskajām aktivitātēm, taču viņi var tikt pakļauti arī riskiem, kas ietekmē viņu drošību, pārliecību un labbūtību.

Daļa no šiem riskiem ir acīmredzami, savukārt citi ir saistīti ar vides kultūru, pieaugušo uzvedību vai prasībām, kas tiek izvirzītas jaunajiem dalībniekiem. Tāpēc jauniešu fitness pakalpojumiem nepieciešama rūpīga pieeja.

Drošības nodrošināšana ir būtiska šīs atbildības daļa. Tā ietver jauniešu pasargāšanu no kaitējuma, kā arī tādu apstākļu radīšanu, kuros viņi jūtas droši, cienīti, uzraudzīti un atbalstīti. Fitness vidē drošības nodrošināšana un garīgā labbūtība ir cieši saistītas.

11.1 | Spiediens, salīdzināšana un pieaugušo tipa prasības

Jaunieši var tikt pakļauti tādiem spiediena veidiem, kas nav atbilstoši viņu vecumam vai attīstības posmam.

Tas var ietvert spiedienu uz rezultātu sasniegšanu, noteikta izskata sasniegšanu, intensīvu treniņu veikšanu vai uzvedību kā "mazajiem pieaugušajiem" sacensību vidē. Šādas prasības var mazināt pārliecību un prieku par dalību.

Salīdzināšana var šo situāciju vēl pastiprināt. Jaunieši var salīdzināt savu ķermeni, spējas vai progresu ar citiem, īpaši redzamās grupu situācijās. Ja tas notiek neatbalstošā vidē, līdzdalība var kļūt vairāk stresa pilna nekā labvēlīga.

39. tabula. Spiediens, kas var ietekmēt jauniešus fitnessa vidē

Spiediena avots	Iespējamais efekts
 Pieaugušo tipa snieguma prasības	 Stress un samazināts prieks
 Pastāvīga salīdzināšana ar citiem	 Zemāka pārliecība
 Spiediens uz ātru progresu	 Bailes no neveiksmes
 Šauri priekšstati par panākumiem	 Nepietiekamības sajūta vai izslēgtība

11.2 | Izteikta uzsvāra uz izskatu fitnessa kultūrā ietekme

Jaunieši var saskarties ar spēcīgiem vēstījumiem par ķermeņa formu, izskatu, "transformācijām" un redzamiem rezultātiem.

Jaukta vecuma vai izteikti uz izskatu orientētās vidēs šie vēstījumi var būt īpaši ietekmīgi. Tas var veicināt pārmērīgu pašapziņu par savu izskatu vai neapmierinātību ar ķermeni.

Šis risks ir īpaši būtisks, jo pusaudžu vecumā bieži pastiprinās ķermeņa apzināšanās. Tāpēc fitnessa vidēm būtu jāizvairās no izskata spiediena pastiprināšanas vai no tā, ka ķermeņa maiņa tiek pasniegta kā galvenais līdzdalības mērķis. Veselīgāka pieeja ir uzsvērt prieku, pārliecību, kustību un labbūtību.

40. tabula. Ar izskatu saistītie riski jauniešiem

Riska faktors	Iespējamais efekts
 "Transformācijas" vēstījumi	 Nereālistiskas gaidas
 Idealizēti ķermeņa tēli	 Paaugstināta pašapziņa par izskatu
 Uz izskatu vērsta atgriezeniskā saite	 Sašaurināts pašvērtējuma pamats
 Pieaugušo ķermeņa normas jauniešu vidē	 Spiediens un apjukums

11.3 | Nepiemērotas robežas un nepietiekama uzraudzība

Jauniešu fitnesa vidē ir nepieciešamas skaidras robežas, skaidri definētas lomas un atbilstoša uzraudzība.

Problēmas var rasties, ja darbiniekiem nav skaidras izpratnes par saviem pienākumiem, ja kontakts notiek bez uzraudzības vai ja uzvedības standarti nav skaidri izskaidroti. Nepietiekama uzraudzība var palielināt nedrošību un riskus pat tad, ja nodomi ir labi.

Laba drošības nodrošināšana balstās ne tikai uz rūpēm, bet arī uz struktūru. Jauniešiem ir jāzina, kurš ir atbildīgs, kas no viņiem tiek sagaidīts un pie kā vērsties, ja kaut kas šķiet nepareizi. Pakalpojumu sniedzējiem arī jānodrošina, ka darbinieki izprot profesionālās robežas visās mijiedarbībās.

41. tabula. Drošības riski, kas saistīti ar vājām robežām

Problēma	Kāpēc tas ir svarīgi
 Neskaidras darbinieku lomas	Var radīt apjukumu un nekonsekveni
 Nepietiekama uzraudzība	Var palielināt ievainojamību un nedrošību
 Vāja izpratne par robežām	Var mazināt drošību un uzticēšanos
 Nav skaidras ziņošanas kārtības	Bažas var palikt nepamanītas vai neatrisinātas

Galvenais vēstījums

Jauniešiem ir nepieciešami atbalstoši pieaugušie, taču viņiem ir vajadzīgas arī skaidras robežas, atbilstoša uzraudzība un drošas procedūras.

11.4 | Jaukta vecuma vide un saskarsme ar pieaugušo uzvedību

Dažās fitnesa vidēs vienā telpā uzturas gan pieaugušie, gan jaunieši.

Tas var būt praktiski, taču tas var arī pakļaut jaunākos dalībniekus pieaugušo valodai, attieksmei, uzvedībai vai treniņu normām, kas viņiem nav piemērotas. Problēma nav tikai vecuma atšķirība. Tā ir iespējamā neatbilstība starp vidi un jaunāko dalībnieku vajadzībām.

Ja tiek izmantota jaukta vecuma vide, pakalpojumu sniedzējiem rūpīgi jāizvērtē nodarbību laiki, uzraudzība, programmu dizains un telpas kultūra. Jauniešus nevajadzētu atstāt orientēties pieaugušo fitnesa vidē bez atbilstošas vadības un aizsardzības.

42. tabula. Riski jaukta vecuma fitnesa vidē

Problēma	Iespējamās bažas
 Saskarsme ar pieaugušo treniņu kultūru	Vecumam neatbilstošas prasības
 Nepiemērota valoda vai uzvedība	Samazināta drošības sajūta
 Nepietiekama uz jauniešiem vērsta uzraudzība	Lielāka nedrošība
 Koplietošanas telpas bez skaidras struktūras	Grūtības nodrošināt labbūtību

11.5 | Satraucošu pazīmju atpazīšana un savlaicīga reaģēšana

Ne visas drošības vai labbūtības problēmas sākas kā nopietni incidenti.

Dažas sākas ar nelielām pazīmēm, piemēram, noslēgšanos sevī, redzamu diskomfortu, satraukumu, bailēm no noteiktām vietām vai pēkšņām uzvedības izmaiņām. Savlaicīga šo pazīmju atpazīšana ir svarīga, jo tā ļauj pakalpojumu sniedzējiem reaģēt, pirms problēmas kļūst nopietnākas.

Spēcīga jauniešu vide nav atkarīga no tā, vai darbinieki spēj uzminēt, kas nav kārtībā. Tā balstās uz to, ka darbinieki zina, kā pamanīt, reaģēt, dokumentēt un atbilstoši ziņot par pazīmēm. Tas ir īpaši svarīgi situācijās, kad jaunieši vēl nejūtas gatavi runāt tieši par savu pieredzi.

43. tabula. Agrīnas pazīmes, kurām var būt nepieciešama uzmanība

Iespējamā pazīme	Kāpēc tas var būt svarīgi
Pēkšņa noslēgšanās sevī	 Jaunietis var nejusties droši vai komfortabli
Redzams satraukums	 Situācijai var būt nepieciešams atbalsts vai turpmāka izvērtēšana
Izvairīšanās no noteiktām nodarbībām vai telpām	 Kaut kas vidē var viņu negatīvi ietekmēt
Neparasts klusums vai bailīgums	 Var pastāvēt labbūtības vai drošības problēma

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

1

Izvairīties no pieaugušo tipa prasību izvirzīšanas jaunajiem dalībniekiem attiecībā uz sniegumu, izskatu vai treniņu intensitāti.

2

Nodrošināt, ka jauniešu nodarbības tiek skaidri uzraudzītas un atbalstītas ar apmācītu personālu.

3

Lietot komunikāciju, kas stiprina pārliecību un mazina salīdzināšanu un kauna sajūtu.

4

Izvērtēt, vai jaunieši netiek pakļauti vēstījumiem, uzvedībai vai videi, kas nav piemērota viņu vecumam.

5

Ieviest skaidras drošības nodrošināšanas procedūras un pārliecināties, ka visi darbinieki zina, kā tās izmantot.

6

Savlaicīgi reaģēt uz diskomforta, satraukuma, noslēgšanās sevī vai baiļu pazīmēm.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Uzmanība riskiem un drošības nodrošināšanai palīdz veidot jauniešu fitnesa vidi, kas ir drošāka, uzticamāka un vairāk atbalsta veselīgu attīstību.

Tā pasargā jauniešus no novēršama kaitējuma un uzlabo viņu pieredzes kvalitāti. Tas arī palīdz pakalpojumu sniedzējiem veidot vidi, kur labbūtība, drošība un līdzdalība tiek uztvertas kā savstarpēji neatdalāmas.

”

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam veikt jauniešu drošības nodrošināšanas (safeguarding) pārskatu visai videi. Tas varētu ietvert uzraudzības kārtību, darbinieku lomas, ziņošanas procedūras, jauniešu nodarbību laiku, kā arī vēstījumus, kas redzami plakātos un sociālajos medijos. Šāds vienkāršs pārskats var palīdzēt identificēt riskus, kas ikdienas praksē var šķist pašsaprotami vai nepamanīti.



12

LABĀ PRAKSE SPORTA ZĀLĒM UN TRENERIEM, KAS STRĀDĀ AR JAUNIEŠIEM

Laba jauniešu programmu īstenošana nenotiek nejauši. Tā ir atkarīga no rūpīgas plānošanas, atbilstošām attiecībām, skaidrām robežām un labas izpratnes par to, kā jaunieši piedzīvo fiziskās aktivitātes.

Ja sporta zāles un treneri šos aspektus ievēro, viņi var radīt vidi, kas veicina pārliecību, prieku, drošību un ilgtermiņa iesaisti.

Tas ir īpaši svarīgi, jo jaunieši vēl attīstās fiziski, sociāli un emocionāli. Laba nodarbība pieaugušajiem automātiski nav piemērota jaunākiem dalībniekiem. Tāpēc jauniešu treniņu procesam nepieciešama sava, specifiska pieeja.

12.1 | Vecumam atbilstošs programmu veidošana

Programmas jauniešiem jāveido, ņemot vērā viņu attīstības posmu, pārliecību un pieredzi.

Aktivitātēm jābūt pārskatāmām, mērķtiecīgām un atbilstošām konkrētajai vecuma grupai. Tas palīdz jauniešiem piedalīties ar lielāku pārliecību un samazina nevajadzīga spiediena risku.

Vecumam atbilstošs programmas izveide nozīmē arī izvairīšanos no pieaugušo tipa prasībām attiecībā uz sniegumu, intensitāti vai ar ķermeni saistītiem mērķiem. Jauniešiem nepieciešamas aktivitātes, kas atbalsta veselīgu attīstību, nevis programmas, kas pieņem, ka viņiem jau jādomā un jātrenējas kā pieaugušajiem.

44. tabula. Vecumam atbilstošas jauniešu programmas iezīmes

Iezīme	Kāpēc tas ir svarīgi
Atbilstošs izaicinājuma līmenis	Atbalsta progresu bez pārslodzes
Skaidras un vienkāršas instrukcijas	Palīdz jauniešiem justies droši
Attīstības posmam atbilstoši mērķi	Samazina pieaugušo tipa spiedienu
Līdzsvarots nodarbības dizains	Veicina gan prieku, gan mācīšanos

12.2 | Prieks pirmajā vietā un pārliecību veicinoša pieeja

Jaunieši biežāk turpina iesaistīties, ja aktivitātes šķiet patīkamas un motivējošas.

Prieks par dalību nedrīkst tikt uzskatīts par papildu elementu. Tas bieži ir viens no galvenajiem priekšnoteikumiem pārliecībai, motivācijai un ilgtermiņa iesaistei. Vide, kas šķiet pārāk nopietna, biedējoša vai pārlieku kritiska, var ātri zaudēt jauniešu interesi.

Svarīga ir arī pārliecību veicinoša pieeja. Personālam jāmeklē veidi, kā palīdzēt jauniešiem piedzīvot panākumus, justies spējīgiem un atgūties pēc kļūdām. Tas nenozīmē prasību samazināšanu. Tas nozīmē radīt apstākļus, kuros jaunieši var mācīties un attīstīties bez lieka kauna vai bailēm.

45. tabula. Pieejas, kas atbalsta pārliecību un prieku

Prakse	Iespējamais ieguvums
Pozitīvs iedrošinājums	Veido pārliecību
Iespējas gūt panākumus	Veicina motivāciju
Mierīga reakcija uz kļūdām	Mazina bailes un kauna sajūtu
Patīkama nodarbības struktūra	Palielina vēlmi atgriezties

Galvenais vēstījums

Jaunieši biežāk paliek aktīvi, ja fiziskās aktivitātes ir patīkamas, sasniedzamas un atbalstošas.

12.3 | Skaidra komunikācija ar jauniešiem un ģimenēm

Labā darba prakse jauniešu vidē ir atkarīga no skaidras komunikācijas.

Jauniešiem nepieciešamas instrukcijas, gaidas un atgriezeniskā saite, ko viņi var viegli saprast. Ģimenēm savukārt nepieciešama saprotama informācija par to, kā tiek organizētas nodarbības, kādi ir to mērķi, kā notiek uzraudzība un pie kā vērsties, ja rodas bažas.

Skaidra komunikācija veido uzticēšanos. Tā mazina nenoteiktību gan jauniešiem, gan ģimenēm un palīdz radīt drošāku un konsekventāku pieredzi. Tā arī atvieglo atbilstošu reaģēšanu, ja rodas problēmas vai bažas.

46. tabula. Komunikācijas prioritātes jauniešu fitnesa vidē

Komunikācijas joma	Kāpēc tas ir svarīgi
Skaidras nodarbību gaidas	Palīdz jauniešiem justies droši
Vecumam atbilstošas instrukcijas	Veicina izpratni un panākumus
Informācija ģimenēm	Veido uzticēšanos un caurspīdīgumu
Noteikti kontaktpunkti	Palīdz savlaicīgi izvirzīt bažas

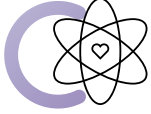
12.4 | Drošas attiecības, skaidras robežas un laba uzraudzība

Jauniešiem ir ieguvums no atbalstošām attiecībām ar personālu, taču šīm attiecībām jābūt labi pārvaldītām.

Laba jauniešu darba prakse prasa skaidras robežas, atbilstošu uzvedību un uzraudzību, kas ir redzama un uzticama. Tas nav atsevišķs elements no laba trenera vai instruktora darba — tas ir tā neatņemama sastāvdaļa.

Drošas attiecības palīdz jauniešiem justies cienītiem un aizsargātiem. Skaidras robežas palīdz darbiniekiem rīkoties konsekventi un samazina pārpratumu vai kaitējuma risku. Laba uzraudzība arī padara vidi drošāku gan ģimenēm, gan pašiem jauniešiem

47. tabula. Drošas jauniešu prakses pamatiezīmes

Iezīme			
			
Skaidras profesionālās robežas	Uzticama uzraudzība	Konsekventi uzvedības standarti	Personāla izpratne par drošību
Kāpēc tas ir svarīgi			
			
Aizsargā drošību un uzticēšanos	Samazina ievainojamību un nedrošību	Veicina cieņpilnu vidi	Uzlabo reaģēšanu uz pazīmēm

12.5 | Iekļaujoša un jauniešiem draudzīga vide

Labai jauniešu videi jābūt tādai, kas ir atvērta dažādiem jauniešiem, ne tikai tiem, kuri jau ir pārliecināti, sportiski vai fiziski prasmīgi.

Tas nozīmē veidot vidi, kas vērtē līdzdalību, iedrošinājumu, cieņu un pakāpenisku progresu. Jauniešiem jāspēj iesaistīties vidē, nejutot, ka viņiem jau iepriekš jāzina, kā uzvesties, kā izpildīt uzdevumus vai kā jāizskatās.

Jauniešiem draudzīga kultūra ir svarīga arī noturībai. Kad jaunieši jūt, ka vide ir domāta tieši viņiem, viņi biežāk turpina iesaistīties. Ja kultūra ir šaura, izslēdzoša vai pārlieku pieaugušo orientēta, līdzdalība var samazināties pat tad, ja pati aktivitāte ir labi izstrādāta.

48. tabula. Kas palīdz videi kļūt jauniešiem draudzīgai

Iezīme	Iespējamais efekts
Laipns un uzrunājošs tonis 	Lielāks komforts, ienākot vidē 
Cieņa pret dažādiem prasmju līmeņiem 	Iekļaujošāka līdzdalība 
Pakāpeniska attīstība 	Mazāks spiediens un lielāka pārliecība 
Redzams atbalsts jaunajiem lietotājiem 	Spēcīgāka piederības sajūta 



Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

1

Veidot jauniešu nodarbības, balstoties uz attīstības vajadzībām, nevis pieaugušo treniņu modeļiem.

2

Padarīt prieku, pārliecību un līdzdalību par centrālajiem jauniešu programmu mērķiem.

3

Skaidri komunicēt gan ar jauniešiem, gan viņu ģimenēm.

4

Nodrošināt, ka darbinieki, kas strādā ar jauniešiem, izprot drošības nodrošināšanu, robežas un uzraudzības prasības.

5

Izvērtēt, vai kopējā vides kultūra ir jauniešiem draudzīga un piemērota.

6

Izveidot skaidrus ceļus, kā ziņot par pazīmēm un savlaicīgi reaģēt uz problēmām.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Laba prakse darbā ar jauniešiem uzlabo gan drošību, gan pakalpojuma kvalitāti.

Tā palīdz sporta zālēm un treneriem veidot pieredzi, kas atbalsta veselīgu attīstību, labbūtību un ilgtermiņa iesaisti. Tā arī stiprina uzticēšanos ar ģimenēm un parāda, ka darbs ar jauniešiem tiek uztverts kā nopietna profesionāla atbildība.



”

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu sporta zālei izveidot īsu jauniešu darba standartu visiem darbiniekiem, kas iesaistīti nodarbībās ar jauniešiem. Tas varētu ietvert vadlīnijas par komunikāciju, uzraudzību, atbilstošiem mērķiem, saziņu ar ģimenēm un drošības nodrošināšanas procedūrām. Šāds kopīgs standarts var uzlabot konsekvenci un palīdzēt radīt vidi, kas ir drošāka un atbalstošāka visiem iesaistītajiem.

EKSPERTA IESKATS:



Dr. Karlie Intlekofer

Globālā pētniece un personīgā trenere, Matrix Fitness

J: Kāpēc ir tik svarīgi pievērst uzmanību garīgajai labbūtībai, strādājot ar jauniešiem fitnesa vidē?

A: Bērība un pusaudžu vecums ir būtiski posmi pārliecības, kustību prasmju un attieksmes pret fiziskajām aktivitātēm attīstībā. Jauniešu pieredze sporta zālēs vai sporta vidē var ietekmēt to, kā viņi uztver savu ķermeni un attiecības ar fiziskajām aktivitātēm daudzus gadus uz priekšu.

Q: Kas sporta zāļu īpašniekiem būtu jāprioritizē, veidojot aktivitātes jauniešiem?

A: Galvenajam uzsvaram vienmēr jābūt uz prieku, mācīšanos un pārliecību. Aktivitātēm jāatbalsta prasmju attīstība un pozitīva pieredze, nevis izskata vai snieguma rezultātu uzsēršana. Kad jaunieši izbauda to, ko viņi dara, viņi daudz biežāk turpina būt aktīvi.

J: Kā treneri var veidot pozitīvu un drošu sociālo vidi?

A: Veicinot atbalstošu vienaudžu kultūru, kur jaunieši jūtas gaidīti un iekļauti. Ļoti svarīgi ir izvairīties no komentāriem par svaru vai izskatu, īpaši grupu nodarbībās. Tā vietā treneriem jāuzsver attieksme, piepūle un individuālais progress.

J: Kāda ir pieaugušo loma, atbalstot jauniešus ārpus fiziskā aspekta?

A: Ļoti būtiska. Treneriem un instruktoriem jābūt uzmanīgiem pret uzvedības pazīmēm, piemēram, trauksmi, perfekcionismu vai ķermeņa tēla problēmām. Atbilstoša apmācība un atklāta komunikācija ar ģimenēm palīdz nodrošināt, ka jaunieši saņem drošu un atbilstošu atbalstu.

IV DAĻA – ĪSTENOŠANA UN ATBALSTA RĪKI



13

PRAKTISKA CEĻA KARTE FITNESA PAKALPOJUMU SNIEDZĒJIEM

Daudzi fitnesa pakalpojumu sniedzēji jau atzīst, ka garīgā veselība un labbūtība ir svarīga, taču viņiem var būt neskaidrs, kā to pārvērst ikdienas praksē.

Ceļa karte palīdz, sadalot uzdevumu skaidros un pārvaldāmos soļos. Tā parāda, ka uzlabojumi nav atkarīgi no vienas lielas pārmaiņas, bet gan no virknes praktisku darbību, ko var integrēt ikdienas darbā.

Tas ir svarīgi, jo labbūtību atbalstoša prakse ir jāīsteno mērķtiecīgi. Labie nodomi ir noderīgi, taču ar tiem vien nepietiek. Pakalpojumu sniedzējiem nepieciešams veids, kā izvērtēt esošo situāciju, noteikt prioritātes un pakāpeniski uzlabot darbu visā organizācijā.

13.1 | Sākt ar esošās vides izvērtēšanu

Pirmais solis ir izprast vidi tādu, kāda tā jau ir.

Pakalpojumu sniedzējiem jāaplūko pieredze no dažādu lietotāju skatpunkta, tostarp iesācēju, mazāk pārliecinātu dalībnieku, jauniešu un to, kuriem fitnesa vide var šķist nedroša vai sarežģīta. Tas palīdz noteikt, kas jau darbojas labi un kur joprojām pastāv nevajadzīgi šķēršļi.

Noderīgai izvērtēšanai jāietver ne tikai aprīkojums un programmas. Tajā jāiekļauj arī komunikācija, atmosfēra, personāla uzvedība, pirmie iespaidi, iekļaušana un veids, kā tiek risinātas bažas. Garīgo labbūtību veido visa vide kopumā, nevis viens atsevišķs elements.

49. tabula. Jautājumi esošās vides izvērtēšanai

Izvērtēšanas joma	Galvenais jautājums
 Pirmie iespaidi	Vai vide jaunajiem lietotājiem šķiet draudzīga un pārskatāma?
 Personāla uzvedība	Vai darbinieki komunicē cieņpilni un atbalstoši?
 Organizācijas kultūra	Vai vide atbalsta labbūtību, iekļaušanu un drošību?
 Vēstījumi un vizuālie materiāli	Vai plakāti, norādes un digitālais saturs mazina vai palielina spiedienu?
 Atbalsta procedūras	Vai ir skaidrs, kā rīkoties, ja rodas bažas?

13.2 | Noteikt prioritātes un rīkoties pa posmiem

Ne visas problēmas var atrisināt vienlaikus.

Pakalpojumu sniedzējiem jānosaka, kuri aspekti viņu vidē ir vissvarīgākie, un jāfokussējas uz praktiskām prioritātēm. Tas var ietvert personāla komunikāciju, iesācēju pieredzi, drošības nodrošināšanu, ķermeņa tēla spiedienu vai skaidru atbalsta procedūru trūkumu.

Pakāpeniska pieeja bieži ir visreālākā. Nelielām, rūpīgi izvēlētiem izmaiņām var būt būtiska ietekme, ja tās tiek konsekventi īstenotas. Tāpēc ceļa kartei jāatbalsta pakāpeniska attīstība laika gaitā, nevis jāgaida tūlītējas pārmaiņas.

50. tabula. Darbību prioritāšu noteikšana

Prioritātes joma	Kāpēc tā var būt pirmā
Personāla komunikācija	Ietekmē katra dalībnieka pieredzi
Jauno dalībnieku ievadprocess	Veido pārlicību un agrīnu noturību
Drošības nodrošināšanas procedūras	Būtiskas, ja iesaistīti jaunieši
Vēstījumi un reklāma	Ietekmē kultūru un gaidas
Atbalsta un nosūtīšanas ceļi	Palīdz darbiniekiem atbilstoši reaģēt uz bažām

13.3 | Veidot darbinieku izpratni un pārlicību

Darbiniekiem ir nepieciešams atbalsts, ja no viņiem tiek sagaidīts ieguldījums garīgās labbūtības veicināšanā praksē.

Viņiem jāsaprot, ko organizācija vēlas sasniegt, kāpēc tas ir svarīgi un kāda ir viņu pašu loma šajā procesā. Tāpēc apmācībām un vadlīnijām jābūt vērstām uz praktisku pārlicību, nevis tikai uz abstraktu teoriju.

Tas ietver prasmes, kā uzņemt cilvēkus, efektīvi komunicēt, pamanīt satraucošas pazīmes, ievērot robežas un pareizi izmantot procedūras. Darbinieki biežāk reaģē atbilstoši, ja gaidas ir skaidras un reālistiskas. Pārlicība pieaug, ja atbalsts ir integrēts ikdienas darba praksē.

51. tabula. Darbinieku attīstības jomas

Joma	Kāpēc tas ir svarīgi
Cieņpilna komunikācija	Veido vides toni
Iekļaušana un piederība	Palīdz vairāk cilvēkiem justies gaidītiem
Profesionālās robežas	Aizsargā darbiniekus un dalībniekus
Reaģēšana uz bažām	Veicina konsekveni un drošību
Izpratne par drošības nodrošināšanu	Būtiska jauniešu un koplietotās vidēs

13.4 | Vērtības pārvērst redzamā praksē

Organizācija var apgalvot, ka labbūtība ir svarīga, taču dalībnieki to vērtēs pēc tā, ko viņi patiesi piedzīvo.

Tāpēc vērtībām jābūt redzamām praksē — ikdienas rutīnās, komunikācijā, darbinieku uzvedībā, programmu veidošanā un tajā, kā vide reaģē uz grūtībām. Labbūtību atbalstošai kultūrai jābūt pamanāmai ikdienas darbībā.

Tas nozīmē pievērst uzmanību tam, ko lietotāji redz un dzird. Tas ietver valodu sagaidīšanas ziņojumos, darbinieku atgriezeniskās saites toni, iesācējiem paredzēto piedāvājumu struktūru un procedūras, kas tiek izmantotas, kad kādam ir grūtības vai viņš zaudē motivāciju. Kultūra kļūst reāla brīdī, kad tā ir redzama ikdienas saskarsmē.

52. tabula. Vērtību pārvēršana praksē

Vērtība	Redzamā izpausme praksē
 Cieņa	 Mierīga, neizvērtējoša (nenosodoša) saskarsme
 Iekļaušana	 Dažādi lietotāji jūtas gaidīti un atbalstīti
 Drošība	 Skaidras robežas un ziņošanas procedūras
 Labklājība	 Programmas un ziņojumi sniedzas tālāk par ārējo izskatu
 Atbalsts	 Personāls zina, kā reaģēt uz bažām

13.5 | Pārskatīt, mācīties un uzlabot

Ceļvedim jāietver arī refleksija, ne tikai rīcība.

Pakalpojumu sniedzējiem nepieciešami vienkārši veidi, kā pārbaudīt, vai ieviestās izmaiņas darbojas un vai nepieciešami papildu uzlabojumi. Tas neprasa sarežģītas sistēmas — tas prasa regulāru uzmanību un gatavību mācīties no pieredzes.

Šeit noder atgriezeniskā saite no darbiniekiem, dalībniekiem, ģimenēm un sadarbības partneriem. Pakalpojumu sniedzējiem vajadzētu jautāt, vai vide kļūst viesmīlīgāka, atbalstošāka un vieglāk uztverama. Nepārtraukta pilnveide palīdz padarīt labbūtību par organizācijas neatņemamu daļu, nevis vienreizēju iniciatīvu.

53. tabula. Progresā pazīmes

Progresā pazīme	Ko tas var liecināt
Labāka dalībnieku atsauksme 	Vide kļūst atbalstošāka
Spēcīgāka darbinieku pārliecība 	Procedūras un gaidas ir skaidrākas
Mazāk novēršamu šķēršļu 	Vide kļūst vieglāk pieejama un saprotama
Lielāka konsekvence reakcijās 	Laba prakse kļūst iestrādāta

Galvenais vēstījums

Uzlabojumi ir ilgtspējīgāki tad, ja tie tiek plānoti, īstenoti pakāpeniski un regulāri pārskatīti laika gaitā.

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

1

Pārskatīt esošo vidi no dažādu dalībnieku skatupunkta.

2

Noteikt nelielu skaitu praktisku prioritāšu, nevis mēģināt visu mainīt vienlaikus.

3

Apmācīt darbiniekus komunikācijā, iekļaušanā, robežu ievērošanā un atbilstošā reakcijā uz pazīmēm.

4

Nodrošināt, lai organizācijas vērtības būtu redzamas ikdienas praksē.

5

Izveidot vienkāršas atbalsta, aizsardzības un virzīšanas (signposting) procedūras.

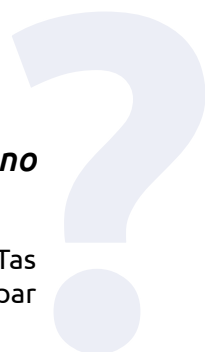
6

Regulāri pārskatīt progresu un vajadzības gadījumā pielāgot pieeju.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Praktisks ceļvedis palīdz pakalpojumu sniedzējiem pāriet no vispārīga apņemšanās līmeņa uz konkrētu ikdienas rīcību.

Tas padara uzlabojumus reālistiskākus, strukturētākus un ilgtspējīgākus. Tas arī palīdz labbūtībai kļūt par daļu no organizācijas ierastās kultūras, nevis par atsevišķu projektu.



”

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam izveidot īsu trīs posmu labbūtības plānu. Pirmais posms varētu ietvert esošās vides izvērtēšanu, otrais — fokusēšanos uz darbinieku komunikāciju un dalībnieku pieredzi, bet trešais — procedūru stiprināšanu atbalstam un drošībai. Šāda vienkārša, pakāpeniska plāna izmantošana var palīdzēt organizācijām virzīties uz priekšu, nezaudējot fokusu.



14

RĪKI, ATSKAITES PUNKTI UN VIRZĪŠANA (SIGNPOSTING)

Vadlīnijas kļūst noderīgākas tad, ja tās var pielietot ikdienas darbā.

Daudzi fitnesa pakalpojumu sniedzēji saprot garīgās veselības un labbūtības nozīmi, taču viņiem nepieciešami arī vienkārši rīki, kas palīdz rīkoties reālās situācijās. Atskaides punkti, atgādņu lapas un novirzīšanas rīki var palīdzēt pārvērst vispārīgus principus konkrētā praksē. Tas ir īpaši svarīgi aizņemtā vidē. Darbiniekiem var būt ierobežots laiks, atšķirīga pieredze un dažādi pārliecības līmeņi. Praktiski rīki palīdz organizācijām reaģēt skaidrāk, konsekventāk un ar mazāku nenoteiktību.

14.1 | Vienkārši rīki atbalsta konsekventu praksi

Spēcīga labklājības kultūra nav atkarīga tikai no individuālā sprieduma.

Tā ir atkarīga arī no kopīgu rīku pieejamības, kas padara gaidas skaidras un samazina nenoteiktību. Šie rīki palīdz personālam zināt, kā izskatās labā prakse un kādus soļus spert, ja rodas bažas.

Vienkārši rīki bieži vien ir visefektīvākie. Īsi atskaides punkti, redzami atgādinājumi un īsas norādījumu piezīmes ir vieglāk lietojamas nekā gari dokumenti. Tie arī var atbalstīt konsekveni dažādās personāla lomās un organizācijas daļās.

54. tabula. Praktisku rīku veidi fitnesa vidēs

Rīks	Galvenais mērķis
Vides atskaides punkti	 Pārskatīt, vai vide šķiet laipna un atbalstoša
Personāla atgādinājumu lapa	 Vadīt ikdienas komunikāciju un atbildes
Pazīmju reaģēšanas ceļvedis	 Atbalstīt atbilstošu rīcību, kad rodas bažas
Novirzīšanas saraksts	 Palīdzēt personālam novirzīt dalībniekus uz tālāku atbalstu
Drošības atskaides punkti	 Stiprināt jauniešu un neaizsargāto lietotāju aizsardzību

14.2 | Atskaides punkti var atvieglot vides pārskatīšanu

Atskaides punkti palīdz pakalpojumu sniedzējiem strukturētā veidā pārskatīt savu vidi.

Tie atvieglo stipro pušu, nepilnību un nelielu pārmaiņu identificēšanu, kas varētu uzlabot dalībnieku pieredzi. Tas ir noderīgi, jo daudzi šķēršļi ir ikdienas prakses ierastas sastāvdaļas, kuras ir viegli nepamanīt.

Labam kontrolesarakstam jābūt īsam, skaidram un praktiskam. Tam jākoncentrējas uz to, ko personāls un vadītāji var redzēt, dzirdēt un mainīt. Tas padara to noderīgāku nekā garu abstraktu principu sarakstu.

55. tabula. Vides kontrolesaraksta piemērs



14.3 | Personāla atgādinājumi var uzlabot komunikāciju

Personāls bieži gūst labumu no īsiem atgādinājumiem, kas palīdz viņiem labi reaģēt brīdī.

Šie atgādinājumi nav scenāriji stingrā nozīmē. Tie ir atgādinājumi par toni, robežām un labo praksi. Tie var būt īpaši noderīgi jaunajam personālam vai situācijās, kas saistītas ar nenoteiktību.

Komunikācijas atgādinājumu lapa var palīdzēt personālam palikt mierīgam, cieņpilnam un skaidram. Tā var arī samazināt sliktu atbildžu risku, kas palielina spiedienu vai sajukumu. Tas padara personāla atbalstu uzticamāku visā organizācijā.

56. tabula. Personāla atgādinājumu lapas piemērs

Situācija	Noderīgs atgādinājums
Jauns dalībnieks šķiet nedrošs	„Dodiet man ziņu, ja vēlaties kādu atbalstu, lai sāktu.”
Dalībnieks šķiet satraukts	„Vai jūs vēlētos brīdī, vai palīdzētu parunāt kaut kur privāti?”
Dalībnieks ir ļoti paškritiski	„Ir labi iet savā tempā.”
Bažas var pārsniegt fitnesa kompetenci	„Varbūt ir kāds, kas ir labāk piemērots, lai palīdzētu ar to.”

Galvenais vēstījums
Īsi atgādinājumi var palīdzēt personālam reaģēt ar pārliecību, paliekot savas lomas ietvaros.

14.4 | Norādījumiem jābūt vienkāršiem un reālistiskiem

Norādījumi ir svarīga labās prakses daļa.

Tie palīdz dalībniekiem piekļūt atbalstam, kad pazīmes pārsniedz to, ko fitnesa pakalpojumu sniedzējs var saprātīgi piedāvāt. Tam nav nepieciešams, lai personāls kļūtu par garīgās veselības sistēmu ekspertiem, taču tas prasa zināt, kur novirzīt cilvēkus.

Novirzīšanas sarakstam jābūt praktiskam un viegli lietojamam. Tam jāietver attiecīgi iekšējie kontakti, vietējās atbalsta iespējas, ja nepieciešams, drošības ceļi un ārkārtas darbības, ja pastāv nopietns risks. Ja norādījumi ir pārāk neskaidri vai pārāk sarežģīti, tos, visticamāk, izmantos sliktāk.

57. tabula. Norādījumu kategoriju piemērs

Atbalsta veids	Piemērs tam, ko iekļaut
Iekšējais atbalsta ceļš	Nosauktais vadītājs vai labklājības koordinators
Ārējais labklājības atbalsts	Vietējais konsultāciju vai labklājības dienests
Medicīniskais atbalsts	Ģimenes ārsts vai veselības dienesta ceļš
Drošības ceļš	Norīkotais drošības kontakts
Ārkārtas ceļš	Tūlītēja rīcība, ja kāds var būt nopietna riska apstākļos

14.5 | Rīki darbojas vislabāk, kad tie ir redzami un tiek izmantoti regulāri

Praktiski rīki palīdz tikai tad, ja tie ir daļa no parastās prakses.

Kontrolsarakstam, ko nekad neizmanto, vai novirzīšanas ceļvedim, ko neviens nevar atrast, būs maza vērtība. Tāpēc rīkiem jābūt redzamiem, pieejamiem un iekļautiem tādās rutīnās kā ievadīšana, komandas sanāksmes, personāla apmācība un pārskata procesi.

Tas arī nozīmē, ka rīki laiku pa laikam jāpārskata. Organizācijas mainās, personāls mainās, un atbalsta ceļi var arī mainīties. Rīku aktualizēšana palīdz saglabāt to noderīgumu un uzticamību.

58. tabula. Kā iekļaut rīkus praksē

Darbība	Kāpēc tas palīdz
 Iekļaut rīkus personāla apmācībā	Padara cerības skaidras jau sākotnēji
 Pārskatīt rīkus komandas sanāksmēs	Uztur tos redzamus un aktīvus
 Glabāt tos viegli atrodamās vietās	Samazina kavēšanos un sajukumu
 Regulāri atjaunināt tos	Uztur norādījumus precīzus un noderīgus

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1

Izstrādāt nelielu praktisku rīku kopumu, nevis lielu apjomu neizmantotu norādījumu.
- 2

Izmantot īsus atskaites punktus, lai pārskatītu vidi, komunikāciju un atbalsta procedūras.
- 3

Dot personālam atgādinājumu lapas, lai atbalstītu cieņpilnas un pārlicinātas atbildes.
- 4

Izveidot vienkāršu novirzīšanas sarakstu ar skaidriem iekšējiem un ārējiem ceļiem.
- 5

Padarīt rīkus viegli atrodamus un daļu no parastās apmācības.
- 6

Regulāri pārskatīt rīkus, lai tie paliek precīzi un noderīgi.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Praktiski rīki palīdz pārvērst labus nodomus uzticamā rīcībā.

Tie veicina konsekveni, mazina neskaidrību un atvieglo darbiniekiem atbilstošu rīcību reālās situācijās. Tie arī palīdz organizācijām parādīt, ka mentālā veselība un labbūtība tiek uztverta nopietni ikdienas darbā.

”

Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam izveidot īsu labbūtības rīku komplektu darbiniekiem. Tajā varētu ietilpt viens vides atskaites punkti, viena darbinieku ieteikumu lapa, drošības un aizsardzības atskaites punkti, kā arī viena informācijas lapa par atbalsta iespējām un palīdzības resursiem. Šāds kompakts rīku komplekts, visticamāk, tiktu izmantots konsekvētāk nekā apjomīgs politikas dokuments, kuru darbinieki reti pārskata.



15 RESURSI PAPILDU ATBALSTAM

No fitnesa pakalpojumu sniedzējiem nevajadzētu sagaidīt, ka tie paši risina katru garīgās veselības vai drošības jautājumu.

Labā prakse ietver zināšanas par to, kad ir nepieciešama papildu palīdzība un kur šo palīdzību var atrast. Skaidra resursu sadaļa var atbalstīt pārliecību, samazināt nenoteiktību un atvieglot norādījumus ikdienas praksē.

Resursi ir arī noderīgi apmācībai, plānošanai un organizācijas attīstībai. Tie var palīdzēt pakalpojumu sniedzējiem stiprināt personāla izpratni, uzlabot procedūras un saistīties ar plašākām atbalsta sistēmām. Tāpēc šai sadaļai jābūt praktiskai, selektīvai un viegli lietojamam.

15.1 | Garīgās veselības atbalsta resursi

Fitnesa vidēm var būt nepieciešama piekļuve uzticamai garīgās veselības atbalsta informācijai dalībniekiem un personālam.

Tas ietver pakalpojumus vispārējo labbūtības bažu, nopietnāku garīgās veselības grūtību un steidzamu situāciju gadījumā. Mērķis nav pārvērst fitnesa pakalpojumu sniedzējus par garīgās veselības speciālistiem, bet gan nodrošināt, ka personāls zina, kur novirzīt cilvēkus, kad nepieciešama papildu palīdzība.

Resursiem jābūt atbilstošiem kontekstam, kādā ceļvedis tiks izmantots. Daži būs starptautiski vai Eiropas līmeņa, bet citi būs jāpievieno valsts vai vietējā līmenī. Tāpēc ir noderīgi nošķirt plašas resursu kategorijas un valstij specifiskas detaļas.

58. tabula. Garīgās veselības atbalsta resursu kategorijas

Resursa veids	Mērķis
Vispārīga informācija par garīgo veselību	 Palīdz personālam un dalībniekiem piekļūt uzticamiem norādījumiem
Labbūtības atbalsta dienesti (uzticības dienesti)	 Sniedz neklīnisku atbalstu un padomu
Konsultāciju vai terapijas pakalpojumi	 Atbalsta cilvēkus, kuriem nepieciešama profesionāla palīdzība
Medicīniskie vai primārās aprūpes ceļi	 Savieno cilvēkus ar veselības dienestiem
Krīzes vai steidzamā atbalsta līnijas	 Sniedz palīdzību, ja var būt tūlītējs risks

15.2 | Drošības un bērnu aizsardzības resursi

Ja ir iesaistīti bērni, pusaudži vai neaizsargāti pieaugušie, drošības resursi ir neaizstājami.

Pakalpojumu sniedzējiem ir nepieciešama piekļuve norādījumiem par bažu ziņošanu, atbilstošu reaģēšanu un vietējo drošības pienākumu izpratni. Šiem resursiem jābūt viegli atrodamiem un regulāri pārskatītiem.

Drošības sadaļai jāietver gan iekšējie, gan ārējie ceļi. Iekšējie ceļi palīdz personālam zināt, ar ko sazināties organizācijas iekšienē. Ārējie ceļi palīdz nodrošināt, ka bažas var nodot tālāk, ja nepieciešama papildu rīcība.

59. tabula. Drošības resursu kategorijas

Resursa veids	Mērķis
Iekšējais drošības kontakts	 Nodrošina nosauktu ceļu organizācijas iekšienē
Nacionālās drošības norādījumi	 Atbalsta politikas un procedurālo izpratni
Bērnu aizsardzības ziņošanas ceļš	 Palīdz personālam zināt, kur ziņot par nopietnām bažām
Atbalsts neaizsargātajiem pieaugušajiem	 Paplašina aizsardzību ārpus jauniešu nodrošinājuma
Ārkārtas kontaktu ceļš	 Atbalsta steidzamu rīcību, kad nepieciešams

15.3 | Profesionālās attīstības un personāla mācību resursi

Fitnessa pakalpojumu sniedzēji var arī gūt labumu no resursiem, kas atbalsta personāla mācīšanos un attīstību.

Tie var ietvert īsus norādījumu dokumentus, apmācības materiālus, izpratnes rīkus un nozares standartus. Šādi resursi var palīdzēt organizācijām veidot pārliecību komunikācijā, iekļaušanā, robežās un atbilstošās atbildēs uz bažām.

Profesionālās attīstības resursi ir īpaši noderīgi, ja tie ir praktiski un skaidri saistīti ar personāla lomām. Īsi, pielietojami materiāli bieži vien ir noderīgāki nekā gari tehniski dokumenti. Mērķis ir atbalstīt labāku praksi, nevis pārslogot personālu.

60. tabula. Personāla mācību resursu kategorijas

Resursa veids	Mērķis
Komunikācijas norādījumi	 Atbalsta cieņpilnu un iekļaujošu mijiedarbību
Garīgās veselības izpratnes materiāli	 Veido pārliecību pazīmju atpazīšanā
Drošības apmācības resursi	 Stiprina jauniešu un neaizsargāto lietotāju aizsardzību
Iekļaušanas norādījumi	 Palīdz vairāk cilvēkiem justies gaidītiem un atbalstītiem
Nosūtīšanas un norādījumu rīki	 Atbalsta atbilstošu turpmāko rīcību



15.4 | Organizācijas resursi un politikas atbalsts

Daži resursi ir visnoderīgākie organizācijas, nevis individuālajā līmenī.

Tie var ietvert politiku veidnes, ziņošanas formas, vides kontrolsarakstus, komunikācijas standartus vai īsus iekšējos norādījumu dokumentus. Šādi resursi palīdz organizācijām konsekventāk ieviest labo praksi komandās un vietnēs.

Organizācijas resursi ir vērtīgi, jo tie samazina atkarību no individuālās atmiņas vai pārliecības. Tie palīdz pārvērst vērtības redzamās rutīnās. Tie arī atbalsta nepārtrauktību, mainoties personālam.

61. tabula. Organizācijas resursu kategorijas

Resursa veids	Mērķis
Vides atskaites punkti	Palīdz pārskatīt kultūru un dalībnieku pieredzi
Pazīmju reagēšanas ceļvedis	Atbalsta konsekventu personāla rīcību
Aizsardzības procedūra	Precizē lomas un ziņošanas ceļus
Novirzīšanas saraksts	Atvieglo piekļuvi tālākam atbalstam
Personāla kodekss vai komunikācijas standarts	Atbalsta konsekveni ikdienas praksē

15.5 | Resursiem jābūt atbilstošiem, aktuāliem un redzamiem

Garš novecojušu vai neskaidru resursu saraksts ir mazāk noderīgs nekā īss atbilstošu resursu saraksts.

Tāpēc pakalpojumu sniedzējiem jāizvēlas resursi, kas ir ticami, praktiski un viegli pieejami. Tiem arī regulāri jāpārskata, lai pārliecinātos, ka detaļas paliek precīzas.

Redzamība ir tikpat svarīga kā kvalitāte. Personālam jāzina, kur resursi tiek glabāti, kad tos izmantot un kas ir atbildīgs par to atjaunināšanu. Resurss ir noderīgs tikai tad, ja to var atrast un izmantot īstajā brīdī.



Galvenais vēstījums

Labākais resursu saraksts ir ne garākais. Tas ir tas, ko personāls var atrast, uzticēties tam un izmantot.

Praktiskās darbības fitnesa pakalpojumu sniedzējiem:

- 1 Izveidot īsu un uzticamu garīgās veselības, drošības un labbūtības atbalsta ceļu sarakstu.
- 2 Iekļaut gan iekšējos, gan ārējos kontaktus tur, kur nepieciešams.
- 3 Pārliecināties, ka personāls zina, kur tiek glabāts resursu saraksts un kad to izmantot.
- 4 Regulāri pārskatīt resursus, lai kontaktainformācija un ceļi paliek aktuāli.
- 5 Pievienot īsus apmācības vai norādījumu materiālus, kas atbalsta personāla pārliecību praksē.
- 6 Izvairīties no personāla pārslogošanas ar gariem sarakstos, ko ir grūti izmantot.

Kāpēc tas uzlabo praksi

Atbilstošie resursi atvieglo personāla atbilstošu un pārliecinātu reaģēšanu.

Tie atbalsta drošāku praksi, labākus norādījumus un konsekventāku lēmumu pieņemšanu. Tie arī palīdz organizācijām parādīt, ka atbalsts garīgajai veselībai un labbūtībai tiek uztverts nopietni gan personāla, gan vadības līmenī.



Labās prakses piemērs

Noderīga pieeja būtu fitnesa pakalpojumu sniedzējam izveidot vienas lapas atbalsta direktoriju personālam. Tas varētu ietvert nosauktu iekšējo kontaktu, drošības ceļus, vispārējo labbūtības atbalstu, veselības dienesta kontaktus un ārkārtas rīcības piezīmi. Šāds īss dokuments ir viegli glabājams, viegli atjaunināms un, visticamāk, tiks izmantots, kad nepieciešams.



16 NOBEIGUMS

Garīgā veselība un labbūtība ir svarīgas problēmas fitnesa un fiziskās aktivitātes nozarē.

Fiziskā aktivitāte var atbalstīt garastāvokli, enerģiju, pārliecību, pārvarēšanu un sociālo saikni, taču šie ieguvumi tiek veidoti atkarībā no tā, kā dalība tiek piedzīvota. Tāpēc **patī fitnesa vide ir svarīga.**

Šis ceļvedis ir apgalvojis, ka atbalstoša fitnesa vide nerodas nejauši. Tā tiek veidota caur cieņpilnu komunikāciju, atbilstošām robežām, psiholoģiski drošām vidēm, skaidrām procedūrām un plašāku kultūru, kas vērtē iekļaušanu un labklājību. **Šie faktori ietekmē to, vai dalība šķiet uzmundrinoša, pārvaldāma un ilgtspējīga.**

Ceļvedis ir arī parādījis, ka **fitnesa un fiziskās aktivitātes nozarei ir jāgūst, bet skaidri noteikta loma.** No fitnesa un fiziskās aktivitātes pakalpojumu sniedzējiem netiek gaidīts, ka tie diagnosticēs vai ārstēs garīgas slimības. Viņu loma ir **radīt apstākļus, kas atbalsta pozitīvu dalību**, samazināt izvairāmus kaitējumus, atpazīt bažas un atbilstoši reaģēt profesionālo robežu ietvaros.

Tas ir īpaši svarīgi, jo fitnesa vides veido vairāk nekā fiziskus rezultātus. Tās veido **pārliecību, piederību, pirmos iespaidus un nozīmi, ko cilvēki piešķir fiziskajai slodzei.** Bērniem un jauniešiem šī pieredze var arī ietekmēt ilgtermiņa attieksmi pret kustību un labklājību.

Labklājību atbalstoša pieeja **sniedz labumu gan dalībniekiem, gan pakalpojumu sniedzējiem.** Tā var uzlabot uzticību, noturēšanu, iekļaušanu un kopējo fitnesa pieredzes kvalitāti. Tā var arī palīdzēt nozarei virzīties tālāk par šauriem ziņojumiem par izskatu vai sniegumu uz plašāku veselības un cilvēka uzplaukuma izpratni.

Šis ceļvedis ir viens ieguldījums **plašākiem centieniem** lai atbalstītu pozitīvas pārmaiņas fitnesa un fiziskās aktivitātes nozarē. Tā vērtība būs atkarīga no tā, kā tas tiek izmantots praksē organizācijām, personālam un partneriem, kuri vēlas uzlabot dalības kvalitāti un vides, kurās notiek aktivitāte. Šajā ziņā ceļvedis nav beigu punkts, bet **praktisks solis uz drošākām, atbalstošākām un iekļaujošākām** fitnesa vidēm.

Visbeidzot, šo ceļvedi var apkopot, izmantojot **IMPACT ietvaru pozitīvai fitnesa pieredzei** (sk. B pielikumu.) Tas sniedz vienkāršu veidu, kā apkopot galveno ziņojuma vēstījumu un praktiskās īpašības, kas atbalsta garīgo veselību un labklājību fitnesa vidēs.

Visbeidzot, šo ceļvedi var apkopot, izmantojot

IMPACT ietvaru pozitīvai fitnesa pieredzei

(sk. B pielikumu.) Tas sniedz vienkāršu veidu, kā apkopot galveno ziņojuma vēstījumu un praktiskās īpašības, kas atbalsta garīgo veselību un labklājību fitnesa vidēs.

- I** **Iekļaujošas vides**
Fitnesa vidēm jānodrošina, ka dažādi cilvēki jūtas gaidīti, cienīti un spēj piedalīties.
- M** **Motivējošs atbalsts**
Personālam jāveicina dalība veidos, kas veido pārliecību, uztur centienus un samazina nevajadzīgu spiedienu.
- P** **Pozitīva komunikācija**
Valodai, atgriezeniskajai saitei un ikdienas mijiedarbībai jāatbalsta labbūtība, cieņa un reālistisks progress.
- A** **Pieejama dalība**
Aktivitāšu iespējas jāšķīst pārvaldāmas, saprotamas un pieejamas cilvēkiem ar dažādām vajadzībām, izcelsmi un pieredzes līmeņiem.
- C** **Rūpīga prakse**
Ikdienas nodrošinājumam jāatspoguļo uzmanīgums pret drošību, labklājību, robežām un atbilstošām atbildēm uz bažām.
- T** **Transformatīvi rezultāti**
Fitnesa dalības mērķim jāsniedzas tālāk par fiziskām pārmaiņām vien, lai iekļautu stiprāku labklājību, pārliecību, piederību un veselīgāku dzīvi.



Kopā ņemot, IMPACT ietvars apkopo kā fitnesa un fiziskās aktivitātes nozare var palīdzēt radīt pieredzi, kas nav tikai aktīva, bet arī atbalstoša, iekļaujoša un patiesi izdevīga garīgajai veselībai un labbūtībai.



A PIELIKUMS. DARBA DEFINĪCIJAS

Fiziskā slodze

Fiziskā slodze attiecas uz specifisku fiziskās aktivitātes veidu, kas ir plānots, strukturēts un atkārtojams, un kura mērķis ir uzlabot vai uzturēt fizisko sagatavotību. Fiziskā slodze parasti notiek sporta zālēs, fitnesa centros un organizētās apmācības vidēs.

Fitnesa vides

Fitnesa vides attiecas uz komerciālajām sporta zālēm, kopienas fitnesa centriem, treniņu studijām un līdzīgām vidēm, kurās personas piedalās strukturētās vai daļēji strukturētās fiziskās slodzes aktivitātēs. Šīs vides var ietvert personīgo treniņu, grupu fiziskās slodzes nodarbības, jauniešu programmas un atpūtas treniņu sesijas.

Garīgā veselība

Garīgā veselība attiecas uz labbūtības stāvokli, kurā personas apzinās savas spējas, tiek galā ar normālu dzīves stresu, strādā produktīvi un sniedz ieguldījumu savās kopienās. Garīgā veselība tiek saprasta kā vairāk nekā garīgās slimības neesamība. Tā ietver emocionālo, psiholoģisko un sociālo darbību.

Garīgā slimība

Garīgā slimība attiecas uz klīniski atzītiem psiholoģiskiem vai psihiskiem stāvokļiem, kas ietekmē garastāvokli, domāšanu, uzvedību vai emocionālo regulāciju. Piemēri ietver depresijas traucējumus, trauksmes traucējumus, ēšanas traucējumus un vielu lietošanas traucējumus. Garīgās slimības diagnosticēšana un ārstēšana ir kvalificētu veselības speciālistu atbildība.

Garīgā labbūtība

Garīgā labbūtība attiecas uz garīgās veselības pozitīvajiem aspektiem, tostarp pozitīvām emocijām, dzīves apmierinātību, noturību un mērķa sajūtu. Fiziskās aktivitātes kontekstā labklājību var atbalstīt caur kompetences, baudas, sociālās saiknes un jēgpilnas iesaistes kustībā pieredzi.

Fiziskā aktivitāte

Fiziskā aktivitāte attiecas uz jebkuru skeleta muskuļu producētu ķermeņa kustību, kas prasa enerģijas patēriņu. Tas ietver ikdienas aktivitātes, piemēram, staigāšanu un ritenbraukšanu, kā arī organizētu sportu un fizisko slodzi.

Psiholoģiskā drošība

Psiholoģiskā drošība attiecas uz vidi, kurā personas jūtas spējīgas piedalīties, uzdot jautājumus, izteikt bažas un pieļaut kļūdas bez sprieduma, pazemošanas vai izslēgšanas bailēm. Fitnesa vidēs psiholoģisko drošību ietekmē personāla uzvedība, organizācijas kultūra un vienaudžu mijiedarbība.

Nosūtīšana

Nosūtīšana attiecas uz personas novirzīšanas procesu uz atbilstošu profesionālu dienestu, kad nepieciešams specializēts atbalsts. Garīgās veselības kontekstā nosūtīšana var ietvert personu virzīšanu uz veselības aprūpes speciālistiem, konsultāciju dienestiem vai kopienas atbalsta organizācijām.

Bērnu un neaizsargāto personu aizsardzība

Bērnu un neaizsargāto personu aizsardzība attiecas uz politikām un praksi, kas paredzētas personu, jo īpaši bērnu un neaizsargāto pieaugušo, aizsardzībai no kaitējuma, ļaunprātīgas izmantošanas, ekspluatācijas vai atstāšanas novārtā. Aizsardzība ietver drošu uzraudzību, atbilstošas profesionālās robežas un skaidras procedūras bažu ziņošanai.

Staff

Šajā ceļvedī termins personāls tiek lietots plašā un iekļaujošā nozīmē, lai apzīmētu visas personas, kas strādā fitnesa vidēs. Tas ietver gan algotus darbiniekus, gan ārstata un pašnodarbinātus profesionāļus, piemēram, personīgos trenerus, koučus, instruktorus un citus speciālistus, kuri iesaistīti fitnesa un fizisko aktivitāšu pakalpojumu nodrošināšanā.

B PIELIKUMS. KONCEPCIJAS PIEZĪME

IMPACT ietvars pozitīvai fitnesa un fiziskās aktivitātes pieredzei

Praktisks ietvars garīgajai veselībai un labbūtībai fitnesa vidē



Mērķis.

Šī konceptuālā piezīme izklāsta **IMPACT** ietvaru kā skaidru un neaizmirstamu modeli pozitīvas fitnesa un fiziskās aktivitātes pieredzes radīšanai kas atbalsta garīgo veselību un labklājību.

Konteksts

Fitnesa vide bieži tiek apspriestas saistībā ar fizisko veselību, izskatu un sniegumu. Šis uzsvars ir saprotams, taču tas var sašaurināt veidu, kā dalība tiek saprasta un nodrošināta. Arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta **fiziskās aktivitātes plašākai cilvēciskajai vērtībai**, tostarp tās attiecībām ar garīgo veselību, labklājību, pārliecību, piederību un dzīves kvalitāti.

Šajā kontekstā ir skaidra **vajadzība pēc vienkārša un neaizmirstama ietvara** kas var palīdzēt fitnesa un fiziskās aktivitātes pakalpojumu sniedzējiem pārvērst plašus principus ikdienas praksē. Piedāvātais **IMPACT ietvars** atbilst šai vajadzībai. Tas apvieno Garīgās veselības un labbūtības ceļveža galveno vēstījumu formā, kas ir praktiska, pieejama un viegli komunicējama visā fitnesa un fiziskās aktivitātes nozarē.

Pamatojums

Fitnesa un fiziskās aktivitātes pieredzi veido vairāk nekā pati fiziskā slodze. To veido arī vide, personāla uzvedība, komunikācijas tonis, dalības pieejamība un tas, cik lielā mērā cilvēki jūtas droši, cienīti un atbalstīti. Ietvars ir noderīgs, jo tas palīdz apvienot šos faktorus saskaņotā praksē izmantojamā modelī.

Mērķis

IMPACT ietvara mērķis ir nodrošināt fitnesa un fiziskās aktivitātes nozari ar skaidru un neaizmirstamu modeli pozitīvas fitnesa pieredzes radīšanai, kas atbalsta garīgo veselību un labklājību. Tas ir paredzēts, lai palīdzētu pakalpojumu sniedzējiem pāriet tālāk par šauru fokusu tikai uz fiziskiem rezultātiem un virzīties uz plašāku izpratni par to, kas labam fitnesa pakalpojumam jāsniedz.

Uzdevumi

Ietvaram ir pieci galvenie uzdevumi:



atbalstīt kopīgu valodu pozitīvai un labklājību atbalstošai praksei visā nozarē;



palīdzēt pakalpojumu sniedzējiem pārvērst pierādījumus un norādījumus



stiprināt dalībnieku pieredzes ikdienas kvalitāti sporta zālēs, studijās, klubos un citās fitnesa un FA vidēs;



atbalstīt personāla attīstību piedāvājot vienkāršu struktūru apmācībai, pārdomām un komunikācijai;



veicināt plašāku panākumu modeli fitnesa jomā, kas ietver pārliecību, piederību, drošību, iekļaušanu un veselīgāku dzīvi, kā arī fiziskos rezultātus.

IMPACT ietvars

Ietvars ir veidots ap sešiem praktiskiem principiem.

	Princips	Nozīme praksē
I	Iekļaujošas vides	Fitnesa vidēm jānodrošina, ka dažādi cilvēki jūtas gaidīti, cienīti un spēj piedalīties.
M	Motivējošs atbalsts	Personālam jāveicina dalība veidos, kas veido pārliecību, uztur centienus un samazina nevajadzīgu spiedienu.
P	Pozitīva komunikācija	Valodai, atgriezeniskajai saitei un ikdienas mijiedarbībai jāatbalsta labbūtība, cieņa un reālistisks progress.
A	Pieejama dalība	Aktivitāšu iespējas jāšķīst pārvaldāmas, saprotamas un pieejamas cilvēkiem ar dažādām vajadzībām, izcelsmi un pieredzes līmeņiem.
C	Rūpīga prakse	Ikdienas nodrošinājumam jāatspoguļo uzmanīgums pret drošību, labklājību, robežām un atbilstošām atbildēm uz pazīmēm.
T	Transformatīvi rezultāti	Fitnesa dalības mērķim jāsniedzas tālāk par fiziskām pārmaiņām vien, lai iekļautu stiprāku labklājību, pārliecību, piederību un veselīgāku dzīvi.

Piedāvātie izmantošanas veidi

The IMPACT framework can be used in several ways:

1

kā kopsavilkuma modeli paša Garīgās veselības un labbūtības ceļveža ietvaros;

2

kā personāla attīstības rīku;

3

kā kvalitātes nodrošināšanas atgādinājumu;

4

kā struktūra dalībnieku pieredzes izvērtēšanai fitnesa un fizisko aktivitāšu vidē;

5

Kā komunikācijā un interešu aizstāvēšanā;

6

kā praktisks instruments nozares iesaistei.



Paredzamā vērtība:

Tas vienkāršo sarežģītību, nezaudējot saturu. Tas pārtulko plašu norādījumu kopumu struktūrā, kas ir viegli saprotama un piemērojama.



Stratēģiskā vērtība:

apvienojot iekļaušanu, motivāciju, komunikāciju, pieejamību, rūpes un transformāciju, ietvars **veicina plašāku skatījumu uz to, kas tiek uzskatīts par kvalitāti** fitnesa un fiziskās aktivitātes pakalpojumu sniegšanā. Tas var palīdzēt organizācijām stiprināt **gan dalībnieku labklājību, gan nozares ilgtermiņa uzticamību.**



Secinājums

IMPACT ietvars piedāvā praktisku un vienotu veidu, kā apkopot, kādām jābūt pozitīvām fitnesa pieredzēm un kā nozare var palīdzēt veidot pieredzes, kas ir ne tikai fiziski aktīvas, bet arī atbalstošas, iekļaujošas un patiesi labvēlīgas garīgajai veselībai un labbūtībai.

C PIELIKUMS. UZZINIET VAIRĀK

3: Garīgā veselība, labbūtība un fiziskā aktivitāte

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms

<https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

World Health Organization (WHO): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (WHO): Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

UNICEF: The State of the World's Children 2021

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

PubMed Central (PMC): Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews

<https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

4: Kā fitnesa vides veido garīgo labklājību

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNICEF: Adolescent Mental Health Matters Rep

<https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf>

UNICEF: Winning the Game (2023)

<https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf>

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers

https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf>

Taylor & Francis Online: *How exercise makes us feel matters: a qualitative investigation into the affective experiences of physically active university students*
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1612197X.2025.2578863>

5: Riski fitnesa vidēs

Council of Europe: *Sport for All*
<https://pip-eu.coe.int/en/web/sport-for-all>

Basic-Fit: *Annual Report 2025*
<https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf>

University of Worcester ePrints: *Muscle Dysmorphia: Current insights*
<https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf>

International Journal of Education and Research (IJERN): *Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment*
<https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf>

Taylor & Francis Online: *'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education*
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194>

6: Aizsargfaktori un labā prakse fitnesa vidēs

ukactive: *Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure*
<https://https/www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf>

UNICEF: *HAT Facilitators Guide*
<https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf>

World Health Organization (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)*
<https://www.who.int/initiatives/gappa>

European Association of Sport Employers (EASE): *Guide of Best Practices*
<https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.*
[https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization\(VoR\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf)

PubMed Central (PMC): *Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/>

Taylor & Francis Online: *A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres*
<https://https/www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654>

7: Fiziskā aktivitāte kā resurss garīgajai Labbūtībai

World Health Organization (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

UNESCO: *Quality Physical Education*
<https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf>

UNESCO: *Driving Sustainable Development in and through Sport*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: *The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling*
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full>

PubMed Central (PMC): *Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/>

PubMed Central (PMC): *Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/>

PubMed Central (PMC): *Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/>

8: Personīgie riski, kas saistīti ar fizisko slodzi un fitnesa kultūru

UNESCO: *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*
<https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf>

UNESCO: *Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527>

European Commission / EU: *Growing through adolescence*
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: *Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis*
<https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml>

Dove Press: *Compulsive exercise: links, risks and challenges faced*
<https://https/www.dovepress.com/article/download/32139>

PubMed Central (PMC): *Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/>

IZA Institute of Labor Economics: *Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey*
<https://docs.iza.org/dp15811.pdf>

German National Library (D-NB) Repository: *Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review*
<https://https/d-nb.info/1258619350/34>

9: Praktiskie atbildes pasākumi treneriem, nastvotājiem un pakalpojumu sniedzējiem

World Health Organization (WHO) Europe: *Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide*
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563>

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

Mind: *Safe and Effective Practice Report*
<https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf>

UNESCO: *Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/>

International Coaching Federation (ICF): *Research Guide on Referring a Client to Therapy*
<https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches*
[https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20\(Accepted%20Version\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf)

10: Fiziskā aktivitāte un garīgā Labbūtība bērniem un pusaudžiem

UNICEF: *Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)*
<https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf>

UNESCO: *Quality Physical Education*
<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNESCO: *Physical Health and Well-being of Children and Youth*
<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth>

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

SAGE Journals: *Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews*
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425>

University of Limerick Research Repository: *Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis*
<https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfe-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711>

11: Riski un aizsardzība jauniešu fitnesa vidēs

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*
<https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf>

Council of Europe / ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*
<https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a>

Council of Europe: *Revised European Sports Charter 2021*
<https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*
<https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport*
<https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*
<https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf>

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*
<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190>

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review*
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3>

12: Labā prakse sporta zālēm un treneriem, kas strādā ar jauniešiem

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*
<https://https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf>

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*
<https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*
<https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf>

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*
<https://https://bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short>

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*
<https://peerj.com/articles/19616/>

13: Praktisks ceļvedis fitnesa pakalpojumu sniedzējiem

World Health Organization (WHO): *WHO global action plan on physical activity 2018–2030*

World Health Organization (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *Fit for Life: sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *Promoting physical activity for mental health: an updated evidence review and practical guide*

14: Rīki, atskaites punkti un norādījumi

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*

<https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf>

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*

<https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf>

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*

<https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf>

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*

<https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*

<https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251>

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/>

15: Resursi papildu atbalstam

EuropeActive: *EuropeActive Papers*

<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*

<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*

https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*

<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Press-kit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

16: Nobeigums

EuropeActive: *EuropeActive Papers*

<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*

<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*

<https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf>

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*

<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Press-kit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*

<https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

#BEACTIVE DAY 2026



PATEICĪBAS

Šis ceļvedis tika izstrādāts 2026 #BEACTIVE DAY projekta ietvaros, līdzfinansēts ar Eiropas Savienības programmu Erasmus+.

Šis ceļvedis ir sagatavots, lai atbalstītu fitnesa un fiziskās aktivitātes nozari izpratnē par attiecībām starp fizisko aktivitāti, vingrojumu vidēm un garīgo veselību un labklājību. Tas ir paredzēts, lai atbalstītu sporta zāļu īpašniekus, vadītājus, trenerus, instruktorus un citas ieinteresētās personas, veidojot vides, kas stiprina garīgo labklājību, vienlaikus samazinot izvairāmos riskus. Tas veicina plašāku mērķi padarīt fizisko aktivitāti atbalstošāku, iekļaujošāku un jēgpilnāku visiem.

Ceļveža saturu izstrādāja **Prof. Dr Richard Peter Bailey**, **Dr Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh**, un **Dr Nadia Samsudin from UCSI University**.

Prof. Dr Richard Bailey ir izglītības profesors un UCSI Universitātes prodekāns, kas specializējas fiziskās aktivitātes, izglītības un labbūtības krustpunktā. Viņa darbs, aptver sporta zinātni, sabiedrības veselību un cilvēces attīstību, nodrošina šī ceļveža uz pierādījumiem balstīto pamatu, jo īpaši demonstrējot, kā vingrojumu vides var atbalstīt sociālo, emocionālo un kognitīvo labklājību.

EuropeActive un projekta konsorcijs (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden) sniedza norādījumus un atbalstu visā šī ceļveža izstrādes laikā.

Mēs sirsnīgi pateicamies **Dr Karlīe Intlekofer** (Matrix Fitness), globālā pētniece un sertificēta personīgā trenere par viņas ieguldījumu sadaļās "Eksperta ieskats". Viņas darbs atrodas fiziskās veselības, garīgās labbūtības un vingrojumu prakses krustpunktā, sniedzot viņai unikālu perspektīvu par to, kā fitnesa vide var labāk atbalstīt dažādas lietotāju vajadzības.

Mēs arī pateicamies **Alex Corretja** (Eurosport) par viņa ieguldījumu priekšvārdā un šī ceļveža atbalstu.

Mūsu sirsnīgā pateicība visiem iesaistītajiem par viņu atsaucību, sadarbību un kopīgu redzējumu par veselīgāku, aktīvāku Eiropu



MATRIX

★EUROSPORT



Co-funded by
the European Union

ATRUNA

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nevar tikt saukta(-a) pie atbildības par tiem.