



Co-funded by  
the European Union

## TRENING PROGRAM EU ERASMUS+ SPORT PROJEKTA “PAINFREE”

### Sažetak:

Projekt “Bez boli” ima za cilj podići svijest o raširenom problemu bolova u leđima među lokalnim stanovništvom i međunarodno stanovništvo kroz tjelesnu aktivnost i sport. Prema istraživanju Globalnog tereta bolesti (GBD) 2019., 1,71 milijarda pojedinaca diljem svijeta pate od mišićno-koštanih problema, kao što su bolovi u vratu i križima. Bolovi u leđima mogu utjecati na svakoga, bilo da je mlad ili star. Odgovoran je za YLDs (izgubljene godine zdravog života zbog invaliditeta), izravne troškove zdravstvene zaštite, kao i neizravne troškove zbog gubitka produktivnosti i izostanaka s posla. Ovim projektom provodit će se studija o načinima njegovanja i poticanja zdravog načina života na radnom mjestu kroz tjelesno vježbanje i sport koji će poboljšati zdravlje. To će uključivati razne regionalne događaje jednom godišnje tijekom EU tjedna sporta, kao i edukacije o samostalnom rješavanju bolova u leđima od stručnjaka poput sportskog instruktora, trenera i medicinskog stručnjaka za bolove u leđima. Projekt "Bez boli" ima za cilj pozabaviti se raširenim problemom bolova u leđima, povećati znanje o uzrocima i praktičnim preventivnim mjerama kroz tjelesnu aktivnost i sport. Cilj je stvoriti edukativni program s tehnikama utemeljenim na dokazima koji svima mogu pomoći u borbi protiv bolova u leđima te poboljšati dobrobit i kvalitetu života. Izravni korisnici inicijative uključuju ciljanu populaciju (sudionici na radnom mjestu), koji će imati koristi od predviđenih aktivnosti, kao i stručna grupa koji se sastoji od sportskog operatera, sportskih instruktora i trenera te medicinskih stručnjaka za bolove u leđima koji će doprinose svojim znanjem procesu izgradnje kapaciteta.

### Poziv za sudionike:

#### **PAINFREE tečaj o prevenciji ozljeda**

Zadovoljstvo nam je najaviti dvodnevni tečaj o prevenciji i samozbrinjavanju sindroma bolnih leđa uz potporu Erasmus+ programa PAINFREE. Ovaj tečaj je osmišljen kako bi polaznike opremio teoretskim znanjem i praktičnim vještinama u prevenciji i samozbrinjavanju sindroma bolnih leđa.

Tražimo 100 osoba u dobi između 21 i 65 godina, koji obavljaju uredski odnosno sjedalački posao, a koji su zainteresirani naučiti kako implementirati programe vježbanja za prevenciju i samozbrinjavanje sindroma bolnih leđa.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by  
the European Union

#### Detalji tečaja:

- **Datum:** ožujak – lipanj 2025.
- **Trajanje:** 2 dana (prvi trening po dogovoru, drugi trening nakon mjesec dana)
- **Lokacija:** Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci (FZSRI), V.Cara Emina 5, 51000 Rijeka
  
- **Cijena:** podržava Erasmus+ program PAINFREE

#### Dnevni red:

Svaki dan bit će podijeljen u dva dijela: teorijska sesija ujutro i praktična sesija poslijepodne.

#### Postupak prijave:

- **Rok za prijavu:** 01.3.2025.
- **Kako se prijaviti:** [hrvoje.vlahovic@uniri.hr](mailto:hrvoje.vlahovic@uniri.hr)
- **Kriteriji odabira:** kandidati dobi između 21 i 65 godina koji obavljaju sjedalački posao.

Veselimo se vašem sudjelovanju!

Za više informacija ili bilo kakve upite, molimo kontaktirajte: [hrvoje.vlahovic@uniri.hr](mailto:hrvoje.vlahovic@uniri.hr)



Co-funded by  
the European Union

PRVI DAN		
VRIJEME	TEME	PREDAVAČI
09.00 - 09.10	Prezentacija projekta	Doc.dr.sc. Hrvoje Vlahović
09.10 - 09.25	Prezentacija stručnjaka iz radne skupine (medicina i ergonomija)	Verner Marijančić, mag.physio.
09.25 - 09.40	Podizanje svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti općenito s fokusom na prevenciju bolova u leđima	Jasna Lulić Drenjak, prof.kin.
09.40 - 09.55	Rasprava o preprekama i olakšicama za uključivanje u redovitu tjelovježbu	SVI
09.55 - 10.00	Upitnik prije treninga	Sudionici
10.00 - 10.45	Trening s objašnjenjima zašto radimo svaku vježbu kao u skraćenoj verziji edukacijskog programa	Hrvoje Pavletić, student
10.45 - 10.50	Podijela kratke verzije obrazovnog programa na kraju treninga i potaknite redovito vježbanje	SVI
10.50 - 11.00	Diskusija (o prvom danu treninga)	SVI

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by  
the European Union

DRUGI DAN		
VRIJEME	TEME	PREDAVAČI
09.00 - 09.10	Rasprava o vježbanju prethodnih tjedana: jeste li vježbali ili ne i koje su vam omiljene vježbe	SVI
09.10 - 09.55	Trening uz izbor omiljenih vježbi po grupi	SVI
09.55 - 10.00	Upitnik poslije treninga	SVI
10.00 - 10.10	Rasprava o održivosti akcije (projekta)	SVI
10.10 - 10.20	Prezentacija aplikacije ako je spremna, ako nije objašnjenje s primjerom YouTube videozapisa	SVI
11.00 - 11.30	Upitnik o zadovoljstvu sudionika	SVI
	*slike i video s treninga	



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.