

LOKALNI TRENING

VELJAČA 2025.

U sklopu EU Erasmus+ Sport projekta "PAINFREE", datuma 18., 19. i 20. veljače 2025. u prostorijama Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci održani su prvi treninzi za prve tri grupe sudionika projekta. Grupe su činili djelatnici istog fakulteta, a treninge su vodili studenti 2. godine Prijediplomskog stručnog studija Fizioterapije u Rijeci, koji su uključeni u taj projekt. Treninzi su bili strukturirani po Edukacijskom programu samog projekta, dakle od niza vježbi koje imaju pozitivan učinak na prevenciju od svakidašnjeg modernog problema boli u leđima, kod radne populacije. Te vježbe uključuju vježbe istezanja i jačanja, na strunjači, sa štapom, s loptom, s vlastitom masom, itd. Naglasak kod izvođenja vježbi bio je na njihovo pravilno izvođenje što je bilo kontrolirano od strane studenata i profesora. Treningu je prethodio teoretski dio s prezentacijom koji, osim predstavljanja projekta, uključuje i edukaciju o glavnim osobitostima i informacijama o problemu boli u leđima. Predavanja su održali članovi Fokus grupe Jasna Lulić Drenjak, Hrvoje Vlahović i Verner Marijančić, dok su studenti prilikom izvođenja vježbi dodatno objašnjavali važnost istih.

LOCAL TRAINING

FEBRUARY 2025.

As part of the EU Erasmus+ Sport project "PAINFREE", on 18, 19 and 20 February 2025, the first training sessions for the first three groups of project participants were held at the premises of the Faculty of Health Studies in Rijeka. The groups were made up of employees of the same faculty, and the training sessions were led by 2nd year students of the Undergraduate Professional Study of Physiotherapy in Rijeka, who are involved in the project. The training sessions were structured according to the Educational Program of the project itself, i.e. a series of exercises that have a positive effect on the prevention of the everyday modern problem of back pain in the working population. These exercises include stretching and strengthening exercises, on a mat, with a stick, with a ball, with your own weight, etc. The emphasis when performing the exercises was on their correct execution, which was controlled by students and professors. The training was preceded by a theoretical part with a presentation which, in addition to presenting the project, also includes education on the main characteristics and information about the problem of back pain. The lectures were given by Focus Group members Jasna Lulić Drenjak, Hrvoje Vlahović and Verner Marijančić, while the students additionally explained the importance of the exercises while performing them.

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



PAIN FREE

Sufinancira
Europska unija

POTPISNA LISTA
 Naziv projekta: PAINFREE
 Događaj: Lokalni trening
 Organizacija: FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
 Datum: 18.02.2025. Mjesto: Fakultet zdravstvenih studija, V.C. Emina 5
 TRENING 1:

Ovimе dajem suglasnost organizatorima za obradu i korištenje fotografija i videa na kojima sam ja, sukladno GDPR-u, uključio u promotivne i komunikacijske svrhe uzimane uz dopuštenje, na službenim kanalima organizacije (web stranica, društveni mediji, itd.).

	IME I PREZIME	EMAIL	ORGANIZACIJA	POTPIS
1	Daniela Malnar	daniela.malnar@uni.hr	FZSI	[Signature]
2	DANKO KRINIC	danko.krinic@uni.hr	FZSI	[Signature]
3	KSENJA BARDACIC	kxenja.bardacic@uni.hr	FZSI	[Signature]
4	Ylenia Delani	ylenia.delani@uni.hr	FZSI	[Signature]
5	MARCO STAPAN	marco.stapan@uni.hr	FZSI	[Signature]
6	GIORDANA JIMINEVIC	giordana.jiminevic@uni.hr	FZSI	[Signature]
7	KORIJAN ZILIC	korijan.zilic@uni.hr	FZSI	[Signature]
8	MARCO VUKOVIC	marco.vukovic@uni.hr	FZSI	[Signature]
9	MARCO LUCIC DREVMAN	marco.lucic@uni.hr	FZSI	[Signature]
10				

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

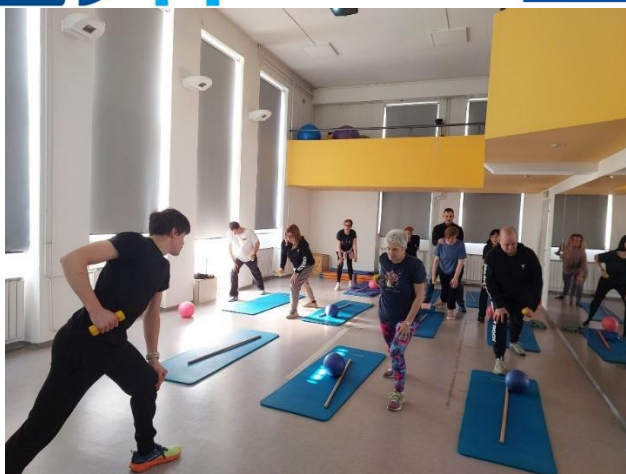
1. dan (18.02.2025.)



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

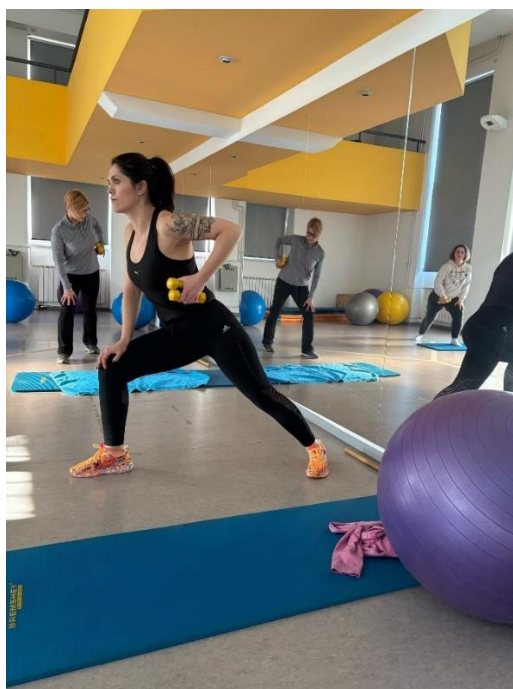


Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

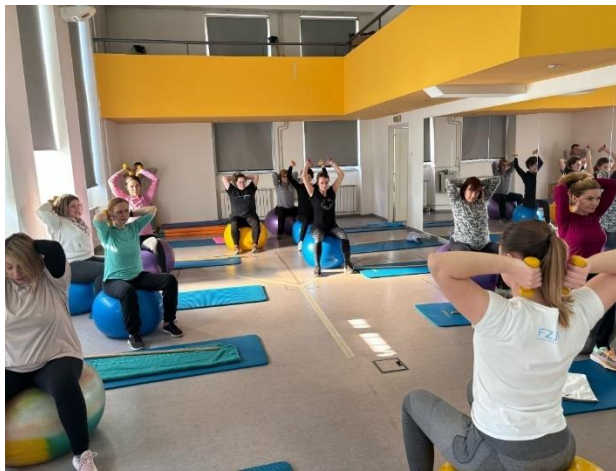


Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

2. dan (19.02.2025.)



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



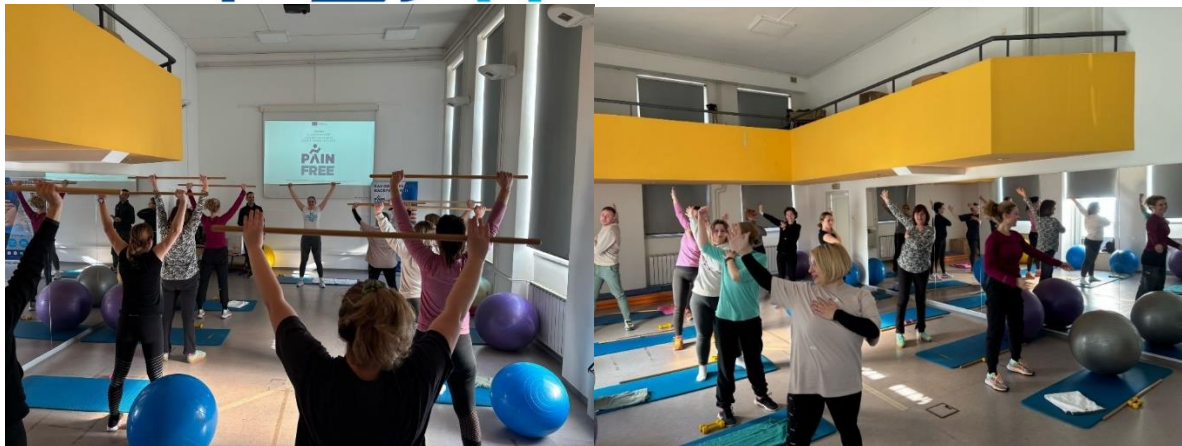
Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



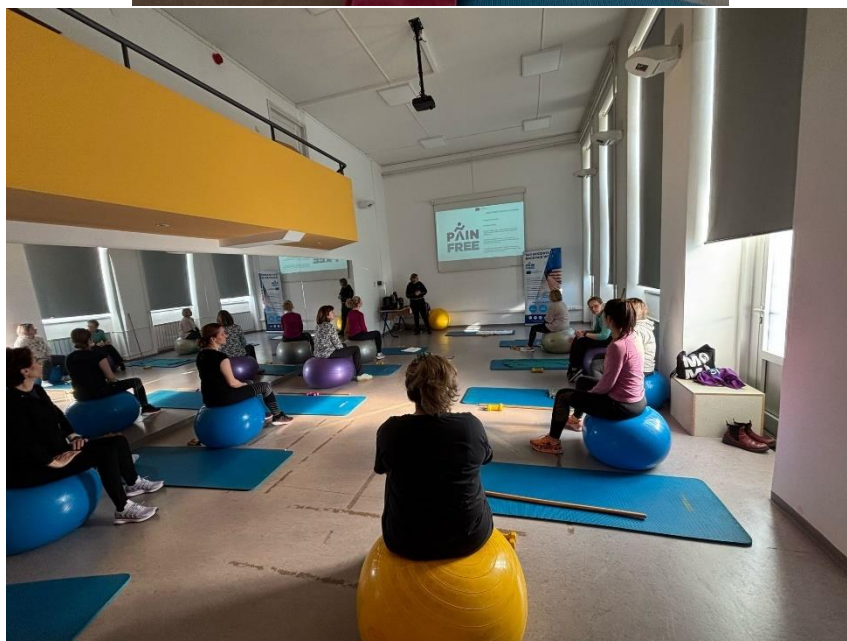
Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



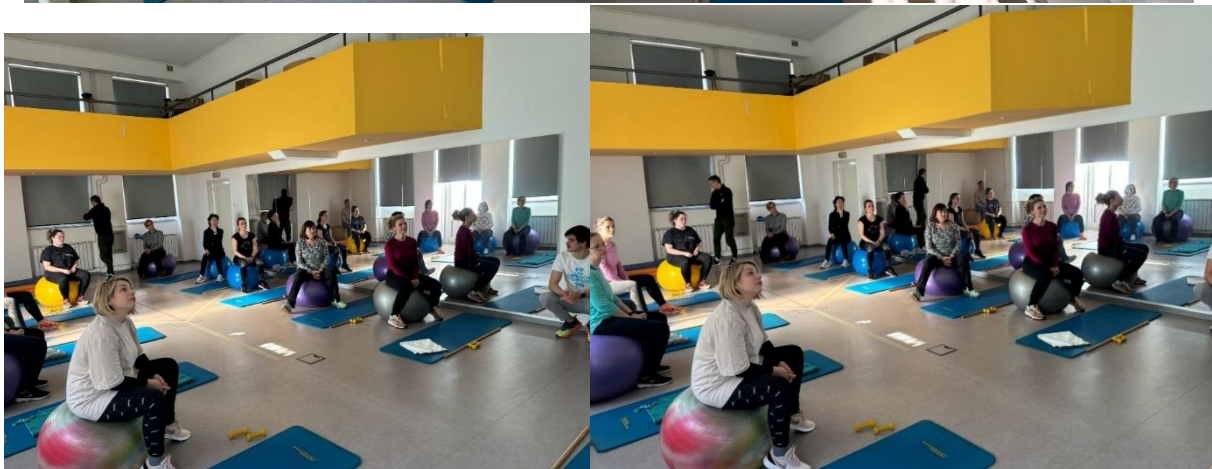
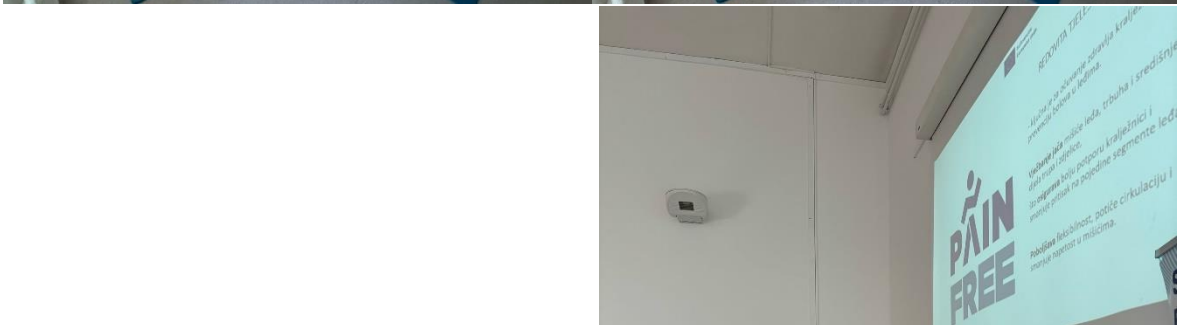
Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

3. dan (20.02.2025.)



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.