

## SLOFIT ZA STARŠE

Fakulteta za šport je pred več kot 30-imi leti zasnovala sistem spremljanja telesnih zmogljivosti otrok in mladine, poznan kot Športnovzgojni karton (ŠVK), ki se izvaja na vseh slovenskih šolah. V letošnjem letu je ta sistem nadgradila tudi z merskim sklopom za merjenje telesne zmogljivosti odraslih, t.i. SLOfit odrasli. Vabimo vas, da se vključite v ta program in v četrtek 23. septembra, na državni praznik slovenskega športa, izmerite svojo telesno zmogljivost. Vabilo velja tudi za vaše družinske člane in prijatelje.

[Merski sklop](#) SLOfit odrasli je prilagojen posebnostim odrasle populacije, vendar so rezultati primerljivi s ŠVK. Tisti, ki imate shranjene svoje ŠVK kartončke, si lahko rezultate iz otroštva tudi vpišete v brezplačno aplikacijo Moj SLOfit, ki sicer podpira vse meritve.

### **In kaj z aplikacijo Moj SLOfit še pridobite?**

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

Meritve za posameznika trajajo približno eno uro. Termini meritev so 23.9. in 29.9.2021 dopoldan 8.00-12.00 in popoldan 14.00-19.00. *Za udeležbo na meritvah se morate predhodno prijaviti na elektronski naslov: [jaka.kramarsic@fsp.uni-lj.si](mailto:jaka.kramarsic@fsp.uni-lj.si).* Pogojev za pristop na meritve je PCT.

Prosimo, da pred prihodom preberete [navodila](#), ki jih je treba upoštevati pred in med meritvami. V skladu z omejitvami, ki izhajajo iz pogojev za preprečevanje širjenja virusa SARS-CoV-2, smo poskrbeli tudi za poseben protokol merjenja.

Več o meritvah SLOfit odrasli lahko preberete na [povezavi](#) in v [zgibanki](#). Morda pa si jih želite ogledati [v videu?](#)

**Bodite fit, sodelujte v SLOfit!**