



Povodom obilježavanja HRVATSKOG OLIMPIJSKOG DANA



HOD NA PLATKU



HRVATSKA
OLIMPIJSKA
AKADEMIJA



Platak, subota 11. rujna 2021.

Program aktivnosti

- 11:00 **PLANINARENJE** - PD Kamenjak Rijeka - Platak - Jasenovica - Platak (srednje-teška staza, 3 h hoda)
- 11:00 **RODITELJI I DJECA U PRIRODI** - Savez školskih sportskih društava PGŽ
Prva grupa - Lagana staza (7 km, 2 h hoda)
Druga grupa - Planinarenje Platak - Jasenovica – Platak
- 11:00 **NORDIJSKO HODANJE „KORAKOM DO ZDRAVLJA“** - KŠR Gorovo
Lagana staza (7 km, 2 h hoda)
- 11:00 **NORDIJSKO HODANJE „SVAKI KORAK JE VAŽAN“ ZA OSOBE S INVALIDITETOM**
- 11:15 **BICIKLIJADA** - BK Grobnik - Obiteljska ruta - lagana staza (10 km)
- Sportsko-rekreativna ruta - srednje zahtjevna (25 km)
- 12:00 **DISC GOLF** - DGK Eagle - Promotivni trening
- 12:45 **SVEČANO OTVORENJE** uz nazočnost prof. dr. sc. Sanje Musić Milanović, voditeljice projekta *Živjeti zdravo* i Siniše Krajača, glavnog tajnika Hrvatskog olimpijskog odbora
- 13:00 **MM TRENING** - Mario Mlinarić, prof. mag. cin.



VJEŽBAJMO ZAJEDNO

- 14:00 **BODY CORE** - Tatjana Stakić viši fizioterapeut
- 14:30 **STRETCHING** - Milena Obradović Konjevoda prof. fizičke kulture

OSTALE AKTIVNOSTI

- 10:15 **DANI OTVORENIH VRATA** - GSC Platak - Najam rekvizita po promotivnim cijenama
- 11-15:30 **DISC GOLF** - DGK Eagle Rijeka
- 11-15:30 **JAHANJE KONJA** - Ranč Angeli - Obiteljsko jahanje (roditelji i djeca)
- Terapijsko jahanje (za osobe s invaliditetom)
- 11-15:30 **STRELIČARSTVO** - SK Ajkule
- 11-15:30 **SPORTSKO-REKREATIVNA ZONA ZA DJECU** - KŠR Gorovo



ZDRAVI KUTAK

- 11-15:30 **DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA PGŽ** - Laička prva pomoć, mjerenje tlaka, prezentacija reanimacije uz primjenu automatskog vanjskog defibrilatora
- 11-15:30 **ŽIVJETI ZDRAVO KUTAK** - Hrvatski zavod za javno zdravstvo
- Postavljanje i prezentacija Poligona za tjelesnu aktivnost školske djece
- Savjetodavni kutak za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost odraslih (edukativni materijali o prehrani i tjelesnoj aktivnosti, mjerenje tjelesne mase i ITM-a te savjeti o pravilnoj prehrani)
- 11-15:30 **HRVATSKA OLIMPIJSKA AKADEMIJA** - Olimpijske radionice za djecu



Napomena:

Pročitati sigurnosne mjere i upute na: <https://www.facebook.com/rekreacijaPGZ/> | Informacije i prijave: <https://www.facebook.com/rekreacijaPGZ/> | sportzasve.pg@gmail.com | Mob: 091 420 0650 / 095 9174 666

- Svi sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornosti te su dužni poštivati epidemiološke mjere

- Preporuka: Adekvatna sportska odjeća i obuća za sudjelovanje u svim aktivnostima, nošenje kape, korištenje kreme za sunce i 1.5 L vode