



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ПИЛОТНА ПРОГРАМА – СОФИЯ ЕВРОПИЙСКА СТОЛИЦА НА СПОРТА



Период на  
изпълнение:  
15.06.2018 до  
03.06.2019

Да насърчим активността на жените  
чрез подход „грижа за децата“

# ПИЛОТНА ПРОГРАМА – СОФИЯ ЕВРОПИЙСКА СТОЛИЦА НА СПОРТА

**ДА НАСЪРЧИМ АКТИВНОСТТА НА ЖЕНИТЕ ЧРЕЗ ПОДХОД „ГРИЖА ЗА ДЕЦАТА“**

## ВЪВЕДЕНИЕ

София разполага с изключителни географски дадености, като планината Витоша, издигаща се от покрайнините на града и многобройните зелени площи (паркове и гори) на територията си. В качеството си на град с дълготрайни традиции в популяризирането на спорта, София успява да насърчи спортуването със съзнанието, че това е един здравословен навик и оптимален начин за ангажиране свободното време на своите граждани. През годините, материализирахме този ангажимент чрез изграждане на мрежа от модерни спортни съоръжения и пространства за обществено ползване, включително и пространства за хора с увреждания.

Спортното движение и идеалите, които го напътстват се споделят от поколения жени в София и тяхното съхраняване е една от основните задачи на Столична община. Целта на *София2018* е да помогне в укрепването на спортния дух на младото поколение, стимулирайки го да бъде по-активно и ангажирано в спортуването, изграждайки го на основата на националните традиции и съхраняване на наследство, което да пребъде в бъдещето.

За да гарантира участието на жените в спортни дейности и да подчертае образа на София като един град, приобщаващ и толерантен към различните, „София - Европейска столица на спорта“ участва в SWUP, финансиран от ЕС проект, в стремеж да увеличи практическото участие на жените във физически активности на открито в градски пространства. Основавайки се на няколко проучвания и анкети, както местни така и международни, бе разработена пилотна програма, базирана на подход „грижа за децата“, с цел насърчаване активността на жените.

Насърчаване активността на жените чрез подход „грижа за децата“ включва инициативи, чиято цел е да улеснят участието на жените в София в различни видове спортни събития, които са част от програмата на София – Европейска столица на спорта. Наученото, произтичащо от прилагането на пилотните активности ще бъде използвано, за да се продължи подобряването на стратегията ни относно стимулиране на женското участие в спортни дейности.

Ние сме убедени, че тази инициатива ще промени и вдъхнови живота на жените в София, създавайки ползи за настоящото поколение и модерно наследство за идващите поколения.

## ЗАЩО СОФИЯ СЕ НУЖДАЕ ОТ РЕАЛИЗАЦИЯТА НА ТАЗИ ПРОГРАМА?

По време на проекта проведохме проучване, в което запитахме жените от София, които участват в нашите мероприятия, за мнението им относно препятствията и мотивацията за спортуване на открито. Около 100 жени бяха включени в проучването, като 50% от запитаните са дали отговор на всички въпроси.

Според резултатите на SW-UP проучването, основните причини за липса на активност на седмична база, посочени от жените, са липсата на свободно време заради работа или учене (47%), семейни задължения (42%), следвани от липса на придружители при участието в спортни занимания (23%). Най-често се споменава желанието за излизане на открито, което присъства сред петте водещи мотивации.

Базирайки се на тези резултати, разбрахме, че целта е да подобрим в качествено и количествено отношение участието на жените в спортуване, предоставяйки им подходящи условия, за да дойдат и спортуват с децата си. По-конкретно, идентифицирахме грижата за децата и разнообразието от дейности на открито с акцент върху здравето и релаксацията, включително групови дейности както по време, така и извън работното време, като ключови дейности, които биха могли да накарат жените да повишат активността си.

Поради тази причина, нашата пилотна програма ще се фокусира върху предлагането на грижа за децата в 10 от 100 спортни събития, провеждащи се в столицата, с надежда за стимулиране на жените за участие в събитията и за по-голяма физическа активност.

В програмата сме подчертали красотата на планината Витоша и трите големи градски парка като места за



спортуване и възможност за физическа активност. Създадохме мотото „ГРАД В ПЛАНИНАТА, ПЛАНИНА В ГРАДА“, подчертавайки наличието на подходящи и достъпни за града ни условия за спортуване на открито.

Склоновете на Витоша са удобно разположени само на 17 км от центъра на София. Планината има статут на национален парк и предлага пространство за активности в свободното време, спорт и туризъм.

Именно в планината Витоша предлагаме

спортни събития с осигурена грижа за децата за онези майки, които ще участват в тях.



## СЪЩНОСТ НА ПИЛОТНАТА ПРОГРАМА

### За какво става въпрос в тази Пилотна програма?



Пилотната програма цели да стимулира повече жени да се ангажират с участие в спортни дейности на открито, предоставяйки безплатна услуга – грижа за децата, водена от студенти. По този начин, жените ще имат възможност да вземат децата със себе си, а това значително ще се улесни участието им в спортни събития, съответно ще се увеличи и броя на физическите дейности на открито.

Лицата, заети в предоставяне на грижи за децата ще бъдат студенти от Национална спортна академия. *София2018* подписа официален договор с академията,



за да може да предложи стажове на студентите по спорт в рамките на 5- и 6-и семестър на обучение. Този документ ще позволи на студентите да кандидатстват за стаж към *София2018* и да участват като доброволци в нашите събития, в дейности като например организиране на детска площадка за игра или участие в качеството на инструктори в самите спортни събития. Тази практика ще им бъде

призната като част от учебното натоварване.

Така ще бъдем сигурни, че децата, ползващи услугата за детска грижа ще бъдат съпроводжани от квалифицирани студенти по физическо възпитание и спорт, които ще изграждат палатки и ще организират спортни активности за децата в рамките на провежданото мероприятие.

По време на събитията с предоставена услуга за детска грижа, поставяме и плакат, който посочва къде се намира палатката за детска грижа. Там майките могат да оставят детските принадлежности, които носят със себе си и да попълнят формуляр с персонална информация за майката и детето (име, телефонен номер за връзка при необходимост, възраст, пълномощно за детето, важащо за времето на събитието). Веднъж оставени в указаната зона, децата се поемат от студентите, които ги забавляват с игри и физически активности в зависимост от възрастта им.

За да се подобри услугата и да се предложат допълнителни такива в бъдеще, ще поискаме от участващите майки в три от десет събития да оценят услугата и да посочат други техни нужди.

### Подход „грижа за децата“

Инициативата цели да улесни живота на жените и да им предостави форум, където биха могли да се подпомагат взаимно, спортувайки заедно, разменяйки възгледи относно грижата за възпитанието и израстването на децата и намирайки нови приятели.



Подход „грижа за децата“ включва понятието „семеино-приятелски“, улесняващо взаимодействието между децата и майките им. Инициативата гарантира нови преживявания с положителни емоции за малчуганите чрез средствата на спорта.

След като вземат участие в събитията ни, майките са

развълнувани и уморени. Междувременно децата им са също уморени и развълнувани от предложените им забавления и игри и най-важното – те желаят пак да дойдат и да играят. Така, тази им реакция дава голям допълнителен импулс на майките за повторно участие.

Трябва да се изпълнят следните условия, за да се осигури висока активност на участие на жените.

Свободно време	Нашите доброволци се грижат за децата
Безплатно	Безплатни спортни събития
Инструктори	Професионален инструктаж и мотивация

Най-важната полза, вследствие приетането на подход „грижа за децата“, е установяване на координация и съвместно действие между всички участници – спортни организатори или професионални групи, включително самите майки и децата им и обръщането на внимание и разбиране на нуждите им като стратегия за подобряване и разширяване на гамата услуги за майките и децата в бъдеще.



## Принципи

Следните принципи са особено важни за един адекватен подход, съобразен с децата:

### а. Участие

Нивото на участие на жените в нашата програма зависи от усилията ни за предоставяне на подход „грижа за децата“, така че жените да могат да вземат децата със себе си. Нивото на участие на децата зависи също от възрастта им. Колкото са по-малки, толкова по трудно е за майките им да намерят време и подходяща детска грижа, за да спортуват.

### б. Насърчаване

Насърчаването за спортуване е „процес на подтикване на хората да увеличат нивото си на участие“. То включва всички дейности, които позволяват на жените и децата им да спортуват по-активно.

## Целева група

Жени с деца на възраст между 2 и 10 години.

## План за действие

В повече от 90 спортни събития, организирани под инициативата София – Европейска столица на спорта, се опитваме да стимулираме активността на жените, предоставяйки им подходящи условия за участие, както и подход „грижа за децата“ на 10 събития. Във всички тези дейности пилотната програма се стреми да мобилизира жените от всички възрасти, фокусирайки се върху тези с деца, което може да разшири обхвата на участието на жените.

В следните 10 събития предлагаме безплатна услуга – грижа за децата:

- 16-17 юни: **ОМ Йога Шоу** – йога-сесия за жени на открито в парк Борисова градина
- 8 юли: **Летен спортен фест на Витоша** – хижа Момина скала, Витоша.

Няколко хиляди любители на планината се събират близо до хижа Момина скала по време на Летния спортен фестивал на Витоша. Около 1200 души общо взимат участие в планинско бягане, каране на маутин байк и туризъм, има много атракции със свободно катерене на стена и спускане с алпийски тролей над река Бояна. Фестивалът приключва с много игри, танци и планинарски песни.



- 25 август: **Витоша Рън – маунтин байк** – от Националния дворец на културата до Черни връх

Изкачването от центъра на София до Черни връх за трета поредна година е част от *София2018*.

- 21-23 септември: **Екстрийм фест + Ден на танци и здравословно хранне** – в парк Княжеска градина

За няколко дни центърът на София се превръща в огромна спортна площадка с предлагане на 22 дисциплини. Екстрийм фест обикновено събира 10 000 участници и зрители, играе се баскетбол, практикуват се екстремни дисциплини, бънджи скокове, акробатика и бойни спортове, катерене на стена, тестово каране на велосипеди и лонгборд, паркур, дрифт мотор шоу, каскади и други разнообразни спортни активности.

- 23 септември: **Моята планина Витоша – планинско бягане и фестивал** – от резиденция Бояна до хижа Алеко

Това е много популярно планинско бягане, получило множество награди. Предлага две дистанции: 16 км (мъже и жени) и 3 км (деца).

- 10 февруари: **Семеен снежен ден** – Зимен семеен фестивал на Витоша – зона Офелиите

Организаторите от София-Европейска столица на спорта и „Мачирски спорт“ ще зарадват над 1200 малчугани и родителите им с множество семейни състезания, забавни игри, конкурси и викторини.

- **Благотворително бягане по случай празника Цветница**
- 14 април: **София кара велосипед – Велокарнавал и спортен фестивал** – от площад Александър Невски до Южен Парк

Вело процесията се слива с Вело карнавал. Повече от 1000 колоездачи се очаква да се съберат пред храм Св. Александър Невски под мотото „София кара велосипед“ и да отидат в Южния парк, където на специална сцена събитието продължава със Спортен фестивал. Музикални платформи и млади хора в карнавални костюми придават допълнителен колорит на процесията.

- 14 април: **Практикувай спорт в града си – Градска зона** – до Национален стадион В. Левски

Участниците ще вземат участие в баскетбол 3x3, скейтборд, стрийт ВМХ, ролкови кънки, катерене на стена, крос-кънтри бягане, колоездене и фехтовка – в различни зони около Национален стадион В. Левски.

- 2-3 юни: **София спортува** – Борисова градина под Братската могила

Това е спортен фестивал с надпревара в няколко спорта, в зоната пред Братската могила в Борисовата градина. Ще се проведат множество забавления и конкурси за любителите на спорта в парка. Провежда се за втора поредна година с помощта на София – Европейска столица на спорта.

## Привличане на участници и партньори

За да се осигури участието на повече жени, ще заложим на изпитаната вече рекламната стратегия на София – Европейска столица на спорта, която тя използва, за да оповести своите събития сред обществеността.

ДЕЙСТВИЕ	КАКВО	КОЙ
КОМУНИКАЦИЯ	6 билборда с LCD екрани и HD резолюция ще бъдат поставени на стратегически места в столицата. Те ще предоставят обширна информация за проекта София – Европейска столица на спорта, която ще бъде показвана по молба на всички, използващи системата.	София2018
	Уеб-страницата на инициативата е разработена и стартирана през юни 2015 г. Сайтът съдържа цялостна информация с четири основни менюта: <ul style="list-style-type: none"><li>• ЗА СОФИЯ2018</li><li>• ИНФОЦЕНТЪР</li><li>• ЗАЕДНО</li><li>• КОНТАКТИ</li></ul> През април стартира нашата Facebook страница. Сега имаме над 3 000 последователи, много от тях вече качиха своите видеоклипове и снимки.	София2018
	<b>Инфоцентър</b> Открихме Инфоцентър <i>София 2018</i> . Напълно ремонтиран, той се намира на оживен кръстопът с добра видимост.	София2018

Ще бъде използвано логото на София – Европейска столица на спорта:

**Обичам София! Обичам спорта!**

## Времева рамка

Събитията ще се проведат в периода между 15.06.2018 и 03.06.2019.



## Очаквани резултати

С изпълнението на пилотната програма в София очакваме включването на около пет хиляди жени, участващи на спортните ни събития в планината Витоша и градските паркове.

Събитие	Очаквано участие на жени	Очакване общо участници
16-17.2018 юни: <b>ОМ Йога фест</b>	90	90
8 юли: <b>Летен празничен спортен фестивал на Витоша</b>	350	800
25 август: <b>Витоша рън – планинско колоездене</b>	250	700
21-23 септември: <b>Екстрийм фест + Ден на танца и здравословното хранене</b>	300	700
23 септември: <b>Витоша - моята планина – планинско бягане и фестивал</b>	350	800
10 февруари 2019: <b>Семеен празник на снега</b>	350	700
14 април: <b>София кара велосипед – Вело-шествие и спортен празник</b>	200	300
13 април: <b>24 часа спорт на Витоша – 16 различни спорта</b>	400	500
21 април: <b>Спортувай в твоя град – Ърбън зона</b>	400	800
2-3 юни: <b>София спортува</b>	300	400

В резултат очакваме:

1. Повишаване участието на жените във спортните дейности на открито;
2. Насърчаване осведомеността на жените относно физическите дейности, които могат да се практикуват на открито;
3. Предизвикателство към жените да бъдат физически по-активни с приятели и партньори.

