

Tervise Arengu Instituut
„TEIP“
Hiiu 42, 11619 TALLINN

Täidab Tervise Arengu Instituut

...../...../.....
Projekti valdkond
.....

Kontaktisik: Reelika Viitamees
Tel. 6593972
E-mail: reelika.viitamees@tai.ee

Taotluse esitamise aeg
2012 –

1. PROJEKTI NIMETUS:	Rullid alla, tervis valla!
2. PROJEKTI JUHT Ees- ja perekonnanimi:	Ly-Marleen Tamme
Vanus:	13-aastane
3. KOOL:	Roosna-Alliku Põhikool
Kooli aadress:	Kooli 1, Roosna-Alliku, Järvamaa, 73201
Klass:	7. klass
Koolipoolne juhendaja: (ees- ja perekonnanimi, telefon)	Kätlin Merisalu, Roosna-Alliku valla spordi- ja noorsootöö spetsialist
Kas kool kuulub tervist edendavasse võrgustikku?	Jah
4. PROJEKTI TEGEVUS Projekti ajaline kestvus:	27. aprill 2013- 28. september 2013
Tegevus oli: (jooni alla)	<ul style="list-style-type: none">• Korduv (sarnast tegevust viiakse ellu rohkem kui üks kord)• <u>Kestev (tegevus on algatatud ning viiakse ellu järjepidevalt)</u>
Projekti toimumiskoht: (riik/ maakond/ linn/ vald)	Roosna-Alliku alevik, Järvamaa
5. SIHTRÜHM:	Roosna-Alliku Põhikooli õpilased, Roosna-Alliku Noortetoa külastajad, valla elanikud
Sihtrühma vanus:	7- 40 eluaastat
Planeeritud sihtrühma suurus:	25-30 inimest

6. PROJEKTI TEGEVUSE KIRJELDUS:

(Palun märkida ka kanalid
sihtrühmale info jagamiseks
ning kus tegevus toimus)

Tegevuse kirjeldus:

Antud projekti „Rullid alla, tervis valla!“ raames toimuvad Roosna-Alliku alevikus 2012. aastal valminud kergliiklustee kasutamist toetavad sündmused, mis on seotud eelkõige rulluisutamise

Tegevuse raames viiakse läbi rulluisutamist puudutav ohutusalane koolitus. Osaleda võivad kõik huvilised hoolimata vanusest ning sellest, kas neil on rulluisud olemas või mitte. Koolituse viib läbi Sandra Alusalu, Türi Põhikooli kehalise kasvatus

Samuti toimub 3-päevane rulluisutamise algkursus aprillist-maini kõigile soovijatele. Osalejatel peavad olema isiklikud rulluisud, kaitsmed ja kiiver. Koolitus toimub Roosna-Alliku Pakiauto parklas, et tagada osalejate ohutus. Koolitus toimub kolmel nädalavahetusel ning üks koolituskord kestab 1,5 tundi. Koolituse viib läbi Sandra Alusalu.

Selleks, et rulluisutamise algkursusega ning sõitmisega saaksid tegeleda ka need, kellel rulluiske pole, siis on meil antud projekti raames soov soetada oma kogukonnale 4 paari rulluiske koos turvavarustusega. Nii saavad tervisespordiga tegeleda ka need huvilised, kellel pole majanduslikult võimalik endale vastavat varustust osta. Rulluiske hakkab koostööpartnerina tasuta laenutama suveperioodil Roosna-Alliku Noortetuba registreerimislehe ning allkirja alusel. Rulluisude tavapärasest kulumisest vajamineva hoolduse korraldab Roosna-Alliku Noortetuba. Rulluisudele tahtlikult või hooletusest tekitatud kahjude eest vastutab iga kasutaja ainuisikuliselt.

Septembri lõpul tehakse kokkuvõtteid projekti õnnestumisest noortest koosneva projektimeeskonna poolt. Pannakse kirja rulluisude ja ohutusvarustuse laenutajate arv kuude, vanuse ja soo lõikes. Tulemusi analüüsitakse ning selle abil kaardistatakse valla laste, noorte ja täiskasvanute tervisepordi, eelkõige rulluisutamise, harrastamise populaarsus.

Kanalid sihtrühmale info jagamiseks:

- 1) Kohalik vallaleht Sõnumiallikas;
- 2) Plakatid teadetetahvlitel koolis, noortetoas, rahvamajas ning teistel avalikel teadetetahvlitel vallasiseselt;
- 3) Flaietid koolis ja noortetoas jagamiseks;
- 4) Elektroonilised plakatid kooli-, noortetoa- ning vallavalitsuse kodulehtedel.

Tegevus toimub:

- 1) Ohutusalane koolitus toimub Roosna-Alliku Rahvamaja väikeses saalis;

	<p>2) Rulluisutamiskursus algajatele toimub Roosna-Alliku Pakiauto territooriumil;</p> <p>3) Rulluiske on võimalik laenutada Roosna-Alliku Noortetoast allkirja alusel ning nendega on võimalik sõita 2012. aastal valminud kergliiklusteel.</p> <p>4) Projekti kokkuvõtted tehakse noortest koosneva projektmeeskonna poolt koos valla spordi- ja noorsootöötajaga Roosna-Alliku Noortetoas. Tulemusi analüüsitakse ning need esitatakse vallarahvale tutvumiseks kohalikus ajalehes.</p>
<p>Projekti vajaduse kirjeldus:</p>	<p>Ohutusala koolitus on vajalik, kuna paljud kergliiklusteed kasutavad inimesed ei kanna kiivrit ega kaitsmeid. Neile oleks vaja selgitada ohutusvarustuse tähtsust ning tuua neile sellest näiteid, miks see neile kasulik on. Seeläbi muudetakse osalejad teadlikumaks liikluses valitsevatest ohtudest ning suunatakse neid ohutusvarustuse kandmisele iga kord, kui sisenetakse liiklusruumi. Koolituse viib läbi Sandra Alusalu.</p> <p>Rulluisutamise algkursus on vajalik neile inimestele, kellel on olemas rulluisud, aga kes ei tunne ennast veel kergliiklusteel teiste seas piisavalt julgelt või kes alles tahab seda õppida. Alkursust viib läbi rullisutreener Sandra Alusalu, kes õpetab kursusel osalejatele uisutamise ning pidurdamise tehnikaid. Samuti annab soovitusi ohutuse tagamiseks rulluisutamisel.</p> <p>Rulluisude ja ohutusvarustuse laenutamine annab majanduslikult mittekandlustatud peredele ning inimestele võimaluse soovi korral tegeleda rulluisutamise kui tervise- ja vaba aja veetmise võimalusena. Laenutamisega soovitakse parandada soovijate tervislikku seisundit rulluisutamise harrastamisega.</p>
<p>Projekti eesmärk:</p>	<p>Projekti „Rullid alla, tervis valla!“ põhieesmärk on rulluisutamine kui tervise- ja vaba aja veetmise võimalus muuta Roosna-Allikul populaarsemaks ning seeläbi propageerida tervislikumat elustiili. Kuna rulluisutada on võimalik äsja valminud kergliiklusteel, siis on üheks eesmärgiks tagada harrastajate ohutus läbi rulluisutamise alg- ning ohutuskoolituse. Oluline on muuta siinsete elanike, nii noorte kui ka vanemate, suhtumist rulluisutamisse ning seeläbi muuta nende sportlike harjumusi. Samuti on üheks eesmärgiks pakkuda läbi laenutamise võimalus oma vaba aja sisutamiseks ning tagada ühes sellega ka rulluisutaja kui liikleja ohutus.</p>
<p>Metoodika ja tõenduspõhisus: (Näiteks teostatud uurimuste ja teaduskirjanduse alusel)</p>	<p>Eesti Noorsoo Instituudi poolt 2009. aastal läbiviidud uuringu tulemusena võib väita, et sportimine on noorte seas kõige levinum vaba aja tegevus. Sportimist omal käel või koos sõpradega nimetatakse eelkõige tervise- ja vaba aja veetmiseks. Uuringutulemustest selgus, et vanuse kasvades reeglina langeb tervise- ja vaba aja veetmine harrastamine. (http://www.eni.ee/sisu/4_568Noorte_vaba_aeg.pdf)</p>

Antud uurimustulemustele tuginedes võib väita, et harrastajate mitmekülgne koolitamine ning rulluisukude laenutamine annavad eeldused rulluisutamise kui harrastusspordi populariseerimiseks Roosna-Alliku noorte ning elanike seas. Seeläbi tõuseb harrastajate arv ning paraneb nende tervislik seisund.

Internetiaadressilt trimm.ee selgub, et rulluisutamine mõjub positiivselt südamevereringele, aidates suurendada organismi vastupidavust. Lisaks parandab rulluisutamine liikuvust, tasakaalu ja koordinatsiooni. Rulluisutaja peab valdama korralikult nii põhisammu, õiget kukkumist, püsti tõusmist, pidurdamist, erinevaid sõiduviise. Rulluisutamine sobib kõigile soovijatele, ka kergelt ülekaalulistele ning vanematele inimestele, sest see ei koorma liigeseid. Kindlasti peab kandma ka õiget ohutusvarustust vigastuste vältimiseks.

(<http://www.trimm.ee/article/rulluisutamine>)

Artiklist lähtuvalt on oluline läbi viia ohutusalane ning algajate koolitus, et tagada harrastajate ohutus ning õige sõidutehnika. Kuna olulist rolli mängib rulluisutamise juures ka õige ohutusvarustus, on vajalik antud projekti raames see soetada. Koolituse variant on sobilik veel seetõttu, et sellega saab kaasata suurel hulgal inimesi erinevas vanuses.

Kokkuvõtete tegemine ja analüüsimine on vajalik Roosna-Alliku elanike: laste, noorte ja täiskasvanute tervisespordi harrastamise ligikaudseks kaardistamiseks. Tulemused lähtuvad ohutusvarustuse ja rulluisukude laenutamisest.

7. RESSURSID JA KOOSTÖÖPARTNERID

Projekti eelarve:
(aitab täita õpetaja/ juhendaja)

Tegevus	Summa
Ohutuskoolituse lektori töötasu	36 €
Rulluisukoolitus algajatele lektori töötasu	108 €
Rulluisud LA Sports x 4 paari (suurused 37, 38, 39, 40)	276 €
Kiiver Merida lastele x 2	47 €
Kiiver Bell täiskasvanutele x 2	78 €
Kaitsmetekomplekt Roces lastele x 2	45, 80 €
Kaitsmetekomplekt Roces täiskasvanutele x 2	45, 80 €

Taotletav summa:

636, 60 €

Projekti üldmaksumus:

636, 60 €

Kaasrahastamine:	-
Koostööpartnerid:	Roosna-Alliku Vallavalitsus, Roosna-Alliku Rahvamaja, Roosna-Alliku Põhikool, Roosna-Alliku Noortetuba, Nõlvak & Ko AS, Järva Tarbijate Ühistu Paide Kaubamaja

Mis auhind motiveeriks Sind taasosalema järgmise aasta TEIP konkursil?	ATV matk looduses
---	--------------------------

Projekti juht (ees- ja perekonnanimi): Ly-Marleen Tamme	Allkiri:	Kuupäev: 15.10.2012
--	-----------------	--------------------------------------