

WOMEN'S
HURDLES

**ЗЛАТНИ
ПРАВИЛА/
МАНИФЕСТ**

**АНГАЖИРАНЕ НА
ЖЕНИ В СПОРТ И
ФИЗИЧЕСКА
АКТИВНОСТ
ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА
НЕРАВЕНСТВОТО
МЕЖДУ ПОЛОВЕТЕ**

ЗЛАТНИ ПРАВИЛА

1. ВКЛЮЧВАНЕ на ЦЯЛАТА ПИРАМИДА при ВЗЕМАНЕ на РЕШЕНИЯ

За да се постигне истинска промяна в областта на спорта и организираната физическа активност, жените трябва да имат повече възможности да участват в процеса на вземане на решения в спортните организации и институции, както и в администрациите и органите, отговарящи за спорта. На жените трябва да бъде дадена възможност да обхванат всички позиции в организационната пирамида, както и всички съществуващи позиции (лица, вземащи решения, директори, спортни треньори, съдии, и др....).

2. ЖЕНИТЕ на ВСЯКА ВЪЗРАСТ ТРЯБВА да ПРАКТИКУВАТ СПОРТ или ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Специално внимание трябва да бъде обръщано на определени категории жени, както и някои „деликатни етапи“ от живота им.

3. ЛИЧНАТА МОТИВАЦИЯ е ДВИЖЕЩАТА СИЛА

На жените трябва да се помогне да преодолеят практическите и лични бариери, и да изградят постоянна лична мотивация за активен начин на живот. Формирането на групи, основани на личните нужди и мотивация, ще благоприятства положителна социална среда и следователно постоянството.

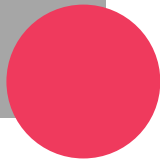
4. ПРИНЦИПИ НА КОМУНИКАЦИЯ

Думата "спорт", "фитнес зала" и традиционните съпътстващи я образи могат да предизвикат негативни асоциации за много жени като състезание, медали, умора. Правилната комуникация относно преживяванията, които жените ще имат при практикуването на физическа активност, е от основно значение. Трябва да се избягва покровителството, необходими са положителни послания за забавление и благополучие, и по-малко за здраве.

5. РОЛЯТА НА ЛИЧНИТЕ ПРИМЕРИ - РОЛЕВИ МОДЕЛИ

Физическата активност и спортът се свързват с образи на добра физическа форма и красота и това може да подхрани чувството за отдалеченост. От друга страна обаче, те могат да бъдат чудесен мотивационен стимул. Затова е важно да се използват реални модели за подражание, които показват уверени жени, които са себе си.





6. РОЛЯТА на ПАРТНЬОРИТЕ

Партньорите трябва да бъдат насърчавани да оказват практическа подкрепа на жените (домакински задължения, например грижи за децата и готвене), за да се освободи повече време на жените, както и да им бъде оказана емоционална подкрепа и положително насърчаване.

7. РОЛЯТА на ДЕЦАТА

За работещите жени времето, прекарано с децата, никога не е достатъчно. Организирането на спортни дейности или физическа активност заедно с децата може да позволи да бъде оптимизирано времето и да се избегне чувството за вина.

8. РОЛЯТА на РАБОТНОТО МЯСТО

За работещата жена необходимостта от оптимизиране на времето е от решаващо значение. Възможността за физическа активност на работното място, докато тя работи, може да бъде много полезна. Препоръчва се работодателите да предлагат гъвкавост в работния график и възможности за физическа активност на работното място (спортни тренингове и подходящо оборудвани места – корпоративната спортна култура голямо значение). В замяна ще получат щастливи и здрави служители, и впечатляващо увеличение на производителността.

9. РОЛЯТА на ТЕХНОЛОГИИТЕ

Технологиите могат да предложат разнообразни и актуални предимства, като например обучение (индивидуално/групово) от разстояние, но с онлайн тренинг, за жени, които не могат или не желаят да посещават фитнес зала. Личното отношение в комуникациите са от основно значение (например напомняния с текстови съобщения за предстоящи сесии, съобщения за окуражаване след пропуснати сесии).

10. ВАЖНОСТТА на УСТОЙЧИВОСТТА

В много периоди в живота на жената участието в спортни занимания или програми за физическа активност може да намалее или дори да спре напълно. Трябва да се положат всички възможни усилия, за да се поддържа мотивацията на жените към физическата активност през целия им живот.



РАЗБИРАНЕ НА ЖЕНИТЕ

КОИ СА ТЕ?

Жени от всички възрасти.

Има някои "деликатни етапи" от живота на жената и определени групи жени, с които трябва да имаме адаптиран подход:

- Късно юношество - Навикът да включваме спорт в ежедневието си може да бъде придобит и усвоен през училищните години, когато ученето и запомнянето на нови умения е по-лесно и бързо. С други думи, ако човек реши да започне физическа активност в училищния си период, той може да бъде по-склонен да продължи този аспект и в зряла възраст. Изследванията обаче показват, че твърде много момичета се отказват от спорта и физическата активност през тийнейджърските години и развиват дълбоко вкоренени негативни нагласи към тях, които действат като бариери през целия живот;
- След бременност - Необходимо е да се положат усилия, за да се даде възможност на новите майки да продължат да се грижат за тялото си и да се освободят от обичайните за следродилния период стрес и депресия;
- Менопауза - Много жени не са подготвени, за това колко изтощителни могат да бъдат симптомите; освен това физическата активност и упражненията могат да бъдат от решаващо значение през този период, тъй като противодействат на някои от метаболитните промени, дължащи се на менопаузата, както и на въздействието върху физическото и психическото здраве на жените;
- Рак на гърдата, както и други видове онкологични/ хронични заболявания - Да приемат и да се свържат отново с телата си, да изградят наново своето самочувствие, да подобрят себеизразяването си, да се справят с чувството на изолация, депресия, гняв и страх, да укрепят личните си качества и най-вече да извършват физическа активност, необходима за тяхното благополучие;
- Увреждания - Жените с увреждания се сблъскват с "двойна дискриминация" в спорта и организирана физическа активност: едната е, че са с увреждания, а другата - че са жени.

Незабравяйте населението, до което е трудно да се достигне:

- жени с ниски доходи;
- жени мигранти/бежанци;
- други жени в неравностойно положение.

КАКВО МИСЛЯТ ЖЕНИТЕ ЗА СПОРТА?

- Повечето жени знаят, че спортът и физическата активност са полезни, но не смятат, че могат лесно да се включат в тях по ред причини;
- Има известна мотивация, но често съществуват предразсъдъци и реални пречки за осъществяването на тази дейност;
- Спортът и физическата активност обикновено не се възприемат като пряко свързани с ежедневието на жените. Те рядко са свързани с основните ценности на жените или отразяват това, което е важно за тях;
- За много жени спортът е състезателен, труден, неженствен, агресивен и не е стремеж...

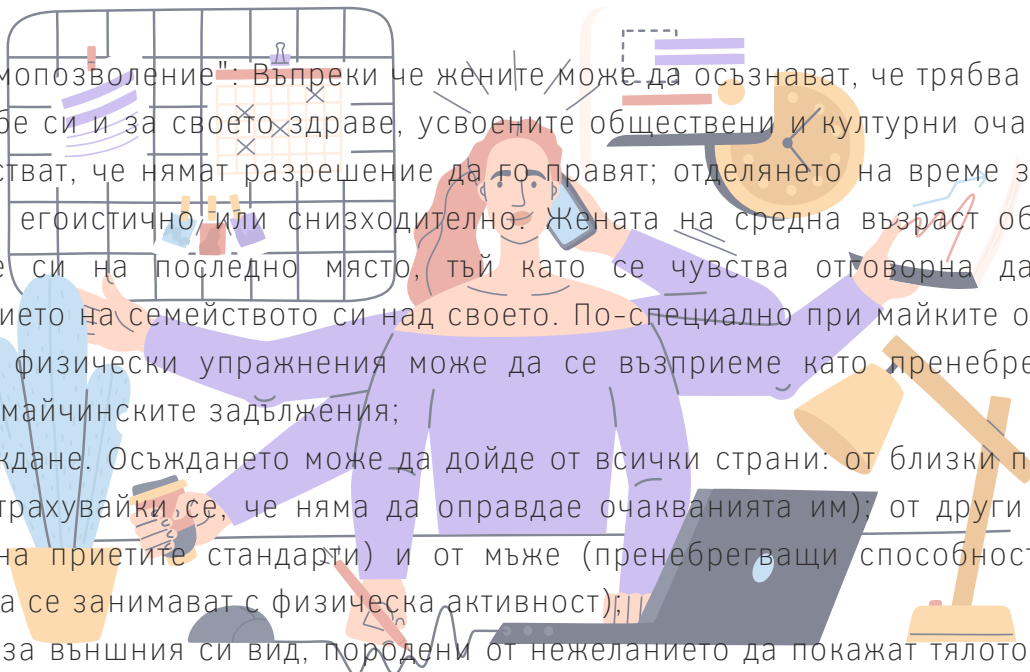
КАКВИ СА ПРЕЧКИТЕ ПРЕД ЖЕНИТЕ?

Контекстуални

- Липсата на време често се посочва като основна причина, която пречи на жените да се включват в спорт и физическа активност;
- Липсата на информация е друга съществена пречка, особено утежнена от липсата на време за намиране на информация;
- Разходи;
- Липса на програми или съоръжения.

Лични бариери

- Липса на "самопозволение": Въпреки че жените може да осъзнават, че трябва да правят повече за себе си и за своето здраве, усвоените обществени и културни очаквания ги карат да чувстват, че нямат разрешение да го правят; отделянето на време за себе си им се струва егоистично или снизходително. Жената на средна възраст обикновено поставя себе си на последно място, тъй като се чувства отговорна да постави благосъстоянието на семейството си над своето. По-специално при майките отделянето на време за физически упражнения може да се възприеме като пренебрегване на домашните и майчинските задължения;
- Страх от осъждане. Осъждането може да дойде от всички страни: от близки приятели и семейство (страхувайки се, че няма да оправдае очакванията им); от други жени (не отговарящи на приетите стандарти) и от мъже (пренебрегващи способността им да спортуват и да се занимават с физическа активност);
- Притеснения за външния си вид, породени от нежеланието да покажат тялото си, както и от това, че не харесват начина, по който изглеждат, докато и след като са спортували (без грим, изморени, изпотени и т.н.);
- Липса на социална подкрепа. Жените често се плашат от идеята да се включат във физическа активност самостоятелно, защото не се чувстват подкрепени от обществото;
- Притеснения относно способностите/изпълнението за тези, които се притесняват, че няма да се впишат - "това не е за мен". Дори жени, които преди това са били много физически активни, могат да се притесняват за способностите си и за това, че може да не успеят да оправдаят очакванията;
- Притеснения за опасност при жени с наранявания или здравословни проблеми например, но дори жени, които преди са били много физически активни, могат да се тревожат за неуспех и способността да отговорят на очакванията по отношение на представянето си;
- Липса на мотивация, предполагаема липса на удоволствие.



СЪВЕТИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

КАКВО ДА НАПРАВИМ?

1. Предложете широк избор от времеви интервали, за да позволите на жените да намерят правилната спортна дейност в точното време: преди/след работа, през уикенда сутрин, по-късно вечер след лягане на децата, по време на обедната почивка...
2. Предложете семейни забавления или варианти за физическа активност с децата;
3. Предложете паралелни курсове (по едно и също време) за майки и деца;
4. Обособяване на детска градина или стая за домашна работа в спортната база;
5. Предложете корпоративни уелнес курсове/спортни занимания;
6. Създайте групово обучение в „затворена група“, за да насърчите социализирането и мотивацията;
7. Адаптирайте спортните дейности и физическата активност, за да включите социален елемент;
8. Предложете отстъпки „доведете приятел (или подкрепа)“, насърчавайте жените да преодолеят страха да спортуват сами;
9. Развийте чувство на социална общност, за да преодолеете личните бариери като липса на време и грижи за децата;
10. Възползвайте се от технологиите, като предложите дистанционно обучение (индивидуално/групово) с онлайн треньор;
11. Организирайте пробни сесии за адаптация, които ще позволят на жените да участват без притеснения, че ще изгубят твърде много време;
12. Предложете сесии, съобразени с различни нива на възможности, особено за начинаещи, хора с липса на увереност, както и за по-напреднали;
13. Дейностите свързани с възрастта (и в двата края на спектъра), да могат да се харесат както на по-младите, така и на по-възрастните поколения. Предложете дейности, чиято популярност е добре установена, напр. уроци по фитнес и танци като Zumba;
14. Сесиите обявени само за жени са особено важни за някои общности и трябва да бъдат организирани и проведени по определен начин. Например да не бъде позволявано на мъжки персонал да влиза в сесиите (дори при нужда от ремонт на оборудване);
15. Спортните дейности трябва да бъдат достъпни за жени с увреждания, което ще улесни интегрирането им в основните предложения.

КАК ДА КОМУНИКИРАМЕ?

1. Използвайте думи, които резонират физическата активност не като поредното задължение, а като забавление, свобода, новост;
2. Преформулирайте дейностите като допълнително време за прекарване с приятели/ семейство;
3. Осигурете подробна информация, не само за основните неща като времетраенето и мястото, но и какъв вид облекло е необходимо, има ли налична съблекалня, предлага ли се детска забавачка и т.н.;
4. Използвайте положителен, мотивиращ тон на общуване, а не покровителствен или авторитетен;
5. Наемете добре подготвени, приятелски настроени жени инструктори, които са обучени в меки умения и разбират значението на повишаването на увереността на жената;
6. Опитайте се да разбиете митовите: изяснете, че човек не трябва да е в перфектна форма, за да участва и че другите също ще бъдат начинаещи;
7. За тези, които се наслаждават на предизвикателствата, поставянето на цели и насърчаването на напредък ще бъде важно;
8. Покажете лично отношение в комуникацията (напр. напомняния чрез текстови съобщения за предстоящи сесии или за насърчаване след пропуснати сесии);
9. Поискайте обратна връзка и личен принос при вземането на решения;
10. Покажете жени в спортно облекло, които тренират и изглеждат удовлетворени и щастливи. Ангажирайте с препоръки;
11. Използвайте казуси/модели от реалния живот, демонстриращи обикновени жени, участващи в спортни дейности, с които да могат лесно да се съпоставят;
12. Обяснете на жените, че като спортуват, те ще бъдат добър модел за подражание както за дъщерите си, така и за останалите около тях.

- При проведена анкета сред милиони европейски жени, дали биха участвали в повече спортни дейности и физическа активност, обратната връзка бе, че биха искали. За съжаление много от тези жени в момента НЕ са физически активни;
- Не съществува магическа формула, а набор от практически и емоционални промени, които стоят зад решението на една жена да започне да практикува физическа активност;
- Нагласите и поведението могат да се различават при различните целеви групи;
- В този манифест искаме да наблегнем на основните изводи, които важат във висока степен за повечето жени;
- Отговорността на доставчиците на спорт и физическа активност ще е да гарантират, че ще надграждат, разбирайки спецификата на своите целеви групи;
- Екипът на WOMEN'S HURDLES очаква този манифест да се използва като отправна точка и препоръка при въвеждане на нови предложения или да се променят съществуващите, с цел по-голямо ангажиране на жените с физическа активност.

За да научите повече за проекта, моля, посетете

www.womenshurdles.eu



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

Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.