

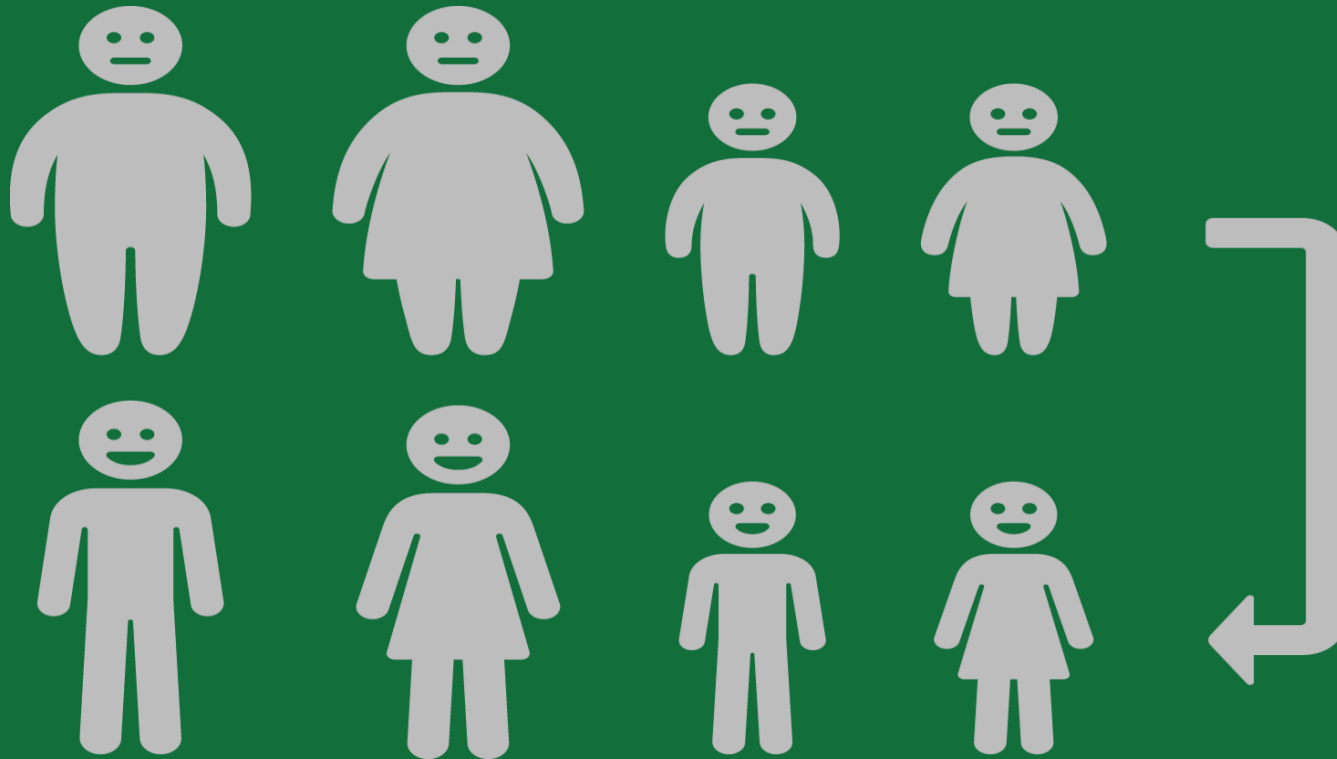
# Szelíd energiák, természetközeli értékek

2023  
Paks



# A legélhetőbb országok közé akarunk tartozni!

Ennek fontos feltétele, hogy éljünk, s ne haljunk meg.

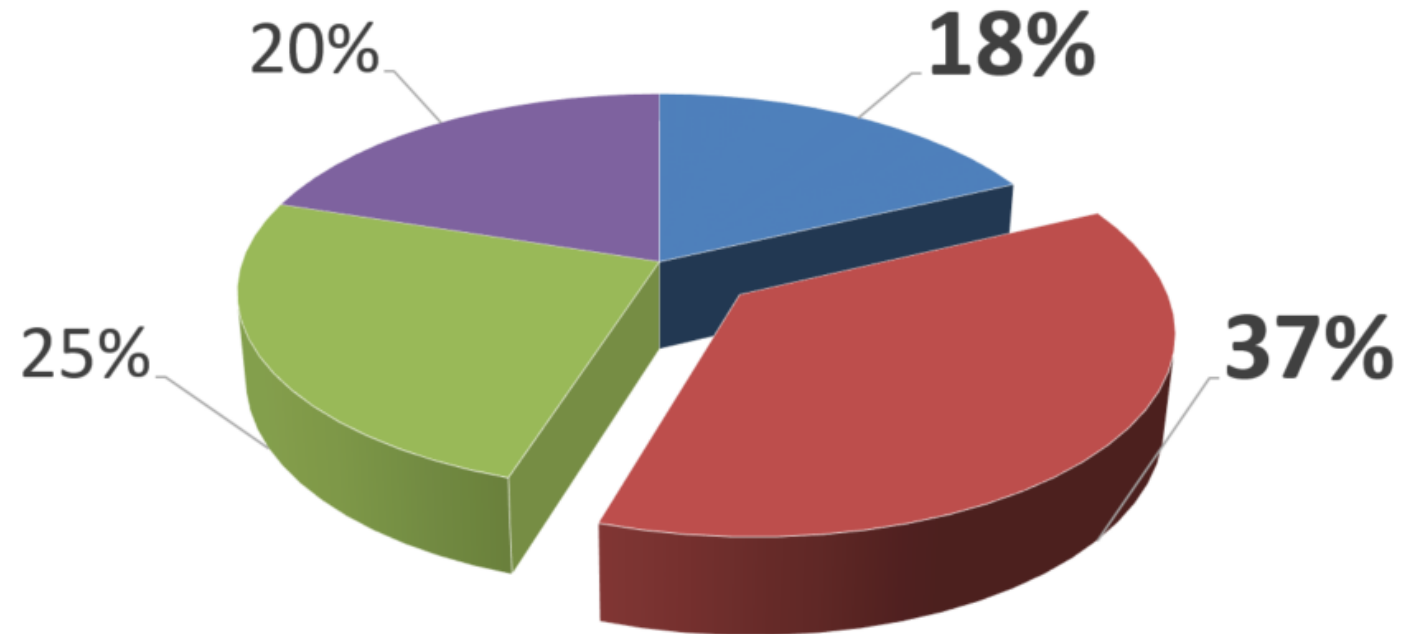


Nehéz az élet...

Könnyebbé kell tenni!

# Miért fontos az aktív életmód stratégia elkészítése?

WHO: az egészségi állapotunkra ható faktorok aránya



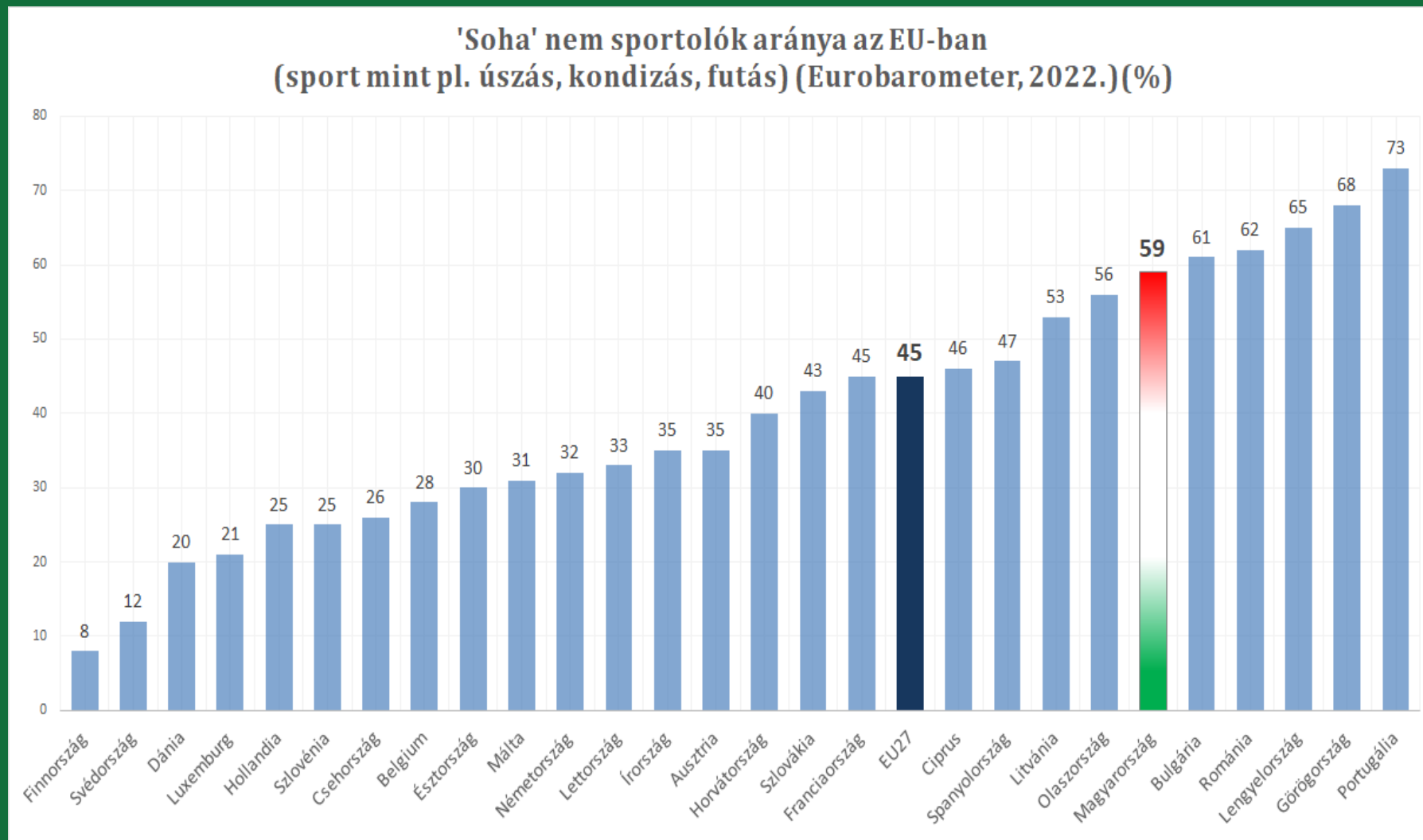
■ Egészségügyi ellátás

■ Örökölt tulajdonságok

■ Az egyén egészségmegtartása, életmódja

■ Környezeti hatások

# Drámaian keveset mozgunk!!!



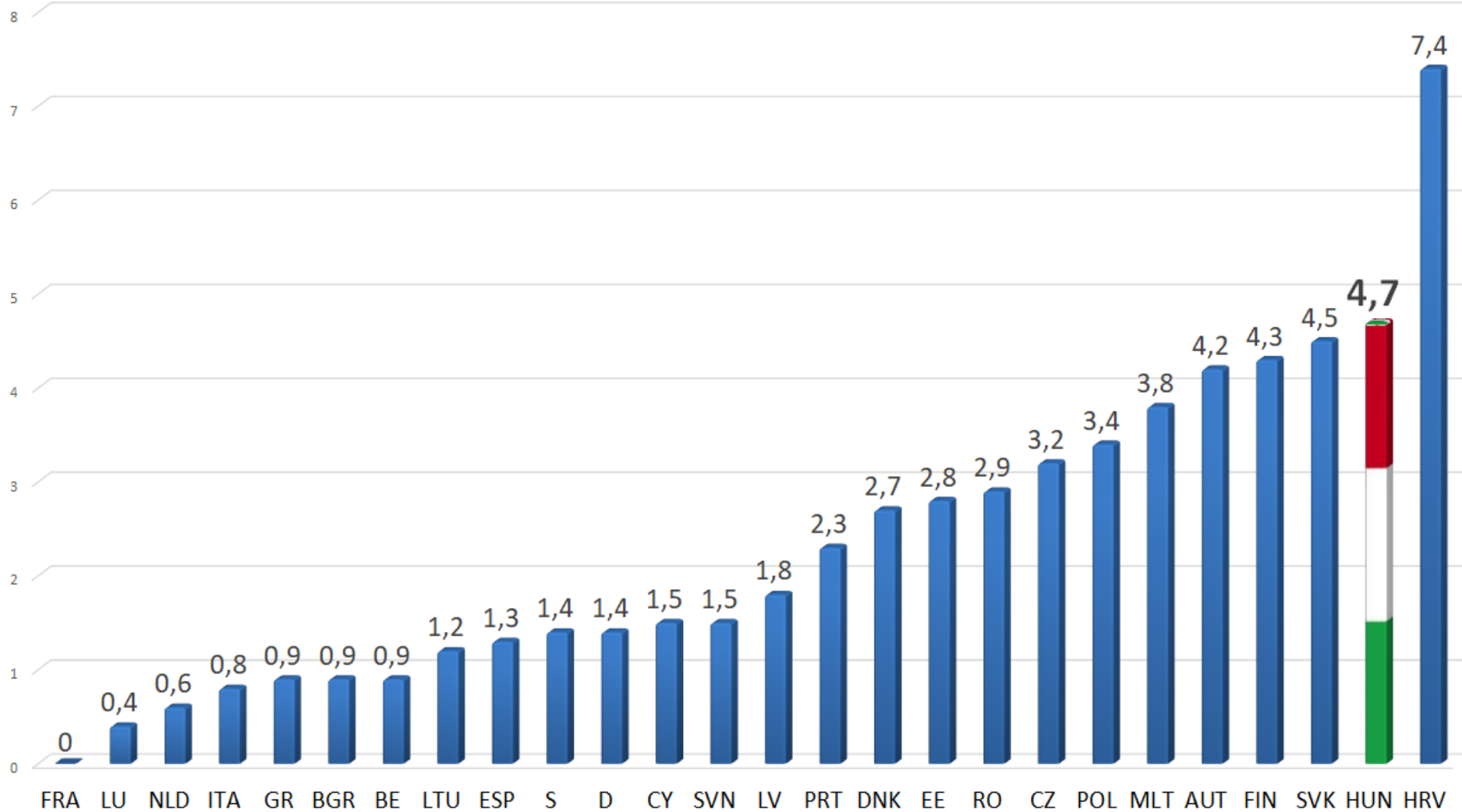
Ha a ritkán sportolókat is ideszámítjuk, akkor 74 %, nem sportol, vagy csak ritkán!

Ez a lakosság  $\frac{3}{4}$  része!

# Negatív a trend!

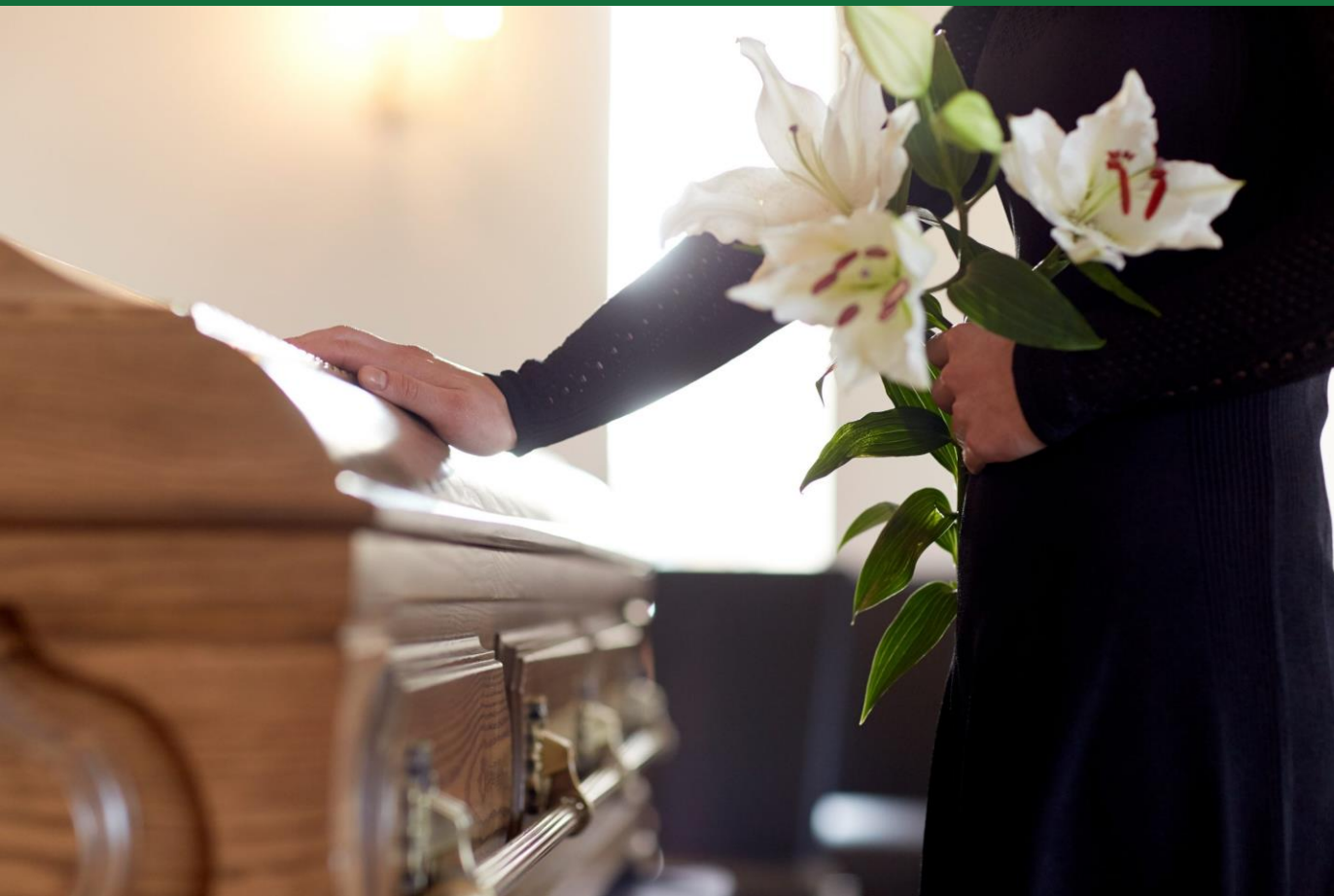
Túlsúlyosak (BMI 25<) arányának változása az EU-ban, 2014-2019.

(forrás: Eurostat)





# A mozgáshiány naponta átlagosan 37 ember halálát okozza Magyarországon!



Global Observatory for Psysical Activity adatai szerint:

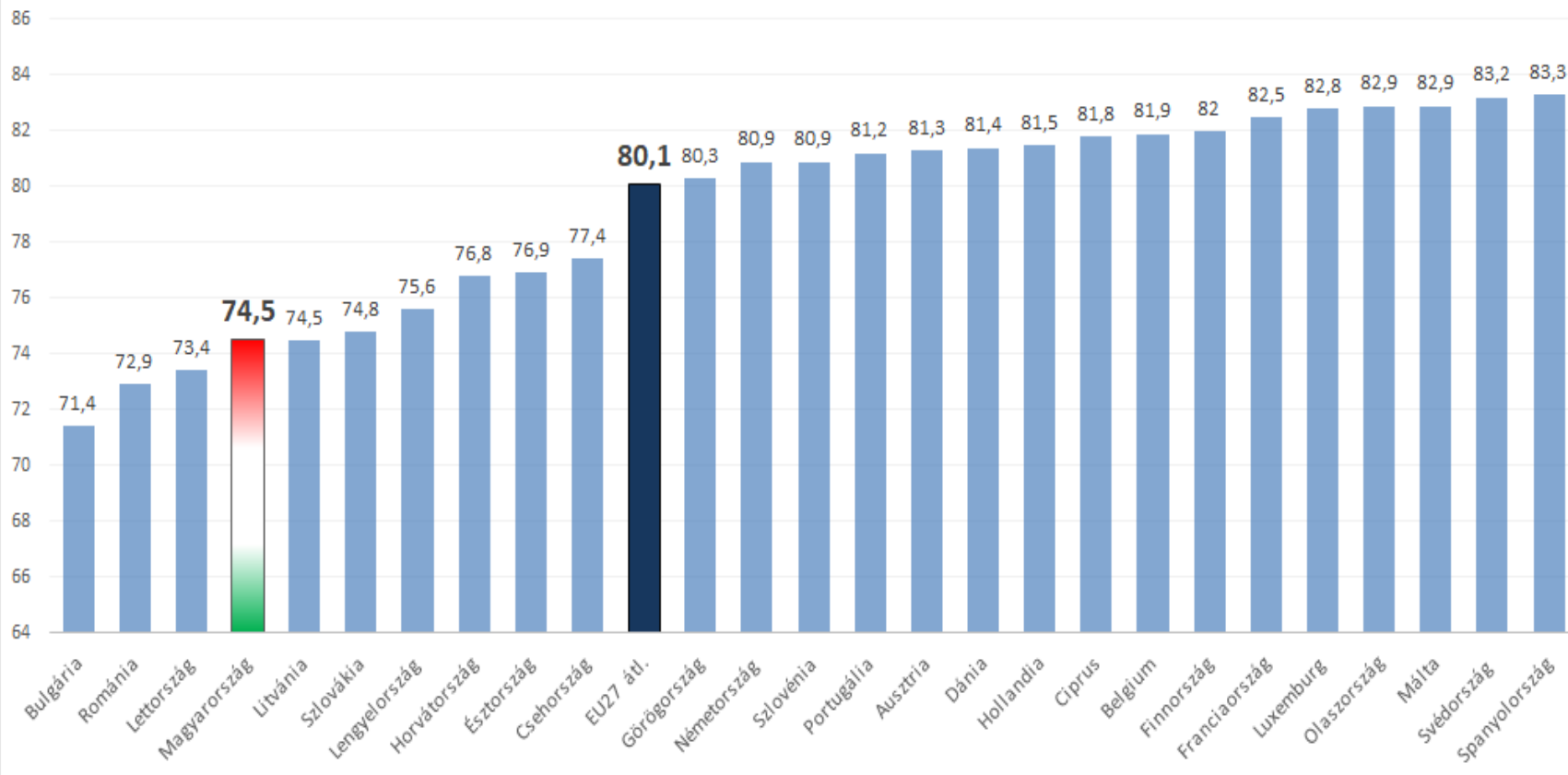
Magyarországon a halálozások 9,7 százalékáért felelős a mozgásszegény életmód!

„Akiknek nincs idejük a testmozgásra, azok előbb-utóbb kénytelenek lesznek időt szakítani a betegségre.”



# META: 2019-ben betegség vagy halálozás miatt elvesző munkaidő termelési értéke a GDP 7,2 százaléka!

Várható élettartam az EU-ban  
(Eurostat, 2021-es becsült adatok)



Várható élettartam/év  
Nők

Eu.: 82,8

Mo.: 78

Elmaradás: 4,8

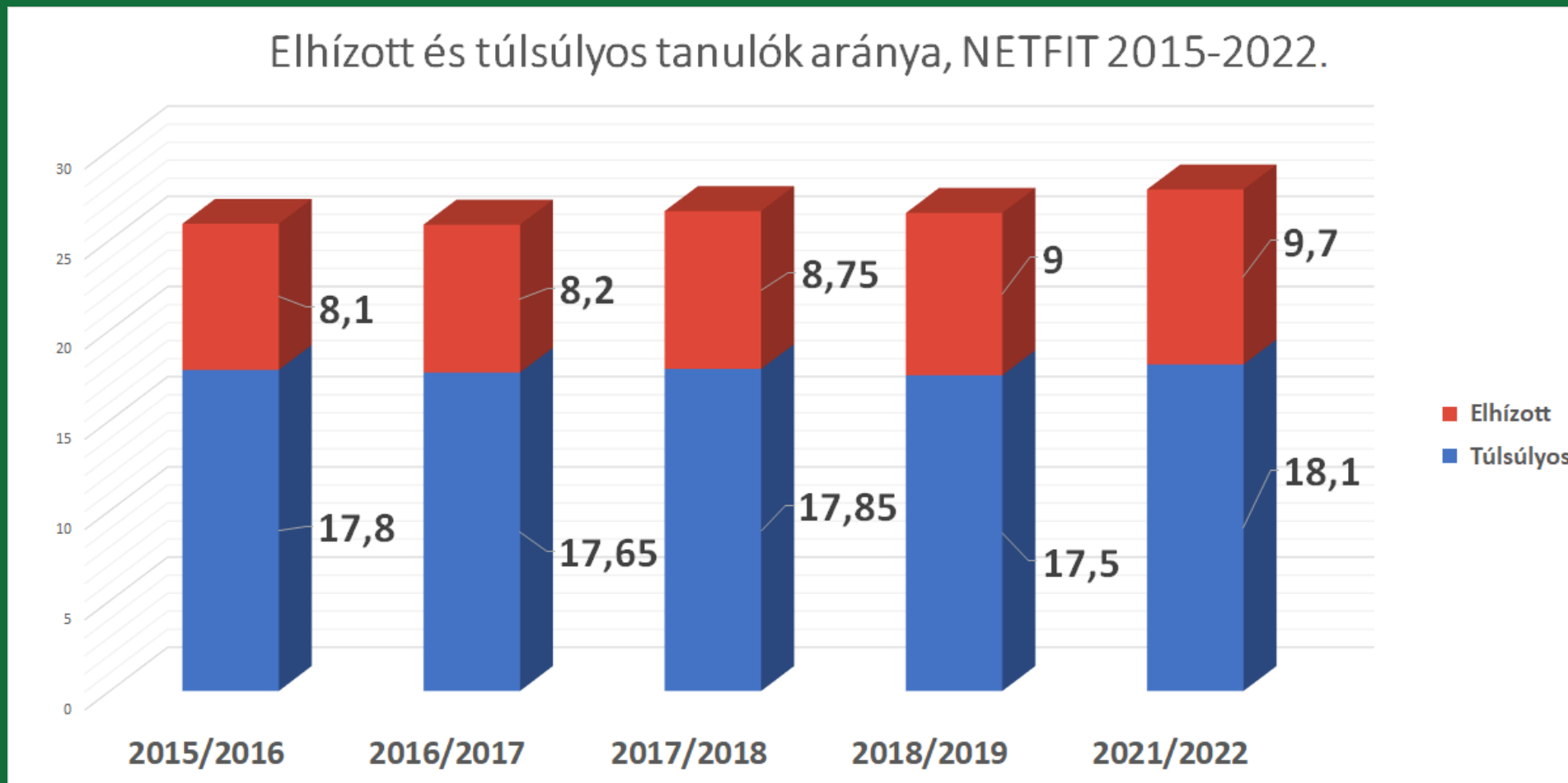
Férfiak

Eu.: 77,2

Mo.: 71,1

Elmaradás: 6,1

# A gyerekkorban kezdődik



A mindennapos testnevelés önmagában nem megoldás!



# Mamahotel: A 25-34 éves korosztály 40 százaléka otthon lakik



Férfiak: 48 %

Nők: 32 %

# Dávid szobra a XXI. századi felújítás után







**Semmilyen széljárás nem jó  
annak, aki nem tudja milyen  
kikötőbe tart!**

**Stratégiák:**

**Aktív turisztikai stratégia**

**Kerékpáros stratégia**

**Víziturisztikai stratégia**

**Monspart Sarolta aktív  
életmód stratégia**

**Térségi stratégiák:**

**Körösök-völgye, Mátra,**

**Zselic, Börzsöny,**

**Dél-Zala, Közép-Duna**

Hogyan szólítsuk meg azokat, akik nem mozognak? A mozgás ÉLMÉNY! ÉLMÉNY!



*A startégiakészítés  
koordinálására:  
Dr. Lacza  
Gyöngyvért a TF  
rekreáció  
tanszékének  
vezetője*



*„Ha hajót akarsz építeni, ne hajóácsokat, munkásokat fogadj, hogy  
vágjanak, fát, szervezzék meg a munkát, hanem keltsd fel bennük a  
vágyat a végtelen tenger iránt!” (Antoine de Saint-Exupéry)*



# Monspart Sarolta aktív életmód stratégia

*"Az első világháború után volt 400 valahány ezer özvegyasszony, a második után már 600 valahány ezer, a rendszerváltás után 19 évvel a KSH mérései alapján 814.000 özvegyasszony volt. Hát hova tettük az erősebbik nemet?"*

*Ha azt akarjuk, hogy a férjeink gyorsan kimúljanak, akkor halálra etetjük őket. Ebben mi nők vagyunk a hibásak. Persze, ha disznó volt, megcsalt és megérdemli, akkor csak tessék etetni, hiszen nincs az a bíróság, aki bebizonyítja, hogy mi vagyunk a gyilkosok. De ha szeretem - hiszen azért vettem el férjül - akkor tessék szíves lenni vigyázni rájuk!,,*

*Monspart Sarolta*



# Meg kell szólítanunk

- a gyerekeket,
- a fiatalokat,
- a kismamákat,
- a családosokat,
- a nyugdíjasokat,
- a melegeket,
- a fogyatékosokat,
- a betegeket,
- a szervátültetetteket,
- a szegényeket,
- az egyházakat,
- **mindenkit.**



**Egy kampány nem elég!  
Átfogó stratégiára van szükség!**



# Egészségsport, élménysport



Készül a egészségfejlesztési stratégia

Ha mindig, minden ugyanúgy csinálunk, akkor az eredmény is mindig ugyanaz lesz!

Kizárólag egészségügyi alapon nem lehet életmódváltást elérni!

Közös feladata az egészségügynek, az oktatásügynek, a sportnak, munkahelyeknek.

Célunk: **4 év alatt 15 százalékkal csökkenjen** a soha nem sportoló emberek száma!

Hogyan lesz a chipsből és kólából mozgás?



NETA... NETA... NETA...

**NE TALÁLJ** kifogást!

# A mozgás gyógyszer



Svédországban, Angliában

A mozgást a háziorvos felírhatja receptre, teljesíthető sportegyesületekben, uszodákban, kondi és fitnesztermekben.

A TB kassza szerepet vállal a finanszírozásban.

Segédkiadvány: milyen betegségre, milyen mozgást.



**Akció!!!**  
**1-1 millió forint**  
**100 aktív iskolának!**



Partnerünk:  
Magyar  
Szervátültetettek  
Szövetsége,  
Dr. Grózli Csaba

Millió lépés az iskoláért

77 nap

Szeptember 15- december 1.

Magyarország legnagyobb  
sporteseménye

**200+ ezer résztvevő**











Magyarországon a nyugdíjasok is keveset mozognak

Nyugaton: az egyik legfontosabb célcsoport



Monspart Sarolta: 500 gyalogló idős klub





- Bevásárlóközpontokban sem lehetetlen!





A közlekedési idő kihasználható  
Sepsiszentgyörgy: lábbusz program

Iskolai lábbusz program

Autós iskolába járás  
visszaszorítása

Bringázz, rollerezz a suliba!

Folytatjuk a Bringázz a  
munkába! kampányt

Kerékpáros munkába járás  
ösztönzése



E-bike program folytatása

Állomásokon kerékpártárolók növelése





100 + tájfutó, távgyalogló pálya

1000 + rendezvény

Iskolásoknak, családoknak, nyugdíjasoknak

Egyéni, csapatversenyek

Pontoknál feladatok is lehetnek





# Outdoor szabályozások egyszerűsítése

Egyszerűsíteni kell az outdoor rendezvények megszervezését

Egyablakos ügyintézés

100 fő alatt nem kell engedély

Technikai sportok definíciója





# Nehéz az aktív turizmus és a természetvédelem összehangolása

Csak 21 % Natura 2000, de az Alföldön...?



Békkő egy tájseb  
Nem lehet via  
ferrata a korai szegfű  
miatt.



Kőszeg  
Nincs engedély az  
erdei kerékpárpályára  
Ausztriában a hegy  
túloldalán hatalmas  
fejlesztés...

Normafa  
1 millió fő/év  
A fejlesztéseket  
akadályozta a csíkos  
boglarca.  
Nagyobb az ökológiai  
lábnyom.



Bánkút  
A sípályát nem  
lehetett kaszálni  
a holdruta miatt





# Kerékpáros turizmus

Otthonról Haza kerékpártúra Erdélyből  
és Felvidékről 200+ fő

Tekerj a zöldbe!

200 kerékpártúra, 6000 résztvevő  
Kényelmesebb 30-40 km-es tematikus  
túrák



Kerékpáros-barát  
szolgáltatások  
Applikáció  
Jelenleg 500  
Cél: 3000



Ring hegységkerülő túrák  
Idén 5 túra  
Alkalmanként 200-1400 bringás  
Gyakorlottabbaknak 70-90 km

Partnerünk:  
Maketusz  
Pénzes Erzsébet





# Vándortáborok:

38 útvonalon 900 turnusban 20 ezer gyerek

Vándortáborok díja 43 000 Ft

Több helyen maguknak pakolják az útravalót

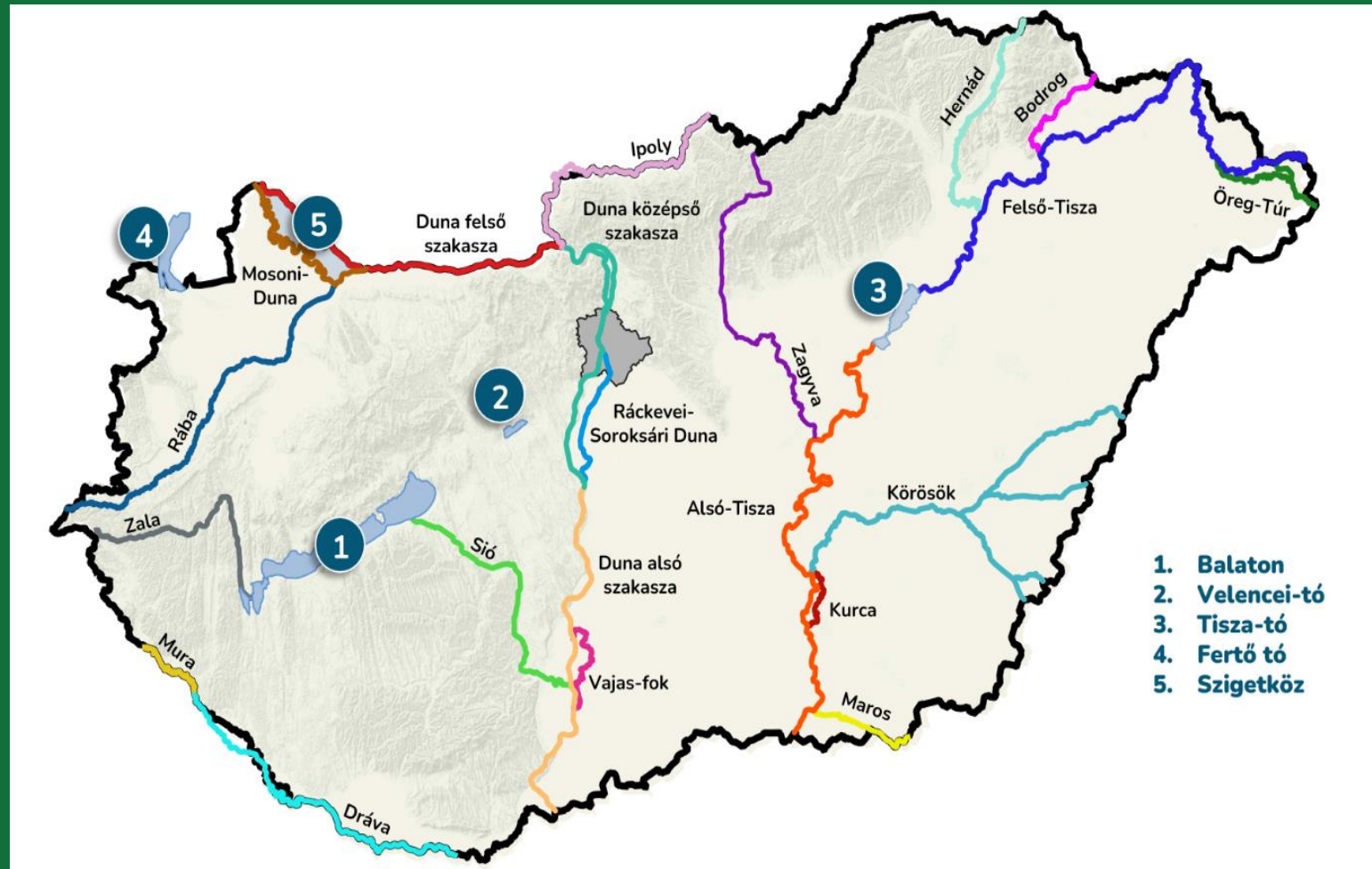
Minden turnusban legalább egyszer  
a gyerekek maguknak főzik a vacsorát

Több helyen lesz saját csomagszállítás



# Vízitűrázás Magyarországon

- 3000 km vízitűrázható változatos folyóvíz
- vízitűra paradicsom lehetne
- jelenleg kihasználatlan





# Megállóhely fejlesztés helyett **útvonalfejlesztés!**

Hiába fejlesztünk egy megállóhelyet, ha:

- előtte és utána nincs másik megállópont
- kényelmetlen a folyó, sok az átemelés, sok az elzáródás
- nincsenek szolgáltatások
- nincs térségi, útvonal marketing

Akkor lehetünk sikeresek, ha **hálózatban**  
gondolkodunk, és minden szereplő **összefog!**  
Megalakult a **Mavitusz!**

# A megállópontokat **több túratípusra** kell fejleszteni!

Minden vízitúra-megállóhely egyben bringás is, de lehet gyalogos és lovas is.



Biciklivel **20-25 km-es** távolságban elérhetővé válnak a látnivalók. (Szatmárcseke kb.: 3 km a kopjafás temető, de elkértük a büfé bringáit.)



# Hiánypótló kiadványok

Szálláshelykalauz, aktívan térségi kiadványok



Minden Tourinform irodában és Decathlonban!



# Miért éri meg?

Heti 2,5 óra mozgás:  
+4,2 egészségben eltöltött év

100 ezer ember:  
+420 ezer egészségben eltöltött év

1 millió ember:  
+4,2 millió egészségben eltöltött év

*Jó ilyen perspektívában dolgozni!*







„Aki elég örült ahhoz, hogy elhiggye, hogy meg tudja változtatni a világot, az meg is teszi.” *(Steve Jobs)*