



**DOMOV  
PRO SENIORY VRBNO**  
VRBNO POD PRADĚDEM

**DOMOV PRO SENIORY VRBNO**  
**příspěvková organizace**  
Mnichov 262  
793 26 Vrbno pod Pradědem  
IČ 70645710  
e-mail: [reditel@dps-vrbno.cz](mailto:reditel@dps-vrbno.cz)

## Projekt

---



*aneb Jedeme na Jadran!*

*4. ročník*

Projekt na podporu aktivizace klientů domovů pro seniory v České a Slovenské republice

## Obsah

---

Úvod.....	3
O co nám společně jde? Smysl akce .....	3
Pravidla .....	4
Zapojené domovy pro seniory (loňský ročník).....	9
Propagace projektu .....	10
Časové rozpětí – štafetové rozpětí.....	8
Reference projektu, spolupracující subjekty .....	10
Příloha.....	11

## Úvod

---

Domov pro seniory poskytuje sociální služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku a potřebují pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, zejména při zvládnání běžných úkonů péče o sebe, při zajištění stravování, ubytování, hygieny, zdravotní a ošetrovatelské péče.

To, co ovšem považujeme za problematické, je nízká míra zapojení klientů do aktivizace.

Tímto projektem chceme podpořit aktivizaci a společenské vazby klientů mezi sebou a mezi dalšími domovy pro seniory – proto jej můžeme nazvat projektem mezinárodním.

## O co nám společně jde? Smysl akce

---

Chceme podpořit klienty domovů pro seniory v oblasti pohybových aktivit. Vymysleli jsme projekt „Jedeme v tom společně!“. Tímto projektem jsme v roce 2016 zapojili více než dvě stovky seniorů po celé republice do jízdy na rotopedu. V roce 2017 to bylo již 53 organizací včetně dvou ze Slovenska. Rok 2018 znamenal velký úspěch, zapojili jsme 60 organizací a celkem 701 seniorů.

Smyslem tohoto projektu je motivovat seniory k pohybu. V tomto případě jde o jízdu na šlapadle či rotopedu (s počítadlem ujeté vzdálenosti), **povoleny jsou také motomedy** (po vzájemné konzultaci s organizátorem).

Každému spolupracujícímu domovu, který do toho půjde, nastavíme stejnou trasu se stejným startem a stejným cílem. Startuje se hypoteticky u nás na Pradědu, cíl je ve Splitu. Trasa je dlouhá 2000 km, mapa je uvedena v příloze tohoto projektu.

Startovat se bude v jeden konkrétní termín, v jednu konkrétní hodinu a minutu (**1. 3. 2019 v 10:00 hodin**), délka projektu **do konce dubna**.

## Pravidla

---

1. Ten domov, který na rotopedech či šlapadlech ujede vzdálenost nejdříve, obdrží první cenu.  
Povoleny jsou rotopedy, recumbenty, šlapadla na nohy a na ruce. Povolujeme také motomechy. **Všechny stroje musí mít display s počítadlem ujeté vzdálenosti.**
2. Bude udělena cena pro nejlepšího „cyklistu“, který ujede nejdelší trasu za každý zúčastněný domov pro seniory.
3. Bude udělena cena pro nejlepšího „cyklistu“ z pohledu nejlepšího výkonu jednotlivce – neměřeno „kilometrově“, ale výkonem. Tento senior bude určen losem.
4. Kilometry a metry se za celý domov sčítají. Výsledky za celý domov se každý den zaokrouhlují:  
Např. 17, 1 km – 17, 4 km = 17 km.  
Např. 17, 5 km – 17, 9 km = 18 km.
5. **Každé zúčastněné zařízení si samo odpovídá za vhodný výběr klientů, které do soutěže zapojí (správně a účelně zvolené klienty). Svou účastí v projektu přebírá každé zařízení za své klienty plnou odpovědnost.**
6. **Každé zařízení nese plnou odpovědnost za zdravotní stav zapojeného klienta – zapojení do soutěže u klientů vždy konzultujte s lékařem. Organizátor akce (Dps Vrbno) za výběr klientů v jiných zařízeních nenese odpovědnost. Každý Dps zapojuje klienty na svou vlastní odpovědnost!**
7. „Šlapání pro účel projektu“ **musí být ve všech domovech jednotné z důvodu správné měřitelnosti a spravedlnosti**. Stanovujeme proto dobu **od 9:30 hodin do 11:30 hodin**, s výjimkou startovacího dne, tj. 1. 3. 2019, kdy se jede od 10:00 hodin do 11:30 hodin.  
Není však nutno šlapat s klientem dvě hodiny v kuse. Každé zapojené zařízení volí vhodný čas pro každého jednotlivého klienta. **Organizátor akce (Dps Vrbno) za výběr času zapojených klientů v jiných zařízeních nenese odpovědnost.**
8. Soutěžít se může pouze **od pondělí do pátku** ve stanovenou dobu, **o víkendech a státních svátcích (velikonoce) se nesoutěží!**

9. Tento čas stanovujeme také proto, aby bylo možno se zařízeními v předemné době komunikovat prostřednictvím SKYPE – lze se vzájemně zdravít, povzbuzovat a vyměňovat si zkušenosti.
10. Každé zapojené zařízení **musí po celou dobu projektu vždy denně do 16:00 hodin prostřednictvím aplikace**, na kterou se dostanou přes webové stránky [www.jedeme-spolecne.cz](http://www.jedeme-spolecne.cz), **zasílat výsledky**. Zde uvidí průběžná pořadí, statistiky a vše podstatné.
11. Vzhledem k tomu, že jsou vyhlášeny i dílčí soutěže, žádáme zapojená zařízení, aby v den ukončení projektu, **tj. 30. 4. 2019 (úterý) do 16:00 hodin** zapsali všechny výsledky, aplikace vyhodnotí nejlepšího seniora z pohledu ujetých km. Téhož dne a do téže hodiny pošlou organizace na mail [janvavrik42@gmail.com](mailto:janvavrik42@gmail.com) jméno a příjmení svého nejúspěšnějšího seniora z pohledu výkonu. **Do předmětu zprávy nutno vždy uvést jméno organizace!**  
Organizátor akce vybere tohoto seniora losem. **Zařízení si odpovídají za podepsané souhlasy seniorů se zveřejněním jejich jmen a zapojením do tohoto projektu + fotografie.** Organizátor akce (Dps Vrbno) za toto neodpovídá.
12. Vyhlášení výsledků proběhne online v zapojených domovech pro seniory opět v jeden termín, tj. **7. 5. 2019 v 10:00 hodin**, přičemž výsledky budou všem zapojeným domovům sděleny ze strany organizátora **nejpozději do 7. 5. 2019** prostřednictvím mailu a FB stránek akce.
13. Počítá se každé šlápnutí na soutěžním stroji.
14. **Soutěž zaměstnanců se pro rok 2019 vyhláší! Každé zapojené zařízení může soutěžit také v zaměstnancích. Jejich výsledky se nesmí přičítat k ujetým km seniorů, ale zapisují se zvlášť do aplikace.**  
**Zaměstnanci nejedou vytýčenou trasu – vyhodnocen bude ten tým zaměstnanců, který ujede nejvíce společných km.**  
**Počet zaměstnanců – max. 4 v konkrétní den, celkový počet zaměstnanců v průběhu soutěže není omezen, denně však šlapou pouze max. 4. Šlapání denně: max. 2 hod.**
15. Pouze doporučení: výkony zapojených seniorů v každém domově monitorují dva pověřeni pracovníci.

16. Organizátor soutěže – Domov pro seniory Vrbno pod Pradědem – vytvořil FB profil soutěže, na který budou umístěny fotografie z jednotlivých domovů, příběhy a postřehy. **Každý zapojený domov pro seniory si ručí za správnost a vhodnost zasláné a umístěné fotografie** (povolení, souhlas se zveřejněním apod.). FB profil dostupný: <https://www.facebook.com/jedemespolecne/>
17. **Akci si každý zapojený domov pro seniory propaguje ve svém vlastním lokálním tisku či na svých webových stránkách, ovšem neopomene zdůraznit organizátora akce + sponzory. Publicita je pro všechny organizace povinná! Loga se vyvěšují na viditelném místě tak, aby byla na fotografiích vidět. Sponzory a loga zašle organizátor soutěže včas!**
18. Každý ze zúčastněných domovů pro seniory může mít k **dispozici nejméně jeden a nejvíce čtyři stroje.**
19. **Akce je určena výhradně pro domovy seniorů, klienti domovů s pečovatelskou službou v roce 2019 nesoutěží!!!**
20. Vzhledem k tomu, že přihlášená zařízení jsou kapacitně odlišná, může se do projektu zapojit **libovolný počet seniorů, ovšem za každý den se počítá pouze deset nejlepších..., spodní hranice není stanovena**  
(příklad: v zařízení „šlape“ denně 15 seniorů, aplikace počítá pouze výsledky deseti s nejlepším výsledkem, jejichž výkon sečte a následně odečte z celkové trasy).
21. V případě, že ze zdravotních či jiných důvodů senior v průběhu soutěže tzv. „vypadne“, zařízení jej **může** nahradit jiným seniorem.
22. **Podpora dobrovolníků, jak tomu bylo v minulých ročnících, již v roce 2019 není povolena.**
23. Ceny jsou rozděleny do kategorií:
  - 1. místo v kategorii Nejrychlejší domov pro seniory – finální časovka: Putovní pohár Jedeme v tom společně - časovka
  - 1. místo v kategorii Nejlepší domov z pohledu ujetých kilometrů – cena: Putovní pohár Jedeme v tom společně 4.
  - 1. místo v kategorii Nejlepší senior z pohledu ujetých kilometrů
  - 1. místo v kategorii Výkonový senior – určeno losem

- 1. místo v kategorii „CykloSrdce 2019“ – nejvíce darovaných km.
  - 1. místo nejlepší barevný domov – určuje organizátor.
  - 1. místo zaměstnanecký tým s nejvíce ujetými kilometry.
24. Soutěž **nekončí** ujetím vzdálenosti ze strany vítězného domova, soutěž končí v úterý 30. 4. 2019 z důvodu stejného časového úseku pro všechna zařízení.
25. V roce 2019 nejsou „stroje“ bez počítačů povoleny.
26. Šlape se denně **od 9:30 hodin do 11:30 hodin**, ale **1. 3. 2019 se všude v zařízeních začíná v 10:00 hodin a tentýž den se šlape také do 11:30 hodin => tj. 1. 3. 2017 se soutěží o půl hodiny méně než v jiných dnech!**
27. Soutěž se startuje on-line přes YouTube.
28. **Datum odzkoušení stanovujeme na 25. 2. až 28. 02. 2019 – upřesníme.**
29. Máme-li na zařízeních rotoped, na kterém lze šlapat rukama i nohama, je na kterém konkrétním zařízení, zda bude započítávat výsledky nohou či rukou (obojí u jednoho klienta nelze). Obecně platí pravidlo, že u lidí, kteří např. nemají dolní končetiny, využíváme rotoped (šlapadlo) na ruce apod.
30. **Dílní soutěž projektu:** pro velký úspěch stanovujeme opětovně tzv. barevné čtvrtky. V těchto dnech musí být závodníci, personál a výzdoba v barevném duchu toho kterého konkrétního dne. Fotografie z dnů zasílají zařízení na mail: [janvavrik42@gmail.com](mailto:janvavrik42@gmail.com) vždy téhož dne do 16:00 hodin.
- Barevné čtvrtky:**
- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 7. 3. červený čtvrtek    | 4. 4. bílý čtvrtek          |
| 14. 3. fialový čtvrtek   | 11. 4. kostičkovaný čtvrtek |
| 21. 3. pruhovaný čtvrtek | 18. 4. černý čtvrtek        |
| 28. 3. žlutý čtvrtek     | 25. 4. puntíkový čtvrtek    |
31. **Limity a darování:** zařízení šlapou v jednotlivých týdnech pouze počet km, které mohou za týden urazit, viz tabulka níže. Zařízení mají stanoven týdenní limit, pouze tento počet se za týden počítá (to znamená, že zařízení, které přesáhne týdenní limit, má sice km navíc, ale v daném týdnu se mu do soutěže počítá pouze limitní počet. To zařízení, které limit nedosáhne, má započítán také jen počet kilometrů, které ujelo).

V případě, že zařízení dosáhne limitu dříve než v pátek, může po zbytek týdne odpočívat, případně provádět masáže, případně šlapat mimo soutěž.

Existuje ještě možnost soutěže „**CykloSrdce 2019**“. V případě, že má zařízení km navíc (nadlimitní), může tyto vždy v pátek (respektive poslední den v týdnu) darovat zařízení s nízkým počtem. Tyto kilometry se v roce 2019 darovanému domovu k celkovému počtu km přičítají, aplikace ovšem hlídá spravedlivé přičítání, aby domov celkovou soutěž nevyhrál jen s počtem darovaných km. To zařízení, které daruje nejvyšší počet km, bude oceněno titulem „CykloSrdce 2019“.

### Časové rozpětí – limity

březen		
po	pá	počet km
1. 3. (pá)	1.3.	100
4.3.	8.3.	210
11.3.	15.3.	210
18.3.	22.3.	210
25.3.	29.3.	210
<b>Celkem březen</b>		940
duben		
po	pá	počet km
1.4.	5.4.	210
8.4.	12. 4.	210
15. 4.	18.4. (čt)	210
23.4. (út)	26. 4.	210
29. 4.	29.4.	100
30. 4. (út) finále		120
Celkem duben		1060
<b>Celkem březen a duben</b>		2000

### Shrnutí

32. Startujeme 1. 3. 2019 v 10:00 hodin přesně ve všech zařízeních. Následující dny se soutěží od 9:30 hod. do 11:30 hodin.
33. Zařízení zapisují výsledky do aplikace, kterou najdou na webu [www.jedeme-spolecne.cz](http://www.jedeme-spolecne.cz). Zápis provádějí **denně do 16:00 hodin.**
- POZOR! V PŘÍPADĚ NEZAPSÁNÍ TŘÍ VÝSLEDKŮ DOMOV ZE SOUTĚŽE VYPADÁVÁ!**



34. Vyhlášení výsledků proběhne online v zapojených domovech pro seniory opět v jeden termín, tj. **7. 5. 2019 v 10:00 hodin**, přičemž výsledky budou všem zapojeným domovům sděleny ze strany organizátora **nejpozději do 7. 5. 2019** prostřednictvím mailu a FB stránek akce.

## Propagace projektu

---

1. Lokální zpravodaj – dosah pro cca 7 000 lidí.
2. Deník – noviny – dosah severní Morava.
3. Weby účastníků

## Reference projektu, spolupracující subjekty ročníku 2018

---

- Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové
- Europoslanec za KDU-ČSL Tomáš Zdechovský
- Marli – David Valach, Linda Dolečková
- Město Vrbno pod Pradědem.

**Trasa: Start: Praděd, Opava, Ostrava, Olomouc, Přerov, Zlín, Brno, Vídeň, Salzburg, Rab, Pag, Zadar, Split => zaokrouhleně 2000 km.**

Příloha

Mapa



## Finální den - časovka

### Rozpis aktivit posledního týdne čtvrtého ročníku Jedeme v tom společně 4

---

1. Od 1. 3. 2019 plní zařízení tzv. týdenní limity. **U těch zařízení, která splnila nastavené limity po celou dobu soutěže, zůstává na finální závod posledních 120 km.**
  2. Startujeme on-line přes YouTube přenos 30. 4. 2019 v 9:30 hodin na známém odkaze:  
<https://www.youtube.com/channel/UCc6lpGrfgeDAx9e7PbatVYw/live>
  3. **Neznamená to, že startujeme (šlapeme) hned v 9:30 hodin! Prostřednictvím živého vysílání odstartujeme tady u nás ve Vrbně společný dojezdový start všem stejně!** To zařízení, které oznámí výsledek dojetí dříve, než bude odstartováno, automaticky ze soutěže vypadává. **Ta zařízení, která ještě nemají internet v tělocvičnách či místnostech, kde šlapou, využijí kupříkladu mobilní telefon s internetem či tablet, aby mohla startovat stejně, jako všechna ostatní Dps!**
  4. V případě pádu živého přenosu je startovací čas stanoven na 9:40 hodin (čas 9:30-9:39 hodin je vyhrazen na shrnutí celé soutěže), kdy se všechna zařízení musí řídit přesným časem na webu: [www.presnycas.cz](http://www.presnycas.cz) nebo [www.presnycas.sk](http://www.presnycas.sk)
  5. **V DEN FINÁLNÍHO ZÁVODU SE U ZÁPISU VÝSLEDKŮ OBJEVÍ I KOLONKY PRO ZÁPIS HODIN, MINUT A SEKUND ČASU FINIŠE. ZAŘÍZENÍ TYTO ÚDAJE VYPLNÍ A TLAČÍTKEM ODEŠLE.** Dle tohoto poté vytvoříme pořadí. Zařízení, která **neodešlou** čas dojetí, budou mít jako konečný čas nastaveno 11:30 hodin, což je čas, kdy soutěž pro všechny oficiálně končí => z toho plyne, že skončí na stejném místě.
  6. **NEROZHODUJE ČAS ZÁPISU, ALE ROZHODUJE ČAS DOJETÍ!**
  7. **Senior z pohledu největšího počtu ujetých km:** seniora z pohledu největšího počtu ujetých km spočítá aplikace.
  8. **Výkonový senior:** určeno losem: zaslat jméno zařízení + jméno a příjmení seniora a počet km a důvod proč na [janvavrik42@gmail.com](mailto:janvavrik42@gmail.com), do předmětu zprávy vždy uvádět jméno zařízení.
- **Kategorii „CykloSrdce 2019“:** určí organizátor.

- **Kategorie „Nejlepší barevné dny“:** určí organizátor.
- **Kategorie Zaměstnanci s nejvyšším počtem ujetých km:** určí aplikace