SPORTS PANDĒMIJAS LAIKĀ

RESTART SPORT ENGINE IN EU

PROJEKTS
622684-EPP-1-2020-1-RO-SPO-SSCP

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

ATRUNA PAR ŠO ROKASGRĀMATU

Rokasgrāmata izstrādāta projekta "Restart Sport Engine in EU" ietvaros. Projekts finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo tikai autora uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

Materiāls ir brīvi pieejams projekta mājas lapā (https://restart.scoutsociety.ro) pedagogiem, treneriem, jauniešiem, izglītojamajiem, ieinteresētajām pusēm un cilvēkiem, kurus tas interesē.

PARTNERI

Biedrība “Alice Milliat”, Parīze, Francija

Social Youth Development,Kalamata,Grieķija

Latvijas Sporta izglītības iestāžu “Direktoru padome", Limbaži, Latvija

Scout Society, Targu-Jiu, Rumānija

Beniganimas pašvaldība, Beniganima, Spānija

SATURS

4
PAR PROJEKTU

Īss projekta mērķa un uzdevumu apraksts

6
SPORTA SEKTORS PANDĒMIJAS LAIKĀ

Pārskats par situāciju sporta nozarē pandēmijas laikā un situāciju katrā partnervalstī

13
SPORTS PANDĒMIJAS LAIKĀ

Situācija pandēmijas laikā praktizētajos sporta veidos

19
AZSARDZĪBAS PASĀKUMI COVID LAIKĀ

Kāda veida pasākumi tika ieviesti pandēmijas laikā sporta nozarē

27
MENTĀLĀ LABKLĀJĪBA UN SPORTS

Kā Covid-19 ietekmēja cilvēkus un kā palīdzēja

"Neatlaidība var pārvērst neveiksmi par neparastu sasniegumu"

PAR PROJEKTU

MĒRĶIS

Rosināt cilvēkus Eiropā kļūt aktīviem pilsoņiem, veicinot izglītošanos sportā un ar tā starpniecību.

PRASMJU ATTĪSTĪBA

Attīstīt 800 cilvēku prasmes ar sporta aktivitātēm 5 Eiropas Savienības kopienās 12 mēnešu laikā

APMĀCĪBA

Pilnveidot 25 cilvēku (treneru, NVO darbinieku un sporta brīvprātīgo) prasmes novatorisku sporta izmantošanas veidu izstrādē, ilgtermiņā attīstot savas vietējās kopienas.

SPORTA KUSTĪBAS ATJAUNOŠANA

Atsākt sporta kustību Eiropā pēc Covid-19 un atgriezieties vismaz līdz līmenim pirms pandēmijas.

Ar projektu "Restart Sport Engine in EU" mēs vēlamies pierādīt, ka joprojām ir droši nodarboties ar sportu, mainot domāšanas veidu, nodarbojoties ar noteiktiem sporta veidiem un nedaudz no jauna pielāgojoties. Mēs vēlamies veicināt sporta aktivitātes vismaz 5 kopienās, kas piedalās projektā, lai tās būtu piemērs citām kopienām, sporta organizācijām un sporta klubiem.

Esi
aktīvs!
www.restart.scoutsociety.ro

SPORTA SEKTORS PANDĒMIJAS LAIKĀ

Pasaules Veselības organizācijas ietiektos un globālā līmenī noteiktos COVID-19 ierobežošanas pasākumus dažādās valstīs piemēroja valdības un vietējās varas iestādes, ietekmējot visas iedzīvotāju kategorijas un sociāli ekonomiskās zonas. Profesionālajā sportā tas tika uzskatīts par galveno amatpersonu rūpi, neskatoties uz to, ka 2020.gadam bija jābūt Olimpiskajam gadam.

2020.gada februārī, kamēr COVID-19 pandēmija vēl bija maz zināma, Sešu nāciju turnīra organizatori bija spiesti atlikt spēles pēc vīrusa izplatības Itālijā, kas liecināja, ka veselības situācija Eiropā pasliktinās un aizsākās iedzīvotāju satraukums. Nākamajās nedēļās daudzas Eiropas valstu valdības nolēma ieviest ierobežojumus, lai ierobežotu vīrusa izplatību.

Tādējādi, lai gan 2020.gadā būtu bijis jāsvin sports, organizējot augstākā ranga sporta pasākumus - Olimpiskās spēles Tokijā un UEFA Eiropas čempionātu, tas iezīmējās ar sacensību pārcelšanu vai atcelšanu un tukšiem stadioniem bez sportistiem un skatītājiem. Covid-19 dēļ jūnijā Atēnās bija jāatliek Eiropas Olimpiskās komitejas (EOC) Ģenerālā asambleja, kurā bija jāievēl jauns pastāvīgais prezidents.

Šim pasākumam bija jānotiek 10.un 11. jūnijā Atēnās. Olimpisko spēļu atlikšana, iespējams, bija vissimboliskākais lēmums, ņemot vērā faktu, ka kopš pirmām modernajām olimpiskajām spēlēm 1896.gadā šis pasākums ir ticis atcelts tikai trīs reizes: pirmo reizi Pirmā pasaules kara laikā (1916) un divas reizes Otrā pasaules kara laikā (1940, 1944).

Lai gan sporta profesionāļiem pandēmijas ietekme bija negatīva, tautas sportam, kas finansiāli bija mazāk gatavs šādai darbības pārtraukšanai un ienākumu zudumam, tas maksāja vēl dārgāk. Saskaņā ar Eiropas Parlamenta atbalsta dokumentu “Kā koronavīruss inficēja sportu”, aplēses liecina, ka ES tika ietekmēti ne vien sporta profesionāļi, bet gandrīz miljons ar sportu saistītas darbavietas un sporta pakalpojumu sniedzēji - ceļošanas, tūrisma, infrastruktūras, transporta, ēdināšanas pakalpojumu sniedzēji, plašsaziņas līdzekļu apraide utt. Turklāt ziņojumā ir uzsvērts fakts, ka pieaug bažas par jautājumiem, kas saistīti ar garīgo veselību, ēšanas traucējumiem, kas ir netiešas sekas fizisko aktivitāšu pārtraukšanai.

LATVIJA

Latvijā sporta treniņos un nodarbībās telpās, tajā skaitā, individuālajos apmeklējumos, bija atstādinātas personas, kuras uz līguma pamata un par saskaņotu atalgojumu gatavojās sporta sacensībām un piedalījās tajās. Murjāņu Sporta ģimnāzijas un augstas klases sportistu sagatavošanas centru audzēkņiem, kā arī Latvijas jauniešu un junioru izlašu sportistiem, kas gatavojās dalībai attiecīgā vecuma Eiropas vai Pasaules čempionātos, bija atļauts aizvadīt treniņus gan telpās, gan ārā. Izņēmums attiecās tikai uz oficiālajiem valstsvienības treniņiem, ko organizē un pārrauga Sporta likumā noteiktajā kārtībā atzīta sporta federācija un attiecīgi vada izlašu sporta treneri. Atsevišķi individuāli sporta objektu apmeklējumi, kas nenotika izlases treniņu procesa ietvaros un kurus nevadīja izlases treneri, bija aizliegti arī 2021.gada beigās. Ierobežojumi tika piemēroti sporta inventāra nomai, kas iekštelpās nebija atļauta (respektīvi, piemēram, slēpošanas kūrortos slēpošanas inventāru varēja saņemt un nodot tikai ārā, neieejot inventāra ēkā). Līdz 2021.gada nogalei visa sporta inventāra noma bija pilnībā aizliegta.

RUMĀNIJA

Saskaņā ar Rumānijas Basketbola federācijas sniegto informāciju Covid-19 pandēmija bez izņēmuma skāra visas dzīves un sporta jomas. Neatkarīgi no tā, vai mēs runājam par aktīvo sportu vai galda spēlēm, ietekme neapšaubāmi bija negatīva, un papildus jau zināmajiem šķēršļiem un sekām noteikti ir arī sekas, kuras mēs vēl neesam apzinājuši. Tomēr dažas līdz šim konstatētās sekas ir:

- aktīvo sportistu ikdienas treniņu izmaiņas;
- sacensību kalendāru maiņa un augstākā līmeņa sacensību pārcelšana uz vēlāku laiku;
- būtiska sociāli ekonomiska ietekme uz sporta vidi kopumā.

Sporta sektors Rumānijā veicināja vīrusa izplatības novēršanu. Tas sniedza ieguldījumu, izmantojot dažādus pasākumus un ieteikumus, kas bija adresēti visām iesaistītajām pusēm, piemēram, sporta klubiem, sportistiem, uzņēmējiem, sporta darbiniekiem, brīvprātīgajiem, kā arī skatītājiem un iedzīvotājiem.

SPĀNIJA

Pēc Covid-19 pandēmijas ārkārtas stāvokļa izsludināšanas valsts līmenī tika ieviesta virkne pasākumu saistībā ar sportu un fiziskajām aktivitātēm, kas pilnībā paralizēja sporta sektoru.

2020.gada 14.martā Spānijas valdība noteica ārkārtas stāvokli saistībā ar Covid-19 izraisīto veselības krīzi, paziņojot secīgus pagarinājumus sākot no 22.marta. Spānijas valdība jau kopš šīs krīzes sākuma bija informējusi par inficēšanās novēršanas kārtību, papildus norādot, kādi rīcības protokoli darba riska novēršanas dienestiem jāievēro, saskaroties ar Covid-19 ietekmi. Savukārt Augstākā sporta padome uzturēja pastāvīgu kontaktu ar visām Spānijas sporta auditorijām - profesionālajām un neprofesionālajām, federālajām un nefederālajām, lai uzraudzītu visas radušās situācijas (individuālās un kolektīvās, ekonomiskās, darba, veselības aizsardzības vai jebkāda cita veida), saglabājot atvērtus visus konsultāciju un koordinācijas mehānismus.

Šajā sākotnējā pieejā jāatzīmē, ka pandēmija skāra gan sportu kopumā, gan finanšu, darba un sacensību jomas, kā arī sportistus, sporta profesionāļus personīgi un viņu ģimenes, bet jo īpaši dažas profesionālās sacensības (kas veidoja lielāko daļu ienākumu un darbavietu - tiešo, netiešo un izraisīto), radot daudz pozitīvu gadījumu attiecībā uz Covid-19 izplatību. Spānijas federālo, profesionālo un augsta līmeņa sporta veidu darbība pandēmijas laikā ar ļoti retiem izņēmumiem ir bijusi priekšzīmīga: sportisti, sporta organizācijas un citi sporta profesionāļi ir parādījuši lielu uzupurēšanos un milzīgu solidaritāti, sniedzot ieguldījumu nozares atbalstīšanā šajos kritiskajos apstākļos un sūtot svarīgus morāles un noturības vēstījumus visiem iedzīvotājiem.

GRIEĶIJA

COVID-19 pandēmija ir nopietni ietekmējusi Grieķijas sportu. Liela un maza mēroga sporta pasākumu atcelšana un ieņēmumu zudums no pasākumu biļetēm un vietējiem sponsoriem, minot tikai dažus, bija smags trieciens sporta organizāciju, klubu un amatieru finansiālajai situācijai. Daudzas mazas sporta asociācijas un klubi bija spiesti atlaist darbiniekus, un to nākotne izskatās drūma. Tas viss var ļoti nopietni ietekmēt amatieru sporta nākotni Grieķijā un samazināt visu grieķu iespējas piedalīties sporta aktivitātēs. Īpaši tāpēc, ka fiziskās aktivitātes ir vitāli svarīgas fiziskajai un garīgajai veselībai krīzes laikā, bet šāda attīstība situāciju vēl vairāk pasliktinātu.

Kāds profesionāls sportists stāstīja: "Šis periods mums šķita līdzīgs traumu periodam, jo, kad gūstam traumu, sākumā atsakāmies to pieņemt. Esam skumji un dusmīgi. Un tad mums ir jāsamierinās ar jauno situāciju un jādara viss, ko mēs varam, lai pielāgotos šai jaunajai realitātei."

Visvairāk pandēmijas situācija ietekmēja tos profesionālos sportistus, kuri bija pieraduši pie ikdienas ar intensīviem treniņiem. Ierasti bija divi starpsezonas mēneši no aktīvās sezonas beigām līdz gatavošanās procesam nākamajai sezonai. Šoreiz šis periods bija krietni ilgāks nekā divi mēneši. Kas tāds ar viņiem vēl nekad nebija noticis.

FRANCIJA

Starp atceltajām sacensībām, pieviltajiem reklāmdevējiem, kā arī slēgtajām sporta hallēm, veikaliem un stadioniem, saskaņā ar BPCE banku grupas ekonomikas novērošanas centra datiem sporta sektorā 2020.gadā Francijā aktivitāte samazinājās vidēji par 21%. Saskaroties ar satraucošo situāciju, tika izveidoti solidaritātes fondi, ieviesti īstermiņa un garantiju aizdevumi, kā arī nodrošināta Nacionālās sporta aģentūras (ANS) un pašvaldību palīdzība, lai palīdzētu sporta asociācijām un federācijām krīzes novēršanā. Taču, kas ir vēl svarīgāk, dažas sacensības, kas sākotnēji tika atliktas, beidzot tika pilnībā atceltas, kā tas tika paziņots 2020.gada novembrī saistībā ar Pasaules kausu U-17 sievietēm. Starptautisko un stratēģisko attiecību institūta (IRIS) zinātniskā līdzstrādniece Estelle Bruna paziņoja, ka "arī starptautiskajā sportā visneaizsargātākās ir tā sauktās "sieviešu" sacensības". Francijā bija vairāki piemēri, kas liecināja, ka vīriešu sacensības un komandas ir bijušas priviliģētas, kaitējot sievietēm sporta nozarēs. Piemēram, AS prezidente Nensija Loreina 2020.gada jūnijā paziņoja, ka uz laiku aptur tēriņus tās sieviešu sportam, jo tobrīd bija nepieciešams "saglabāt būtisko", t.i., vīriešu sportu. Turklāt sieviešu sporta atspoguļojums plašsaziņas līdzekļos šajā periodā bija ļoti zems, īpaši pirmajā ierobežojumu periodā, lai gan tas bija ārkārtīgi būtiski sieviešu sporta attīstībai. Piemēram, no 2020.gada 14.marta līdz 18.maijam pirmo ierobežojumu laikā "tikai 2,4% no L'Equipe (t.i., viens no ikoniskākajiem sporta medijiem Francijā) drukātās versijas bija veltīti sieviešu sportam, kaut arī nozare piedzīvoja nepieredzētu krīzi."

Čempioni
neapstājas līdz
viņiem izdodas

SPORTS COVID PANDĒMIJAS LAIKĀ

Sportošana pandēmijas laikā bija īsts izaicinājums visiem ar sportu saistītajiem cilvēkiem – jaunajiem sportistiem un viņu ģimenēm, treneriem, sporta organizācijām un citiem sportā iesaistītajiem, kas nozīmē, pirmkārt, situācijas pieņemšanu un, otrkārt, piemērošanos tai. Iziešana no ierastā futbola zāliena, volejbola vai basketbola laukuma, iekštelpu skrejceļiem, un pāreja uz āra treniņiem dabā dažādos laikapstākļos no treneriem prasīja radošus, sportiskus risinājumus, no jaunajiem sportistiem - mērķtiecību, pacietību un motivāciju, kā arī regulāru šofera pienākumu veikšanu, nosalušu un nogurušu sportistu uzmundrināšanu ar siltu tēju un kūpošu zupas šķīvi no vecāku puses. Papildus tam sporta organizāciju vadībai sportošanas process bija jānodrošina epidemioloģiskajām prasībām atbilstoši, tostarp treniņu vides un treniņu grupu plūsmu plānošana.

LATVIJA

Sākotnēji pandēmijas laikā Latvijā bija aizliegti jebkādi organizēti treniņi un sportiskas aktivitātes, jauno sportistu māju pagalmi un tuvējie zālāji tika pārvērsti par basketbola, futbola un volejbola laukumiem, stadioniem un sporta zālēm. Par sporta inventāru derēja viss, kas līdz tam netika uzskatīts par piemērotu sportam: nolietotas traktora riepas, koka nūjas un zari, pat akmeņi. Par sparinga partneriem kalpoja kaimiņu suņi, kas labprāt atnesa aizmesto koku, vai garāžas sienas, no kurām atlec bumba. Savukārt mammas un tēti, māsas un brāļi, vecvecāki pieslīpēja savas video operatora prasmes, lai šos neparastos āra treniņus iemūžinātu foto vai video formātā, un tādējādi kļuva par attālināto nodarbību treneriem.

Aktuāla tēma bija sporta treniņu kvalitātes un sportistu fiziskās formas uzturēšana un attīstība ārpus konkrētajam sporta veidam nepieciešamās infrastruktūras. Pandēmija parādīja, ka praktiski visos sporta veidos āra treniņos bija iespējams uzturēt fizisko formu un, iespējams, pat attīstīt vismaz dažas fiziskas īpašības, spējas un prasmes, kas nepieciešamas konkrētajam sporta veidam. Pandēmijas ziemas periodā dažādu sporta veidu – basketbola, futbola, vieglatlētikas, sprinta kanoe un burāšanas – treniņu grupas sporta apavus, bumbas, šķēpus un laivas nomainīja pret slēpēm, slidām un nūjām, kļūstot par lieliskiem slēpotājiem, slidotājiem un hokejistiem un trenējoties sniegotās meža takās un slidotavās.

RUMĀNIJA

Eirobarometra dati liecina, ka lielākā daļa fizisko aktivitāšu notiek neformālā vidē, piemēram, parkos un ārā (40 %) vai mājās (32 %), vai ceļā no mājām uz darbu, skolu vai veikalu. Tā tas bija arī ar sportu Rumānijā.

Speciālista sniegtie ieteikumi cilvēkiem ir:

bērniem un pusaudžiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem: vismaz 3 dienas nedēļā vismaz 60 minūtes dienā jāveic mērenas slodzes vai enerģiskas fiziskās aktivitātes, tostarp tādas, kas stiprina muskuļus un kaulus;

pieaugušajiem, kas vecāki par 18 gadiem: jāveic vismaz 150 minūtes vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes nedēļas laikā vai vismaz 75 minūtes augstas intensitātes fiziskās aktivitātes nedēļas laikā, tostarp muskuļus stiprinošas, divas vai vairāk dienas nedēļā;

gados vecākiem cilvēkiem ar samazinātu mobilitāti: trīs vai vairāk dienas nedēļā jāveic fiziskas aktivitātes, lai uzlabotu līdzsvaru un novērstu nelīdzsvarotību.

Sporta ministre piebilda: "Norādīju, ka kontaktu sporta gadījumā individuālos treniņus var veikt bez sparinga elementiem. Turklāt āra sacensības var rīkot tiem sporta veidiem, ko var praktizēt individuāli, kata tipa. Lūdzām federāciju pārstāvjiem atbalstīt mūs ar savu pieredzi un zināšanām, lai kopīgi atrastu risinājumus, kas var sniegt atbalstu sportistiem un viņu pārstāvētajiem klubiem."

SPĀNIJA

Kopš pandēmijas sākuma un visā tās laikā Spānijā saskaņā ar iepriekš minētajiem noteikumiem sports un visi sporta veidi tika klasificēti, kā norādīts tālāk tekstā. Turklāt katrā no šīm sadaļām tika veikti atbilstoši pasākumi katram konkrētajam gadījumam. Klasifikācija ir šāda:

- vispārējās fiziskās un sporta aktivitātes: vispārējā prakse, fiziskās un sporta aktivitātes ārā un atklātās vai slēgtās sporta bāzēs;
- atļautas sacensības, kam nepieciešama augsta līmeņa apmācība un sagatavošanās;
- fiziskās aktivitātes un sporta prakse, kas tiek īstenota mācību, ārpus stundu un papildu aktivitātēs mācību dienas laikā: šīm skolām tika izveidoti īpaši protokoli;
- federālo sporta veidu treniņi, augstskolu sporta čempionāti un citas oficiālas sacensības: tika veikti nolikumi grupām, izvairoties no kontaktiem, veicināta individuālā sporta dinamika bez fiziska kontakta. Mērījumi tika noteikti katrā no normatīvajiem periodiem ģērbtuvju un dušu izmantošanai;
- sacensības un citi sporta pasākumi: sacensību norisei organizatoriem bija nepieciešams īpašs publiskais protokols ar drošības un higiēnas pasākumiem, kas nepieciešami Covid-19 profilaksei;
- sporta bāzes: tās tika iedalītas apakšgrupās, vai tās ir atvērtas vai slēgtas, un katrā no gadījumiem tika piemēroti atbilstoši noteikumi attiecībā uz ietilpību, iebraukšanu, izbraukšanu, attālumu utt.

GRIEĶIJA

Pandēmijas dēļ Grieķijā nebija atļauts neviens sporta veids. Visu līgu darbība apstājās un arī biedrības, kā lielas tā mazas, tika slēgtas. Kad mēģināja atvērt profesionālā līmeņa līgas, pandēmijas gadījumu skaits pieauga, tāpēc to atkal atlika.

Mājas karantīna pandēmijas vidū daudzos cilvēkos radīja nepieciešamību attīstīt jaunas intereses un vaļaspriekus, labāk un radošāk pavadīt brīvo laiku. Protams, bija arī tādi, kuriem iepriekš nemaz nebija laika nodarboties ar sportu, tāpēc šis periods viņiem bija dāvana!

Sporta veidi, kas uzplauka pandēmijas laikā, galvenokārt bija tie, kas vieno cilvēku un dabu. Daudzi deva priekšroku kādam “tauku dedzināšanas” sporta veidam, piemēram, pārgājieniem vai skriešanai, pētot dabu. Citi devās izbraucienā ar velosipēdu, kas, atšķirībā no treniņiem, sagādā baudu. Ūdens cienītājiem bija iespēja uzsākt peldēšanu, ūdens vingrošanu (piemēram, ūdens aerobiku) vai ūdens sporta veidus - burāšanu, smaiļošanu, sērfošanu vai vindsērfingu.

-

FRANCIJA

Lai gan francūži šajā periodā turpināja nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un sportu, mums nevajadzētu par zemu novērtēt pandēmijas ietekmi gan uz profesionālo, gan amatieru sportu.

Pirmkārt, pirmā karantīnas negatīvā ietekme uz sporta plānu bija liela, jo 38% francūžu paziņoja, ka šajā periodā ir samazinājuši savas sporta aktivitātes, liecina Nacionālā sporta aktivitāšu barometra dati.

Pat tādas sfēras, kas šķita pielāgotas vai pat priviliģētas attiecībā uz spēkā esošajiem sanitārajiem pasākumiem, piemēram, staigāšanu un skriešanu vai fitnesu un vingrošanu, bremzēja ierobežojumi, piemēram, karantīnas laikā skriešanas un iešanas aktivitātes samazinājās par 9 punktiem.

Tomēr pārsteigums sportā bija tas, ka pandēmija deva iespēju augt tiešsaistes vidē. Viens no šādiem sporta veidiem bija šahs, kas kļuva populārs karantīnas laikā ne vien kā sporta veids, bet arī kā izklaidējošs un izglītojošs laika pavadīšanas veids.

Daba ir devusi mums visus
nepieciešamos elementus, lai
sasniegtu izcilu labsajūtu un
veselību, bet mūsu ziņā ir
atstājusi šo elementu
aprienošanu

AIZSARDZĪBAS PASĀKUMI COVID LAIKĀ ATTIECĪBĀ UZ SPORTU

Covid-19 pandēmija ir viena no nozīmīgākajām krīzēm mūsu nesenajā vēsturē, un tai ir liela ietekme, skatoties no veselības, sociālā un ekonomiskā skatupunkta. Lai apturētu tās paplašināšanos un novērstu veselības sistēmu pārslodzi, dažādas valstis ir ieviesušas arvien lielāku pasākumu kopumu, lai stiprinātu veselības jomu un samazinātu infekcijas izplatību, ierobežojot cilvēku mobilitāti un veicinot fizisko nošķirtību sociālajās jomās un ekonomikas sfērā.

LATVIJA

Covid-19 ierobežošanas pasākumi saistībā ar sportu un fiziskajām aktivitātēm 2021.gadā Latvijā bija bargi. Trenerus varētu izvirzīt varoņu nominācijai. Pagājušajā ziemā laikapstākļi Latvijā bija skarbi - no janvāra līdz martam spēcīgi sniga, aukstums šajā periodā pārsvarā turējās vidēji 10 grādus zem nulles. Iekštelpās nebija atļautas nekādas nodarbības, tostarp mācības skolās. Taču, par laimi, Latvijas valdība atļāva ārā satikties grupām līdz 20 cilvēkiem un nodarboties ar kopīgām aktivitātēm, tostarp fiziskām un sportiskām. Šajos skarbajos laikapstākļos treneri dažkārt strādāja pat ar trim sporta grupām pēc kārtas. Tā pagājušajā sezonā izdzīvoja Latvija un tās bērnu un jauniešu sporta pasaule.

Taču nākamā sezona sākās sliktākos apstākļos. Latvija izsludināja ārkārtas stāvokli kopš 2021.gada oktobra vidus, un bērnu un jaunatnes sportam ar pāris izņēmumiem nebija atļautas nekādas aktivitātes. Mēs joprojām palikām pozitīvi noskaņoti un gaidījām pozitīvus risinājumus un pozitīvu valdības lēmumu tuvākajā nākotnē.

RUMĀNIJA

Tika ieviesti šādi pasākumi:
a) maskas lietošana: tas ir viens no pasākumiem, lai novērstu un ierobežotu noteiktu elpceļu slimību, tostarp jaunā korona vīrusa izraisīto izplatību;
b) roku higiēna: maskas lietošana jāapvieno ar pareizu roku higiēnu. Sociālā distancēšanās: vismaz 1 metra attāluma ievērošana no jebkura, kam ir elpceļu simptomi (piemēram, klepojot, šķaudot);
c) mājas higiēna: bieži aizskaramo virsmu higiēna, dabiskā ventilācija, mehānisko ventilācijas sistēmu apkope (gaisa kondicionēšana, centralizētā ventilācija kolektīvajās ēkās);
d) samazināts dalībnieku skaits brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs. Bija jāsaprot, ka tikai samazinot dalībnieku skaitu brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs - slēgtās vai atklātās telpās ar lielu skaitu cilvēku, iespējams izvairīties no šī vīrusa.
Sabiedrībā:
A. cilvēkiem bez simptomiem:
- izvairīties no pūļa un neapmeklēt pārpildītas slēgtas vietas (piemēram, lielveikalus, tirdzniecības centrus);
- bieži mazgāt rokas, izmantojot ziepes un ūdeni, ja rokas ir manāmi netīras, vai spirtu saturošu antiseptisku līdzekli, ja rokas nav redzami netīras;
- klepot vai šķaudīt saliektā elkonī vai, klepojot un šķaudot, aizsegt degunu un muti ar vienreizējās lietošanas salveti, pēc lietošanas to izmetot un NEKAVĒJOTIES nomazgājot rokas ar ziepēm un ūdeni;
- atturēties no pieskaršanās mutei, degunam un acīm;
- ievērot masku lietošanas, noņemšanas un iznīcināšanas noteikumus, kas saistīti ar pareizu roku higiēnu pēc masku noņemšanas.

B. Personas ar simptomiem:
- cilvēki ar simptomiem nedrīkst būt ciešā saskarsmē ar ģimeni, draugiem vai kolēģiem, kamēr nav apstiprināts, ka viņi nav slimības avots.
- jāsazinās ar ģimenes ārstu vai nu pa tālruni vai tiešsaistē ikvienā no sekojošām situācijām: apstiprināts, aizdomīgs vai tiešs kontakts.
- pašārstēšanās - kaitīgs ieradums, kas izplatīts starp rumāņiem. Covid-19 infekcijas gadījumā, izņemot uztura bagātinātājus vai vitamīnus, jebkādas zāles drīkst lietot tikai ar ārsta ieteikumu un/vai uzraudzībā, pēc iepriekšējas izvērtēšanas. Pretmikrobu, kortizona pretiekaisuma līdzekļu, antitrombotisku līdzekļu ievadīšanu nedrīkst veikt bez medicīniskas pārbaudes un rekomendācijas.

SPĀNIJA

Spānijā Covid-19 izplatība lika veselības iestādēm ieviest ierobežojumus, un vēlāk tie tika apstiprināti 2020.gada 14.marta Karaļa dekrētā, ar ko tika noteikts ārkārtas stāvoklis, ieskaitot svarīgus ierobežojošus pasākumus. Tika ierobežota arī mobilitāte un saimnieciskā darbība, un tas tika pagarināts trīs reizes un turpinājās pat līdz 2020.gada 9. maijam.

Sabiedrības līmenī, lai novērstu Covid-19 ietekmi starp sportistiem, treneriem un pilsoņiem, kas nodarbojas ar sportu, bija obligātas šādas prasības:

piekļuve telpām paredzēta cilvēkiem, kuri gatavojas veikt sporta aktivitātes. Piekļuve inventāram tikai personām, kas attiecīgi pilnvarotas pēc iepriekšēja pieraksta vai rezervācijas.

Visām ieejām bija jābūt aprīkotām tā, lai kontrolētu ienākošo cilvēku apjomu un pēc iespējas izvairītos no pārmērīgas cilvēku pulcēšanās vienuviet.

Tika izstrādāta vietne PUNKTUALITĀTE, kurā bija jāpiereģistrējas, lai pieteiktos konkrētas iestādes apmeklējam. Savukārt, ja reģistrācija caur vietni PUNKTUALITĀTE nebija veikta, apmeklētāju varēja neielaist. Arī iziešana no ēkas tika stingri noteikta saskaņā ar grafiku, lai cilvēki nekrustotos.

GRIEĶIJA

Pandēmijas ierobežojumi sportā ir bijuši daudz. Patiesībā to bija tik daudz, ka radīja neizpratni un dusmas ne tikai sportistos, bet arī visos, kas vēlējās sportot sporādiski vai laiku pa laikam. Trenažieru zāles palika slēgtas līdz pēdējam brīdim, jo tika uzskatīts, ka svīstot un elpojot notiek tieša cilvēku saskare vienam ar otru. Turklāt atšķirīgi ierobežojumi bija arī starp pirmo un otro līgu, piemēram, sacensības pirmajā līgā bija atļautas, kamēr tā paša sporta veida zemākajās kategorijās - nē.

Ierobežojumi attiecībā uz pasākumiem, ko drīkstēja rīkot, kā arī sporta veidiem, kas pēc pandēmijas soli pa solim tika atļauti, bija:

Sporta veidi dabā vai ārpus telpām, kā arī ārpus sporta iestādēm, piemēram, alpīnisms, kalnos kāpšana, pārgājieni, riteņbraukšana, slēpošanas alpīnisms, distances maršruti utt., pamatojoties uz šādiem nosacījumiem:

1. Treniņu grupas nedrīkst pārsniegt 7 cilvēkus, ievērojot vismaz 2 metru distanci starp sportistiem.
2. Trenera klātbūtne nav obligāta, bet, ja ir, viņš var trenēt līdz 6 sportistiem.
3. Sportistu došanās uz un no treniņu zonas ir jāorganizē saskaņā ar valdības noteikumiem par pārvietošanos.
4. Maskas lietošana ir obligāta. Sportisti nevalkā maskas slodzes laikā.

FRANCIJA

Kopš pandēmijas sākuma cilvēkiem, kuri nodarbojās ar sportu, nācās saskarties ar vairākiem ierobežojumiem, kurus turpināja papildināt, liekot viņiem pastāvīgi pielāgot savu sporta un fizisko aktivitāšu nodarbības. Turklāt ierobežojumi, kas tika noteikti konkrētām fiziskām un sporta aktivitātēm, traucēja citām sporta nodarbēm, kas joprojām būtu bijušas iespējamas un atļautas, ja noteikumi neaptvertu visu sportu.

Covid-19 pandēmija Franciju sasniedza 2020.gada 24. janvārī, kad Bordo tika apstiprināts pirmais saslimšanas gadījums Eiropā. Tomēr tikai 2020.gada 17.marta pusdienlaikā, pēc krīzes Itālijā, Francija ieviesa ierobežošanas mehānismu, kas ietvēra īpašu pasākumu īstenošanu.

Atkarībā no treniņiem un treniņu vietas, bija jāuzrāda veselības karte, lai ierobežotu Covid-19 vīrusa un tā paveidu izplatību. Kopš 2021.gada 26.novembra sportā ir stājies spēkā jauns veselības protokols. Maskas valkāšana kļuva obligāta visiem iekštelpu un āra sporta veidiem, kas izmanto sporta inventāru (ERP X un PA), izņemot sporta treniņu un to uzraudzības laikā.

Viss, ko tu spēj iztēloties, ir īsts

www.restart.scoutsociety.ro

MENTĀLĀ LABBŪTĪBA UN SPORTS

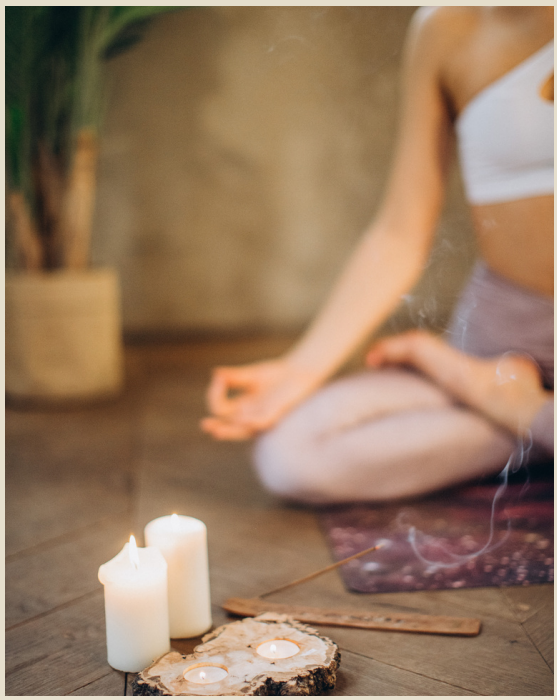
Pasaules Veselības organizācija (PVO, 2011,1) definē garīgo veselību kā “labklājības stāvokli, kurā indivīds apzinās savas spējas, spēj tikt galā ar ikdienas dzīves stresu, var strādāt produktīvi un auglīgi, un spēj dot ieguldījumu savas kopienas attīstībā”. Tāpēc pretstatā tam garīgās veselības problēmas raksturo izziņas, emociju vai sociālās uzvedības izmaiņas, kas saistītas ar stresu vai darbības traucējumiem (Sawyer, 2000). PVO uzsver, ka garīgā veselība ir "vairāk nekā tikai garīgo traucējumu vai invaliditātes neesamība". Pilnvērtīga garīgā veselība nozīmē ne tikai izvairīšanos no kaitīgiem apstākļiem, bet arī rūpes par pastāvīgu labsajūtu un laimi. PVO arī uzsver, ka garīgās veselības saglabāšana un atjaunošana ir ļoti svarīga gan individuāli, gan dažādās kopienās un sabiedrībā visā pasaulē.

Labbūtība saskaņā ar Kembridžas vārdnīcu ir veselības un laimes sajūta. Labbūtība nav tikai slimības neesamība. Tā ir cilvēka fiziskās, garīgās, emocionālās un sociālās veselības faktoru sarežģīta kombinācija. Labbūtība ir cieši saistīta ar laimi un apmierinātību ar dzīvi. Īsāk sakot, labbūtību varētu raksturot kā attieksmi pret sevi un savu dzīvi. Katrs mūsu dzīves aspekts ietekmē mūsu labbūtības stāvokli.

GARĪGĀ LABSAJŪTA UN COVID-19

Pieaugošo ietekmi uz garīgo veselību COVID-19 pandēmijas laikā daži ir nodēvējuši par “otro” vai “kluso” pandēmiju. Neraugoties uz to, ka pandēmija ir fiziskās veselības krīze, tai ir bijusi arī plaša ietekme cilvēku mentālās veselības aspektā, cita starpā izraisot ievērojamu baiļu, raižu un satraukuma līmeni. Negatīvās sekas attiecībā uz garīgo veselību ir skārušas visu vecumu Eiropas iedzīvotājus, taču ir konstatēts, ka galvenokārt jauniešus, kam ir augsts risks saslimt ar kādu no mentālās veselības traucējumiem. Īpaši ir cietušas arī dažas citas specifiskas grupas, tostarp veselības un aprūpes darbinieki, cilvēki, kuriem jau bija mentālās veselības problēmas, un, protams, sievietes. Pandēmija ir arī palielinājusi nevienlīdzību garīgās veselības jomā gan iedzīvotāju vidū, gan starp sociālajām grupām.

Nomāktība, izolācija, ienākumu zudums un bailes izraisa garīgās veselības traucējumus vai saasina esošos. Pieauga alkohola un narkotiku lietošana, cilvēki saskārās ar bezmiegu un trauksmi. Papildus tam COVID-19 varēja izraisīt neiroloģiskas un garīgas komplikācijas, piemēram, delīriju, uzbudinājumu un insultu. Cilvēki ar jau esošiem garīgiem, neiroloģiskiem vai atkarību izraisošu vielu lietošanas traucējumiem bija arī neaizsargātāki pret SARS-CoV-2 infekciju - viņiem varēja būt palielināts smagu komplikāciju un pat nāves risks.



MENTALA LABKLĀJĪBA UN SPORTS

Ir daudz publikāciju, kurās uzskaitīti fizisko aktivitāšu ieguvumi garīgās veselības uzlabošanai. Ieguvumus rada sociālā mijiedarbība un savstarpējs atbalsts. Piedaloties grupu treniņos, uzlabojas garastāvoklis, pašpārliecinātība un pašcieņa, ko rada fiziskā aktivitāte. Fiziskās aktivitātes arī novērš uzmanību no ikdienas stresa faktoriem.
Dalība sportā var veicināt brīvības sajūtu, kas rodas, pašam indivīdam izvēloties sportošanas veidu, veicot to brīvprātīgi un tikai savās interesēs. Sportošanas laikā ieguldīto pūļu nozīme līdz ar piederības sajūtu, ko rada fiziskas aktivitātes kopā ar citiem, ir ārkārtīgi svarīga.

Sporta un fizisko aktivitāšu ietekme uz garīgo labklājību ir tikpat svarīga kā fiziskie ieguvumi. Fiziskās aktivitātes var veicināt prieku un laimi, pateicoties endorfīniem un citiem neirotransmiteriem, kas izdalās treniņa laikā. Precīzāk sakot, kad kāds vingro, ķermenis izdala ķīmiskas vielas, ko sauc par endorfīniem. Endorfīni mijiedarbojas ar smadzeņu receptoriem, kas samazina sāpju sajūtu. Endorfīni arī izraisa pozitīvas sajūtas organismā, līdzīgi kā morfīns.

Depresija ir garīgs traucējums, kas izraisa pastāvīgu apātijas un skumju sajūtu. Tas ir sarežģīts stāvoklis ar vairākiem veicinošiem faktoriem. Iespējams, sava nozīme ir izmaiņām smadzeņu bioķīmijā. "Vienkārši sakot, lielākajai daļai cilvēku, kuriem ir depresija, kaut kas ir nepareizi ar smadzeņu ķīmiju," saka Viljams Volšs, Ph.D., Volša pētniecības institūta prezidents no bezpeļņas garīgās veselības pētniecības iestādes Ilinoisā. "Dzīves pieredze var pasliktināt situāciju," viņš piebilst, "taču parasti dominējošā problēma ir ķīmija."

Sportošana var palīdzēt mazināt depresijas simptomus vairākos veidos. Līdztekus citiem ieguvumiem tā palīdz stimulēt smadzeņu ķīmisko vielu izdalīšanos, kas rada labu pašsajūtu. Fiziskajām aktivitātēm var būt arī citi garīgās veselības ieguvumi. Piemēram, koncentrēšanās uz ķermeņa kustībām treniņa laikā var palīdzēt novērst uzmanību no satraucošām domām. Ar fiziskajām aktivitātēm saistītu mērķu noteikšana un sasniegšana var palielināt pārliecību un kontroles sajūtu.

Sportošana kopā ar citiem cilvēkiem var sniegt ne vien sociālos ieguvumus, bet arī uzlabot indivīda garastāvokli, piemēram, došanās pastaigā pa parku, jogas nodarbību apmeklēšana vai aktīvā atpūta ar draugiem vai ģimenes locekļiem. Sporta nodarbības var būt arī laba vieta, kur satikt jaunus cilvēkus. Sportošanas laikā var izbaudīt fizisko aktivitāti, vienlaikus iegūstot arī sociālo aktivitāti.

Plašāk skatoties, sportošana rada apmierinātību ar dzīvi, palielinot sociālo mijiedarbību. Gan brīvprātīgajiem, gan sporta līdzjutējiem ir arī paaugstināta mērķtiecības un lepnuma sajūta, savukārt, ir zināms, ka pašcieņa un pārliecība pieaug līdzdalības vai brīvprātīgā darba rezultātā.

No otras puses, elites sportisti nav imūni pret psihisku slimību attīstību, un bieži vien ir pat vairāk pakļauti šim riskam, atrodoties savas karjeras virsotnē. Turklāt viņi var piedzīvot stresa faktorus, kam var būt kaitīga ietekme uz garīgo veselību, tostarp ar sportu saistītu stresu, traumas, dzīvošanu prom no mājām un izdegšanu.

Šī iemesla dēļ garīgā izturība sportā vienmēr ir bijusi ļoti svarīga. Sportisti ar lielāku garīgo izturību efektīvāk tiek galā ar grūtībām un spiedienu, viņiem ir lielāka noturība, saskaroties ar izaicinājumiem, un viņi nodrošina konsekventāku, kognitīvāku un labāku fizisko sniegumu sportā (Crust, 2007). Tomēr tiek uzsvērts, ka garīgā veselība un garīgā izturība elites sporta pasaulē ir pretrunīgi jēdzieni. Attiecīgi garīgā izturība tiek definēta kā "nesatricināma neatlaidība un pārliecība par kādu mērķi, neskatoties uz spiedienu vai neveiksmēm" (Middleton, 2004). Tā jau sen ir novērtēta sportā un ir svarīgs faktors, kas nosaka sportiskos rezultātus un panākumus. Treneriem ir jāuzņemas būtiska loma tādu psiholoģisko prasmju veicināšanā un praktizēšanā, kas ir labvēlīgas sportista garīgajai labklājībai.

Lai arī pastāv garīgās veselības problēmas, ir arī krietni daudz ieguvumu, ko sportistiem sniedz sporta sacensības. Sporta vide veicina pozitīvu sportista attīstību, attīstot pašcieņu, identitātes veidošanos un kompetences sajūtu, kā arī sekmējot pozitīvas vienaudžu attiecības, vadības prasmes, komandas darbu, apņemšanos un disciplīnu. Savstarpējs sociālais atbalsts sportā ir nozīmīgs faktors fiziskās un garīgās labklājības veicināšanā.

LATVJA

Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs 2020.gada nogalē veica apjomīgu pētījumu “Covid-19 pandēmijas ierobežojumu ietekme uz pusaudžiem un jauniešiem Latvijā”, kurā piedalījās vairāk nekā 1660 Latvijas jauniešu vecumā no 12 līdz 19 gadiem. Pētījumā tika analizēta jauniešu garīgā veselība un pandēmijas ietekme uz to. Pētījums liecina, ka jaunieši savu psiholoģisko labsajūtu vērtē kā kritisku, un pandēmija to ir būtiski ietekmējusi.

54,5% pusaudžu atzīst, ka viņu garīgā veselība ir pasliktinājusies Covid-19 laikā, 19,8% - ka tā ir ļoti pasliktinājusies. 70,4% atzīst, ka ir piedzīvojuši depresiju pēdējo 2 nedēļu laikā, 79,2% ir grūtības mācīties, vairāk nekā 60% ir apmātības domas vai augsta aizkaitināmība. Šīs ir tikai dažas problēmas, ko minējuši jaunieši. 1 no 5 pusaudžiem atzīst, ka skolā ir piedzīvojuši psihoemocionālas grūtības.

Satraucoši ir arī garīgās veselības pasliktināšanās rādītāji. Ja pirmajā vilnī jaunieši savu garīgo veselību pārsvarā novērtēja kā labu (38,1%) vai pieņemamu (24,3%), tad otrajā vilnī jau dominēja tāds novērtējums kā pieņemama (31,6%) un slikta (29,8%). To jauniešu skaits, kuri pandēmijas laikā jutās ļoti labi, strauji samazinājās, savukārt, pieauga to jauniešu skaits, kuri jutās ļoti slikti.

Daudzi pētījumi ir pierādījuši, ka fiziskajām aktivitātēm ir labvēlīga ietekme uz bērnu, jauniešu un pieaugušo veselību. LR Veselības ministrija sadarbībā ar Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģionālo biroju izstrādātajos ieteikumos Latvijas iedzīvotāju fizisko aktivitāšu veicināšanai norādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes samazina risku saslimt ar neinfekciozām slimībām, piemēram, sirds un asinsvadu slimībām, diabētu un noteiktām onkoloģiskām saslimšanām.

Tajā pašā laikā fiziskajām aktivitātēm ir svarīga loma garīgās veselības saglabāšanā, mazinot stresu, trauksmi un depresiju. Kopumā fiziskās aktivitātes ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā uzturēt fizisko un garīgo veselību visas dzīves garumā. Rūpējoties par fizisko un garīgo labsajūtu, sports nepārprotami jāiekļauj dažāda vecuma cilvēku ikdienā.

RUMĀNIJA

COVID-19 ir ienesis dramatiskas izmaiņas ikdienas dzīvē, tostarp ietekmējis ekonomiku un veselību visā pasaulē. Pasaule saskārās ar nozīmīgiem, unikāliem izaicinājumiem, ko raksturo augsts nedrošības līmenis, kas ietekmē cilvēci visos dzīves aspektos - starppersonu, sociālajā, profesionālajā, finansiālajā un garīgajā. Nemiers, raizes un nedrošība, kā arī stingrie ierobežojumi, kas būtiski samazināja personīgās brīvības pakāpi, radīja nelabvēlīgu ietekmi uz veselību.

2019.gada korona vīrusa (COVID-19) pandēmija ir izraisījusi dramatiskas izmaiņas rumāņu ikdienas dzīvē, ietekmējot viņu garīgo veselību. COVID-19 pandēmija ir attīstījusies, savu maksimumu sasniedzot trīs reizes, kas secīgi notika 2020.gada 29.aprīlī, 2020.gada 18.septembrī un trešajā vilnī vislielākie ierobežojumi tika reģistrēti 2020.gada 27.novembrī. Maz ir zināms par garīgās veselības izmaiņām šajā pandēmijas posmā.

Varas iestādes, lai aizsargātu savu pilsoņu garīgo labklājību, sabiedrībai ieteica:

a) informāciju un praktiskus aizsardzības pasākumus COVID19 meklēt uzticamos avotos;

b) pārbaudīt jaunāko informāciju noteiktos diennakts laikos, jo pēkšņā un gandrīz nemitīgā ziņojumu plūsma ikvienu var satraukt;

c) iegūt faktus, nevis baumas un dezinformāciju. Izmantot PVO vietni un vietējo veselības iestāžu platformas, kas palīdz identificēt baumas. Fakti var palīdzēt mazināt bailes;

d) sargāt sevi un palīdzēt citiem. Piemēram, sazināties ar kaimiņiem vai cilvēkiem savā kopienā, kuriem var būt nepieciešama papildus palīdzība. Kopiena kā sabiedrības daļa var palīdzēt radīt solidaritāti COVID-19 pieejā;

e) novērtēt cilvēkus, kas strādā veselības jomā, un atbalstīt tos, kurus skāris COVID-19;

f) būt gataviem un iepriekš noskaidrot, kur un kā vajadzības gadījumā var saņemt praktisku palīdzību, sākot no medicīniskās palīdzības meklēšanas līdz pārtikas piegādei.

Rumānijas pieaugušo cilvēku garīgā veselība tika ietekmēta gan Covid-19 pandēmijas sākotnējā fāzē, gan pēc tam, īpaši gados jaunākiem, tiem, kuriem ir zemāks izglītības līmenis, un tiem, kuri ziņoja par iepriekš piedzīvotiem traumatiskiem notikumiem.

SPĀNIJA

Pandēmija īpaši skārusi komandu sporta veidus, kuros novērotas garīgās veselības un uzvedības problēmas, kas saistītas, piemēram, ar izolāciju un sociālo kontaktu zaudēšanu. Saskaroties ar šādu situāciju, radās nepieciešamība ar sporta praksi veicināt socializēšanos.

Lai celtu pašcieņu un pašapziņu, tika uzsāktas gan publiskas, gan privātas iniciatīvas - vaļasprieks, brīvais laiks, dažādas aktivitātes, piemēram, vingrošana mājās, grupu fiziskās aktivitātes ar videokonferences palīdzību, visu veidu fizisko un sporta aktivitāšu darbnīcas u.c. Īsāk sakot, aktivitātes, ar kurām papildus sportam tiek uzlabotas sociālās prasmes, grupas saliedētība un veselīga brīvā laika pavadīšana.

Ne velti karantīna un pandēmija kopumā ārkārtīgi ietekmēja sociālās attiecības. Situācija kļuva ļoti izolēta, cilvēki nezināja, ko darīt ar savu dzīvi, nejutās piederīgi. Šī sociālā iniciatīva mēģināja novērst garīgo apātiju, pašcieņas un pašpārliecinātības trūkumus, palīdzot cilvēkiem pārdomāt iespējamos risinājumus un sekmīgi atmodināt kritisku domāšanu.

Minētā iniciatīva ir iezīmējusi brīvprātīgā darba nozīmi, jo katrā aktivitātē piedalās vismaz viens brīvprātīgais, neatkarīgi, vai tā ir fiziska vai juridiska persona, kas dod līdzvērtīgu ieguldījumu. Brīvprātīgie darbinieki uzlabo attiecības un palīdz saliedēt jau esošās grupas. Viņi ir ne tikai paraugs, bet arī iesaistās aktivitāšu attīstībā, un tas palīdz pārējiem iejusties un pārvarēt bailes.

Tāpēc aktivitātes pieaugums vienlaicīgi ir arī pieredzes apmaiņa, kas ir tik nepieciešama šajos pandēmijas apstākļos. Šodien iniciatīva ir šeit uz palikšanu. Spānijā ar digitālo rīku palīdzību ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas par 32% vairāk nekā periodā pirms pandēmijas.

GRIEĶIJA

Grieķijā viens no iemesliem, kāpēc Covid-19 pandēmija ir bijusi īpaši smaga cilvēkiem ar garīgām slimībām vai cilvēkiem, kuriem pandēmijas laikā ir radušās psihiskas problēmas, ir, ka daudziem ir bijis grūtāk saņemt nepieciešamo atbalstu no iestādēm, kas nodarbojas ar garīgās veselības jautājumiem.

Cilvēkiem, kurus smagi skārušas garīgās slimības, pat pirms pandēmijas bieži bija grūti saņemt nepieciešamo atbalstu. Daudziem tika teikts, ka viņi ir pārāk slimi, lai dotos pie ģimenes ārsta vai saņemtu citu primārās aprūpes pakalpojumu, taču, no otras puses, viņi nav pietiekami slimi, lai saņemtu nepieciešamo konkrētā speciālista palīdzību. Iepriekš saņemtie klātienes pakalpojumi tagad notika attālināti pa tālruni vai videokonferencē. Citos gadījumos cilvēki ar garīgām problēmām bija slimnīcu vai citu garīgās veselības pakalpojumu gaidīšanas sarakstos, bet tad šie dienesti tika slēgti vai Covid-19 dēļ slimnīcas nevarēja uzņemt visus pacientus. Dažkārt cilvēki, kuri jau bija reģistrēti šo dienestu sarakstos, bija jāsūta mājās un no jauna jāievieto gaidītāju rindā.

FRANCIJA

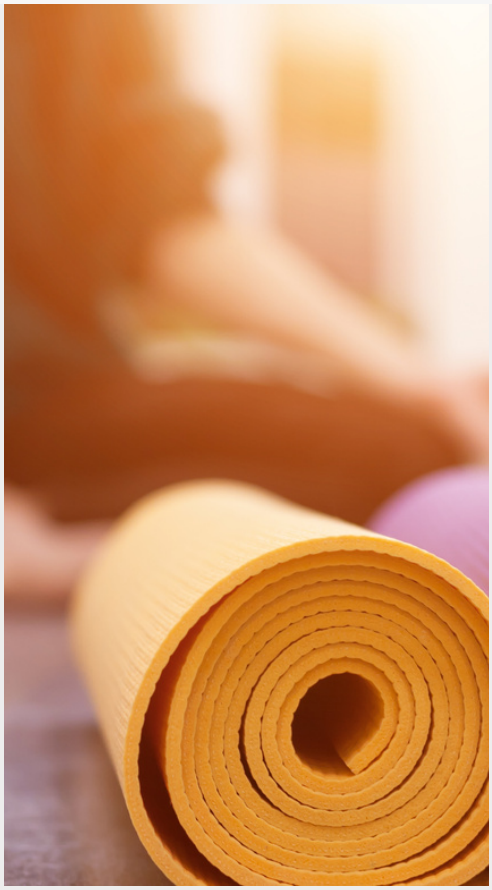
Karantīnas un veselības aprūpes ierobežojumi, ko Francijas valdība pieņēma pēdējos mēnešos, cenšoties ierobežot Covid-19 pandēmiju, negatīvi ietekmēja daudzas nozares, tostarp sporta. Sekas smagi ietekmēja francūžu veselību, īpaši viņu garīgo labklājību.

Saskaroties ar satraucošo faktu, par šo tēmu ir veikti vairāki pētījumi. Minētajā kontekstā kopš 2020.gada marta Santé publique France veiktās CoviPrev aptaujas mērķis bija noskaidrot izmaiņas francūžu uzvedībā un garīgajā veselībā (labsajūta, traucējumi) Covid-19 pandēmijas laikā. Tādējādi saskaņā ar jaunākajiem rezultātiem, kas attiecas uz periodu no 2021.gada 17.līdz 19.maijam, "80% francūžu atzina, ka ir apmierināti ar savu dzīvi", kas ir par 13 punktiem vairāk nekā pirmā gada ierobežojumu sākumā.

Lai arī šķiet, ka situācija pēc smagajiem 2020.gada marta un aprīļa mēnešiem attīstījās pozitīvi, jo procents bija par 5 punktiem zemāks nekā pirms pandēmijas, tomēr citi pētītie garīgās veselības rādītāji, proti, trauksme, depresija, miega problēmas un domas par pašnāvību, joprojām bija augstā līmenī, kopš pirmo ierobežojumu ieviešanas. Piemēram, 30% aptaujāto cilvēku bija nemierīgi vai nomākti.

Jāpiebilst arī, ka atsevišķām iedzīvotāju grupām ir sliktāka garīgā veselība nekā citiem. Kas attiecas uz trauksmi, depresiju un miega problēmām, tieši sievietēm pēdējos mēnešos ir bijusi sliktāka garīgā veselība.

Šajā kontekstā, kad francūžu garīgā labklājība būtiski pasliktinājās, sports varēja būt viens no risinājumiem. Patiešām, sportam bija daudz priekšrocību, tostarp pozitīva ietekme uz garīgo veselību, kā to pauda PVO: "Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo garīgo veselību un var samazināt depresijas un izziņas pasliktināšanās risku, aizkavēt demences rašanos un uzlabot vispārējo labsajūtu." Jau 2008.gadā ziņojumā par fizisko aktivitāšu ietekmi uz veselību Inserms norādīja, ka "fiziskās aktivitātes mazina trauksmi vispārējā pieaugušo populācijā, samazina depresijas līmeni plašā iedzīvotāju lokā, un būtu rosināmas jebkurā depresijas ārstēšanā."



Tomēr arī šeit pandēmija ir smagi ietekmējusi sporta aktivitātes. Papildus sporta nodarbībām, kas, ieviešot ierobežojumus, ir kļuvušas apgrūtinošas, noteicošā loma ir bijusi tādiem psiholoģiskiem faktoriem, kā vēlme un motivācija, īpaši šajā periodā, liecina Nacionālā Sporta aktivitāšu barometra dati. Tomēr šajā nenoteiktības kontekstā vēlme un motivācija nodarboties ar sportu ir samazinājusies gan fiziski aktīvo, gan mazaktīvo cilvēku vidū. Tas, savukārt, neļauj uzlabot garīgo veselību.

Covid-19 pandēmija mums atgādina, cik svarīgi ir nodarboties ar sportu, jo tam ir daudz priekšrocību, īpaši garīgās veselības saglabāšanā. Šo iemeslu dēļ īpaši svarīgi ir veicināt fiziskās un garīgās labklājības apstākļus, kā arī atbalstīt sporta nozari kopumā. Un, lai rīcība būtu efektīva, jāatbalsta visa sporta pasaule visā tās daudzveidībā ar mērķi ļaut ikvienam turpināt vai sākt nodarboties ar sportu un gūt no tā labumu neatkarīgi, vai tie ir profesionāļi vai amatieri, sievietes vai vīrieši, kā arī cilvēki ar invaliditāti.

Pasaules Veselības organizācijas ieteiktos un globālā līmenī noteiktos COVID-19 ierobežojošos pasākumus dažādās valstīs piemēroja valdības un vietējās varas iestādes. Tas, savukārt, ietekmēja visas iedzīvotāju kategorijas un sociāli maznodrošinātus iedzīvotājus, lai gan 2020.gadam bija jābūt olimpiskajam gadam.

Resursi

1 https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/659449/EPRS_BRI(2021)659449_EN.pdf

2 https://www.coe.int/en/web/sport/covid-19

3 https://www.euoffice.eurolympic.org/files/position_paper_COVID-19%20final_revision.pdf

4 https://www.consilium.europa.eu/media/44622/st08926-en20.pdf

5 https://www.erasmusplus-jeunesse.fr/blog/817/17/Programme-Erasmus-2021.html

6 https://www.iris-france.org/153912-sport-comment-le-covid-19-a-t-il-impacte-sa-dimension-geopolitique/

7 https://www.iris-france.org/153912-sport-comment-le-covid-19-a-t-il-impacte-sa-dimension-geopolitique/

8 McIntosh, K.; Perlman, S. Coronaviruses, including Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Middle East Respiratory Syndrome (MERS). In Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases, 9th ed.; Elsevier BV

9 McIntosh, K.; Perlman, S. Coronaviruses, including Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Middle East Respiratory Syndrome (MERS). In Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases, 9th ed.; Elsevier BV

10 Carmody, S.; Murray, A.; Borodina, M.; Gouttebarge, V.; Massey, A. When can professional sport recommence safely during the COVID-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider. Br. J. Sports Med.

11 Hoang, V.T.; Al-Tawfiq, J.A.; Gautret, P. The Tokyo Olympic Games and the risk of COVID-19. Curr. Trop. Med.

12 Hoang, V.T.; Al-Tawfiq, J.A.; Gautret, P. The Tokyo Olympic Games and the risk of COVID-19. Curr. Trop. Med.

13 Vancea F.;Apostol M.S.; Changes in mental health during the COVID-19 crisis in Romania: A repeated cross-section study based on the measurement of subjective perceptions and experiences

14 Crust L.; Mental toughness in sport: A review. International Journal of Sport and Exercise Psychology Volume 5

15 Fraser-Thomas J.L., Côté J. & Deakin J.; Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. Physical Education and Sport Pedagogy

Restart Sport Engine in EU

www.restart.scoutsociety.ro

Projekts ir finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu.
Šī publikācija atspoguļo tikai autora uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu informācijas izmantošanu.

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