

10.3.13 Ολοκληρωμένη Παρέμβαση 13. Άσκηση Υγεία και Ποιότητα Ζωής - Σχέδιο «ΑΤΛΑΣ» Αναπτυξιακό Τρισυπόστατο Κέντρο Λειτουργικής Αξιολόγησης της Σωματικής Δραστηριότητας

(τρισυπόστατο: (1) αθλητισμός (κοινωνική και οικονομική διάσταση), (2) Υγεία (πρόληψη/ θεραπεία/ αποκατάσταση) και (3) Ποιότητα ζωής (σωματική, ψυχική, κοινωνική ευεξία))

Το πλαίσιο

Η διαμόρφωση των βασικών κατευθύνσεων για την ανάπτυξη του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ στην περιοχή του Τροόδους θα πρέπει να λάβει υπόψη:

- τη διάγνωση και τα διακυβεύματα της παρούσας έκθεσης,
- τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με την άσκηση και την ποιότητα ζωής,
- το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο και τις Συστάσεις πολιτικής δράσης της ΕΕ για την υποστήριξη της Σωματικής Άσκησης για την βελτίωση της υγείας, την Προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης (πρόληψη του υπερβολικού βάρους, της παχυσαρκίας και των χρόνιων παθήσεων), την ανάπτυξη του Αθλητισμού (οικονομική και κοινωνική διάσταση)
- την Έκθεση αξιολόγησης της ΕΕ: Προώθηση της σωματικής άσκησης που ενισχύει την υγεία στην Ευρώπη: Τρέχουσα κατάσταση επιτήρησης και εφαρμογή
- τα εθνικά προγράμματα προώθησης και προαγωγής του Αθλητισμού
- τη Στρατηγική Κοινωνικής Πολιτικής 2014-2020
- την Εθνική Στρατηγική για τη Νεολαία

Διακύβευμα

- ✓ Η Σωματική Άσκηση για Βελτίωση της Υγείας ως Εθνική Πολιτική
- ✓ Η συμβολή της περιοχής Τροόδους στην αντιμετώπιση θεμάτων υγείας και ευεξίας ειδικών πληθυσμιακών ομάδων
- ✓ Η ενσωμάτωση του Αθλητισμού στην νέα ορεινή οικονομία

Κατευθύνσεις

Ειδικές κατευθύνσεις

- i. Μηχανισμός Διατομεακής Προσέγγισης για εφαρμογή Εθνικής Πολιτικής σχετικά με την ΣΑΒΥ (Μηχανισμός συντονισμού, παρακολούθησης και προώθησης – Εθνικό Κομβικό Σημείο ΣΑΒΥ¹).
- ii. Επιστημονικό και ερευνητικό κέντρο αξιολόγησης και προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας - δημιουργία βάσης στοιχείων με στόχο τη συμβολή τους στη χάραξη πολιτικών και ανάπτυξη εθνικών

¹ ΕΕ C 354 της 4.12.2013, Σύσταση του Συμβουλίου της ΕΕ, σχετικά με την προώθηση της σωματικής άσκησης για την βελτίωση της υγείας σε όλους τους τομείς

συστημάτων παρακολούθησης (Εθνικό Παρατηρητήριο σχετικά με την διατροφή την παχυσαρκία και την σωματική άσκηση – Nutrition Obesity and Physical Activity)

- iii. Προγράμματα προαγωγής της υγείας μέσω της άσκησης: να καταστεί η σωματική άσκηση αποτελεσματικό μέρος της πρωτοβάθμιας πρόληψης (μη μεταδιδόμενων νοσημάτων), Δομή φροντίδας - αποκατάστασης ατόμων με μη μεταδιδόμενα νοσήματα για τα οποία η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό μέσον θεραπείας ή εξομάλυνσης των συμπτωμάτων τους
- iv. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες για παιδιά σχετικές με την διατροφή, την σωματική άσκηση και τον αθλητισμό προωθώντας ειδικά προγράμματα για τις ορεινές κοινότητες της Κύπρου και προγράμματα φιλοξενίας εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων μαθητών από την Κύπρο και την ΕΕ
- v. Την σωματική άσκηση στις τοπικές κοινότητες (π.χ. αθλητικά σωματεία), αναβαθμίζοντας δομές όπως το Αθλητισμός για Όλους με εστίαση στην στελέχωση, συντονισμό και προαγωγή του αθλητισμού σε νέες δομές και όχι στις υποδομές
- vi. Ειδικά προγράμματα άσκησης για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι αποτελούν τον κυρίως πληθυσμό της ορεινής Κύπρου, καθοριστικός παράγοντας για τα επίπεδα ευεξίας και ικανότητάς τους να ζουν με αυτάρκεια, αναβαθμίζοντας δομές όπως π.χ. το Αθλητισμός για Όλους
- vii. Την εκπαίδευση και κατάρτιση για καθηγητές σωματικής αγωγής, προπονητές και επαγγελματίες του κλάδου της υγείας
- viii. Δομές προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας με εξειδικευμένες υποδομές και προγράμματα για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) που ασχολούνται με τον αθλητισμό/ πρωταθλητισμό έτσι ώστε να δίδεται η δυνατότητα να φιλοξενοούνται στην περιοχή τα Παραολυμπικά Αθλήματα
- ix. υποδομές και προγράμματα αξιολόγησης και αναβάθμισης της επιχειρησιακής ετοιμότητας των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας μέσω βελτίωσης της σωματικής (φυσικής) κατάστασης των ανδρών και γυναικών που υπηρετούν
- x. εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με την σωματική δραστηριότητα, την διατροφή, την παχυσαρκία

Μέσα από συγκεκριμένες πολιτικές, δράσεις και έργα το ΑΤΛΑΣ αποσκοπεί να καταστεί η ορεινή Κύπρος:

- **εθνικό κέντρο έρευνας αξιολόγησης και προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικίες** (σχολεία άσκησης, επιχειρησιακή ικανότητα σωμάτων ασφαλείας κ.α.)
- **εθνικό και διεθνές κέντρο αριστείας σε θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής**, με σύνθημα η «Άσκηση είναι Φάρμακο» (το Φαρμακείο της Άσκησης) (κέντρα ευεξίας, κέντρα άσκησης για ασθένειες μη μεταδιδόμενων νοσημάτων κ.α.)
- **αθλητικός προορισμός ντόπιων και ξένων αθλητών και αθλητικών ομάδων** αξιοποιώντας όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τις περιπατητικές και ποδηλατικές διαδρομές, μέσα από ένα ολοκληρωμένο δίκτυο αλληλοσυμπληρούμενων δομών και υπηρεσιών σε συνέργεια και συνεργασία με το Γραφείο Ορεινού Τουρισμού και των επιχειρηματιών τουρισμού (ενιαία διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών και σήμα καταλληλότητας/ ποιότητας συνεργαζόμενων τουριστικών επιχειρήσεων)
- **κέντρο αποκατάστασης της Νευρολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Κύπρου**, καλύπτοντας έτσι το κενό στην περίθαλψη ασθενών με νευρολογικές παθήσεις

Υπομέτρα - Δράσεις

Ακολουθεί ο Πίνακας με τη δομή και το περιεχόμενο της Ολοκληρωμένης Παρέμβασης «Σχέδιο ΑΤΛΑΣ» έτσι όπως είναι οργανωμένη σε Υπομέτρα και Δράσεις

Υπομέτρο 13.1	Συντονισμός και οργάνωση της προώθησης της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας σε όλους τους τομείς
Δράση 13.1.1	Μηχανισμός Διαχείρισης Σχεδίου ΑΤΛΑΣ
Περιγραφή	<p>Σύσταση μονάδας εντός του Ιδρύματος Πολιτισμού Ορεινών Κοινοτήτων Τροόδους για την υλοποίηση του «Σχεδίου ΑΤΛΑΣ».</p> <p>Ο σκοπός θα είναι η προώθηση, η ανάπτυξη και η παρακολούθηση των δράσεων του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ με βάση το δαιακύβευμα, τις κατευθύνσεις και τις ειδικές κατευθύνσεις ως αποτέλεσμα της διάγνωσης της υφιστάμενης κατάστασης και της διαβούλευσης με τους εμπλεκόμενους Οργανισμούς και Υπουργεία. Η μονάδα και οι λειτουργοί της θα λειτουργούν σαν συμβουλευτικό σώμα προς την Κυβέρνηση, θα υλοποιεί δράσεις και προγράμματα συντονισμού με τα Υπουργεία, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, άλλους Οργανισμούς Επιτροπές και Ομοσπονδίες οι οποίοι σχετίζονται με τον αθλητισμό και την άσκηση ως μέτρο πρόληψης αποκατάστασης και ποιότητας ζωής με στόχο να καταστεί η ορεινή Κύπρος:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ κέντρο έρευνας αξιολόγησης και προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικίες (σχολεία άσκησης, επιχειρησιακή ικανότητα σωμάτων ασφαλείας κ.α.)➤ τοπικό και διεθνές κέντρο αριστείας σε θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής, με σύνθημα η «Άσκηση είναι Φάρμακο» (το Φαρμακείο της Άσκησης) (κέντρα ευεξίας, κέντρα άσκησης για ασθενείς μη μεταδιδόμενων νοσημάτων κ.α.)➤ αθλητικός προορισμός ντόπιων και ξένων αθλητών και αθλητικών ομάδων αξιοποιώντας όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τις περιπατητικές, πεζοπορικές, ορειβατικές, ποδηλατικές διαδρομές, μέσα από ένα ολοκληρωμένο δίκτυο αλληλοσυμπληρούμενων δομών και υπηρεσιών σε συνέργεια και συνεργασία με το Επαρχιακό Γραφείο Τουρισμού και τους επιχειρηματίες τουρισμού (ενιαία διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών και σήμα καταλληλότητας/ ποιότητας συνεργαζόμενων τουριστικών επιχειρήσεων)➤ κέντρο αποκατάστασης της Νευρολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Κύπρου
Δράση 13.1.2.	Δημιουργία δικτύου έρευνας/ Μεταφορά και ανταλλαγή γνώσης και εμπειρίας
Περιγραφή	<p>Δημιουργία δικτύου εξειδικευμένων φορέων (εκπαιδευτικοί και ερευνητικοί φορείς σχετικοί με την Άσκηση, Υγεία και Ποιότητα Ζωής) για παραγωγή εστιασμένης έρευνας. Προώθηση της συνεργασίας αυτών των φορέων.</p> <p>Συνεργασία με Αθλητικά Προπονητικά Κέντρα και Κέντρα Αποκατάστασης του εξωτερικού για μεταφορά τεχνογνωσίας και εμπειρογνωμοσύνης. Κεντρική προσπάθεια του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ είναι να προωθήσει την δράση «Exercise is Medicine».</p> <p>Το κίνημα «Exercise is Medicine» βασίζεται στην πεποίθηση ότι η σωματική δραστηριότητα προάγει τη βέλτιστη υγεία και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της πρόληψης και θεραπείας πολλών μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων. Το κίνημα «Exercise is Medicine» έχει ενσωματωθεί πλήρως στο Αμερικανικό, Βρετανικό, Γερμανικό και Πολωνικό σύστημα υγείας για ασθενείς με μη-μεταδιδόμενα</p>

	<p>νοσήματα, με στόχο την βελτίωση των συμπτωμάτων νοσηρότητας και ταυτόχρονα την μείωση του συνολικού κόστους των εξόδων που δαπανούνται για την δημόσια υγεία. Το «Exercise is Medicine» δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 40 χώρες του κόσμου.</p> <p>Για την προώθηση της δράσης θα διοργανώνονται συνέδρια και εκδηλώσεις. Θα συμμετέχουν λειτουργοί του Μηχανισμού ΑΤΛΑΣ σε Ευρωπαϊκά και Διεθνή δίκτυα και οργανισμούς και θα υπογραφούν μνημόνια συνεργασίας με Πανεπιστήμια και Ερευνητικούς Φορείς.</p>
Δράση 13.1.3	Αναβάθμιση του Εθνικού Κέντρου υψηλού αθλητισμού « Γλαύκος Κληρίδης » και μετατροπή του σε Εθνικό Κέντρο Άθλησης, Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης
Περιγραφή	<p>Σχετικά με την δράση αυτή έχει πραγματοποιηθεί διαβούλευση με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, το Υπουργείο Άμυνας, το Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημόσιας Τάξης, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού και την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου. Οι απόψεις του είναι θετικές και με βάση τις ανάγκες τους, οι οποίες έχουν κατατεθεί γραπτώς ή έχουν συμφωνηθεί στις διαβουλεύσεις, προτείνεται η αξιοποίηση του Εθνικού Κέντρου Υψηλού Αθλητισμού «Γλαύκος Κληρίδης» και η μετατροπή του σε Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης. Το κέντρο θα απευθύνεται σε αθλητές υψηλού επιπέδου, απλούς πολίτες, κλινικούς πληθυσμούς (π.χ., καρδιοπαθείς, ασθενείς με Parkinson, καρκινοπαθείς, παχύσαρκους), στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, μαθητές, καθώς και σε επιστήμονες που δραστηριοποιούνται στον χώρο της άσκησης υγείας και ποιότητας ζωής. Θα προσφέρει υπηρεσίες υψηλού επιπέδου συμβάλλοντας στην οικονομική βιωσιμότητα του εγχειρήματος και στην αναβάθμιση της οικονομικής και κοινωνικής ζωής των ορεινών κοινοτήτων της περιοχής. Επιγραμματικά αναφέρονται οι δομές οι οποίες προτείνεται να λειτουργήσουν στο Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Τμήμα αποκατάστασης ❖ Μετατροπές σε υφιστάμενους αθλητικούς χώρους (κλειστό γήπεδο μπάσκετ και κολυμβητήριο) για δημιουργία εξειδικευμένων υποδομών για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) ❖ Δημιουργία εργομετρικού κέντρου ❖ Επίλυση υφιστάμενων οικοδομικών προβλημάτων, ενεργειακή αναβάθμιση και εξασφάλιση τελικής έγκρισης ❖ Εκπαιδευτικό και Διοικητικό Κέντρο
Δράση 13.1.4	Σχέδιο Δράσης για την προβολή των προγραμμάτων και εφαρμογή του
Περιγραφή	<p>Ο μηχανισμός θα διαμορφώσει σχέδιο δράσης προβολής των προγραμμάτων και των δράσεων που θα προσφέρει αλλά και τη συμβολή της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής, την διατροφή την παχυσαρκία και την σωματική άσκηση με εστιασμένα προγράμματα για παιδιά και νέους (ενημερώσεις, εκδηλώσεις, συνέδρια, Παγκύπριας εμβέλειας και αναφοράς). Οι εγκαταστάσεις του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ θα προβάλλονται και θα προωθούνται μέσα από τον ιστοχώρο του ΚΟΑ και τον αθλητικό χάρτη, οι δραστηριότητες του θα προωθούνται μέσα από το αθλητικό καλεντάρι του ΚΟΑ και ολοκληρωμένες εκστρατείες ενημέρωσης. Επιπλέον σε συνεργασία με το Υφυπουργείο Αθλητισμού την ΕΤΑΠΤ θα προωθούν δράσεις προβολής των Ορεινών Κοινοτήτων ως αθλητικός προορισμός. Τέλος σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας θα οργανώνει διαλέξεις για τα οφέλη της άσκησης, την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας.</p>
Υπομέτρο 13.2	Προγράμματα και Δραστηριότητες Σχεδίου ΑΤΛΑΣ

Περιγραφή	<p>Σε συνεργασία με την Αστυνομία Κύπρου, την Πυροσβεστική Υπηρεσία, την Εθνική Φρουρά και άλλα σώματα ασφαλείας θα ετοιμαστούν σχέδια δράσης με εξειδικευμένα προγράμματα αξιολόγησης ή/ και ετήσιας παρακολούθησης. Επίσης σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας θα καταρτιστεί ετήσιο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων και διοργανώσεων τα οποία μπορούν να φιλοξενηθούν στην περιοχή, Σχέδιο Δράσης για διοργάνωση ημερήσιων και, διήμερων, τριήμερων και πολυήμερων προγραμμάτων για μαθητές στο Mountain Training Camp στον Αμίαντο, προγράμματα για τα αθλητικά λύκεια (athletic camp). Τέλος να εκπονηθούν σχέδια δράσης για την προώθηση προγραμμάτων δράσης 13.2.4.. Σε συνεργασία με την Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή, τις Ομοσπονδίες με τις οποίες μπορούν να αναπτυχθούν προγράμματα στις ορεινές περιοχές, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, Αθλητικές Ομάδες, Τοπικούς και άλλους αθλητικούς συλλόγους να καταρτιστούν Σχέδια Δράσης για την προώθηση της διοργάνωσης εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων, προγραμμάτων αξιολόγησης και παρακολούθησης, φιλοξενία σε προγράμματα στο Mountain Training Camp στον Αμίαντο.</p> <p><i>(Διασύνδεση με το Υπομέτρο 8.5)</i></p>
Δράση 13.2.1	Παρατηρητήρια για παρακολούθηση και αξιολόγηση ειδικών ομάδων πληθυσμού στους τομείς της διατροφής, της παχυσαρκίας και της σωματικής άσκησης
Περιγραφή	<p>Προτείνεται η αναβάθμιση ή και δημιουργία των ακόλουθων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εθνικό Κέντρου Παρακολούθησης της Σωματικής Άσκησης για Βελτίωση της Υγείας (Μετεγκατάσταση και αναβάθμιση Κυπριακού Αθλητικού Ερευνητικού Κέντρου (ΚΑΕΚ) 2. Παρατηρητήριο παρακολούθησης & μέτρησης φυσικής δραστηριότητας του μαθητικού πληθυσμού της Κύπρου 3. Παρατηρητήριο για την παρακολούθηση της σωματικής κατάστασης και υγείας, για βελτίωση της επιχειρησιακής ετοιμότητας των στελεχών των ενόπλων δυνάμεων και των σωμάτων ασφαλείας 4. Παρατηρητήριο σχετικά με την διατροφή την παχυσαρκία και την σωματική άσκηση [Nutrition Obesity and Physical Activity] 5. Επιστημονικό και ερευνητικό κέντρο αξιολόγησης και προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας - δημιουργία βάσης δεδομένων με στόχο τη συμβολή τους στη χάραξη πολιτικών και ανάπτυξη των παραπάνω εθνικών συστημάτων παρακολούθησης
Δράση 13.2.2	Ενσωμάτωση της Άσκησης στην υγεία (πρόληψη, θεραπεία, αποκατάσταση)
Περιγραφή	<p>Είναι αποδεδειγμένο ότι η άσκηση αποτελεί τον καλύτερο και οικονομικότερο τρόπο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την πρόληψη/περίθαλψη χρόνιων παθήσεων ένεκα της πολύπλευρης επίδρασης που έχει σε όλα τα φυσιολογικά συστήματα του ανθρώπου.</p> <p>Στην Κύπρο λιγότερο από 50% του Κυπριακού πληθυσμού συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα ενώ η Κύπρος εμφανίζεται στην τελευταία θέση της Ευρώπης όσον αφορά το απλό περπάτημα. Τα ίδια δεδομένα δείχνουν ότι περίπου 60% του ανδρικού και 40% του γυναικείου Κυπριακού πληθυσμού είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Τα στοιχεία τα οποία αναφέρονται στα παιδιά είναι εξίσου ανησυχητικά. Το ποσοστό παχυσαρκίας σε αγόρια 6 χρονών ανέρχεται στο 39.2% και στο 28.8% για τα κορίτσια.</p> <p>Αυτή η μεγάλη έλλειψη σωματικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας είναι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, από</p>

	<p>τους ποιο σημαντικούς προδιαθεσιακούς παράγοντες για την εμφάνιση μη μεταδιδόμενων νοσημάτων.</p> <p>Σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και τον Οργανισμό Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας θα διαμορφωθούν και εφαρμοστούν προγράμματα προαγωγής της υγείας μέσω της άσκησης με θέμα "Ενσωμάτωση της άσκησης στην υγεία" ως μέσο πρόληψης, αποκατάστασης και θεραπείας χρόνιων ασθενειών: να καταστεί η σωματική άσκηση αποτελεσματικό μέρος της πρωτοβάθμιας πρόληψης (μη μεταδιδόμενων νοσημάτων).</p> <p>Μέσα από το Σχέδιο ΑΤΛΑΣ και τον μηχανισμό παρακολούθησης που θα συσταθεί θα αναδειχθεί το « Κέντρο Γλαύκος Κληρίδης», ως Κέντρο Αριστείας σε θέματα άσκησης , Υγείας και ποιότητας ζωής με σύνθημα «η άσκηση είναι φάρμακο» (Το φαρμακείο της άσκησης) υποστηρίζοντας Κέντρα Ευεξίας, Κέντρα άσκησης για ασθένειας μη μεταδιδόμενων νοσημάτων και άλλα.</p> <p>Να σημειωθεί ότι όσο αφορά την άσκηση για θεραπεία το κέντρο Ευρωστίας Άθλησης, Έρευνας και Αποκατάσταση «Γλαύκος Κληρίδης» θα αποτελέσει δομή φροντίδας - αποκατάστασης ατόμων με μη μεταδιδόμενα νοσήματα για τα οποία η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό μέσον θεραπείας ή εξομάλυνσης των συμπτωμάτων τους. <i>Η περιγραφή φαίνεται στην Δράση 13.1.3.</i></p>
Δράση 13.2.3	Εκπαιδευτικά προγράμματα και δραστηριότητες για μαθητές όλων των βαθμίδων
Περιγραφή	<p>Διαμόρφωση και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για μαθητές όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων</p> <p>Ως σύνοψη της ενότητας Σωματική δραστηριότητα στον Τομέα της Εκπαίδευσης και ειδικότερα των κατευθύνσεων και υποδειξεων της ενότητας Άσκηση στον μαθητικό πληθυσμό, της διάγνωσης της υφιστάμενης κατάστασης και ως αποτέλεσμα της διαβούλευσης με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας παρατίθενται οι πυλώνες δραστηριοποίησης του Σχεδίου "ΑΤΛΑΣ" και παράλληλα οι προτεινόμενες δομές με βάση τους οποίους θα μπορέσει να στηρίξει τον μαθησιακό και εκπαιδευτικό σύνολο Παγκύπρια. Σημειώνεται ότι το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (Επιθεώρηση Φυσικής Αγωγής) χαιρετίζει τη δημιουργία του Κέντρου Ευρωστίας, Αποκατάστασης και Έρευνας, διαβλέπει συνεργασία του Υπουργείου με το συγκεκριμένο έργο σε πάρα πολλούς τομείς και συμφωνεί με την προώθηση των κάτωθι:</p> <p>Εκπαιδευτικό Κέντρο "Τρόδος - Το σχολείο της άσκησης"</p> <p>Αφορά τον μαθητικό πληθυσμό στο σύνολό του με στόχο την απόκτηση θετικών στάσεων έναντι της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία, στις αναπτυξιακές ηλικίες.</p> <p>Επιστημονικό και Ερευνητικό Κέντρο – "Εθνικό Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης Γλαύκος Κληρίδης"</p> <p>Αξιοποίηση των υποδομών του Κέντρου όπως θα διαμορφωθεί σύμφωνα με την δράση 13.1.3. για την υποστήριξη ποικίλων ενεργειών και δράσεων προς τους όπως Εργομετρικές εξετάσεις, προγράμματα ενάντια στο ντόπινγκ και συνεργασία με την Εθνική Επιτροπή Αντιντόπινγκ, «Εθνικό Πρόγραμμα Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης Παιδιών και Εφήβων σχολικής ηλικίας», λειτουργία «Παρατηρητηρίου» παρακολούθησης και μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας του μαθητικού πληθυσμού της Κύπρου.</p> <p>Κέντρο Προπονητικής και Αγωνιστικής Δραστηριότητας Mountain Training Camp</p> <p><i>Η ενέργεια αυτή αναπτύσσεται στην Δράση 13.4.4.</i></p> <p>Επέκταση του θεσμού του Αθλητικού Σχολείου στις ορεινές κοινότητες</p>

	<p><i>Η ενέργεια αυτή αναπτύσσεται στην Ο.Π.5 Εκπαίδευση</i></p> <p>Επιπρόσθετα συστήνεται ειδικά για το Αθλητικό Σχολείο Ορεινών Κοινοτήτων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • να δημιουργηθεί Δίκτυο Αθλητικών Σχολείων Κύπρου και να αποτελέσει την έδρα τους • να προωθηθούν εξειδικευμένα προγράμματα σχετικά με το βουνό • να εξειδικευτεί σε προγράμματα ειδικά προσαρμοσμένα για Άτομα με ειδικές Ανάγκες • να παρέχει την δυνατότητα φιλοξενίας σε μαθητές
Δράση 13.2.4	Ένοπλες Δυνάμεις και Σώματα Ασφαλείας
Περιγραφή	<p>Διαμόρφωση και εφαρμογή προγραμμάτων για τις Ένοπλες Δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας με βάση ειδικών μελετών που θα εκπονηθούν και ειδικών συμφωνιών που θα υπογραφούν. Οι υπηρεσίες απευθύνονται σε :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γενικό Επιτελείο Εθνικής Φρουράς - Διακρατικές Συμφωνίες για παροχή υπηρεσιών σε Ένοπλες Δυνάμεις τρίτων χωρών - Αστυνομία και Πυροσβεστική Υπηρεσία - Υπηρεσίες σε ιδιωτικούς Οργανισμούς
Δράση 13.2.5	Προγράμματα Προπονητικής και Αγωνιστικής Δραστηριότητας
Περιγραφή	<p>Σε συνεργασία με την Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή, τις Ομοσπονδίες με τις οποίες μπορούν να αναπτυχθούν προγράμματα στις ορεινές περιοχές, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, Αθλητικές Ομάδες, Τοπικούς και άλλους αθλητικούς συλλόγους να καταρτιστούν Σχέδια Δράσης για την προώθηση της διοργάνωσης εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων , προγραμμάτων αξιολόγησης και παρακολούθησης, φιλοξενία σε προγράμματα στο Mountain Training Camp στο Οικομουσείο Δασόεσα” – Φύση Πολιτισμός Άθληση. Φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας με εξειδικευμένες υποδομές και προγράμματα για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) που ασχολούνται με τον αθλητισμό/ πρωταθλητισμό έτσι ώστε να δίδεται η δυνατότητα να φιλοξενοούνται στην περιοχή τα Παραολυμπιακά Αθλήματα.</p> <p>Βασική και κεντρική υποδομή της δράσης αυτής αποτελεί το “Εθνικό Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης Γλαύκος Κληρίδης” και όλες οι αναξιοποίητες αθλητικές υποδομές και εγκαταστάσεις της περιοχής οι οποίες έχουν αξιολογηθεί στο πλαίσιο της ετοιμασίας του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ. Στο Υπομέτρο 13.4. Υποδομές Σχεδίου ΑΤΛΑΣ, περιγράφονται οι υποδομές οι οποίες μπορούν να αναβαθμιστούν για να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της ανάδειξης των ορεινών κοινοτήτων ως αθλητικός προορισμός ντόπιων και ξένων αθλητών και αθλητικών ομάδων αξιοποιώντας όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τις περιπατητικές και ποδηλατικές διαδρομές, μέσα από ένα ολοκληρωμένο δίκτυο αλληλοσυμπληρούμενων δομών και υπηρεσιών σε συνέργεια και συνεργασία με το Γραφείο Ορεινού Τουρισμού και των επιχειρηματιών τουρισμού (ενιαία διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών και σήμα καταλληλότητας/ ποιότητας συνεργαζόμενων τουριστικών επιχειρήσεων).</p>
Υπομέτρο 13.3	Υποδομές Σχεδίου ΑΤΛΑΣ

Δράση 13.3.1	Αναβάθμιση και Εξοπλισμός υφιστάμενων Αθλητικών Υποδομών και Εγκαταστάσεων στις Ορεινές Κοινότητες του Τροόδου για αξιοποίηση σύμφωνα με το Σχέδιο «Άτλας»
Περιγραφή	<p>Χρηματοδότηση κοινοτήτων που θα ενταχθούν στο σχέδιο για να διαμορφώσουν τους χώρους τους ως ακολούθως:</p> <p>(1) Αξιοποίηση εγκαταλελειμμένων γηπέδων ποδοσφαίρου για δημιουργία 2 υπαίθριων χώρων για δραστηριότητες αξιολόγησης και άσκησης τακτικών αθλητών (Ενοπλες Δυνάμεις και Σώματα Ασφαλείας),</p> <p>(2) Αξιοποίηση αιθουσών πολλαπλής χρήσης και περιβάλλον χώρων κλειστών σχολείων για δημιουργία υποδομών εκπαίδευσης και εξάσκησης στην αναρρίχηση (π.χ. δημιουργία τοίχου αναρρίχησης),</p> <p>(3) Αξιολόγηση και επιλογή για αναβάθμιση υφιστάμενων γηπέδων με χλοοτάπητα (11) για δημιουργία τριών σταδίων στίβου έξι τουλάχιστον διαδρομών και έως πέντε για τον πλήρη εξοπλισμό τους.</p> <p>(4) Αναβάθμιση 7 υφιστάμενων γηπέδων ποδοσφαίρου 5x5 με τον πλήρη εξοπλισμό τους (αποδυτήρια, πάγκοι, αποθήκη κλπ.).</p> <p>(5) Επιλογή δύο από τις 17 σχολικές αίθουσες πολλαπλής χρήσης ή των 5 αθλητικών κέντρων για αναβάθμιση η μία σε αίθουσα προπόνησης για αθλητές μαχητικών τεχνών με τατάμι και χώρο πυγμαχίας και η δεύτερη σε αίθουσα για εσωτερικά αθλήματα ρακέτας όπως επιτραπέζια αντισφαίριση, ράκετμπολ και σκουός με αποδυτήρια, και αποθήκη 1.000 m² περίπου.</p>
Δράση 13.3.2	Χρηματοδότηση δημιουργίας υπαίθριων γυμναστηρίων (GYM-PARKS)
Περιγραφή	Χρηματοδότηση δημιουργίας υπαίθριων γυμναστηρίων GYM-PARKS (6-8) περιλαμβανομένου και του εξοπλισμού τους (αποτελείται ως επί το πλείστον από 8-10 όργανα γυμναστικής παρεμφερή με αυτά που θα έβρισκε κανείς σε ένα συμβατικό γυμναστήριο). Δωρεάν χρήση από όλους τους πολίτες.
Δράση 13.3.3	Αναβάθμιση υφιστάμενων αθλητικών υποδομών για φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ)
Περιγραφή	Αναβάθμιση υφιστάμενων αθλητικών υποδομών για φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ). Σε όλες τις υποδομές οι οποίες αναφέρονται στην Δράση 13.4.2. ή αποτελούν υφιστάμενες εγκαταστάσεις στις οποίες δεν θα διενεργηθούν οποιεσδήποτε μεταβολές αλλά θα αναβαθμιστούν και θα υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.
Δράση 13.3.4	Mountain Training Camp
Περιγραφή	<p>Δημιουργία ενός πρότυπου, διεθνούς, κέντρου άθλησης και προπόνησης, το οποίο θα αξιοποιεί τις μοναδικές δυνατότητες που προσφέρει η περιοχή (ήπιες κλιματολογικές συνθήκες, οξυγόνο, πλούσιο φυσικό περιβάλλον) στον εμβληματικό χώρο του παλιού νοσοκομείου του Αμιάντου. Ως εκ τούτου το εν λόγω κτίριο συστήνεται να αναπαλαιωθεί, να αποκατασταθεί και να διαμορφωθεί ώστε να ικανοποιήσει τις ανάγκες για την λειτουργία του Camp (ξενώνες, χώροι αναψυχής, εκπαιδευτικές αίθουσες, κλειστή αίθουσα προπόνησης κ.α.).</p> <p>Διασύνδεση με το Υπομέτρο 8.5 (Οικομουσείο ΔΑΣΟΕΣΣΑ). Μέσα από τις δράσεις του Υπομέτρου θα προωθηθεί ο σχεδιασμός και η ωρίμανσή του ως μέρος μιας ολιστικής ανάπτυξης αξιοποίησης του χώρου και των υποδομών του μεταλλείου αμιάντου.</p>
Δράση 13.3.5	Εκπαιδευτικό πάρκο για περιβαλλοντική σωματική αγωγή και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Περιγραφή	<p>Στο πλαίσιο των προγραμμάτων της δράσης 13.2.3 και επιπλέον του σκοπού ίδρυσης και λειτουργίας του Θεματικού πάρκου δραστηριοτήτων και αναψυχής: ΟΙΚΟΜΟΥΣΕΙΟ «ΔΑΣΟΕΣΣΑ», προτείνεται η λειτουργία του πάρκου. Στο πάρκο θα προωθούνται ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα για τη σωματική άσκηση, τη διατροφή και τα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου.</p> <p>Διασύνδεση με το Υπομέτρο 8.5 (Οικομουσείο ΔΑΣΟΕΣΣΑ). Μέσα από τις δράσεις του Υπομέτρου θα προωθηθεί ο σχεδιασμός και η ωρίμανσή του ως μέρος μιας ολιστικής ανάπτυξης αξιοποίησης του χώρου και των υποδομών του μεταλλείου αμιάντου.</p>
-----------	--

Υπομέτρο 13.1. Συντονισμός και οργάνωση της προώθησης της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας σε όλους τους τομείς

Δράση 13.1.1 Μηχανισμός Διαχείρισης Σχεδίου ΑΤΛΑΣ

Σύσταση μονάδας εντός του Ιδρύματος Πολιτισμού Ορεινών Κοινοτήτων Τροόδου για την υλοποίηση του “Σχεδίου ΑΤΛΑΣ”.

Ο σκοπός θα είναι η προώθηση, η ανάπτυξη και η παρακολούθηση των δράσεων του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ με βάση το δαιακύβεβμα, τις κατευθύνσεις και τις ειδικές κατευθύνσεις ως αποτέλεσμα της διάγνωσης της υφιστάμενης κατάστασης και της διαβούλευσης με τους εμπλεκόμενους Οργανισμούς και Υπουργεία. Η μονάδα και οι λειτουργοί της θα λειτουργούν σαν συμβουλευτικό σώμα προς την Κυβέρνηση, θα υλοποιεί δράσεις και προγράμματα συντονισμού με τα Υπουργεία, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, άλλους Οργανισμούς Επιτροπές και Ομοσπονδίες οι οποίοι σχετίζονται με τον αθλητισμό και την άσκηση ως μέτρο πρόληψης αποκατάστασης και ποιότητας ζωής με στόχο να καταστεί η ορεινή Κύπρος:

- κέντρο έρευνας αξιολόγησης και προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις ηλικίες (σχολεία άσκησης, επιχειρησιακή ικανότητα σωμάτων ασφαλείας κ.α.)
- τοπικό και διεθνές κέντρο αριστείας σε θέματα άσκησης, υγείας και ποιότητας ζωής, με σύνθημα η «Άσκηση είναι Φάρμακο» (το Φαρμακείο της Άσκησης) (κέντρα ευεξίας, κέντρα άσκησης για ασθένειες μη μεταδιδόμενων νοσημάτων κ.α.)
- αθλητικός προσορισμός ντόπιων και ξένων αθλητών και αθλητικών ομάδων αξιοποιώντας όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τις περιπατητικές, πεζοπορικές, ορειβατικές, ποδηλατικές διαδρομές, μέσα από ένα ολοκληρωμένο δίκτυο αλληλοσυμπληρούμενων δομών και υπηρεσιών σε συνέργεια και συνεργασία με το Επαρχιακό Γραφείο Τουρισμού και τους επιχειρηματίες τουρισμού (ενιαία διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών και σήμα καταλληλότητας/ ποιότητας συνεργαζόμενων τουριστικών επιχειρήσεων)
- κέντρο αποκατάστασης της Νευρολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Κύπρου

Τα προγράμματα τα οποία θα προωθεί το “Σχέδιο ΑΤΛΑΣ” αναλύονται στο Παράρτημα 2.

Δράση 13.1.2. Δημιουργία δικτύου έρευνας/ Μεταφορά και ανταλλαγή γνώσης και εμπειρίας

Δημιουργία δικτύου εξειδικευμένων φορέων (εκπαιδευτικοί και ερευνητικοί φορείς σχετικοί με την Άσκηση, Υγεία και Ποιότητα Ζωής) για παραγωγή εστιασμένης έρευνας. Προώθηση της συνεργασίας αυτών των φορέων. Συνεργασία με Αθλητικά Προπονητικά Κέντρα και Κέντρα Αποκατάστασης του εξωτερικού για μεταφορά τεχνογνωσίας και εμπειρογνωμοσύνης. Κεντρική προσπάθεια του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ είναι να προωθήσει την δράση «Exercise is Medicine».

Τα τελευταία πέντε χρόνια, η Αμερικάνικη Αθλιατρική Εταιρεία (American College of Sports Medicine - ACSM) πρωτοστατεί στην δημιουργία (σε Ευρώπη και Αμερική) πρότυπων κέντρων με την γενική επωνυμία «Exercise is Medicine». Πρόκειται για μία παγκόσμια πρωτοβουλία για την χρήση της σωματικής δραστηριότητας ως μέσον πρόληψης αλλά και αποκατάστασης των πιο συχνών μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων (π.χ., καρδιοαγγειακά, καρκίνος, διαβήτης, υπέρταση και παχυσαρκία). Το κίνημα «Exercise is Medicine» βασίζεται στην πεποίθηση ότι η σωματική δραστηριότητα προάγει τη βέλτιστη υγεία, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της πρόληψης και θεραπείας πολλών μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων. Η σωματική άσκηση περιλαμβάνεται στον σχεδιασμό θεραπευτικών αγωγών όπου ασθενείς με μη-μεταδιδόμενα νοσήματα παραπέμπονται σε εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης υπό την επίβλεψη ειδικά πιστοποιημένων γυμναστών. Το κίνημα «Exercise is Medicine» έχει ενσωματωθεί πλήρως στο Αμερικανικό, Βρετανικό, Γερμανικό και Πολωνικό σύστημα υγείας για ασθενείς με μη-μεταδιδόμενα νοσήματα, με στόχο την βελτίωση των συμπτωμάτων νοσηρότητας και ταυτόχρονα την μείωση του συνολικού κόστους των εξόδων που δαπανούνται για την δημόσια υγεία. Το «Exercise is Medicine» δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 40 χώρες του κόσμου.

Για την προώθηση της δράσης θα διοργανώνονται συνέδρια και εκδηλώσεις. Θα συμμετέχουν λειτουργοί του Μηχανισμού ΑΤΛΑΣ σε Ευρωπαϊκά και Διεθνή δίκτυα και οργανισμούς και θα υπογραφούν μνημόνια συνεργασίας με Πανεπιστήμια και Ερευνητικούς Φορείς.

Δράση 13.1.3. Αναβάθμιση του Εθνικού Κέντρου υψηλού αθλητισμού « Γλαύκος Κληρίδης » και μετατροπή του σε Εθνικό Κέντρο Άθλησης, Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης

Σχετικά με την δράση αυτή έχει πραγματοποιηθεί διαβούλευση με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, το Υπουργείο Άμυνας, το Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημόσιας Τάξης, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού και την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου. Οι απόψεις του είναι θετικές και με βάση τις ανάγκες τους, οι οποίες έχουν κατατεθεί γραπτώς ή έχουν συμφωνηθεί στις διαβουλεύσεις, έχει διαμορφωθεί το παρακάτω πλαίσιο σχετικά με την αξιοποίηση του Γλαύκος Κληρίδης.

Τμήμα αποκατάστασης

Η Κύπρος, είναι η μόνη ευρωπαϊκή χώρα που δεν διαθέτει Νευρολογική Κλινική ενώ ιδιαίτερη μνεία πρέπει επίσης να γίνει στην παντελή έλλειψη Μονάδας Αγγειακών Εγκεφαλικών Επεισοδίων (ΑΕΕ). Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια (ΑΑΕ) είναι αναγνωρισμένο νευρολογικό νόσημα (WHO, 2017) όπου οι ασθενείς χρήζουν εξειδικευμένης φροντίδας. Υπογραμμίζεται επίσης ότι τα καρδιαγγειακά νοσήματα (εμφράγματα μυοκαρδίου και ΑΕΕ) αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στην Κύπρο ενώ τα ΑΕΕ είναι κύρια αιτία αναπηρίας (Global Burden of Diseases 2018).

Το Υπουργείο Υγείας εξέφρασε την πρόθεσή του να υποστηρίξει την δημιουργία Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας. Η δημιουργία της πρώτης Νευρολογικής κλινικής σε κρατικό νοσηλευτήριο στην Κύπρο θα αναβαθμίσει τις παρεχόμενες υπηρεσίες υγείας και θα καλύψει ένα τεράστιο κενό στην περίθαλψη ασθενών με νευρολογικές παθήσεις τόσο, σε οξεία, όσο και σε χρόνια φάση. Επιπλέον θα λειτουργήσει Μονάδα Αγγειακών Εγκεφαλικών Επεισοδίων (ΑΕΕ). Το ανανεωμένο Action Plan για τα Αγγειακά Εγκεφαλικά Επεισόδια (2018-2030) του αντίστοιχου Ευρωπαϊκού Οργανισμού (ESO, European Stroke Organization) συμβουλεύει όλοι οι ασθενείς με Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο να νοσηλεύονται σε εξειδικευμένες μονάδες και να ακολουθούν προγράμματα αποκατάστασης σε ειδικά κέντρα. Ως εκ τούτου και με βάση τις διαβουλεύσεις που είχε η Επιστημονική Ομάδα με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου διαφαίνεται ότι το προτεινόμενο στο Σχέδιο “ΑΤΛΑΣ” - Κέντρο Ευρωστίας, Άθλησης, Έρευνας και Αποκατάστασης “Γλαύκος Κληρίδης” θα μπορέσει να συμπληρώσει την λειτουργία της υπό διαμόρφωση Πανεπιστημιακής Νευρολογικής Κλινικής στο Νοσοκομείο Λευκωσίας. Με βάση την διαμορφούμενη πρόταση του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ, στην Μονάδα ΑΕΕ η οποία θα υπάρχει στην Νευρολογική Κλινική θα αντιμετωπίζονται τα οξεία περιστατικά και αφού παρέλθει η χρονική διάρκεια που απαιτείται για σταθεροποίηση της κατάστασης του ασθενούς θα παραπέμπεται στο Κέντρο Ευρωστίας, Άθλησης, Έρευνας και Αποκατάστασης “Γλαύκος Κληρίδης” για την περίοδο αποκατάστασης και μαζί θα μπορέσουν να καλύψουν ένα τεράστιο κενό στην περίθαλψη ασθενών με νευρολογικές παθήσεις τόσο, σε οξεία, όσο και σε χρόνια φάση. Η εν λόγω υπηρεσία θα είναι η πρώτη που θα δημιουργηθεί στην Κύπρο.

Με βάση τα πιο πάνω η ανάπτυξη ενός σύγχρονου κέντρου αποκατάστασης στο “Γλαύκος Κληρίδης” στον Αγρό, αξιοποιώντας τις υψηλού επιπέδου υποδομές του, θεωρείται ιδανική περίπτωση. Το κοινωνικό και οικονομικό όφελος της όλης προσέγγισης θα είναι μεγάλο και θα αναβαθμίσει σημαντικά την περίθαλψη ασθενών, σε εξειδικευμένο κέντρο για τον σκοπό αυτό, με νευρολογικές παθήσεις στην Κύπρο. Παράλληλα θα ενισχύσει την θέση της Κύπρου ως ιατρικός προορισμός παροχής υψηλού και εξειδικευμένου επιπέδου υπηρεσίες. Το όραμα του ΑΤΛΑΣ είναι η δημιουργία και η επάνδρωση τεσσάρων τμημάτων αποκατάστασης: (1) Καρδιο-αγγειακή αποκατάσταση, (2) Καρκίνος και αυτό-άνοσα νοσήματα, (3) Απεξάρτηση (αλκοόλ, κάπνισμα κ.α.) (4) Αθλητικοί τραυματισμοί και (5) Μεταβολικά, νευρο-μυϊκά και νευρολογικά περιστατικά όπως φαίνονται στην Εικόνα 2.3β. Σε αυτά τα τμήματα θα προσφέρονται τεσσάρων ειδών υπηρεσίες: (1) Ειδικά προγράμματα εξατομικευμένης και άσκησης, (2) Σωματική δραστηριότητα, (3) Φυσικοθεραπεία και (4) Συμβουλευτική. Η παροχή των συγκεκριμένων υπηρεσιών μπορεί να μειώσει σημαντικά τις δαπάνες υγείας για την θεραπεία των προαναφερόμενων μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων στην Κύπρο. Με βάση τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα, το κόστος της επένδυσης για την δημιουργία του κέντρου αποκατάστασης στο ΑΤΛΑΣ σύντομα θα αποσβεστεί από τη μείωση του κόστους υγειονομικής και φαρμακευτικής περίθαλψης του εθνικού συστήματος υγείας για την θεραπεία των μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων, χωρίς να υπολογιστούν τα κοινωνικά οφέλη από την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους.

Για την δημιουργία του Κέντρου Αποκατάστασης θα αναβαθμιστούν οι εσωτερικοί χώροι του Κέντρου Γλαύκου Κληρίδης, για την δημιουργία γραφείων: καρδιολόγου, επικεφαλής εργοφυσιολόγου κ.τ.λ. εργαζόμενους, αίθουσα συμβουλευτικής και λειτουργικής επανένταξης, αίθουσα τεστ κόπωσης, ιατρείο, αίθουσα φυσικοθεραπείας, ενιαία αίθουσα μυοσκελετικής προπόνησης, καρδιοαναπνευστικής προπόνησης, διαδρόμου περπατήματος και διατάσεων τουλάχιστον 500m. Επιπλέον θα προωθηθεί

μικρή επέκταση της υφιστάμενης υποδομής για δημιουργία 15 κλινών για εξυπηρέτηση Νευρολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Κύπρου, καλύπτοντας έτσι το κενό στην περίθαλψη ασθενών με νευρολογικές παθήσεις.

Τμήμα αποκατάστασης το οποίο θα περιλαμβάνει:

- Τρία γραφεία: καρδιολόγου (30 m²), επικεφαλής εργοφυσιολόγου (30 m²), καθώς και κοινό γραφείο ανοιχτού χώρου για 6-8 εργαζόμενους (80 m²).
- Αίθουσα συμβουλευτικής και λειτουργικής επανένταξης 50 m².
- Αίθουσα τεστ κόπωσης 30 m².
- Ιατρείο 50 m².
- Αίθουσα φυσικοθεραπείας 150 m².
- Χώρος υδροθεραπείας με μικρή πισίνα 200 m².
- Ενιαία αίθουσα μυοσκελετικής προπόνησης, καρδιοαναπνευστικής προπόνησης, διαδρόμου περπατήματος και διατάσεων τουλάχιστον 500 m².
- Αποδυτήρια.
- Αποθήκη

Το εκτιμώμενο κόστος για την τροποποίηση της υφιστάμενης υποδομής και την αγορά νέου εξοπλισμού υπολογίζεται σε 250.000 ευρώ.

Μετατροπές σε υφιστάμενους αθλητικούς χώρους (κλειστό γήπεδο μπάσκετ και κολυμβητήριο) για δημιουργία εξειδικευμένων υποδομών για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ)

Το κοινό όραμα με τον ΚΟΑ όσον αφορά τις προτεινόμενες παρεμβάσεις είναι το «Αθλητικό Κέντρο Γλαύκος Κληρίδης» να διαμορφωθεί και ως εξειδικευμένο κέντρο για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) που ασχολούνται με τον αθλητισμό/πρωταθλητισμό έτσι ώστε να έχει τη δυνατότητα να φιλοξενεί τα Παραολυμπικά Αθλήματα π.χ. wheelchair Basketball, sitting volleyball, para table tennis, Boccia, Para archery, Para cycling, Para badminton, Para – Trap, αεροβόλο πιστόλι, αεροβόλο ντουφέκι 10μ., σταθερός στόχος κλπ. Δημιουργώντας αυτές τις υποδομές θα υπάρχει η δυνατότητα διεξαγωγής Διεθνών αγώνων ή προετοιμασίας αθλητών ΑμεΑ από άλλες χώρες στις πιο πάνω εγκαταστάσεις. Λαμβανομένου υπόψη ότι το Κέντρο είναι προσβάσιμο σε όλα του τα επίπεδα από άτομα με αναπηρίες, για την αναβάθμιση των εγκαταστάσεων θα πρέπει να αναβαθμιστούν τα αποδυτήριά και να αγοραστεί σχετικός ειδικός εξοπλισμός.

Κλειστό γήπεδο μπάσκετ με δυνατότητες παράλληλης χρήσης για προπόνηση και αγώνες βόλεϊ, χάντμπολ, μπάσκετ και ποδόσφαιρο κλειστού χώρου. Το γήπεδο πρέπει να διαθέτει αποδυτήρια και αποθήκες υλικού. Το γήπεδο πρέπει να είναι πλήρως στελεχωμένο για να μπορεί να φιλοξενήσει προπονήσεις και αγώνες αθλητών υψηλού επιπέδου, προπόνηση των μαθητών του Αθλητικού Λυκείου, σχολικούς αγώνες αλλά και αγώνες ατόμων με αναπηρία. Η υφιστάμενη δομή διαθέτει τα παραπάνω εκτός των αποδυτηρίων και εξειδικευμένου εξοπλισμού για άτομα με αναπηρία. Το κόστος για τη δημιουργία αποδυτηρίων και την αγορά εξοπλισμού υπολογίζεται σε 200.000 ευρώ.

Κλειστό κολυμβητήριο 25 m με 8 διαδρομές, αποδυτήρια, αποθήκη και γραφεία. Η δομή αυτή ήδη υφίσταται στο «Γλαύκος Κληρίδης». Αν και υπάρχει πρόσβαση για άτομα με αναπηρία στο κτήριο, δεν υπάρχει ειδικός εξοπλισμός για να μπορέσει να εξυπηρετήσει ανάγκες άσκησης ατόμων με αναπηρία. Κάτι τέτοιο θα απαιτήσει αναβάθμιση του χώρου και προμήθεια ειδικού εξοπλισμού το κόστος των οποίων υπολογίζεται σε 250.000 ευρώ.

Δημιουργία εργομετρικού κέντρου

Μετεγκατάσταση και αναβάθμιση Κυπριακού Αθλητικού Ερευνητικού Κέντρου (ΚΑΕΚ) στον προτεινόμενο Κέντρο Ευρωστίας, άθλησης, έρευνας και αποκατάστασης στον Αγρό. Το ΚΑΕΚ θα διατηρήσει την αποστολή που ήδη εξυπηρετεί και θα αναβαθμιστεί με βάση τις ανάγκες του ερευνητικού τμήματος του ΑΤΛΑΣ. Το εργομετρικό κέντρο θα αξιοποιείται για το προτεινόμενα ετήσια προγράμματα αξιολόγησης των Ε.Δ. και Σ.Α., των αθλητικών λυκείων, του Κέντρου προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας- Mountain Training Camp, όσο και τις μετρήσεις που θα χρειάζεται το τμήμα αποκατάστασης. Το κέντρο «Γλαύκος Κληρίδης» διαθέτει τους χώρους που μπορούν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του ΚΑΕΚ, θα χρειαστούν μικρές εσωτερικές οικοδομικές προσαρμογές και ενίσχυση του υφιστάμενου εξοπλισμού του ΚΑΕΚ το οποίο θα μετεγκατασταθεί.

Εργομετρικό Κέντρο. Πρόκειται για τον χώρο που θα φιλοξενήσει το ΚΑΕΚ μετά τη μετακίνησή του στο ΑΤΛΑΣ. Το ΚΑΕΚ θα διατηρήσει την αποστολή που ήδη εξυπηρετεί και θα αναβαθμιστεί με νέο επιστημονικό εξοπλισμό ο οποίος θα εξυπηρετεί τόσο τις ανάγκες του ΚΑΕΚ όσο και τις ανάγκες του ερευνητικού τμήματος του ΑΤΛΑΣ όσο και τις μετρήσεις που θα χρειάζεται το τμήμα αποκατάστασης. Το κέντρο «Γλαύκος Κληρίδης» διαθέτει τους χώρους που μπορούν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του ΚΑΕΚ.

Συγκεκριμένα, οι χώροι του ΑΤΛΑΣ που θα αφορούν το ΚΑΕΚ είναι:

- χώρος καρδιοαναπνευστικής αξιολόγησης 100 m²,
- χώρος εμβιομηχανικής αξιολόγησης 200 m²,
- χώρος μυοσκελετικής αξιολόγησης 100 m²,
- χώρος ανθρωπομετρικών αξιολογήσεων 50 m²,
- χώρος μεταβολικής αξιολόγησης 20 m²,
- χώρος βιοχημικών/μοριακών αξιολογήσεων 100 m²
- γραφείο διευθυντή,
- γραφεία εργαζομένων,
- αποδυτήρια,
- γραφείο συνέντευξης εξεταζόμενου,
- αίθουσα συσκέψεων.

Το κόστος προμήθειας του απαραίτητου επιστημονικού εξοπλισμού το ΚΑΕΚ, του ερευνητικού τμήματος και του τμήματος αποκατάστασης του ΑΤΛΑΣ υπολογίζεται σε 290.000 ευρώ.

Επίλυση υφιστάμενων οικοδομικών προβλημάτων, ενεργειακή αναβάθμιση και εξασφαλίζει τελικής έγκρισης

Το κτίριο αντιμετωπίζει προβλήματα απορροής ομβρίων υδάτων σε διάφορα μέρη. Επιπλέον με εξαίρεση το γήπεδο καλαθόσφαιρας και κολυμβητήριο δεν διαθέτει τελική έγκριση. Σε ενεργειακό έλεγχο ο οποίος έχει διενεργηθεί σε μηχανήματα και υποδομή διαφαίνεται ότι το κτίριο είναι ενεργοβόρο και θα χρειαστεί να αναβαθμιστεί ενεργειακά. Τέλος, με την προώθηση του επανασχεδιασμού του για να πληροί τις νέες προδιαγραφές και ανάγκες θα πρέπει να διασφαλιστεί η επίλυση όλως των προβλημάτων που αντιμετωπίζει η αδειοδότηση του κτηρίου.

Εκπαιδευτικό και Διοικητικό Κέντρο

Στο Κέντρο Γλαύκος Κληρίδης θα ενδράζεται η μονάδα σχεδίου ΑΤΛΑΣ και για τον λόγο αυτό θα αναβαθμιστούν υφιστάμενοι γραφειακοί χώροι, επιπλέον θα αναβαθμιστεί ο υφιστάμενος συνεδριακός χώρος για αξιοποίησης από το μαθησιακό και εκπαιδευτικό σύνολο Παγκύπρια στο πλαίσιο του προγράμματος «Τρόδος- Το σχολείο της άσκησης». **Γραφεία προπονητών και γυμναστών:** Τα γραφεία αυτά θα χρησιμοποιούνται από τις προπονητικές ομάδες των φιλοξενούμενων ομάδων. Η υφιστάμενη δομή του «Γλαύκος Κληρίδης» διαθέτει πλήθος ανάλογων χώρων στα τρία επίπεδα που διαθέτει

Τμήμα έρευνας και καινοτομίας

Ο επιστημονικός εξοπλισμός που απαιτείται για το Τμήμα αυτό αναφέρεται παραπάνω (εργομετρικό κέντρο ΚΑΕΚ). Οι ανάγκες αυτού του τμήματος σε υποδομές απαιτούν μόνο γραφεία και μία αίθουσα συσκέψεων και παρουσιάσεων, τα οποία καλύπτονται από την υφιστάμενη δομή του «Γλαύκος Κληρίδης».

Η πρόταση για αξιοποίηση του εγκαταλελειμμένου, αλλά με πολλές προοπτικές, Εθνικού Κέντρου Υψηλού Αθλητισμού «Γλαύκος Κληρίδης», το οποίο προτείνεται να μετατραπεί σε Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης

Το κέντρο θα απευθύνεται σε αθλητές υψηλού επιπέδου, απλούς πολίτες, κλινικούς πληθυσμούς (π.χ., καρδιοπαθείς, ασθενείς με Parkinson, καρκινοπαθείς, παχύσαρκους), στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, μαθητές, καθώς και σε επιστήμονες που δραστηριοποιούνται στον χώρο της άσκησης υγείας και ποιότητας ζωής. Όραμα του Κέντρου είναι να αναδειχθεί σε Διεθνές Κέντρο Αριστείας σε θέματα ευρωστίας, αποκατάστασης και έρευνας στην Κινησιολογία και να αποτελέσει τον εθνικό πόλο παραγωγής πρωτογενούς γνώσης στον εν λόγω νευραλγικό τομέα, στηρίζοντας την εκάστοτε Κυβέρνηση να χαράζει εθνικές στρατηγικές. Παράλληλα, θα προσφέρει υπηρεσίες υψηλού επιπέδου συμβάλλοντας στην οικονομική βιωσιμότητα του εγχειρήματος και στην αναβάθμιση της οικονομικής και κοινωνικής ζωής των ορεινών κοινοτήτων της περιοχής.

Η πρόταση του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ, αποτελεί την βέλτιστη επιλογή για την αξιοποίηση του εγκαταλελειμμένου, αλλά με πολλές προοπτικές, Εθνικού Κέντρου Υψηλού Αθλητισμού «Γλαύκος Κληρίδης», το οποίο προτείνεται να μετατραπεί σε Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης Το κέντρο θα απευθύνεται σε αθλητές υψηλού επιπέδου, απλούς πολίτες, κλινικούς πληθυσμούς (π.χ. καρδιοπαθείς, ασθενείς με Parkinson, καρκινοπαθείς, παχύσαρκους), στις Ένοπλες Δυνάμεις και τα Σώματα Ασφαλείας, μαθητές, καθώς και σε επιστήμονες που δραστηριοποιούνται στον χώρο της άσκησης υγείας και ποιότητας ζωής. Όραμα του Κέντρου είναι να αναδειχθεί σε Διεθνές Κέντρο Αριστείας σε θέματα ευρωστίας, αποκατάστασης και έρευνας στην Κινησιολογία και να αποτελέσει τον εθνικό πόλο παραγωγής πρωτογενούς γνώσης στον εν λόγω νευραλγικό τομέα, στηρίζοντας την εκάστοτε Κυβέρνηση να χαράζει εθνικές στρατηγικές. Παράλληλα, θα προσφέρει υπηρεσίες υψηλού επιπέδου συμβάλλοντας στην οικονομική βιωσιμότητα του εγχειρήματος και στην αναβάθμιση της οικονομικής και κοινωνικής ζωής των ορεινών κοινοτήτων της περιοχής.

Δράση 13.1.4. Σχέδιο Δράσης για την προβολή των προγραμμάτων και εφαρμογή του

Ο μηχανισμός θα διαμορφώσει σχέδιο δράσης προβολής των προγραμμάτων και των δράσεων που θα προσφέρει αλλά και τη συμβολή της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής, την διατροφή την παχυσαρκία και την σωματική άσκηση με εστιασμένα προγράμματα για παιδιά και νέους (ενημερώσεις, εκδηλώσεις, συνέδρια, Παγκύπριας εμβέλειας και αναφοράς). Οι εγκαταστάσεις του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ θα προβάλλονται και θα προωθούνται μέσα από τον ιστοχώρο του ΚΟΑ και τον αθλητικό χάρτη, οι δραστηριότητες του θα προωθούνται μέσα από το αθλητικό καλεντάρι του ΚΟΑ και ολοκληρωμένες εκστρατείες ενημέρωσης. Επιπλέον σε συνεργασία με το Υφυπουργείο Αθλητισμού την ΕΤΑΠΤ θα προωθούν δράσεις προβολής των Ορεινών Κοινοτήτων ως αθλητικός προορισμός. Τέλος σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας θα οργανώνει διαλέξεις για τα οφέλη της άσκησης, την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας.

Υπομέτρο 13.2. Προγράμματα και Δραστηριότητες Σχεδίου ΑΤΛΑΣ

Σε συνεργασία με την Αστυνομία Κύπρου, την Πυροσβεστική Υπηρεσία, την Εθνική Φρουρά και άλλα σώματα ασφαλείας θα ετοιμαστούν σχέδια δράσης με εξειδικευμένα προγράμματα αξιολόγησης ή/ και ετήσιας παρακολούθησης. Επίσης σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας θα καταρτιστεί ετήσιο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων και διοργανώσεων τα οποία μπορούν να φιλοξενηθούν στην περιοχή, Σχέδιο Δράσης για διοργάνωση ημερήσιων και, διήμερων, τριήμερων και πολυήμερων προγραμμάτων για μαθητές στο Mountain Training Camp στον Αμίαντο, προγράμματα για τα αθλητικά λύκεια (athletic camp). Τέλος να εκπονηθούν σχέδια δράσης για την προώθηση προγραμμάτων δράσης 13.2.4.. Σε συνεργασία με την Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή, τις Ομοσπονδίες με τις οποίες μπορούν να αναπτυχθούν προγράμματα στις ορεινές περιοχές, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, Αθλητικές Ομάδες, Τοπικούς και άλλους αθλητικούς συλλόγους να καταρτιστούν Σχέδια Δράσης για την προώθηση της διοργάνωσης εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων, προγραμμάτων αξιολόγησης και παρακολούθησης, φιλοξενία σε προγράμματα στο Mountain Training Camp στον Αμίαντο.

Δράση 13.2.1. Παρατηρητήρια για παρακολούθηση και αξιολόγηση ειδικών ομάδων πληθυσμού στους τομείς της διατροφής, της παχυσαρκίας και της σωματικής άσκησης

Προτείνεται η αναβάθμιση ή και δημιουργία των ακόλουθων:

1. Εθνικό Κέντρου Παρακολούθησης της Σωματικής Άσκησης για Βελτίωση της Υγείας (Μετεγκατάσταση και αναβάθμιση Κυπριακού Αθλητικού Ερευνητικού Κέντρου (ΚΑΕΚ)
2. Παρατηρητήριο παρακολούθησης και μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας του μαθητικού πληθυσμού της Κύπρου
3. Παρατηρητήριο για την παρακολούθηση της σωματικής κατάστασης και υγείας, για βελτίωση της επιχειρησιακής ετοιμότητας των στελεχών των ενόπλων δυνάμεων και των σωμάτων ασφαλείας
4. Παρατηρητήριο σχετικά με την διατροφή την παχυσαρκία και την σωματική άσκηση – Nutrition Obesity and Physical Activity
5. Επιστημονικό και ερευνητικό κέντρο αξιολόγησης και προαγωγής της σωματικής δραστηριότητας - δημιουργία βάσης δεδομένων με στόχο τη συμβολή τους στη χάραξη πολιτικών και ανάπτυξη των παραπάνω εθνικών συστημάτων παρακολούθησης

Δράση 13.2.2. Ενσωμάτωση της Άσκησης στην υγεία (πρόληψη, θεραπεία, αποκατάσταση)

Είναι αποδεδειγμένο ότι η άσκηση αποτελεί τον καλύτερο και οικονομικότερο τρόπο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την πρόληψη/περίθαλψη χρόνιων παθήσεων ένεκα της πολύπλευρης επίδρασης που έχει σε όλα τα φυσιολογικά συστήματα του ανθρώπου. Εν τούτοις, με βάση τα πιο πρόσφατα δεδομένα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, λιγότερο από 50% του Κυπριακού πληθυσμού συμμετέχει σε σωματική δραστηριότητα ενώ η Κύπρος εμφανίζεται στην τελευταία θέση της Ευρώπης όσον αφορά το απλό περπάτημα. Τα ίδια δεδομένα δείχνουν ότι περίπου 60% του ανδρικού και 40% του γυναικείου Κυπριακού πληθυσμού είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Τα στοιχεία τα οποία αναφέρονται στα παιδιά είναι εξίσου ανησυχητικά. Σύμφωνα με πληροφορίες που διαβιβάστηκαν στην Ομάδα Εργασίας από την Συντονίστρια Θεμάτων Διατροφής του Υπουργείου Υγείας (Τμήμα Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας), κ. Ε. Μαρκίδου, η Κύπρος περιλαμβάνεται μέσα στις πρώτες θέσεις με τα ψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας (πρόγραμμα COSI - Childhood Obesity Surveillance Initiative, 2015). Το ποσοστό παχυσαρκίας σε αγόρια 6 χρονών ανέρχεται στο 39.2% και στο 28.8% για τα κορίτσια. Το πρόγραμμα COSI, ως πρόγραμμα επιτήρησης, θα συνεχιστεί να εφαρμόζεται στα παιδιά 6 και 9 χρονών προσφέροντας συγκρίσιμα αποτελέσματα τόσο διαχρονικά, αλλά και σε σχέση με άλλες χώρες.

Αυτή η μεγάλη έλλειψη σωματικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας είναι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, από τους πιο σημαντικούς προδιαθεσιακούς παράγοντες για την εμφάνιση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το 70% του Κυπριακού πληθυσμού αναγνωρίζει ότι η σωματική δραστηριότητα είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες βελτίωσης της υγείας, παρά το γεγονός ότι η συμμετοχή τους σε δράσεις που εμπεριέχουν σωματική (φυσική) δραστηριότητα είναι πολύ χαμηλή.

Με βάση τα παραπάνω σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και τον Οργανισμό Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας θα διαμορφωθούν και εφαρμοστούν προγράμματα προαγωγής της υγείας μέσω της άσκησης με θέμα "Ενσωμάτωση της άσκησης στην υγεία" ως μέσο πρόληψης, αποκατάστασης και θεραπείας χρόνιων ασθενειών: να καταστεί η σωματική άσκηση αποτελεσματικό μέρος της πρωτοβάθμιας πρόληψης (μη μεταδιδόμενων νοσημάτων).

Δυστυχώς, δεν υπάρχει ως τώρα στην Κύπρο ένα πρότυπο κέντρο το οποίο (α) να δραστηριοποιείται σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά δεδομένα και πρότυπα, (β) να ανταπεξέρχεται στις κοινωνικές προκλήσεις της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας όπως καταδεικνύει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, και (γ) να ηγείται στον τομέα της πρόληψης μη μεταδιδόμενων ασθενειών οι οποίες αποτελούν τις μεγαλύτερες επιβαρύνσεις των προϋπολογισμών υγείας. Μέσα από το Σχέδιο ΑΤΛΑΣ και τον μηχανισμό παρακολούθησης που θα συσταθεί θα αναδειχθεί το « Κέντρο Γλαύκος Κληρίδης», ως Κέντρο Αριστείας σε θέματα άσκησης, Υγείας και ποιότητας ζωής με σύνθημα «η άσκηση είναι φάρμακο» (Το φαρμακείο της άσκησης) υποστηρίζοντας Κέντρα Ευεξίας, Κέντρα άσκησης για ασθένειες μη μεταδιδόμενων νοσημάτων και άλλα.

Να σημειωθεί ότι όσον αφορά την άσκηση για θεραπεία το κέντρο Ευρωστίας Άθλησης, Έρευνας και Αποκατάσταση Γλαύκος Κληρίδης θα αποτελέσει δομή φροντίδας - αποκατάστασης ατόμων με μη

μεταδιδόμενα νοσήματα για τα οποία η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό μέσον θεραπείας ή εξομάλυνσης των συμπτωμάτων τους. Η περιγραφεί στην Δράση 13.1.3.

Δράση 13.2.3. Εκπαιδευτικά προγράμματα και δραστηριότητες για μαθητές όλων των βαθμίδων

Διαμόρφωση και εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για μαθητές όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων

Ως σύνοψη της ενότητας Σωματική δραστηριότητα στον Τομέα της Εκπαίδευσης και ειδικότερα των κατευθύνσεων και υποδείξεων της ενότητας Άσκηση στον μαθητικό πληθυσμό, της διάγνωσης της υφιστάμενης κατάστασης και ως αποτέλεσμα της διαβούλευσης με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας παρατίθενται οι πυλώνες δραστηριοποίησής του Σχεδίου “ΑΤΛΑΣ” και παράλληλα οι προτεινόμενες δομές με βάση τους οποίους θα μπορέσει να στηρίξει τον μαθησιακό και εκπαιδευτικό σύνολο Παγκύπρια. Σημειώνεται ότι το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (Επιθεώρηση Φυσικής Αγωγής) χαιρετίζει τη δημιουργία του Κέντρου Ευρωστίας, Αποκατάστασης και Έρευνας, διαβλέπει συνεργασία του Υπουργείου με το συγκεκριμένο έργο σε πάρα πολλούς τομείς και συμφωνεί με την προώθηση των κάτωθι:

Εκπαιδευτικό Κέντρο “Τρόδος - Το σχολείο της άσκησης”

Αφορά τον μαθητικό πληθυσμό στο σύνολό του με στόχο την απόκτηση θετικών στάσεων έναντι της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία, στις αναπτυξιακές ηλικίες με ενέργειες όπως:

- ❖ μονοήμερες επισκέψεις σχολείων στα πλαίσια των δύο ετήσιων υποχρεωτικών εκδρομών των σχολείων, η εκδρομή των μαθητών θα συνδυάζει την επίσκεψη τους στο “Εθνικό Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης Γλαύκος Κληρίδης”, ή στο Εκπαιδευτικό πάρκο για περιβαλλοντική σωματική αγωγή και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών το οποίο συστήνεται να δημιουργηθεί στο Οικομυσείο Δασόεσα” – Φύση Πολιτισμός Άθληση. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες για παιδιά σχετικές με την διατροφή, την σωματική άσκηση και τον αθλητισμό προωθώντας ειδικά προγράμματα για τις ορεινές κοινότητες της Κύπρου και προγράμματα φιλοξενίας εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων μαθητών από την Κύπρο και την ΕΕ
- ❖ διήμερες οργανωμένες μαθητικές εκδρομές φυσικής δραστηριότητας όπως περίπατοι στα μονοπάτια του δάσους κ.α. και συμμετοχή σε προγράμματα του Mountain Training Camp, το οποίο θα αναπτυχθεί στο Οικομυσείο Δασόεσα” – Φύση Πολιτισμός Άθληση. Σημειώνεται ότι στον ίδιο πάρκο θα λειτουργεί και το «GEOSCHOOL», αξιοποιώντας και αναβαθμίζοντας τον βοτανικό κήπο και τα Κέντρα Πληροφόρησης του Παγκόσμιου Γεωπάρκου UNESCO και του Βοτανικού Κήπου
- ❖ οργάνωση διαλέξεων από το Κέντρο για τα οφέλη της άσκησης
- ❖ προσφορά ελκυστικών προγραμμάτων από το Κέντρο για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας όπως η δημιουργία Sports Village στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού κ.α.

Επιστημονικό και Ερευνητικό Κέντρο – “Εθνικό Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης Γλαύκος Κληρίδης”

- ❖ Εργομετρικές εξετάσεις για τους μαθητές των Αθλητικών Σχολείων με σκοπό τη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης (κατά την διάρκεια παραμονής τους στο Mountain Training Camp)
- ❖ Προγράμματα ενάντια στο ντόπινγκ και συνεργασία με την Εθνική Επιτροπή Αντιντόπινγκ.

- ❖ Συνεργασία του Κέντρου για την υλοποίηση συγκεκριμένου προγράμματος με τίτλο «Εθνικό Πρόγραμμα Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης Παιδιών και Εφήβων σχολικής ηλικίας» με απώτερο σκοπό τη λήψη διορθωτικών μέτρων για την υγεία των μαθητών στηριζόμενοι στα ευρήματα του προγράμματος. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα προωθείται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού στο πλαίσιο υλοποίησης κατευθυντήριων οδηγιών του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας για προώθηση της υγείας των ευρωπαϊών πολιτών μέσω του δικτύου Εθνικών Σημείων Επαφής για τη Φυσική Δραστηριότητα (EU HEPA (Health Enhancing Physical Activity) Focal Points) στο οποίο εκπροσωπείται. Το Κέντρο θα μπορεί να αποτελέσει στο μέλλον «Παρατηρητήριο» παρακολούθησης και μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας του μαθητικού πληθυσμού της Κύπρου.

Κέντρο Προπονητικής και Αγωνιστικής Δραστηριότητας Mountain Training Camp

(“Οικομουσειό Δασόεσα” – Φύση Πολιτισμός Άθληση: Θεματικό Πάρκο δραστηριοτήτων και αναψυχής, ΟΠ 8: Υπομέτρο 8.5)

- ❖ Οργάνωση προπονητικών camps για τους αθλητές των Αθλητικών Σχολείων, για εθνικές ομάδες ομοσπονδιών καθώς και για συλλόγους και σωματεία.
- ❖ Χώρος διεξαγωγής τελικής φάσης των Παγκυπρίων Σχολικών Πρωταθλημάτων
- ❖ Χώρος φιλοξενίας και διοργάνωσης Πανελληνίων Σχολικών Πρωταθλημάτων που φιλοξενεί το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.
- ❖ Χώρος φιλοξενίας και διεξαγωγής του βασικού σταδίου προετοιμασίας διαφόρων ομάδων και αθλητών.

Επέκταση του θεσμού του Αθλητικού Σχολείου στις ορεινές κοινότητες

- ❖ Η ενέργεια αυτή αναπτύσσεται στην Ο.Π.5 Εκπαίδευση

Επιπρόσθετα συστήνεται ειδικά για το Αθλητικό Σχολείο Ορεινών Κοινοτήτων:

- ❖ να δημιουργηθεί Δίκτυο Αθλητικών Σχολείων Κύπρου και να αποτελέσει την έδρα τους
- ❖ να προωθηθούν εξειδικευμένα προγράμματα σχετικά με το βουνό
- ❖ να εξειδικευτεί σε προγράμματα ειδικά προσαρμοσμένα για Άτομα με ειδικές Ανάγκες
- ❖ να παρέχει την δυνατότητα φιλοξενίας σε μαθητές.

Δράση 13.2.4. Ένοπλες Δυνάμεις και Σώματα Ασφαλείας

Διαμόρφωση και εφαρμογή προγραμμάτων για τις Ένοπλες Δυνάμεις και τα σώματα ασφαλείας με βάση ειδικών μελετών που θα εκπονηθούν και ειδικών συμφωνιών που θα υπογραφούν. Οι υπηρεσίες απευθύνονται σε :

- Γενικό Επιτελείο Εθνικής Φρουράς
- Διακρατικές Συμφωνίες για παροχή υπηρεσιών σε Ένοπλες Δυνάμεις τρίτων χωρών
- Αστυνομία και Πυροσβεστική Υπηρεσία
- Υπηρεσίες σε ιδιωτικούς Οργανισμούς

Δράση 13.2.5. Προγράμματα Προπονητικής και Αγωνιστικής Δραστηριότητας

Σε συνεργασία με την Ολυμπιακή και Παραολυμπιακή Επιτροπή, τις Ομοσπονδίες με τις οποίες μπορούν να αναπτυχθούν προγράμματα στις ορεινές περιοχές, τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού, Αθλητικές Ομάδες, Τοπικούς και άλλους αθλητικούς συλλόγους να καταρτιστούν Σχέδια Δράσης για την προώθηση της διοργάνωσης εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων, προγραμμάτων αξιολόγησης και παρακολούθησης, φιλοξενία σε προγράμματα στο Mountain Training Camp στο Οικομουσείο Δασόεσα” – Φύση Πολιτισμός Άθληση. Φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας με εξειδικευμένες υποδομές και προγράμματα για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) που ασχολούνται με τον αθλητισμό/ πρωταθλητισμό έτσι ώστε να δίδεται η δυνατότητα να φιλοξενοούνται στην περιοχή τα Παραολυμπιακά Αθλήματα. Βασική και κεντρική υποδομή της δράσης αυτής αποτελεί το “Εθνικό Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης Γλαύκος Κληρίδης” και όλες οι αναξιοποίητες αθλητικές υποδομές και εγκαταστάσεις της περιοχής οι οποίες έχουν αξιολογηθεί στο πλαίσιο της ετοιμασίας του Σχεδίου ΑΤΛΑΣ.

Στο Υπομέτρο – Υποδομές Σχεδίου ΑΤΛΑΣ, περιγράφονται οι υποδομές οι οποίες μπορούν να αναβαθμιστούν για να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της ανάδειξης των ορεινών κοινοτήτων ως αθλητικός προορισμός ντόπιων και ξένων αθλητών και αθλητικών ομάδων αξιοποιώντας όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τις περιπατητικές και ποδηλατικές διαδρομές, μέσα από ένα ολοκληρωμένο δίκτυο αλληλοσυμπληρούμενων δομών και υπηρεσιών σε συνέργεια και συνεργασία με το Γραφείο Ορεινού Τουρισμού και των επιχειρηματιών τουρισμού (ενιαία διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων και υποδομών και σήμα καταλληλότητας/ ποιότητας συνεργαζόμενων τουριστικών επιχειρήσεων).- Οργάνωση προπονητικών camps για τους αθλητές των Αθλητικών Σχολείων, για εθνικές ομάδες ομοσπονδιών καθώς και για συλλόγους και σωματεία.

- ❖ Διεξαγωγή τελικής φάσης των Παγκυπρίων Σχολικών Πρωταθλημάτων
- ❖ Φιλοξενία και διοργάνωση Πανελληνίων Σχολικών Πρωταθλημάτων που φιλοξενεί το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.
- ❖ Φιλοξενία και διεξαγωγή του βασικού σταδίου προετοιμασίας διαφόρων ομάδων και αθλητών
- ❖ Φιλοξενία ντόπιων και ξένων αθλητών και αθλητικών ομάδων
- ❖ Φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας με εξειδικευμένες υποδομές και προγράμματα για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) που ασχολούνται με τον αθλητισμό/ πρωταθλητισμό έτσι ώστε να δίδεται η δυνατότητα να φιλοξενοούνται στην περιοχή τα Παραολυμπιακά Αθλήματα

Υπομέτρο 13.3. Υποδομές Σχεδίου ΑΤΛΑΣ

Δράση 13.3.1. Αναβάθμιση και Εξοπλισμός υφιστάμενων Αθλητικών Υποδομών και Εγκαταστάσεων στις Ορεινές Κοινότητες του Τροόδου για αξιοποίηση σύμφωνα με το Σχέδιο «Άτλας».

Χρηματοδότηση κοινοτήτων που θα ενταχθούν στο σχέδιο για να διαμορφώσουν τους χώρους τους ως ακολούθως:

(1) Αξιοποίηση εγκαταλελειμμένων γηπέδων ποδοσφαίρου για δημιουργία 2 υπαίθριων χώρων για δραστηριότητες αξιολόγησης και άσκησης τακτικών αθλητών (Ενοπλες Δυνάμεις και Σώματα Ασφαλείας),

(2) Αξιοποίηση αιθουσών πολλαπλής χρήσης και περιβάλλον χώρων κλειστών σχολείων για δημιουργία υποδομών εκπαίδευσης και εξάσκησης στην αναρρίχηση (π.χ. δημιουργία τοίχου αναρρίχησης),

(3) Αξιολόγηση και επιλογή για αναβάθμιση υφιστάμενων γηπέδων με χλοοτάπητα (11) για δημιουργία τριών σταδίων στίβου έξι τουλάχιστον διαδρομών και έως πέντε για τον πλήρη εξοπλισμό τους. Η αναβάθμιση και ο εξοπλισμός και στις δύο περιπτώσεις περιλαμβάνει προπονητικούς πάγκους και αποδυτήρια, τρία γραφεία, αποθήκη εξοπλισμού και τον ανάλογο φορητό εξοπλισμό(π.χ. τέρματα). Κερκίδες μικρής κλίμακας για φιλοξενία αγώνων (π.χ. τελικοί σχολικών αγώνων). Τα γήπεδα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για προπόνηση αθλητών (διαφόρων αθλημάτων), προπόνηση ομάδων ποδοσφαίρου και για τις ανάγκες του Mountain Training Camp, διεξαγωγή δραστηριοτήτων (π.χ. Θεσμός Sports Villages) κ.α.

(4) Αναβάθμιση 7 υφιστάμενων γηπέδων ποδοσφαίρου 5x5 με τον πλήρη εξοπλισμό τους (αποδυτήρια, πάγκοι, αποθήκη κλπ.). Θα χρησιμοποιηθούν τόσο για την άσκηση του τοπικού πληθυσμού όσο και για προγράμματα «Football is Medicine» του ΑΤΛΑΣ στο πλαίσιο των υπηρεσιών άσκησης με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων.

(5) Επιλογή δύο από τις 17 σχολικές αίθουσες πολλαπλής χρήσης ή των 5 αθλητικών κέντρων για (1) αναβάθμιση σε αίθουσα προπόνησης για αθλητές μαχητικών τεχνών με τατάμι και χώρο πυγμαχίας και (2) αίθουσα για εσωτερικά αθλήματα ρακέτας όπως επιτραπέζια αντισφαίριση, ράκετμπολ και σκουός με αποδυτήρια, και αποθήκη 1.000 m² περίπου.

Δράση 13.3.2. Χρηματοδότηση δημιουργίας υπαίθριων γυμναστηρίων (GYM-PARKS)

Χρηματοδότηση δημιουργίας υπαίθριων γυμναστηρίων GYM-PARKS (6-8) περιλαμβανομένου και του εξοπλισμού τους (αποτελείται ως επί το πλείστον από 8-10 όργανα γυμναστικής παρεμφερή με αυτά που θα έβρισκε κανείς σε ένα συμβατικό γυμναστήριο). Θα χρησιμοποιούνται δωρεάν από όλους τους πολίτες. Επιπρόσθετα μέσα από το ΑΤΛΑΣ, στο πλαίσιο των υπηρεσιών άσκησης που θα προσφέρει με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων του πληθυσμού της περιοχής καθώς και για τις προτεινόμενες υπηρεσίες του ΑΤΛΑΣ σχετικά με τον αθλητικό και τον ιατρικό τουρισμό.

Δράση 13.3.3. Αναβάθμιση υφιστάμενων αθλητικών υποδομών για φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ)

Αναβάθμιση υφιστάμενων αθλητικών υποδομών για φιλοξενία και υποστήριξη προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας για άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ). Σε όλες τις υποδομές οι οποίες αναφέρονται στην Δράση 13.4.2. ή αποτελούν υφιστάμενες εγκαταστάσεις στις οποίες δεν θα διενεργηθούν οποιεσδήποτε μεταβολές αλλά θα αναβαθμιστούν και θα υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.

Δράση 13.3.4. Mountain Training Camp

Μεγάλα προπονητικά κέντρα παγκοσμίως δημιουργούνται και λειτουργούν σε επαρχιακές πόλεις και μάλιστα πολλά από αυτά σε ορεινούς όγκους. Έτσι, δίνεται η ευκαιρία ανάπτυξης σε μικρότερες επαρχιακές πόλεις, αλλά και στους αθλητές και προπονητές η δυνατότητα απομόνωσης και αυτοσυγκέντρωσης που απαιτούν τα διάφορα στάδια της αθλητικής προετοιμασίας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το Ολυμπιακό Προπονητικό Κέντρο των ΗΠΑ στο Κολοράντο, το Ευρωπαϊκό προπονητικό κέντρο στην πόλη Gavirate της Ιταλίας ή το Ιταλικό προπονητικό κέντρο στο Coverciano.

Δημιουργία ενός πρότυπου, διεθνούς, κέντρου άθλησης και προπόνησης, το οποίο θα αξιοποιεί τις μοναδικές δυνατότητες που προσφέρει η περιοχή (ήπιες κλιματολογικές συνθήκες, οξυγόνο, πλούσιο φυσικό περιβάλλον) στον εμβληματικό χώρο του παλιού νοσοκομείου του Αμιάντου. Το Mountain Training and Sport Camp αποτελεί προτεινόμενη δράση του “Σχεδίου ΑΤΛΑΣ”, όπου και αναλύεται εκτενώς. Το Νοσοκομείο όπως είναι διαμορφωμένο μπορεί να αναπαλαιωθεί για να στεγάσει ξενώνες και κοιτώνες, κοινόχρηστους χώρους αναψυχής, εκπαιδευτικές αίθουσες, αίθουσα προβολών και συνεδριάσεων και κλειστή αίθουσα προπόνησης.

Κλειστή αίθουσα προπόνησης

Η κλειστή αίθουσα προπόνησης θα χρησιμοποιείται από αθλητές υψηλού επιπέδου, στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας καθώς και μαθητές του Αθλητικού Λυκείου. Η υφιστάμενη δομή του «Γλαύκος Κληρίδης» δεν διαθέτει ανάλογο χώρο. Ωστόσο, υπάρχει οίκημα ανάλογων διαστάσεων σε μικρή απόσταση που πληροί τις προϋποθέσεις μετά από σχετικές τεχνικές τροποποιήσεις. Προτείνεται να υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία. Το εκτιμώμενο κόστος για την τροποποίηση της υφιστάμενης υποδομής και την αγορά νέου εξοπλισμού υπολογίζεται σε 600.000 ευρώ.

Κλειστή αίθουσα προπόνησης τουλάχιστον 1.000 m².

Στην αίθουσα αυτή πρέπει να είναι διακριτοί οι παρακάτω χώροι:

- προθέρμανσης,
- μυϊκής ενδυνάμωσης με μηχανήματα,
- μυϊκής ενδυνάμωσης με ελεύθερα βάρη,
- πλειομετρικής προπόνησης,
- λειτουργικής προπόνησης,
- καρδιοαναπνευστικής προπόνησης με μηχανήματα εκγύμνασης (διάδρομοι, ποδήλατα κλπ.),,
- αποδυτήρια,
- σάουνα,
- μασάζ,
- δύο αίθουσες 100 m² έκαστη για ομαδική άσκηση (π.χ. αεροβική γυμναστική, γιόγκα, κλπ.) για συνεδρίες συνοδεία μουσικής με καθρέπτη και ειδικό ξύλινο δάπεδο. Οι αίθουσες αυτές θα χρησιμοποιούνται για προγράμματα πρόληψης και αποκατάστασης από μη αθλητές ενώ παράλληλα μπορούν να χρησιμοποιούν και για εξειδικευμένη προπόνηση αθλητών.
- Επιπλέον το Camp θα υποστηρίζεται από το Κέντρο Ευρωστίας, Άθλησης, Έρευνας και Αποκατάστασης “Γλαύκος Κληρίδης” στον Αγρό μέσα από το εργομετρικό του κέντρο, το κολυμβητήριο και το κλειστό γήπεδο.

Το Mountain Training and Sport Camp θα αξιοποιείται για οργάνωση προπονητικών camps για τους αθλητές των Αθλητικών Σχολείων, για εθνικές ομάδες ομοσπονδιών καθώς και για συλλόγους και σωματεία, χρήση για διήμερες οργανωμένες μαθητικές εκδρομές φυσικής δραστηριότητας, φιλοξενία

του Sports Village στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού κ.α., φιλοξενία των Σωμαίων Ασφαλείας και Ενόπλων Δυνάμεων (ετήσια αξιολόγηση για βελτίωση της επιχειρησιακής τους ικανότητας). Επιπλέον, φιλοξενία και διοργάνωση διάφορων αθλητικών διοργανώσεων, όπως π.χ. Πανελληνία Σχολικά Πρωταθλήματα, που φιλοξενεί το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, και θα διοργανώνονται στις δεκάδες αθλητικές υποδομές οι οποίες βρίσκονται διασκορπισμένες στις κοινότητες της περιοχής. Στον περιβάλλοντα υπαίθριο χώρο θα γίνει διαμόρφωση αθλητικών εγκαταστάσεων για διάφορα αθλήματα, πχ. τοξοβολία και άλλα αρχαία ολυμπιακά αθλήματα. Το Mountain Training and Sport Camp θα αξιοποιεί τόσο τις περιπατητικές και ποδηλατικές διαδρομές εντός του πάρκου Δραστηριοτήτων και αναψυχής όσο όσες περιβάλλουν το πάρκο. Το πάρκο αυτό θα αξιοποιείται για μονοήμερες εκδρομές παιδιών, σε ειδικά διαμορφωμένα προγράμματα για τη σωματική άσκηση, τη διατροφή και τα οφέλη στην υγεία τους. Οι χώροι θα χρησιμοποιούνται επίσης από τους φιλοξενούμενους του “GEOSCHOOL” και των παιδιών κατασκηνώσεων.

Δράση 13.3.5. Εκπαιδευτικό πάρκο για περιβαλλοντική σωματική αγωγή και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών

ΥΠΟΔΟΜΕΣ: Περιγραφή και παρουσίαση της σημερινής χρήση του Αθλητικού Κέντρου και άλλων εν δυνάμει κτιρίων που θα αξιοποιηθούν² από ποιους φορείς και ποια προγράμματα παρέχονται³

Καταγράφονται οι χώροι που κρίνονται ως απαραίτητοι για την εξυπηρέτηση των υπηρεσιών του ΑΤΛΑΣ όπως περιγράφονται Σχέδιο ΑΤΛΑΣ. Η περιγραφή των απαραίτητων υποδομών περιλαμβάνει τις βασικές χωροταξικές απαιτήσεις και μία κατά προσέγγιση εκτίμηση του κόστους κινητού επιστημονικού εξοπλισμού. Το τελικό κόστος θα διαμορφωθεί μετά την ολοκλήρωση της μελέτης που αφορούν στις κτηριακές παρεμβάσεις στους χώρους του «Γλαύκος Κληρίδης» και την τελική διεύθυνση του οργανογράμματος των υπηρεσιών (στελέχωση με προσωπικό). Οι παρακάτω υποδομές αφορούν χώρους που ήδη βρίσκονται στο κέντρο «Γλαύκος Κληρίδης» αλλά και χώρους που βρίσκονται στην ευρύτερη περιοχή των κοινοτήτων του όρους Τρόδος έτσι ώστε το ΑΤΛΑΣ να δημιουργήσει ευκαιρίες ανάπτυξης σε όλη την ορεινή περιοχή. Κάποιες από τις παρακάτω υποδομές είναι πιθανό να χρήζουν τεχνικής τροποποίησης για την καλύτερη εξυπηρέτηση των επιμέρους αναγκών. Οι χώροι αυτοί διακρίνονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς.

Εξωτερικοί χώροι

Οι εξωτερικοί χώροι που περιγράφονται σε αυτή την ενότητα αφορούν κυρίως στην υφιστάμενη υποδομή του Αθλητικού Λυκείου που βρίσκεται σε πολύ κοντινή απόσταση, καθώς και σε υφιστάμενες υποδομές στις διάφορες κοινότητες του όρους Τρόδος. Σύμφωνα με την άποψη της Επιστημονικής Ομάδας, απαιτούνται οι παρακάτω εξωτερικοί χώροι:

- ❖ **Κλειστή αίθουσα προπόνησης για αθλητές μαχητικών τεχνών** με τατάμι και χώρο πυγμαχίας. Ανάλογος χώρος δεν υφίσταται στις δομές του «Γλαύκος Κληρίδης». Επομένως αν επιλεγθεί μία τέτοια δομή, θα πρέπει να κατασκευαστεί ή να τροποποιηθεί τυχόν υφιστάμενη δομή στην ευρύτερη περιοχή.

² Π.χ. παλιός αστυνομικός σταθμός, κατοικίες Απήτειου Ιδρύματος, κενό παρακείμενο οικόπεδο και λοιπές αθλητικές υποδομές Σχολικής Εφορείας Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου Αγρού.

³ Π.χ., ΚΟΑ προγράμματα ΑΓΟ, τοπικές αθλητικές ομάδες, καλοκαιρινό σχολείο κολύμβησης, κ.α.

- ❖ **Κτήριο για εσωτερικά αθλήματα ρακέτας** όπως επιτραπέζια αντισφαίριση, ράκετμπολ και σκουός με αποδυτήρια, και αποθήκη 1.000 m² περίπου. Ένας τέτοιος χώρος θα μπορεί να υποστηρίξει τις υπηρεσίες τουρισμού ευεξίας των ορεινών κοινοτήτων και να προσελκύσει αθλητές αυτών των δραστηριοτήτων. Αν επιλεγθεί μία τέτοια δομή, θα πρέπει να κατασκευαστεί ή να τροποποιηθεί τυχόν υφιστάμενη δομή στην ευρύτερη περιοχή.
- ❖ **Ανοικτά γήπεδα ποδοσφαίρου** (τουλάχιστον 90×60 m): Τουλάχιστον τρία πλήρως εξοπλισμένα γήπεδα με φυσικό χόρτο, φορητό εξοπλισμό (π.χ. τέρματα), τρία γραφεία, αποθήκη, προπονητικούς πάγκους και αποδυτήρια. Δεν είναι απαραίτητη η ύπαρξη κερκίδων σε όλα τα γήπεδα. Τα γήπεδα δεν είναι απαραίτητο να βρίσκονται στην ίδια περιοχή. Τα γήπεδα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για προπόνηση ομάδων ποδοσφαίρου και για τις ανάγκες του Αθλητικού Λυκείου. Προτείνεται να υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.
- ❖ **Γήπεδα ποδοσφαίρου 5×5**. Τουλάχιστον πέντε πλήρως εξοπλισμένα (αποδυτήρια, πάγκοι, αποθήκη κλπ.). Δεν είναι απαραίτητο να βρίσκονται στην ίδια περιοχή αλλά στην ευρύτερη περιοχή των ορεινών κοινοτήτων. Θα χρησιμοποιηθούν τόσο για την άσκηση του τοπικού πληθυσμού όσο και για προγράμματα «Football is Medicine» του ΑΤΛΑΣ στο πλαίσιο των υπηρεσιών άσκησης με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων. Προτείνεται να υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.
- ❖ **Στάδια στίβου**. Δύο στάδια στίβου έξι τουλάχιστον διαδρομών με χώρο αποδυτηρίων, τρία γραφεία, αποθήκη εξοπλισμού και τον ανάλογο φορητό εξοπλισμό. Θα χρησιμοποιηθούν για προπόνηση αθλητών (διαφόρων αθλημάτων), για άσκηση του τοπικού πληθυσμού όσο και για προγράμματα άσκησης με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων. Αν φιλοξενηθούν αγώνες (π.χ. τελικοί σχολικών αγώνων) θα χρειαστούν κερκίδες μικρής κλίμακας. Προτείνεται να υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.
- ❖ **Ανοικτά γήπεδα αντισφαίρισης** σκληρής επιφάνειας πλήρως εξοπλισμένα (6-10 γήπεδα συνολικά). Προτείνεται τα γήπεδα αυτά να βρίσκονται στον ίδιο χώρο έτσι ώστε να μοιράζονται τα ίδια αποδυτήρια και λουιές εγκαταστάσεις (π.χ. αποθήκη). Τα γήπεδα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για προπόνηση αθλητών αντισφαίρισης όσο και από μη αθλητές στο πλαίσιο των προγραμμάτων άσκησης με στόχο την πρόληψη αλλά και για την διεξαγωγή τουρνουά σε τοπικό ή Εθνικό επίπεδο. Κάποια από αυτά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο των υπηρεσιών άσκησης με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων. Προτείνεται να υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.
- ❖ **Ανοικτά γήπεδα μπάσκετ και βόλεϊ**. Τρία έως πέντε γήπεδα με ταρτάν κανονικών διαστάσεων για παιγνίδια ευεξίας και αναψυχής. Δεν είναι απαραίτητη η ύπαρξη αποδυτηρίων. Προτείνεται να υιοθετηθούν προδιαγραφές για άσκηση από άτομα με αναπηρία.
- ❖ **Τοίχος αναρρίχησης** ο οποίος θα χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο των υπηρεσιών άσκησης με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων του πληθυσμού της περιοχής καθώς και για τις προτεινόμενες υπηρεσίες του ΑΤΛΑΣ σχετικά με τον αθλητικό και τον ιατρικό τουρισμό.
- ❖ **Υπαίθρια γυμναστήρια** (4-5) για άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης τα οποία θα χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο των υπηρεσιών άσκησης με στόχο τόσο την πρόληψη όσο και την αποκατάσταση μη-μεταδιδόμενων νοσημάτων του πληθυσμού της περιοχής καθώς και για τις προτεινόμενες υπηρεσίες του ΑΤΛΑΣ σχετικά με τον αθλητικό και τον ιατρικό τουρισμό.

- ❖ **Υπαίθριος χώρος για δραστηριότητες αξιολόγησης και άσκησης τακτικών αθλητών** (Ενοπλες Δυνάμεις και Σώματα Ασφαλείας) 20 στρεμμάτων τουλάχιστον.
- ❖ **Εκπαιδευτικό πάρκο** 50 στρεμμάτων για περιβαλλοντική σωματική αγωγή και ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών.
- ❖ **Μονοπάτια για ποδηλασία βουνού** τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για τις προτεινόμενες υπηρεσίες του ΑΤΛΑΣ σχετικά με τον αθλητικό και τον ιατρικό τουρισμό. Τα μονοπάτια αυτά ήδη υπάρχουν στην ευρύτερη περιοχή και θα αξιοποιηθούν σε συνεργασία με τουριστικές επιχειρήσεις των Ορεινών Κοινοτήτων Τροόδους (π.χ. ξενοδοχεία, εστιατόρια, ταξί) οι οποίες θα έχουν άμεσο επιχειρηματικό συμφέρον.
- ❖ **Μονοπάτια για πεζοπορία** τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για τις προτεινόμενες υπηρεσίες του ΑΤΛΑΣ σχετικά με τον αθλητικό και τον ιατρικό τουρισμό. Τα εν λόγω μονοπάτια ήδη υπάρχουν στην ευρύτερη περιοχή και θα αξιοποιηθούν σε συνεργασία με τουριστικές επιχειρήσεις των Ορεινών Κοινοτήτων Τροόδους (π.χ. ξενοδοχεία, εστιατόρια, ταξί) οι οποίες θα έχουν άμεσο επιχειρηματικό συμφέρον.

Η εφαρμογή του Σχεδίου Δράσης βασίζεται σε τέσσερις κύριους βασικούς πυλώνες υποδομών και των παρεχόμενων υπηρεσιών τους:

1. Το Εθνικό Κέντρο Υψηλού Αθλητισμού «Γλαύκος Κληρίδης» το οποίο προτείνεται να μετατραπεί σε **Κέντρο Ευρωστίας, Έρευνας και Αποκατάστασης**
 Το Κέντρο «Γλαύκος Κληρίδης» με τις εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό και το προσωπικό που θα το στελεχώνει θα αναλάβει τον συντονισμό και την παρακολούθηση του Σχεδίου Δράσης, εφεξής καλούμενο «ΑΤΛΑΣ». Το Κέντρο θα στηρίξει τα Υπουργεία Παιδείας, Άμυνας, Δικαιοσύνης και Υγείας στους τομείς της έρευνας και της προαγωγής της σωματικής άσκησης και υγείας, της επιχειρησιακής ικανότητας των σωμάτων ασφαλείας. Επιπλέον το Κέντρο θα μπορούσε να στηρίξει το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού στην υλοποίηση συγκεκριμένου προγράμματος με τίτλο «Εθνικό Πρόγραμμα Αξιολόγησης Φυσικής Κατάστασης Παιδιών και Εφήβων σχολικής ηλικίας» και να αποτελέσει «Παρατηρητήριο» παρακολούθησης και μέτρησης της φυσικής δραστηριότητας του μαθητικού πληθυσμού της Κύπρου.
2. Η δημιουργία Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
 Η Σχολή αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει μέρος του Πανεπιστημίου Κύπρου. Η δημιουργία της συνάδει με το προτεινόμενο Σχέδιο Δράσης λόγω των αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, των πολλών κοινών δομών, υποδομών και υπηρεσιών. Επιπλέον η δημιουργία μιας Πανεπιστημιακής Σχολής στις ορεινές κοινότητες θα συνέβαλλε στην ταχύτερη αναβίωση τους και κοινωνικοοικονομική τους ανάπτυξη.
3. Η δημιουργία δομής Αθλητικού Σχολείου, σε Σχολείο Μέσης Εκπαίδευσης στην περιοχή.
 Ο σκοπός του Αθλητικού Σχολείου, είναι η πολύπλευρη στήριξη των μαθητών που διακρίνονται στον αθλητισμό προκειμένου να τους παρασχεθούν οι δυνατότητες για μία πετυχημένη ακαδημαϊκή και, ταυτόχρονα, αθλητική σταδιοδρομία.
4. Η δικτύωση των αθλητικών εγκαταστάσεων της περιοχής για να απαντούν στις ανάγκες του Σχεδίου Δράσης.

Επιπλέον όμως το Αθλητικό Σχολείο Ορεινών Κοινοτήτων Τροόδους προτείνεται μέσα από το Σχέδιο «ΑΤΛΑΣ» να στηρίξει την δικτύωση όλων των Λυκείων αυτής της κατηγορίας προσφέροντάς τους ειδικά

προγράμματα προσαρμοσμένα στις ορεινές συνθήκες της περιοχής. Επίσης μέσα από τις εγκαταστάσεις του να αναδειχθεί ως εκπαιδευτικό κέντρο για τον μαθησιακό και εκπαιδευτικό σύνολο Παγκύπρια προωθώντας προγράμματα με στόχο την απόκτηση θετικών στάσεων έναντι της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία, στις αναπτυξιακές ηλικίες.