



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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

Multisport Community Experience

Κατευθυντήριες γραμμές



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

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



Multisport Community Experience

Πίνακας Περιεχομένων

Σχετικά με την πρωτοβουλία Multisport Community Experience	3
Κατευθυντήριες γραμμές Multisport Community Experience	4
ΕΠΙΠΤΩΣΗ	Error! Bookmark not defined.
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ	4
Εκπαιδευτικό μοντέλο Multisport Community Experience	5
Multisport Community Index" (INDEX)	5
Multisport Community Experience, WEB PLATFORM/APP	8
Σχέδια δράσης.....	9
Βέλγιο	9
Βουλγαρία	12
Κροατία.....	18
Γερμανία.....	24
Ελλάδα.....	30
Ιταλία	35
Οδηγίες και συμβουλές για τη χρήση του εκπαιδευτικού μοντέλου MCE.....	43
Οργάνωση αθλητικής δραστηριότητας σε εξωτερικούς χώρους	44
Προώθηση μιας υπαίθριας αθλητικής δραστηριότητας	45
Βιωσιμότητα μιας υπαίθριας αθλητικής δραστηριότητας	46
Διαχείριση μιας υπαίθριας αθλητικής δραστηριότητας από εθελοντές.....	47
Συμπεράσματα σχετικά με την οργάνωση του εκπαιδευτικού περιεχομένου και των εκδηλώσεων της MCE	48
Εφαρμογή MCE	49
Προκλήσεις.....	56
Δημιουργώντας μια πρόκληση	57
Συμμετοχή σε μια πρόκληση.....	59
Εκδηλώσεις.....	60
Δημιουργία εκδήλωσης.....	61
Συμμετοχή σε εκδήλωση.....	63
Ομάδες	64
Δημιουργία ομάδας	64
Πρόσκληση νέων χρηστών να ενταχθούν στην ομάδα.....	65
Συμμετοχή σε μια ομάδα	65
Αποποίηση ευθύνης.....	66

Σχετικά με το πρόγραμμα Multisport Community Experience

Το MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE είναι ένα συγχρηματοδοτούμενο καινοτόμο αθλητικό πρόγραμμα του ErasmusPlus που βασίζεται στη δημιουργία μιας ομαδικής αθλητικής δράσης και ενός συλλογικού διαγωνισμού. Στόχος του MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE είναι η ενεργοποίηση μιας νέας δημιουργικής συμπεριφοράς για το χρήστη, μιας νέας αντίληψης του συνόλου, νέων συναισθημάτων, μιας νέας σχέσης και ενός υγιούς διαγωνισμού, καθώς και ενός επιτακτικού κινήτρου για μια σωματικά ενεργή και υγιή ζωή. Το παιχνίδι έχει ως βάση συναγωνιζόμενες κοινότητες. Κάθε κοινότητα έχει μια ομάδα 500 συμμετεχόντων που παρακολουθούν τη φυσική τους δραστηριότητα. Ένα σύστημα συλλέγει όλα τα δεδομένα και ενημερώνει σε πραγματικό χρόνο τον αθροιστικό "Δείκτη Υγείας" σε επίπεδο πόλης και τον συγκρίνει με την τιμή της άλλης συναγωνιζόμενης Κοινότητας. Το εν λόγω πρόγραμμα αποσκοπεί στην ενεργοποίηση μιας νέας εμπειρίας χρήστη, καθώς θα αναπτυχθεί μια νέα εφαρμογή που θα παρακολουθεί τη φυσική δραστηριότητα, την κατανάλωση θερμίδων, τις κοινωνικές εκδηλώσεις κ.λπ. Είναι δεδομένο ότι η ανθρώπινη φύση έχει ανάγκη από κοινωνικές επαφές και μας αρέσει να αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας. Στις μέρες μας, η τεχνολογία παίζει τεράστιο ρόλο στη ζωή μας και το πρόγραμμα αυτό συνδυάζει τη χρήση έξυπνων συσκευών και την εμπειρία της κοινότητας, βελτιώνοντας παράλληλα την ευεξία των πολιτών. Η ευεξία των ατόμων είναι ο πυρήνας της ευεξίας της κοινωνίας και έχει και οικονομικά οφέλη. Όσο πιο υγιείς είναι οι άνθρωποι, τόσο λιγότερη πίεση ασκείται στην πρόνοια και ειδικά στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Ένα άτομο με σωματική ή διανοητική αναπηρία χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να βρει δουλειά και να ενταχθεί στην κοινωνία. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα δεν έχει περιορισμούς, όλοι μπορούν να συμμετέχουν σε αυτό ανεξάρτητα από προηγούμενη αθλητική εμπειρία, ηλικία ή οικονομική κατάσταση. Έτσι, μέσω του **Multisport Community Experience**, ευελπιστούμε:

1. Να προσελκύσουμε περισσότερους ανθρώπους στον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα.
2. Να αυξήσουμε τη συλλογική ευαισθητοποίηση για τις κοινωνικές καινοτομίες.
3. Να δημιουργήσουμε μια πλατφόρμα που θα βοηθήσει τους χρήστες να ζουν πιο υγιεινά, να είναι πιο δραστήριοι και να συμμετέχουν σε περισσότερες κοινοτικές δραστηριότητες. Θα θέλαμε να τους δώσουμε την αίσθηση ότι ανήκουν σε κάτι ευρύτερο.
4. Να ενεργοποιήσουμε έναν μηχανισμό παρακίνησης για το BeActive society. Μάθετε περισσότερα στην ιστοσελίδα του προγράμματος www.multisportcommunityexperience.eu/



Κατευθυντήριες γραμμές Multisport Community Experience

Οι κατευθυντήριες γραμμές του "Multisport Community Experience " περιλαμβάνουν όλα τα σχέδια, τις δραστηριότητες, τις πρακτικές και τα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν στη διάρκεια ολόκληρου του προγράμματος. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό το σχέδιο δράσης αποτελούν συστατικά στοιχεία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος για τους προπονητές (πρέσβεις) καθώς και ένα "Σχέδιο δράσης" για τον τρόπο εφαρμογής του προγράμματος σε μια συγκεκριμένη περιοχή (από την αρχή έως την πραγματοποίηση της αθλητικής εκδήλωσης).

Όλα αυτά τα δεδομένα συνθέτουν από κοινού το παρόν Εγχειρίδιο για οργανισμούς με διαφορετικό προφίλ (αθλητικά σωματεία, ΜΚΟ, Δήμοι, Πανεπιστήμια). Ο επιμέρους στόχος του παρόντος προγράμματος συνδέεται με τη βιωσιμότητα του προγράμματος: παρέχει μια ιδιαίτερη αναφορά και κατευθυντήριες γραμμές, για την υλοποίηση του προγράμματος σε ένα διαφορετικό πλαίσιο, με την υποστήριξη ενδιαφερόμενων φορέων και διαφορετική χρηματοδότηση.

Οι κατευθυντήριες γραμμές έχουν μια εθνική και μια διεθνή έκδοση, που συντάσσεται στα αγγλικά και μεταφράζεται σε όλες τις γλώσσες των εταίρων - αγγλικά, ιταλικά, γερμανικά, βουλγαρικά, ελληνικά, κροατικά, γαλλικά.

Το Σχέδιο δράσης είναι προσβάσιμο ως πολύγλωσσος πόρος OER στους δικτυακούς τόπους των εταίρων καθώς και στον δικτυακό τόπο του προγράμματος.

ΕΠΙΠΤΩΣΗ

Οι κατευθυντήριες γραμμές είναι θεμελιώδους σημασίας για την υποστήριξη όλων των προπονητών που εκπαιδεύονται σε διεθνές και εθνικό επίπεδο, ώστε να είναι σε θέση να υλοποιήσουν την αποτελεσματική εφαρμογή του προγράμματος.

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

Η χρηστικότητα του Σχεδίου δράσης επεκτείνεται στο ευρύ ακροατήριο των ενδιαφερομένων για τον αθλητισμό και τη μη τυποποιημένη μάθηση (ΜΚΟ, αθλητικοί σύλλογοι και ενώσεις, αθλητικές ομοσπονδίες), καθώς και στις αρχές χάραξης πολιτικής σε όλα τα επίπεδα (τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό) που ενδιαφέρονται να το χρησιμοποιήσουν ως πρότυπο για τη δράση τους στον τομέα, να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση/προβολή σχετικά με το πρόγραμμα ή/και να συμμετάσχουν σε μελλοντικές δράσεις παρακολούθησης.



Εκπαιδευτικό μοντέλο Multisport Community Experience



"Multisport Community Index" (INDEX)

Ο "Multisport Community Index" είναι ένας αλγόριθμος που αποσκοπεί στον εντοπισμό διαφορετικών κατηγοριών ατόμων ανάλογα με τον υγιεινό τρόπο ζωής τους. Ο αλγόριθμος αυτός λαμβάνει υπόψη διάφορους παράγοντες: φύλο, ηλικία, κουλτούρα, ενεργή συμμετοχή στον αθλητισμό και άλλα. Υπάρχουν διαφορετικές κατηγορίες ατόμων ανάλογα με τον υγιεινό τρόπο ζωής τους. Το παιχνίδι της Κοινότητας θα πρέπει να παρακινεί τον καθένα να είναι πιο δραστήριος σε σχέση με τη δυσκολία να το κάνει μόνος του.

Ο αλγόριθμος αποτελεί τη βάση για το παιχνίδι "Multisport Community Experience". Στη σύνθεση της ομάδας κάθε κατηγορία λαμβάνει έναν συγκεκριμένο συντελεστή που πολλαπλασιάζει την επίδραση της ατομικής συμμετοχής στη συλλογική επιτυχία της κοινοτικής ομάδας.

Αυτό επιτρέπει την παρακίνηση της συνεργασίας και της ενεργού συμμετοχής διαφορετικών πληθυσμών στο παιχνίδι, δημιουργώντας μια δυναμική που αντιστρέφεται σε σχέση με τη συνήθη λογική του ανταγωνισμού. Κάθε ομάδα καλείται να λάβει υπόψη της ολόκληρη την ποικιλομορφία του πληθυσμού της τοπικής κοινότητας, χωρίς να εστιάζει



μόνο στους πιο αθλητικούς ανθρώπους, στους "ισχυρότερους" αθλητές, στα "καλύτερα" μέλη της ομάδας από άποψη υγιεινού τρόπου ζωής.

Αντίθετα, η ατομική αδυναμία γίνεται ένα πιθανό εφόδιο για την ομάδα, έτσι ώστε όσοι είναι λιγότερο φυσικά δραστήριοι, αντί να θεωρούνται μειονέκτημα της ομάδας, θεωρούνται μέλη στα οποία πρέπει να επενδυθεί περισσότερο πάθος, ενθουσιασμός και ενέργεια!

Δεδομένου ότι η συλλογική επιτυχία εξαρτάται από μια "κοινή ευεξία", η οποία εξαρτάται από την συλλογική νοημοσύνη (γνωστικά, σωματικά, κοινωνικά, συναισθηματικά) που καταφέρνει να κάνει περισσότερους ανθρώπους να συμμετέχουν, να μοιράζονται μαζί τους κοινές δραστηριότητες και συναισθήματα προκειμένου να βελτιωθεί η ατομική και συλλογική ευεξία: με μια λέξη μια "κοινή ευεξία".



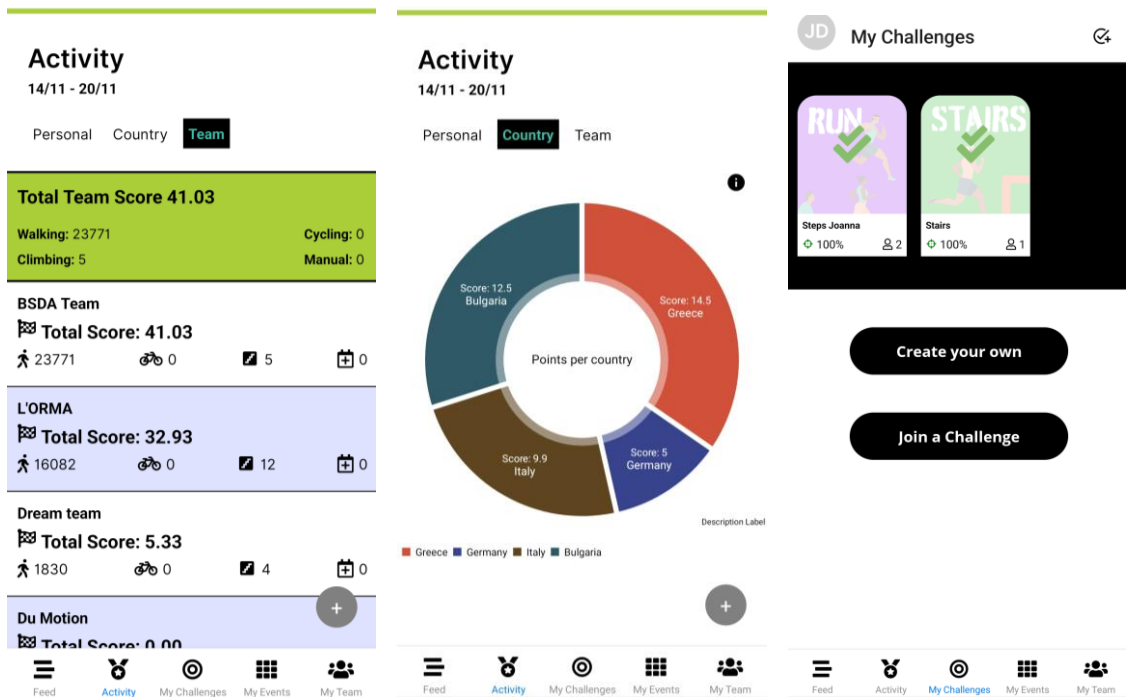
Μέσες βαθμολογίες (λεπτά) για μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα ανά υποομάδα και προτεινόμενοι συντελεστές για τον τύπο του δείκτη MCE.

Μεταβλητή	επίπεδα	Μέσος όρος	Βάρος
Φύλο	αρσενικό	272,83	1
	θηλυκό	201,25	1.35
ΗΛΙΚΙΑ	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5



BMI	< 18,5 (λιποβαρής)	215,02	1.2
	18-25 (υγιείς)	247,45	1
	25-30 (υπέρβαρος)	215,17	1.2
	> 30 (παχύσαρκος)	153,48	1.6
ζεις	μόνος	273,29	1
	με τους γονείς	258,93	1
	με σύντροφο /γυναίκα/ άντρα	226,54	1.2
	με σύντροφο/γυναίκα/άντρα και παιδιά	194,07	1.4
	μόνο με παιδιά	188,39	1.7
επάγγελμα	στην εκπαίδευση	314,92	1
	δεν εργάζεται	133,28	2.2
	Δημόσιος υπάλληλος	160,86	2.2
	Ιδιωτικός υπάλληλος	233,98	1.3
	ιδιοκτήτης επιχείρησης	249,63	1.3
Αθλητής	Ναι, είμαι	409,59	1
	Ναι, ήμουν στο παρελθόν	183,21	2.2
	Όχι	112,31	3.5
Εμπόδια (μέση βαθμολογία)	Όχι (0/3)	277,3923	1
	Χαμηλότερο (0.2-1/3)	183,7806	1.6
	Υψηλότερο (1.1-3/3)	152,1729	1.6

Multisport Community Experience, WEB PLATFORM/APP



Η διαδικτυακή πλατφόρμα είναι το βασικό εργαλείο του προγράμματος "Multisport Community Experience". Μέσω των πλατφορμών οι συμμετέχοντες αποκτούν πρόσβαση στον Δείκτη και καταχωρούν την ομάδα τους, λαμβάνοντας πόντους ανάλογα με τη σύνθεση της ομάδας (βάσει διαφόρων κριτηρίων) και το είδος των αθλητικών δραστηριοτήτων που υλοποιούνται.

Η πλατφόρμα/εφαρμογή επιτρέπει στο κοινό να αλληλεπιδρά ενεργά στην οργάνωση και στην προετοιμασία της εκδήλωσης.

Στόχος της πλατφόρμας ως χρήστες είναι:

- Αθλητικοί προπονητές (που οργανώνουν τοπικές αθλητικές εκδηλώσεις),
- Συμμετέχοντες σε τοπικές εκδηλώσεις,
- Ευρύ κοινό που ενδιαφέρεται για την εφαρμογή του Multisport.

Επιπλέον, η συγκεκριμένη πλατφόρμα έχει εκπαιδευτικό σκοπό, καθώς περιέχει βίντεο και υλικό για την εξάσκηση σε αθλητικές δραστηριότητες. Το υλικό αυτό έχει πραγματοποιηθεί από τους προπονητές που συμμετείχαν στη διεθνή εκπαιδευτική εκδήλωση.

Η πλατφόρμα είναι διαθέσιμη στην αγγλική γλώσσα και μεταφράζεται στη γλώσσα κάθε χώρας εταίρου.



Σχέδια δράσης

Στο πλαίσιο του προγράμματος έχουν υλοποιηθεί δύο κύριες άμεσες δράσεις:


- Τοπική εκπαίδευση: εκπαίδευση για προπονητές, η οποία παρέχεται από τους Πρεσβευτές Αθλητισμού του "Multisport Community Experience", οι οποίοι μοιράστηκαν τα μαθησιακά αποτελέσματα της διεθνούς εκπαίδευσης προσαρμόζοντάς τα στις ειδικές ανάγκες των τοπικών κοινοτήτων τους και δημιουργώντας ένα τοπικό δίκτυο αθλητισμού,
- "Multisport Community Weekend": Εκδηλώσεις ευρείας διάδοσης για την προώθηση του τρόπου ζωής #BeActive και της χρησιμότητας των αποτελεσμάτων του προγράμματος, που υλοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της "Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού", με στόχο την προσέγγιση του κοινού (δυσνητικοί χρήστες της πλατφόρμας/εφαρμογής).

Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται οι πληροφορίες για τις εκδηλώσεις σε κάθε χώρα, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για τους ειδικούς του αθλητισμού:

Βέλγιο


Σχέδιο δράσης Τοπική εκπαίδευση	
Χώρα:	Βέλγιο
Σύντομη περιγραφή της εκπαίδευσης που υλοποιήθηκε:	<p>Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Forward Sports στις εγκαταστάσεις της, στο Άντερλεχτ των Βρυξελλών. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, το προσωπικό της EPSI είχε την ευκαιρία να κάνει μια παρουσίαση του προγράμματος MCE και μια επίδειξη της εφαρμογής MCE.</p> <p>Οι εγκαταστάσεις διέθεταν γήπεδα beach volley και padel που έδιναν τη δυνατότητα στους προπονητές και τους άλλους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν την εφαρμογή MCE App ενώ αθλούνταν.</p>
Σύντομη ατζέντα:	<ul style="list-style-type: none"> • Καλωσόρισμα και εισαγωγή στο EPSI από την Savvina Tsiftsi, • Παρουσίαση του προγράμματος MCE από την Savvina Tsiftsi, • Η παρέμβαση MCE (επίδειξη της εφαρμογής MCE), • Ερωτήσεις και απαντήσεις, • Αθλητικές δραστηριότητες με τη χρήση της εφαρμογής MCE, • Συμπλήρωση σχετικού ερωτηματολογίου.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	Ανθρώπινο δυναμικό, παρουσιάσεις Power Point, roll-up banners, φορητοί υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, αθλητικός εξοπλισμός, καταγραφή της εφαρμογής
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	10 ερωτηματολόγια με, γενικά, θετικά αποτελέσματα.
Συμβουλές και τεχνάσματα για	Να οργανωθεί κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου ώστε να μεγιστοποιηθεί η διαθεσιμότητα των ενδιαφερομένων που ενδέχεται να



μελλοντική εκπαίδευση:	εργάζονται τις καθημερινές. Να ζητηθεί από τον συμμετέχοντες να κατεβάσει την εφαρμογή πριν έρθει στην εκδήλωση.
Εικόνες από την εκπαίδευση:	

Σχέδιο δράσης Multisport Community Weekend	
Χώρα:	Βέλγιο
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε:	Δύο ξεχωριστά τουρνουά διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια του EWoS στο Βέλγιο στα γήπεδα beach volley και raddle των εγκαταστάσεων Forward Sports. Το EPSI ήταν εκεί, δίνοντας την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν την εφαρμογή του προγράμματος Erasmus+ MCE και



	να αυξήσουν το επίπεδο της αθλητικής τους δραστηριότητας.
Σύντομη ατζέντα:	<ul style="list-style-type: none">• Καλωσόρισμα και εισαγωγή στο EPSI από την Savvina Tsiftsi,• Παρουσίαση του προγράμματος MCE από τη Savvina Tsiftsi,• Αναφορά στην Εκπαίδευση που πραγματοποιήθηκε νωρίτερα τον Σεπτέμβριο.• Η παρέμβαση MCE (επίδειξη της εφαρμογής MCE),• Ερωτήσεις και απαντήσεις,• Αθλητικές δραστηριότητες,• Συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	Ανθρώπινο δυναμικό, παρουσιάσεις Power Point, roll-up banners, φορητοί υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, αθλητικός εξοπλισμός, καταγραφή στην εφαρμογή.
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	Γενικά θετικά αποτελέσματα. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δεν μπορούσαν να βρουν την εφαρμογή χωρίς τον κωδικό QR.
Συμβουλές για μελλοντικές εκδηλώσεις:	Ίσως η εκπαίδευση και η εκδήλωση πολλαπλών αθλημάτων θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν την ίδια ημέρα, ώστε να υπάρχουν περισσότερες δυνατότητες για τους συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν επιτόπου. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κατεβάσουν την εφαρμογή πριν έρθουν στην εκδήλωση. Σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση κακοκαιρίας.
Φωτογραφίες από την εκδήλωση:	



Βουλγαρία

Σχέδιο δράσης Τοπική εκπαίδευση	
Χώρα:	Βουλγαρία
Σύντομη περιγραφή της εκπαίδευσης που υλοποιήθηκε:	Στην Εθνική Αθλητική Ακαδημία "Vasil Levski" της Σόφιας, Βουλγαρία, η BSDA, πραγματοποίησε μια εκπαίδευση σχετικά με το πρόγραμμα "Multisport Community Experience", την οποία παρακολούθησαν εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής και φοιτητές, όπου παρουσιάστηκε η εφαρμογή MCE για κινητά.
Σύντομη ατζέντα/ θεματολογία:	Η ατζέντα της συνάντησης ήταν να παρουσιαστεί η εφαρμογή MCE στους συμμετέχοντες και να εξοικειωθούν με αυτήν.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	Ο πρεσβευτής χρησιμοποίησε μια προφορική παρουσίαση και επίδειξη ως εργαλεία για την προώθηση και παρουσίαση της εφαρμογής MCE. Κάθε συμμετέχων στη συνάντηση είχε το δικό του smartphone στο οποίο εγκατέστησε την εφαρμογή.
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	Οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν προβλήματα με την εγγραφή στην εφαρμογή MCE, ιδίως με τον κωδικό πρόσβασης και τη σύνδεση με μια λειτουργική εφαρμογή/εργαλείο φυσικής δραστηριότητας. Κατά την εγγραφή, την εκκίνηση της εφαρμογής ή τη σύνδεση με την εφαρμογή/το εργαλείο φυσικής δραστηριότητας, η εφαρμογή είτε "παγώνει" είτε δίνει "σφάλμα συστήματος".
Συμβουλές για μελλοντική εκπαίδευση:	Ξεκινήστε με την παρουσίαση της εφαρμογής στους συμμετέχοντες και εξηγήστε τι κάνει και πώς μπορεί να είναι χρήσιμη στη ζωή τους και στη συνέχεια δείξτε πώς να χρησιμοποιούν την εφαρμογή. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για τις λειτουργίες της εφαρμογής και δείξτε τους πώς να τη χρησιμοποιούν βήμα προς βήμα. Ο καλύτερος τρόπος είναι να παρέχετε πρακτική εξάσκηση. Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στη χρήση της εφαρμογής μόνοι τους ή σε ομάδες και ενθαρρύνετε τους να εξερευνήσουν την εφαρμογή μόνοι τους και να πειραματιστούν με τις λειτουργίες της. Αυτό θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν μεγαλύτερη άνεση στη χρήση της και να ανακαλύψουν νέους τρόπους χρήσης της. Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, παρέχετε υποστήριξη και ανατροφοδότηση - να είστε διαθέσιμοι να απαντήσετε σε ερωτήσεις και να παρέχετε υποστήριξη καθώς οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν την εφαρμογή. Παρέχετε ανατροφοδότηση σχετικά με τη



	λειτουργία τους και προτείνετε τρόπους, ώστε να βελτιώσουν τη χρήση της εφαρμογής.
Εικόνες από την εκπαίδευση:	

Σχέδιο δράσης Multisport Community Day	
Χώρα:	Βουλγαρία
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε:	Στο πλαίσιο της Βραδιάς Αθλητισμού, μέρος της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού, η οποία πραγματοποιήθηκε στους ανοιχτούς χώρους μπροστά από το Εθνικό Μέγαρο Πολιτισμού, στη Σόφια της Βουλγαρίας, η BSDA παρουσίασε στους πολίτες, τους επισκέπτες της πρωτεύουσας και τους επαγγελματίες του αθλητισμού τις τρέχουσες δραστηριότητες, τις πρωτοβουλίες και την εφαρμογή για κινητά του προγράμματος MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE. Την εκδήλωση παρακολούθησαν εκατοντάδες πολίτες και περισσότερες από 25 ομοσπονδίες και αθλητικοί σύλλογοι .
Σύντομη ατζέντα:	Οι πρεσβευτές του MCE παρουσίασαν, έδωσαν εξηγήσεις και επιδείξεις σχετικά με την εφαρμογή MCE καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης. Ο κύριος στόχος αυτής της εκδήλωσης ήταν να παρουσιαστεί η εφαρμογή Multisport Community Experience κατά τη διάρκεια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού με το



ακόλουθο πρόγραμμα/χρονοδιάγραμμα εκδηλώσεων:

- Εισαγωγή: Παρουσίαση της εφαρμογής και των χαρακτηριστικών της στο κοινό,
- Σκοπός: Επεξήγηση του σκοπού της παρουσίασης και της σημασίας της προώθησης της φυσικής δραστηριότητας,
- Ιστορικό: Παροχή πληροφοριών σχετικά με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού και τους στόχους της,
- Επισκόπηση της εφαρμογής: Παροχή μιας επισκόπησης του περιβάλλοντος εργασίας της εφαρμογής και των διαφόρων διαθέσιμων λειτουργιών,
- Οφέλη: Συζήτηση για τα οφέλη από τη χρήση της εφαρμογής, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο προωθεί τη φυσική δραστηριότητα και ενθαρρύνει τη συμμετοχή στην κοινότητα,
- Επίδειξη: Επίδειξη του τρόπου χρήσης της εφαρμογής και προβολή των βασικών χαρακτηριστικών της,
- Κοινωνική συμμετοχή: Συζήτηση για το πώς η εφαρμογή προωθεί την συμμετοχή στην κοινότητα και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διασύνδεση με άλλα άτομα με παρόμοιες ιδέες,
- Δοκιμασίες: Συζήτηση για το πώς η εφαρμογή ενσωματώνει δοκιμασίες και πώς ενθαρρύνει τους χρήστες να παραμείνουν ενεργοί και να επιτύχουν τους στόχους τους για τη φυσική τους κατάσταση,
- Αναφορές: Κοινοποίηση αναφορών από χρήστες που χρησιμοποίησαν με επιτυχία την εφαρμογή για να παραμείνουν ενεργοί και να ασχοληθούν με τις κοινότητές τους,
- Διαδραστική συνεδρία: Παροχή μιας διαδραστικής συνεδρίας όπου οι χρήστες μπορούν να κατεβάσουν την εφαρμογή και να εξερευνήσουν τα χαρακτηριστικά της,
- Ερωτήσεις και απαντήσεις: Απάντηση σε ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι χρήστες σχετικά με την εφαρμογή και τις λειτουργίες της,
- Επόμενα βήματα: Ενθάρρυνση των χρηστών να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν την εφαρμογή και να τη μοιραστούν με τους φίλους και την οικογένειά τους για να προωθήσουν τη φυσική δραστηριότητα και τη συμμετοχή στην κοινότητα.



Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	Χρησιμοποιήσαμε κινητές συσκευές (smartphones, PC, tablets, κ.λπ.), για να επιδείξουμε τα χαρακτηριστικά και τη λειτουργικότητα της εφαρμογής. Χρησιμοποιήσαμε υπολογιστή για να παρουσιάσουμε διαφάνειες και να συνδέσουμε την κινητή συσκευή με μια μεγαλύτερη οθόνη προβολής για να την δει το κοινό μας.
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	Πολλοί επισκέπτες και φιλοξενούμενοι που ήθελαν να εγκαταστήσουν την εφαρμογή MCE αντιμετώπισαν προβλήματα εγκατάστασης και εγγραφής. Η εφαρμογή MCE, έχει προβλήματα που εμφανίζονται όταν πολλοί συμμετέχοντες θέλουν να εγγραφούν σε σύντομο χρονικό διάστημα. Κατά τη διάρκεια της εγγραφής και της εκκίνησης της εφαρμογής, η εφαρμογή είτε "παγώνει" είτε δίνει ένα "σφάλμα συστήματος".
Συμβουλές για μελλοντικές εκδηλώσεις:	<p>Η διδασκαλία των πολιτών στη χρήση μιας εφαρμογής για κινητά κατά τη διάρκεια μιας μονοήμερης εκδήλωσης όπως η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού απαιτεί μια οργανωμένη και δομημένη προσέγγιση. Συνολικά, το κλειδί για τη διδασκαλία των πολιτών να χρησιμοποιούν μια εφαρμογή κινητού τηλεφώνου κατά τη διάρκεια μιας μονοήμερης εκδήλωσης είναι η παροχή σαφών και συνοπτικών οδηγιών, η πρακτική εξάσκηση και η παροχή κινήτρων για την ενθάρρυνση της συμμετοχής. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, βοηθάμε τους πολίτες και τους επισκέπτες της πόλης της Σόφιας να ανακαλύψουν τα οφέλη της εφαρμογής και τους δίνουμε τη δυνατότητα να τη χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση.</p> <p>Ακολουθούν τα βήματα που ακολουθήσαμε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ξεκινήσαμε με την προώθηση της εφαρμογής καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, συμπεριλαμβανοντάς την στο υλικό της εκδήλωσης BSDA (φυλλάδια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αφίσες),• Ετοιμάσαμε ένα σεμινάριο: Πριν από την εκδήλωση, ετοιμάσαμε μια παρουσίαση που εξηγεί πώς να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για κινητά. Αυτή περιελάμβανε οδηγίες βήμα προς βήμα, στιγμιότυπα οθόνης και επεξηγήσεις των βασικών χαρακτηριστικών και λειτουργιών της εφαρμογής. Το σεμινάριο ήταν σαφές και εύκολα κατανοητό,



- Παροχή πρακτικής εκπαίδευσης: πρακτική εκπαίδευση στους πολίτες που έρχονται στο περίπτερο. Τους ξεναγήσαμε στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και απαντήσαμε σε όλες τις ερωτήσεις τους. Τους ενθαρρύνουμε να δοκιμάσουν οι ίδιοι την εφαρμογή και να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία τους,
- Τους προσφέρουμε επίσης κάποια κίνητρα, όπως δωρεάν δώρα και διαφημιστικά αναμνηστικά, σε όλους τους πολίτες και τους συμμετέχοντες που θα κατεβάσουν και θα χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Φωτογραφίες από την εκδήλωση:





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





Κροατία

Σχέδιο δράσης Τοπική εκπαίδευση	
Χώρα:	Κροατία
Σύντομη περιγραφή της εκπαίδευσης που υλοποιήθηκε:	Τρεις πρεσβευτές της MCE πραγματοποίησαν εκπαίδευση σε πέντε προπονητές μας, στα γραφεία του Αθλητικού Συλλόγου του Ντουμπρόβνικ. Στόχος της συνάντησης ήταν να εκπαιδεύσει τους προπονητές στη χρήση της εφαρμογής MCE, ώστε με τη σειρά τους, να μπορούν να εκπαιδεύσουν άλλους νέους χρήστες.
Σύντομη ατζέντα:	Η ατζέντα της συνάντησης ήταν να παρουσιάσουμε την εφαρμογή MCE στους προπονητές μας και να εξοικειωθούν με αυτήν.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	Οι πρεσβευτές χρησιμοποίησαν μια παρουσίαση PowerPoint ως εκπαιδευτικό μέσο. Κάθε προπονητής είχε το δικό του smartphone στο οποίο εγκατέστησε την εφαρμογή.
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	Η εκπαίδευση κύλησε ομαλά και όλοι οι συμμετέχοντες κατάφεραν να κατεβάσουν και να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή. Σπατάλησαν αρκετό χρόνο για να εξοικειωθούν με την εφαρμογή, καθώς και για να χρησιμοποιήσουν όλες τις λειτουργίες της. Κατάφεραν να δημιουργήσουν δοκιμασίες, εκδηλώσεις και να ενταχθούν σε μια ομάδα. Όλοι, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο.
Συμβουλές για μελλοντική εκπαίδευση:	Λόγω της πολυπλοκότητας της εφαρμογής, είναι σημαντικό να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο σε έναν προς έναν με τους νέους χρήστες για να εξηγήσετε πλήρως τις λειτουργίες της εφαρμογής. Μόλις δημιουργηθεί το εγχειρίδιο "Πώς να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή", θα είναι πολύ πιο εύκολο για τους νέους χρήστες.



Εικόνες από την
εκπαίδευση:



Σχέδιο δράσης Multisport Community Day	
Χώρα:	Κροατία
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε:	Ο Αθλητικός Σύλλογος Ντουμπρόβνικ γιόρτασε την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού και αποφασίσαμε να δομήσουμε τις δραστηριότητες με τρόπο που να μπορούμε να εμπλέξουμε όλα τα φύλα και τις ηλικιακές ομάδες, καθώς και όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.
Σύντομη ατζέντα:	Κάθε ένας από τους πρεσβευτές μας ήταν υπεύθυνος για μια διαφορετική ομάδα: <ul style="list-style-type: none">• Ο Duje Tolj ήταν υπεύθυνος για τα παιδιά, όπου τα έβαλε να συμμετάσχουν σε διαδρομή με εμπόδια.• Ο Željko Cota φρόντιζε την πιο δραστήρια ομάδα με το υψηλότερο επίπεδο φυσικής κατάστασης. Όπως είναι



	<p>λογικό, αυτή ήταν η μικρότερη ομάδα που ολοκλήρωσε μια ελαφριά προπόνηση cross fit</p> <ul style="list-style-type: none">• Η Karmela Nikolić Prkačič είχε τη μεγαλύτερη ομάδα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων που έλαβαν μέρος στο μάθημα αεροβικής, το οποίο ήταν δομημένο με τρόπο ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε αυτό άτομα με διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	<ul style="list-style-type: none">• Ο Duje χρησιμοποίησε μπάλες, κώνους και μικρά εμπόδια• Ο Željko χρησιμοποίησε όργανα γυμναστικής (εγκατεστημένα στο πάρκο)• Η Karmela χρησιμοποίησε στερεοφωνικό για μουσική
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	<p>Όλοι οι συμμετέχοντες απολαύσαν τις δραστηριότητες και ανυπομονούν για το διήμερο της επόμενης χρονιάς. Όλοι ενθαρρύνθηκαν να κατεβάσουν και να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή. Είναι σημαντικό να πούμε ότι σε κάθε μία από τις συνεδρίες υπήρχαν συμμετέχοντες και από τα δύο φύλα. Αυτό δείχνει μεγάλες δυνατότητες για την εκδήλωση του επόμενου έτους.</p>
Συμβουλές για μελλοντικές εκδηλώσεις:	<p>Σχεδιάζοντας αυτή τη δραστηριότητα, ήταν σημαντικό να σκεφτούμε τόσο την υλικοτεχνική υποδομή όσο και την προσβασιμότητα. Καθώς η ιδέα ήταν να καταστήσουμε αυτές τις δραστηριότητες μεταβιβάσιμες σε διαφορετικές χώρες και τοπικές κοινότητες, προσπαθήσαμε να περιορίσουμε στο ελάχιστο τους απαιτούμενους/χρησιμοποιούμενους πόρους. Ως εκ τούτου, χρησιμοποιήσαμε κάποιο βασικό αθλητικό εξοπλισμό (τον οποίο δανειστήκαμε από ένα τοπικό σχολείο), όπως μπάλες, κώνους και μικρά εμπόδια. Εάν δεν είναι δυνατόν να δανειστεί τέτοιος εξοπλισμός, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν διάφορα αντικείμενα από τη φύση για τη δημιουργία μιας διαδρομής εμποδίων.</p> <p>Ήμασταν αρκετά τυχεροί που γύρω από την πόλη μας έχουμε ήδη υπάρχοντα "υπαίθρια γυμναστήρια". Η πόλη μας εγκατέστησε όργανα γυμναστικής σε διάφορα πάρκα και δημόσιους χώρους γύρω από την πόλη, και αυτά είναι δωρεάν για δημόσια χρήση. Εάν δεν υπάρχουν τέτοια "υπαίθρια γυμναστήρια" σε ορισμένες περιοχές, όλες οι ασκήσεις θα μπορούσαν να εκτελεστούν με τη χρήση του σωματικού βάρους. Δεδομένου ότι μία από τις ομάδες-στόχους μας ήταν μικρά παιδιά (τα οποία έπρεπε να τα φέρουν οι γονείς τους), η ώρα της εκδήλωσης έπαιξε επίσης σημαντικό ρόλο, καθώς έπρεπε να γίνει μετά τις εργάσιμες ώρες. Προγραμματίσαμε επίσης να πραγματοποιήσουμε την εκδήλωση σε καθημερινή ημέρα και όχι σε Σαββατοκύριακο, όταν πολλές οικογένειες λείπουν από την πόλη.</p> <p>Παρόλο που οι περισσότερες αθλητικές εκδηλώσεις διεξάγονται υπό διαφορετικές καιρικές συνθήκες, είναι σημαντικό να</p>



σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση κακοκαιρίας.
Ένα άλλο πράγμα που πρέπει να σκεφτείτε είναι η σωστή
προσαρμογή του αριθμού των προπονητών που καθοδηγούν
ορισμένες δραστηριότητες ανάλογα με τον αριθμό των
συμμετεχόντων.

Φωτογραφίες από
την εκδήλωση:





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





Γερμανία

Σχέδιο δράσης Τοπική εκπαίδευση	
Χώρα:	Γερμανία
Σύντομη περιγραφή της εκπαίδευσης που υλοποιήθηκε:	<p>Η τοπική εκπαίδευση ήταν η δεύτερη φάση της επιμόρφωσης. Στόχος ήταν να αυξηθεί ο αντίκτυπος της διεθνούς εκπαίδευσης σε τοπικό επίπεδο. Οι προπονητές αθλητισμού βρέθηκαν μέσω διαδικτυακού φυλλαδίου και πραγματοποιήθηκε σε γυμναστήριο bouldering.</p> <p>Αυτή η τοπική εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε για να επιμορφώσει τους προπονητές σχετικά με τον τρόπο χρήσης της εφαρμογής MCE, τις δυνατότητές της και τις πιθανές βελτιώσεις.</p>
Σύντομη ατζέντα:	Η ατζέντα περιελάμβανε την παρουσίαση της εφαρμογής, την οποία οι συμμετέχοντες κατέβασαν στα smartphones τους.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	Smartphones των συμμετεχόντων
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	<p>Στους συμμετέχοντες άρεσε η ιδέα μιας εφαρμογής φυσικής δραστηριότητας που θα μοιραζόταν τις συνθήκες που επικρατούν σε διάφορες χώρες.</p> <p>Εκτιμήθηκαν επίσης οι αρχικές πληροφορίες και ο οδηγός που παρέχει η εφαρμογή στην αρχή.</p> <p>Τέθηκαν ορισμένα ερωτήματα σχετικά με τις δοκιμασίες. Καθώς φαίνεται ότι έχει κεντρικό ρόλο στην εφαρμογή, πώς υποτίθεται ότι θα παρακολουθούν τις δοκιμασίες; Θα ήταν δυνατόν να συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να δείτε τι είδους δοκιμασίες γίνονται αυτή τη στιγμή στην πόλη σας; Ή είναι δυνατή η συμμετοχή σε μία μόνο μέσω του κωδικού;</p> <p>Το ίδιο ισχύει και για τις εκδηλώσεις: "Θα ήταν δυνατόν να έχω μια εικόνα για το τι είδους εκδηλώσεις συμβαίνουν αυτή τη στιγμή γύρω μου;" ρώτησε ένας συμμετέχων. Εκτίμησε την ιδέα των εκδηλώσεων τόσο σε απευθείας σύνδεση όσο και εκτός σύνδεσης.</p> <p>Το τμήμα δραστηριοτήτων εκτιμήθηκε από τον εκπαιδευτή παρά το γεγονός ότι δεν φαίνεται εντελώς εύχρηστο στις πρώτες χρήσεις. Καλό είναι να έχετε τη δραστηριότητα συνδεδεμένη με το λογισμικό για θέματα υγείας του smartphone σας.</p>
Συμβουλές για μελλοντική εκπαίδευση:	Για τη μελλοντική εκπαίδευση, θα ήταν μια ιδέα να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια εκδήλωση ή μια πρόκληση μερικές ημέρες πριν, ώστε να ζητηθεί από αυτούς ανατροφοδότηση σχετικά με το πώς η εφαρμογή είναι πραγματικά αποτελεσματική στην προσέγγιση των ενδιαφερόμενων αθλητών.



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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

Εικόνες από την
εκπαίδευση:



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE

NGO NEST
Berlin



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

Multisport Community Experience App presentation and testing

MCE project has developed a **new smartphone app**. The new software aims at supporting physical activities, keeping track of calorie consumption, and proposing **sports social events**.

Now it is time to gather feedback from the final user to keep improving the **app's user experience and its features**.

Join the feedback round and bring your own input to **shape a new sport community experience!** We will meet up at Club Bouldering Kreuzberg in Ohlauer Str. 38, 10999 Berlin on 11.01.2023 at 18pm.
For more info: OFFICE@NGONEST.DE





Σχέδιο δράσης Multisport Community Weekend	
Χώρα:	Γερμανία
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε:	<p>Η Multisport Community Ημέρα πραγματοποιήθηκε στο Βερολίνο.</p> <p>Μακροπρόθεσμα, ο στόχος των εκδηλώσεων αυτών είναι να εμπλέξουν τους συμμετέχοντες στην τακτική άσκηση του αθλητισμού και να εισαγάγουν στις χώρες-εταίρους τακτικό πρόγραμμα MCE, το οποίο θα πραγματοποιείται περισσότερες φορές το χρόνο ή μηνιαίως.</p> <p>Το πρόγραμμα MCE έχει πραγματικά διευρύνει την ομάδα-στόχο, καθώς</p>



	<p>προορίζεται να έχει θετικό αντίκτυπο στις εμπλεκόμενες κοινότητες στο σύνολό τους.</p> <p>Οι συμμετέχοντες στην τοπική εκδήλωση περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none">• Καθηγητές πανεπιστημίου στον τομέα της έρευνας στη φυσική αγωγή, την υγεία και τον αθλητισμό,• Καθηγητές πανεπιστημίου στη Διαχείριση Αθλητισμού,• Συνεργασία αθλητικών σωματείων , ορισμένα από τα οποία συνεργάζονται με τοπικά σχολεία για την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής,• Επαγγελματίες αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένων των αθλητών,• Εκπρόσωποι ερευνητικών ομάδων αθλητικής διαχείρισης,• Καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές αθλητισμού,• ΜΚΟ,• Ενδιαφερόμενα μέρη,• Τοπικές αρχές,• Μέλη ερευνητικών προγραμμάτων στον αθλητισμό,• Αθλητικοί δημοσιογράφοι,• Άνθρωποι με αθλητικό υπόβαθρο, <p>Επαγγελματίες στον τομέα της αθλητικής ανάπτυξης και της αθλητικής εκπαίδευσης.</p>
Σύντομη ατζέντα:	<p>Πριν από την εκδήλωση προηγήθηκε μια προβολή, με στόχο την ενημέρωση του κοινού για το πρόγραμμα. Κατά τη διάρκεια αυτής της εκδήλωσης, οι συμμετέχοντες είδαν την εφαρμογή MCE και συμμετείχαν σε ορισμένες πρακτικές δραστηριότητες. Επιπλέον, με τη βοήθεια άλλων εκπροσώπων του αθλητισμού, παρουσιάστηκε ο κόσμος του αθλητισμού και οι πολυάριθμες ευκαιρίες για την προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής.</p>
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	<ul style="list-style-type: none">• Αίθουσα συνεδριάσεων• Βιντεοπροβολέας• Παρουσίαση PowerPoint• Επιτραπέζια αντισφαίριση
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	<p>Με βάση τα σχόλια, οι συμμετέχοντες εκτίμησαν την ευκαιρία να αλληλεπιδρούν δημιουργώντας ή συμμετέχοντας σε εκδηλώσεις και δοκιμασίες. Η ανταλλαγή εκδηλώσεων και προκλήσεων από διαφορετικές χώρες συμβάλλει στην περαιτέρω υλοποίηση της τοπικής δραστηριότητας. Η εφαρμογή αποτελεί μια ευκαιρία για τη δημιουργία ενός κοινωνικού δικτύου με σκοπό την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και την παρακίνηση των ανθρώπων να ακολουθήσουν έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.</p>
Συμβουλές για μελλοντική εκπαίδευση:	α/α



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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

Εικόνες από την
εκπαίδευση:





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





Ελλάδα

Σχέδιο δράσης Ημέρα Multisport Community	
Χώρα:	Ελλάδα
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που υλοποιήθηκε:	Η τοπική εκπαίδευση υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού στα Τρίκαλα, Ελλάδα. Οι συμμετέχοντες στην επιμόρφωση που συμμετείχαν ήταν προπονητές αθλητισμού και καθηγητές φυσικής αγωγής, μεταξύ των οποίων 5 εκπαιδευτές MCE, αλλά και προπτυχιακοί φοιτητές αθλητικών επιστημών. Δύο από τους πρεσβευτές μας παρουσίασαν τους κύριους στόχους του προγράμματος MCE και παρείχαν βήμα προς βήμα εκπαίδευση/οδηγίες σχετικά με τον τρόπο εγκατάστασης και χρήσης της εφαρμογής MCE. Τέλος, η εφαρμογή MCE δοκιμάστηκε από τους συμμετέχοντες μέσω εκδηλώσεων που δημιουργήθηκαν για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού.
Σύντομη ατζέντα:	Πότε: Σεπτέμβριος (Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού) Πού: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα, Ελλάδα Δραστηριότητες: <ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση των στόχων της MCE,• Παρουσίαση της εφαρμογής MCE,• Κατεβάστε την εφαρμογή MCE στα smartphones των συμμετεχόντων,• Τα συμβάντα δραστηριότητας δημιουργήθηκαν στην εφαρμογή MCE,• Συμμετοχή σε δραστηριότητες (εργασία, τρέξιμο, ποδηλασία),• Έλεγχος των αποτελεσμάτων της εφαρμογής MCE (πόντοι).
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	<ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση PowerPoint,• Smartphones,• Εκτυπωμένες οδηγίες για τους συμμετέχοντες,• Πανό σε ρολό,
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες :	<ul style="list-style-type: none">• Όλοι πιστεύουμε ότι μάθαμε πολλά για το πρόγραμμα και την εφαρμογή MCE, και ήταν πολύ διασκεδαστικό,• Πραγματικά απόλαυσα την ημέρα. Μπορώ ήδη να δω τα οφέλη της εφαρμογής MCE,• Η εκπαίδευση ήταν πολύ διαδραστική και ελκυστική. Ανυπομονώ να μοιραστώ αυτές τις γνώσεις με τους μαθητές του σχολείου μου και να δημιουργήσω "ανταγωνιστικές" αθλητικές εκδηλώσεις.
Συμβουλές για μελλοντικές εκδηλώσεις:	Ετοιμάστε βήμα προς βήμα εικονογραφημένες οδηγίες για το πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή MCE και πώς να δημιουργήσετε εκδηλώσεις και προωθήστε τις στους συμμετέχοντες πριν από τη συνάντηση/κατάρτιση (θα εξοικονομήσετε σημαντικό χρόνο).



Φωτογραφίες
από την
εκδήλωση:



Σχέδιο δράσης Multisport Community Day	
Χώρα:	Ελλάδα
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε:	<p>Δύο αθλητικές εκδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν στις εγκαταστάσεις του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα, Ελλάδα. Περισσότεροι από εκατό ενήλικες και παιδιά συμμετείχαν σε αυτές τις εκδηλώσεις, όπου εξοικειώθηκαν με την εφαρμογή MCE και τον τρόπο λειτουργίας της, και παρακινήθηκαν να τη χρησιμοποιήσουν σε περαιτέρω συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες.</p> <p>Οι πρεσβευτές υποστήριξαν και παρακίνησαν τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια των εκδηλώσεων αυτών.</p>



Σύντομη ημερήσια διάταξη:	<ul style="list-style-type: none">• Ετήσια εκδήλωση του Κλασικού αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα, Ελλάδα,• Εκδήλωση Χειροσφαίρισης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα, Ελλάδα.
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	<ul style="list-style-type: none">• Smartphones,• Εκτυπωμένες οδηγίες για τους συμμετέχοντες,• Πανό σε ρολό,• Αθλητικός εξοπλισμός.
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες :	<ul style="list-style-type: none">• Πρόκειται για μια διασκεδαστική και ενημερωτική εκδήλωση,• Μεγάλη ευκαιρία για διασκέδαση, εξάσκηση, μάθηση και νέους φίλους.
Συμβουλές για μελλοντικές εκδηλώσεις:	Ετοιμάστε βήμα προς βήμα εικονογραφημένες οδηγίες για το πώς να κατεβάσετε την εφαρμογή MCE και πώς να δημιουργήσετε εκδηλώσεις και προωθήστε τις στους συμμετέχοντες πριν από τη συνάντηση/κατάρτιση (θα εξοικονομήσετε σημαντικό χρόνο).
Φωτογραφίες από την εκδήλωση:	



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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

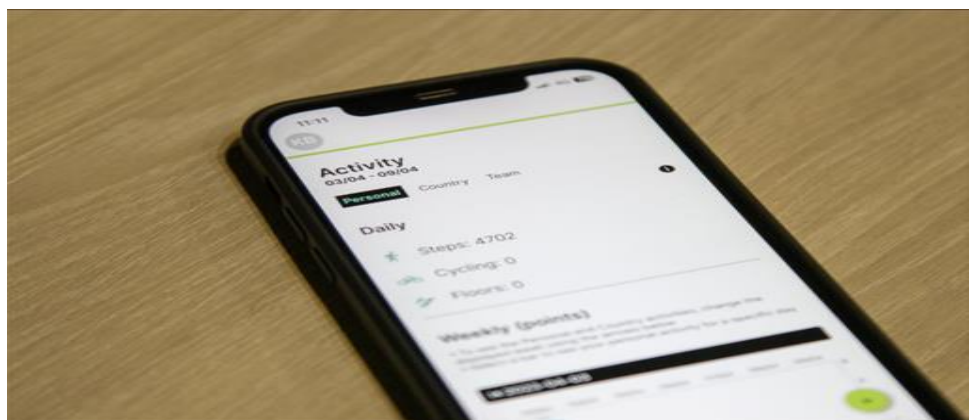
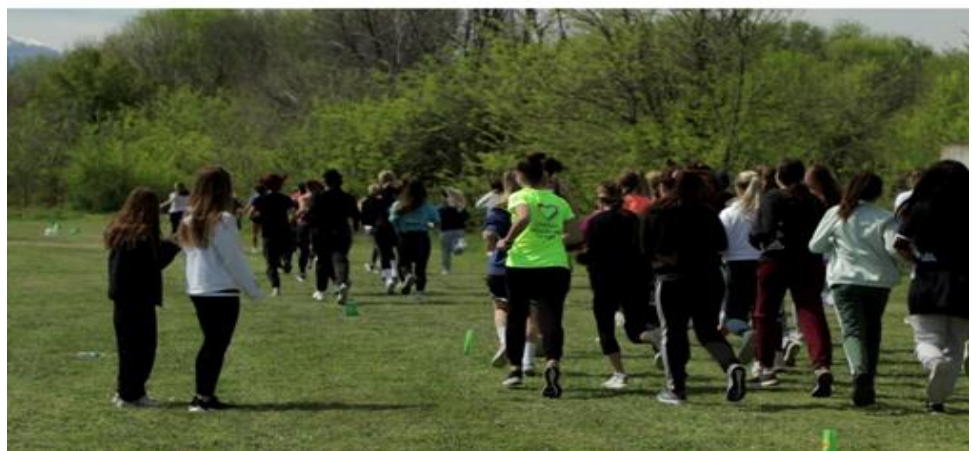




MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





Ιταλία

Σχέδιο δράσης Τοπική εκπαίδευση	
Χώρα:	Ιταλία
Σύντομη περιγραφή της εκπαίδευσης που υλοποιήθηκε:	Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης προσκαλέσαμε τους προπονητές μας. Ανάμεσά τους επιλέχθηκαν πέντε, με πτυχίο φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Ήταν όλοι τους επαγγελματίες που εργάζονταν σε γυμναστήρια και άλλους αθλητικούς οργανισμούς. Οι 3 πρεσβευτές του MCE, τους υπέδειξαν πώς να χρησιμοποιούν την εφαρμογή. Η εφαρμογή δοκιμάστηκε επίσης κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων. Στόχος της συνεδρίας ήταν να εκπαιδευτούν οι προπονητές, ώστε να μπορούν να εκπαιδεύσουν άλλους νέους χρήστες.
Σύντομη ατζέντα:	Πότε: Σεπτέμβριος Πού: Centro sportivo Football City στην Piazza Tirana a Milano. Δραστηριότητες: <ul style="list-style-type: none">• Εκπαίδευση,• Τουρνουά Dodgeball με υποχρεωτικό παιχνίδι για όλα τα μέλη της ομάδας,• Αθλητικές δραστηριότητες της επιλογής τους,• -Δραστηριότητα έκπληξη με δυνατότητα BONUS
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	<ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση PP,• Υλικό για αθλητικές δραστηριότητες• Στερεοφωνικό,• Πανό σε ρολό,• Τεκμηρίωση σχετικά με την εφαρμογή.
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	Βρήκαν την ιδέα πολύ ενδιαφέρουσα, τους άρεσε η δυνατότητα να μπορεί ο καθένας να δημιουργήσει μια εκδήλωση, να προσκαλέσει κόσμο και να είναι πρωταγωνιστής της πρωτοβουλίας.
Συμβουλές για μελλοντική εκπαίδευση:	Ζητήστε από τους ανθρώπους να κατεβάσουν την εφαρμογή πριν από την εκδήλωση και βελτιώστε την εφαρμογή για τηλέφωνα Android.



Εικόνες από την
εκπαίδευση:





Σχέδιο δράσης Multisport Community Day	
Χώρα:	Ιταλία
Σύντομη περιγραφή της εκδήλωσης που πραγματοποιήθηκε:	Με την ευκαιρία μιας σειράς εκδηλώσεων που διοργανώθηκαν στην πόλη Lodi, υποστηρίξαμε το <i>ryjama run</i> , μια εκδήλωση που διοργανώθηκε για την καταπολέμηση του καρκίνου. Οργανώθηκε μια διαδρομή 5 χιλιομέτρων που μπορεί να γίνει με περπάτημα και τρέξιμο αφιερωμένη σε όλη την οικογένεια. Προσκαλέσαμε όλους τους χρήστες μας να συμμετάσχουν και να εξηγήσουν πώς λειτουργεί η εφαρμογή και να τη δοκιμάσουν με την υποστήριξη των πρεσβευτών μας.
Σύντομη ατζέντα:	18 th του Σεπτεμβρίου. Piazza de lla Vittoria, πόλη Lodi
Χρησιμοποιούμενοι πόροι:	<ul style="list-style-type: none">• Κιόσκι,• Κινητά τηλέφωνα,• Στερεοφωνία,• Πανό σε ρολό
Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες:	Όλοι οι συμμετέχοντες απόλαυσαν τις δραστηριότητες, βρήκαν την εφαρμογή μια ενδιαφέρουσα ιδέα και ανυπομονούν για την εκδήλωση της επόμενης χρονιάς. Δυστυχώς, ήταν μια βροχερή μέρα, αλλά οι συμμετέχοντες εκτίμησαν ούτως ή άλλως τη δυνατότητα να κάνουν δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς, με τα κατοικίδια της οικογένειας, τον παππού. Η εφαρμογή εκτιμήθηκε, αλλά ορισμένα androids αντιμετώπισαν δυσκολίες στη λήψη της εφαρμογής.
Συμβουλές για μελλοντικές	Ζητήστε από τους ανθρώπους να κατεβάσουν την εφαρμογή πριν από την εκδήλωση και βελτιώστε την εφαρμογή για τηλέφωνα



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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

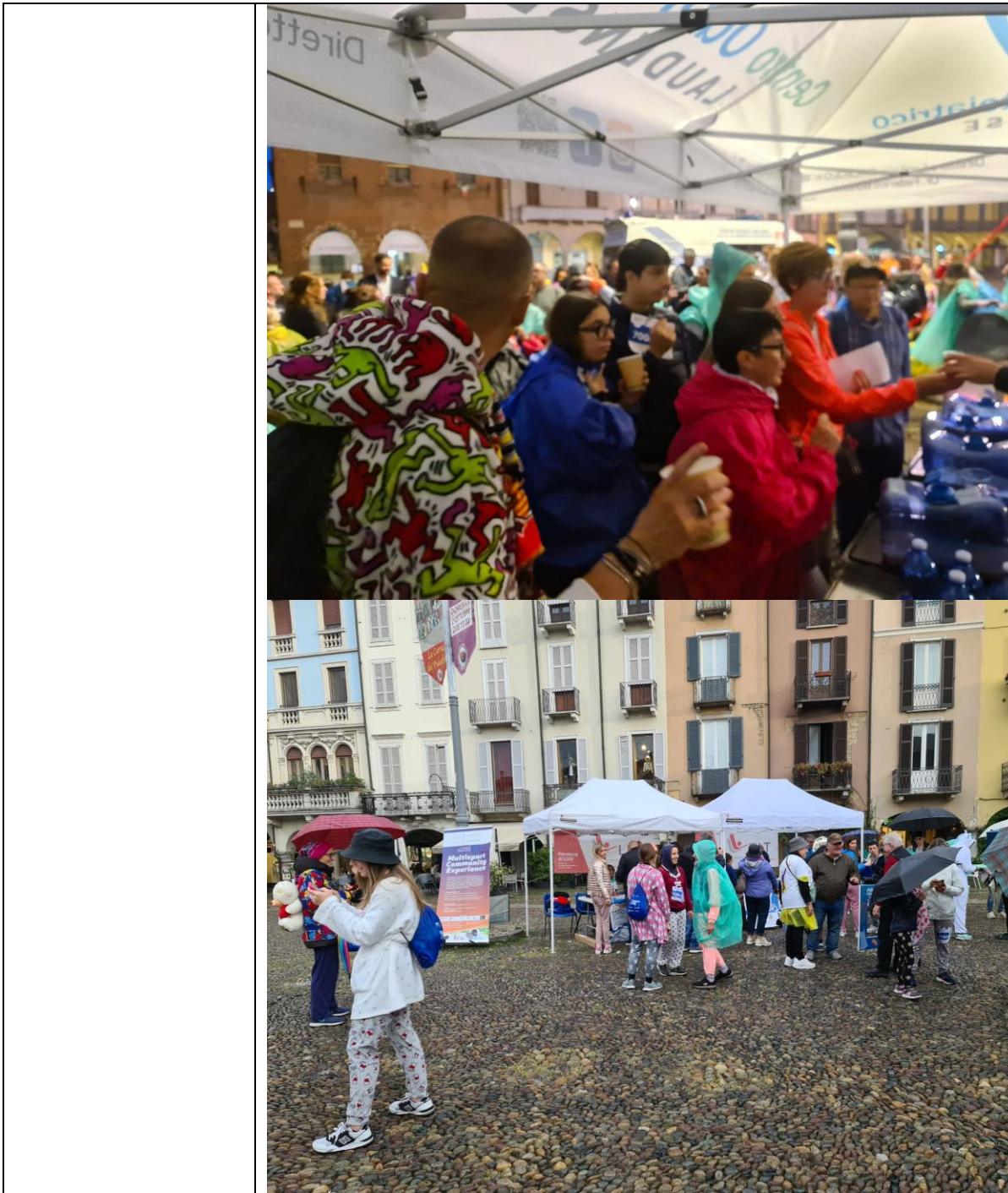
εκδηλώσεις:	Android. Σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση κακοκαιρίας.
Φωτογραφίες από την εκδήλωση:	



MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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

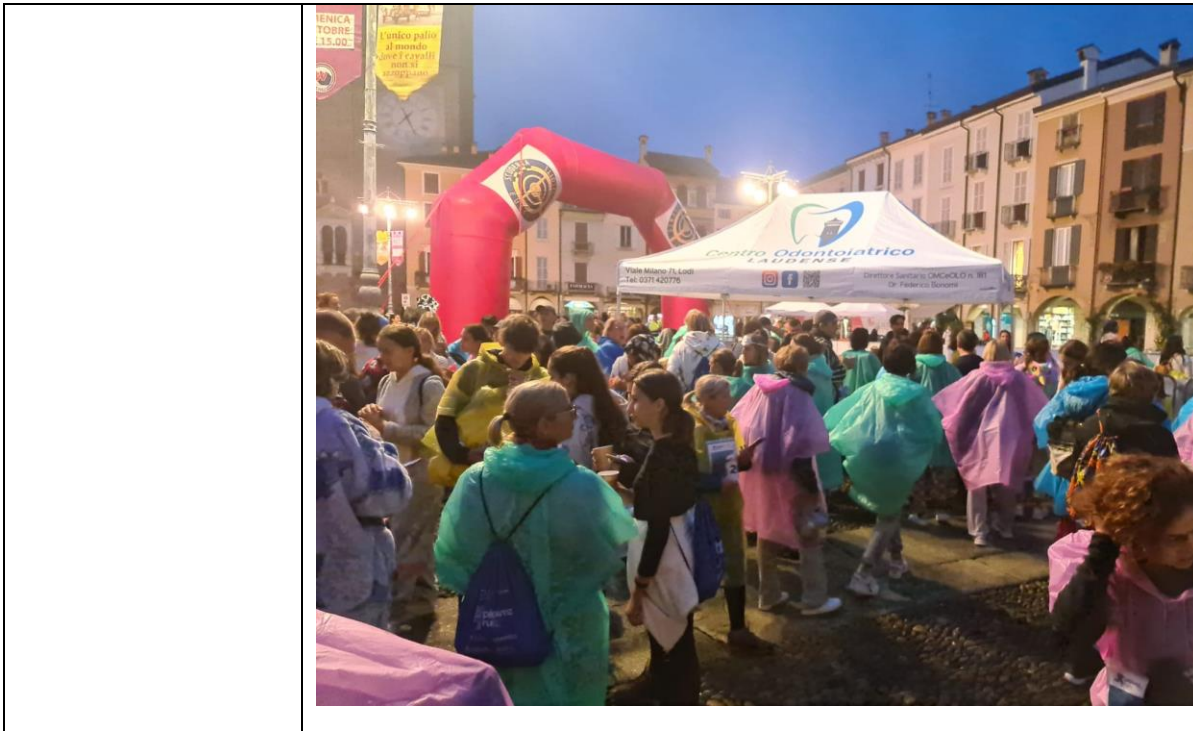




MULTISPORT
COMMUNITY
EXPERIENCE



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





Οδηγίες και συμβουλές για τη χρήση του εκπαιδευτικού μοντέλου Multisport Community Experience

Το εκπαιδευτικό μοντέλο Multisport Community Experience περιλαμβάνει δύο κύριες πτυχές - εκπαιδευτικές ενότητες για ειδικούς του αθλητισμού και τη χρησιμότητα της εφαρμογής για κινητά τηλέφωνα για το σύνολο της κοινωνίας ως καινοτόμο κίνητρο της συμπεριφοράς #BeActive. Οι εφαρμογές κινητών τηλεφώνων για την καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας έχουν γίνει όλο και πιο δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν τρόπους για να παρακολουθούν τους στόχους της φυσικής τους κατάστασης και να παραμένουν ενεργοί. Αυτές οι εφαρμογές παρέχουν στους χρήστες έναν απλό και εύχρηστο τρόπο να παρακολουθούν την πρόοδό τους, να θέτουν στόχους και να παραμένουν παρακινημένοι.

Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη από τη χρήση της εφαρμογής MCE είναι η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας μέσω ενός ομαλού τρόπου παρακολούθησης της προόδου με την πάροδο του χρόνου. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα που εργάζονται για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου φυσικής κατάστασης, όπως το τρέξιμο ενός μαραθωνίου ή η απώλεια βάρους. Οι χρήστες μπορούν να δουν πόσο έχουν προοδεύσει και αυτό μπορεί να αποτελέσει ισχυρό κίνητρο για να συνεχίσουν.

Ένα άλλο πλεονέκτημα στη χρήση της εφαρμογής MCE για την καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας είναι ότι η εφαρμογή επιτρέπει στους χρήστες να θέτουν στόχους και να παρακολουθούν την πρόοδο προς την επίτευξη αυτών των στόχων. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να θέσει ως στόχο να τρέξει μια συγκεκριμένη απόσταση σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και να παρακολουθεί την πρόοδό του προς την επίτευξη αυτού του στόχου καταγράφοντας την απόσταση και το χρόνο των τρεξίματός του. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους χρήστες να παρακινηθούν και να παραμείνουν στη σωστή κατεύθυνση.

Η εφαρμογή MCE μπορεί επίσης να προσφέρει στους χρήστες μια αίσθηση κοινότητας και υπευθυνότητας. Στην εφαρμογή διατίθενται λειτουργίες που επιτρέπουν στους χρήστες να συνδέονται με φίλους ή να συμμετέχουν σε ομάδες (ομάδες) για να μοιράζονται την πρόοδό τους, να λαμβάνουν συμβουλές και να παρακινούνται. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για άτομα που προσπαθούν να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής τους και χρειάζονται υποστήριξη.

Επιπλέον, η εφαρμογή MCE μπορεί επίσης να παρέχει στους χρήστες πολλά χρήσιμα στατιστικά στοιχεία και ανατροφοδότηση σχετικά με τη δραστηριότητά τους. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους χρήστες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη φυσική τους δραστηριότητα και να κάνουν προσαρμογές στη ρουτίνα τους, όπως απαιτείται.

Προκειμένου να διαδοθεί ευρέως η εφαρμογή MCE, η ερευνητική ομάδα του προγράμματος υλοποίησε επιμορφώσεις για αθλητικούς εμπειρογνώμονες σχετικά με την οργάνωση υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, την προώθηση και τη βιωσιμότητα των προγραμματισμένων δράσεων, καθώς και τη διαχείριση των εθελοντών, τα οποία είναι πραγματικά σημαντικά για την επιτυχή εφαρμογή του εκπαιδευτικού μοντέλου Multisport Community Experience.

Ορισμένες συμβουλές, με βάση τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες της MCE και τις ήδη οργανωμένες εκδηλώσεις, περιγράφονται στις ακόλουθες ενότητες και μπορούν να είναι χρήσιμες για μελλοντικές αναπαραγωγές των δραστηριοτήτων σε αθλητικούς φορείς, που διοργανώνουν αθλητικές δραστηριότητες:

Οργάνωση αθλητικής δραστηριότητας σε υπαίθριους χώρους

Η διοργάνωση μιας υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης μπορεί να είναι ένα δύσκολο εγχείρημα, αλλά με τον κατάλληλο σχεδιασμό και εκτέλεση, μπορεί να αποτελέσει μια επιτυχημένη και αξέχαστη εμπειρία τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους θεατές.

Το πρώτο βήμα για τη διοργάνωση μιας υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης είναι η εξασφάλιση ενός κατάλληλου χώρου. Μια τοποθεσία που είναι εύκολα προσβάσιμη για τους συμμετέχοντες και τους θεατές και διαθέτει τις απαραίτητες εγκαταστάσεις, όπως χώρο στάθμευσης, τουαλέτες και ιατρική υποστήριξη.

Στη συνέχεια, οι διοργανωτές θα πρέπει να καταρτίσουν ένα λεπτομερές σχέδιο εκδήλωσης, το οποίο περιλαμβάνει το πρόγραμμα των εκδηλώσεων, έναν κατάλογο των συμμετεχουσών ομάδων ή ατόμων και μια διάταξη του χώρου διεξαγωγής. Το σχέδιο αυτό θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει εναλλακτικά μέτρα για κακές καιρικές συνθήκες και άλλες απρόβλεπτες καταστάσεις.

Η ασφάλεια αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα για κάθε υπαίθρια αθλητική εκδήλωση και οι διοργανωτές θα πρέπει να μεριμνήσουν ώστε να υπάρχουν επαρκή μέτρα ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένου ιατρικού προσωπικού έκτακτης ανάγκης και προσωπικού ασφαλείας για τη διαχείριση του πλήθους και τη διαφύλαξη της ασφαλείας όλων των συμμετεχόντων και των θεατών.

Η προώθηση και το μάρκετινγκ παίζουν σημαντικό ρόλο στην επιτυχία κάθε εκδήλωσης και οι διοργανωτές θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι απευθύνονται σε ένα ευρύ κοινό για την προώθηση της εκδήλωσης. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της έντυπης και διαδικτυακής διαφήμισης και μέσω συνεργασιών με τοπικές επιχειρήσεις και οργανισμούς.

Μια άλλη σημαντική πτυχή της οργάνωσης μιας μεγάλης υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης είναι η υλικοτεχνική υποδομή. Οι διοργανωτές θα πρέπει να διασφαλίσουν ότι διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό και τις κατάλληλες παροχές, όπως σκηνές, τραπέζια, καρέκλες και ηχητικό εξοπλισμό. Θα πρέπει επίσης να συντονιστούν με τις τοπικές αρχές για να

διασφαλίσουν ότι υπάρχουν όλες οι απαραίτητες άδειες και εγκρίσεις. Στη συγκεκριμένη περίπτωση διοργάνωσης εκδηλώσεων MCE, οι διοργανωτές θα πρέπει να παρέχουν επίσης ποιοτική σύνδεση στο διαδίκτυο, ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να μπορούν να εγκαταστήσουν και να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή Multisport Community Experience.

Τέλος, οι διοργανωτές θα πρέπει να εξετάσουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της εκδήλωσης και να βεβαιωθούν ότι λαμβάνουν μέτρα για την ελαχιστοποίηση τυχόν αρνητικών επιπτώσεων στην τοπική περιοχή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανακύκλωση και τη διαχείριση των αποβλήτων και τη συνεργασία με τοπικές οργανώσεις για την προώθηση βιώσιμων πρακτικών.

Συνοψίζοντας, η διοργάνωση μιας μεγάλης υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης απαιτεί σχολαστικό σχεδιασμό, προσοχή στη λεπτομέρεια και προθυμία ευελιξίας και προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Με τη σωστή προσέγγιση, οι διοργανωτές μπορούν να δημιουργήσουν μια ευχάριστη και αξέχαστη εμπειρία για όλους τους εμπλεκόμενους.

Προώθηση μιας υπαίθριας αθλητικής δραστηριότητας

Η προώθηση μιας υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης είναι ένα απαιτητικό εγχείρημα, αλλά με τις κατάλληλες ενέργειες και τακτικές, μπορείτε να προσεγγίσετε μεγάλο αριθμό πιθανών συμμετεχόντων και να κάνετε την εκδήλωσή σας επιτυχημένη. Ακολουθούν ορισμένες συγκεκριμένες ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε για να προωθήσετε την εκδήλωσή σας και να προσεγγίσετε πιθανούς συμμετέχοντες:

- **Αξιοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** είναι εξαιρετικά εργαλεία για την προώθηση της εκδήλωσής σας και την προσέγγιση πιθανών συμμετεχόντων. Δημιουργήστε μια ειδική σελίδα εκδήλωσης στο Facebook, δημοσιεύστε ενημερώσεις και φωτογραφίες στο Instagram και χρησιμοποιήστε το Twitter για να μοιραστείτε πληροφορίες και να επικοινωνήσετε με το κοινό σας,
- **Επικοινωνήστε με τα τοπικά μέσα ενημέρωσης:** Επικοινωνήστε με τοπικές εφημερίδες, τηλεοπτικούς και ραδιοφωνικούς σταθμούς για να τους ενημερώσετε για την εκδήλωσή σας. Μπορεί να ενδιαφερθούν να την καλύψουν, γεγονός που θα σας δώσει πολύτιμη προβολή,
- **Συνεργαστείτε με τοπικές οργανώσεις:** Απευθυνθείτε σε τοπικές οργανώσεις, όπως αθλητικούς συλλόγους, σχολεία και χώρους αναψυχής. Μπορεί να είναι πρόθυμοι να προωθήσουν την εκδήλωσή σας στα μέλη και τους συμμετέχοντες,
- **Δημιουργήστε έναν ιστότοπο:** Δημιουργήστε έναν ιστότοπο για την εκδήλωσή σας, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν περισσότερα για την εκδήλωση, να εγγραφούν και να λαμβάνουν ενημερώσεις. Αυτό θα σας προσφέρει, επίσης, τη δυνατότητα να μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με την εκδήλωση με το κοινό,



- **Χρησιμοποιήστε το email:** χρησιμοποιήστε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο για να στέλνετε ενημερώσεις και υπενθυμίσεις σχετικά με την εκδήλωση,
- **Δημιουργήστε φυλλάδια και αφίσες:** Δημιουργήστε φυλλάδια και αφίσες για να προωθήσετε την εκδήλωσή σας και τοποθετήστε τα σε χώρους με μεγάλη επισκεψιμότητα, όπως κοινοτικά κέντρα, γυμναστήρια και εμπορικά καταστήματα,
- **Προσφέρετε κίνητρα για έγκαιρη εγγραφή:** Ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να εγγραφούν νωρίς στην εκδήλωσή σας προσφέροντας κίνητρα, όπως μειωμένα τέλη εγγραφής ή δωρεάν προϊόντα,
- **Ενθαρρύνετε τη διαφήμιση από στόμα σε στόμα:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες και τους παρευρισκόμενους να μοιραστούν πληροφορίες για την εκδήλωσή σας με τους φίλους και την οικογένειά τους. Η επικοινωνία «στόμα με στόμα» είναι ένα ισχυρό εργαλείο μάρκετινγκ και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό στην προσέγγιση νέων πιθανών συμμετεχόντων.

Η προώθηση μιας υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης απαιτεί πολύ προγραμματισμό, αλλά με σωστές ενέργειες και κατάλληλες τακτικές, μπορείτε να προσεγγίσετε μεγάλο αριθμό πιθανών συμμετεχόντων και να κάνετε την εκδήλωσή σας επιτυχημένη. Θυμηθείτε να παραμείνετε συνεπείς στο μήνυμά σας και να έχετε μια σαφή πρόταση για δράση για το κοινό σας. Καλή τύχη!

Βιωσιμότητα μιας υπαίθριας αθλητικής δραστηριότητας

Η βιωσιμότητα καθίσταται όλο και πιο σημαντικός παράγοντας για τις υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις, καθώς οι διοργανωτές προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των εκδηλώσεών τους, προωθώντας παράλληλα βιώσιμες πρακτικές μεταξύ των συμμετεχόντων. Ακολουθούν ορισμένες συγκεκριμένες δράσεις που μπορείτε να αναλάβετε ώστε να κάνετε την υπαίθρια αθλητική εκδήλωση πιο βιώσιμη:

- **Μειώστε τα απόβλητα:** Ελαχιστοποιήστε τη χρήση προϊόντων μίας χρήσης, όπως πλαστικά ποτήρια και πιάτα, και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φέρουν τα δικά τους επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια νερού. Εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης προϊόντων που μπορούν να κομποστοποιηθούν ή να βιοδιασπαστούν αντί για τα παραδοσιακά πλαστικά,
- **Προώθηση της ανακύκλωσης:** Δημιουργήστε σταθμούς ανακύκλωσης σε όλη την εκδήλωση και εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες στις ορθές πρακτικές ανακύκλωσης,
- **Χρησιμοποιήστε βιώσιμα μέσα μεταφοράς:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν βιώσιμα μέσα μεταφοράς, όπως ποδήλατο, ταξί ή δημόσιες συγκοινωνίες για να φτάσουν στην εκδήλωση,
- **Επιλέξτε έναν φιλικό προς το περιβάλλον χώρο:** Επιλέξτε έναν χώρο που βρίσκεται κοντά σε δημόσιες συγκοινωνίες και έχει ιστορικό φιλικότητας προς το περιβάλλον,



- **Χρησιμοποιήστε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας:** Χρησιμοποιήστε ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, όπως ηλιακή ή αιολική ενέργεια για την τροφοδοσία της εκδήλωσης,
- **Ενθαρρύνετε τη βιώσιμη συμπεριφορά:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν μικρά βήματα για να μειώσουν τις περιβαλλοντικές τους επιπτώσεις, όπως να σβήνουν τα φώτα και να βγάζουν από την πρίζα τις ηλεκτρονικές συσκευές όταν δεν τις χρησιμοποιούν,
- **Συνεργαστείτε με οργανώσεις φιλικές προς το περιβάλλον:** Συνεργαστείτε με οργανισμούς που προωθούν την περιβαλλοντική βιωσιμότητα για να προωθήσετε την εκδήλωσή σας και να αποκτήσετε προβολή σε ευρύτερο κοινό.
- **Δημιουργία περιβαλλοντικής πολιτικής:** Αναπτύξτε μια περιβαλλοντική πολιτική που περιγράφει τη δέσμευσή σας για βιωσιμότητα και τα μέτρα που λαμβάνετε για την ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων της εκδήλωσής σας,
- **Παρακολούθηση και καταγραφή της πρόόδου:** Παρακολουθήστε την πρόοδο των βιώσιμων πρωτοβουλιών σας και κάντε προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες,
- **Κάντε το μέρος της κουλτούρας:** Ενσωματώστε βιώσιμες πρακτικές στην κουλτούρα της εκδήλωσης, ώστε να γίνει μέρος της ταυτότητας της εκδήλωσης και οι συμμετέχοντες να είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν βιώσιμη συμπεριφορά μετά την εκδήλωση.

Με τη λήψη αυτών των συγκεκριμένων μέτρων, μπορείτε να κάνετε την υπαίθρια αθλητική σας εκδήλωση πιο βιώσιμη, να μειώσετε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της και να προωθήσετε βιώσιμες πρακτικές μεταξύ των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η βιωσιμότητα είναι μια συνεχής διαδικασία και απαιτεί δέσμευση, αφοσίωση και προθυμία προσαρμογής σε νέες πρακτικές. Όσο περισσότερο ενσωματώνετε αυτές τις πρακτικές, τόσο περισσότερο θα εξοικειωθούν και τόσο πιο εύκολο θα είναι να τις διατηρήσετε μακροπρόθεσμα.

Διαχείριση μιας υπαίθριας αθλητικής δραστηριότητας από εθελοντές

Οι εθελοντές αποτελούν τη ραχοκοκαλιά κάθε επιτυχημένης υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης. Παρέχουν υποστήριξη και βοήθεια στους αθλητές, τους διοργανωτές και τους θεατές, συμβάλλοντας στο να εξασφαλίσουν όλοι μια θετική εμπειρία. Ωστόσο, η διαχείριση των εθελοντών μπορεί να είναι ένα δύσκολο έργο, ειδικά όταν πρόκειται για μεγάλο αριθμό ατόμων. Σε αυτό το άρθρο, θα συζητήσουμε ορισμένες συγκεκριμένες ενέργειες που μπορούν να γίνουν για την αποτελεσματική διαχείριση των εθελοντών σε μια αθλητική εκδήλωση υπαίθρου.

- **Δημιουργήστε ένα σαφές και λεπτομερές σχέδιο.** Το σχέδιο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τους ρόλους και τις αρμοδιότητες κάθε εθελοντή, καθώς και το



πρόγραμμα και το χρονοδιάγραμμα της εκδήλωσης. Είναι σημαντικό να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι, ώστε οι εθελοντές να γνωρίζουν ακριβώς τι αναμένεται από αυτούς,

- **Καθιέρωση σαφών γραμμών επικοινωνίας μεταξύ των εθελοντών και των διοργανωτών της εκδήλωσης.** Αυτό μπορεί να γίνει με τη δημιουργία μιας ειδικής γραμμής ή διεύθυνσης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για εθελοντές, όπου οι εθελοντές μπορούν να θέτουν ερωτήσεις και να λαμβάνουν απαντήσεις εγκαίρως. Επιπλέον, μπορούν να πραγματοποιούνται τακτικές συναντήσεις ή εκπαιδευτικές συνεδρίες για να διασφαλιστεί ότι οι εθελοντές είναι καλά ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι για τους ρόλους τους,
- **Παρέχετε αναγνώριση και εκτίμηση για τη σκληρή δουλειά και την αφοσίωσή τους.** Αυτό μπορεί να γίνει με την απονομή πιστοποιητικών ή βραβείων ή με την παροχή φαγητού και αναψυκτικών στους εθελοντές. Επιπλέον, είναι σημαντικό να ευχαριστείτε τους εθελοντές για το χρόνο και την προσπάθειά τους και να τους αφήνετε να γνωρίζουν ότι η συνεισφορά τους αναγνωρίζεται και εκτιμάται,
- **Διαθέστε ένα σύστημα για τη διαχείριση τυχόν θεμάτων ή προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ύπαρξη ενός καθορισμένου σημείου επαφής για τους εθελοντές, στο οποίο θα αναφέρουν ζητήματα, και την ύπαρξη ενός σχεδίου για την αντιμετώπιση τυχόν έκτακτων περιστατικών. Επιπλέον, είναι σημαντικό να υπάρχει ένα σύστημα για τον χειρισμό οποιουδήποτε εθελοντή που μπορεί να αρρωστήσει ή να τραυματιστεί κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Η διαχείριση των εθελοντών αποτελεί βασική πτυχή της διοργάνωσης μιας επιτυχημένης εκδήλωσης υπαίθριων αθλημάτων. Με τη δημιουργία ενός σαφούς και λεπτομερούς σχεδίου, την καθιέρωση σαφών γραμμών επικοινωνίας, την παροχή αναγνώρισης και εκτίμησης και την ύπαρξη ενός συστήματος για τον χειρισμό προβλημάτων και έκτακτων περιστατικών, οι διοργανωτές εκδηλώσεων μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι εθελοντές τους θα έχουν μια θετική εμπειρία και θα είναι σε θέση να υποστηρίξουν με επιτυχία τους αθλητές, τους διοργανωτές και τους θεατές.

Συμπεράσματα σχετικά με την οργάνωση του εκπαιδευτικού περιεχομένου και των εκδηλώσεων της ΜΚΕ

Οι υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις έχουν γίνει όλο και πιο δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια, με πολλούς οργανισμούς να αναγνωρίζουν τα οφέλη της διεξαγωγής τους. Οι εκδηλώσεις αυτές μπορούν να προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων για τους αθλητικούς οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης προβολής και των εσόδων, καθώς και ευκαιρίες για την εμπλοκή και την ανάπτυξη της κοινότητας. Ωστόσο, η δημιουργία και η διοργάνωση μιας υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης είναι ένα απαιτητικό

εγχείρημα και είναι σημαντικό για τους οργανισμούς να κατανοήσουν τα κίνητρα και τα οφέλη που προκύπτουν.

Ένα από τα πιθανά κίνητρα των αθλητικών οργανισμών για τη δημιουργία υπαίθριων αθλητικών εκδηλώσεων είναι η ευκαιρία για εμπλοκή και ανάπτυξη της κοινότητας. Οι εκδηλώσεις αυτές παρέχουν μια ευκαιρία για τους οργανισμούς να συνδεθούν με την τοπική τους κοινότητα και να προωθήσουν τον υγιεινό τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα. Επιπλέον, οι υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως καταλύτης για την ανάπτυξη της κοινότητας, φέρνοντας τους ανθρώπους κοντά και καλλιεργώντας την αίσθηση του κοινοτικού πνεύματος.

Οι υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις μπορούν επίσης να χρησιμεύσουν ως ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής και την αντιμετώπιση σημαντικών ζητημάτων. Πολλές οργανώσεις χρησιμοποιούν αυτές τις εκδηλώσεις ως ευκαιρία για να ευαισθητοποιήσουν και να συγκεντρώσουν χρήματα για σκοπούς όπως η φτώχεια, οι άστεγοι και η προστασία του περιβάλλοντος. Επιπλέον, οι υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της διαφορετικότητας και της ενσωμάτωσης και για την άρση των φραγμών και των στερεοτύπων.

Η δημιουργία μιας εκδήλωσης υπαίθριων αθλημάτων μπορεί επίσης να αποτελέσει έναν εξαιρετικό τρόπο για τους αθλητικούς οργανισμούς να προβάλουν την τεχνογνωσία και την ηγετική τους θέση στον τομέα. Ο οργανισμός μπορεί να αποδείξει την ικανότητά του να σχεδιάζει και να εκτελεί μια επιτυχημένη εκδήλωση και μπορεί να καθιερωθεί ως ηγέτης και αυθεντία στον κλάδο του αθλητισμού και της αναψυχής.

Συμπερασματικά, υπάρχουν πολλά κίνητρα για τους αθλητικούς οργανισμούς να δημιουργήσουν υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις. Οι υπαίθριες αθλητικές εκδηλώσεις μπορούν να προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα οφελών για τους αθλητικούς οργανισμούς, από την αύξηση της έκθεσης και των εσόδων έως την εμπλοκή και την ανάπτυξη της κοινότητας και την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η δημιουργία μιας υπαίθριας αθλητικής εκδήλωσης δεν είναι εύκολη υπόθεση και απαιτεί πολύ προγραμματισμό, συντονισμό και πόρους, αλλά με τη σωστή προσέγγιση, μπορεί να αποτελέσει μια ικανοποιητική και επιτυχημένη εμπειρία για όλους τους εμπλεκόμενους.

Εφαρμογή MCE

Η εφαρμογή για κινητά MCE είναι ένα από τα βασικά προϊόντα του προγράμματος και θα μας βοηθήσει να επιτύχουμε έναν από τους στόχους του παρόντος προγράμματος: να ενεργοποιήσουμε τους πολίτες στον αθλητισμό και ταυτόχρονα να καταγράψουμε τόσο ατομικές όσο και ομαδικές δραστηριότητες.

Η εφαρμογή αποτελείται από διάφορα τμήματα και επιτρέπει στον χρήστη να καταγράφει τη φυσική του δραστηριότητα και την πιθανή πρόοδό του, ενώ ασχολείται με αυτήν μέσω μιας κινητής συσκευής, καθώς και δευτερεύουσες εφαρμογές. Κάθε χρήστης έχει το δικό

του προφίλ και συγκεντρώνει προσωπικούς πόντους, αλλά ταυτόχρονα είναι και μέλος μιας συγκεκριμένης ομάδας (της χώρας από την οποία προέρχεται ή αυτής που επιλέγει κατά την εγγραφή του) και έχει τη δυνατότητα να ιδρύσει ή να ενταχθεί σε μια ήδη υπάρχουσα ομάδα.

Με βάση την έρευνα που διεξήχθη σε όλα τα χώρες- μέλη του προγράμματος, τα επιμέρους αποτελέσματα βαθμολογούνται σύμφωνα με τον εκτιμώμενο δείκτη της αξίας κάθε δραστηριότητας, ανάλογα με τα προσωπικά χαρακτηριστικά κάθε χρήστη της εφαρμογής.

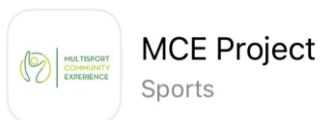
Τα βασικά τμήματα της εφαρμογής είναι:

- Το προσωπικό προφίλ του χρήστη (εγγραφή και τροποποίηση),
- Υπολογισμός των βαθμών,
- Δραστηριότητες,
- Δοκιμασίες,
- Εκδηλώσεις,
- Η ομάδα.

ΒΗΜΑ 1. - Λήψη της εφαρμογής

Η εφαρμογή είναι κατάλληλη τόσο για τους χρήστες Android όσο και για τους χρήστες IOs. Απλά ξεκινήστε αναζητώντας την εφαρμογή MCE Project στο Google Play (για χρήστες Android) ή στο App store (για χρήστες IOs).

Το εικονίδιο έχει την εξής μορφή:



Μόλις βρείτε το κατάλληλο εικονίδιο, κατεβάστε το στην κινητή σας συσκευή.

ΒΗΜΑ 2. Δημιουργία του προφίλ χρήστη

Προσωπικό προφίλ χρήστη (εγγραφή και τροποποίηση)

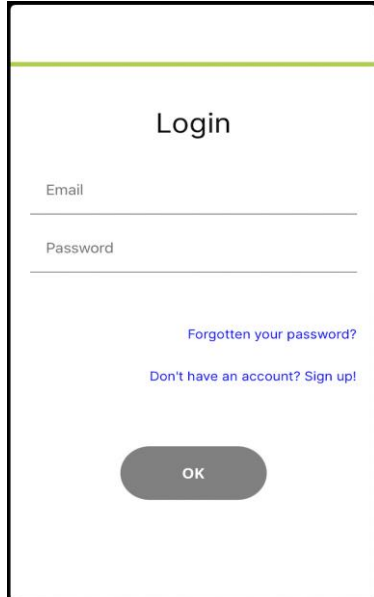
Κάθε χρήστης πρέπει να δημιουργήσει το δικό του προσωπικό προφίλ, στο οποίο καθορίζει τα προσωπικά του δεδομένα, τα οποία, εκτός από τη δημιουργία προφίλ, θα χρησιμεύσουν και για τον υπολογισμό των συλλεχθέντων πόντων. Οι δραστηριότητες που επιτυγχάνονται βαθμολογούνται σύμφωνα με τον δείκτη MCE, ο οποίος υπολογίζεται με βάση την ηλικία, το φύλο και το βάρος/ύψος του χρήστη. Ως εκ τούτου, τα δεδομένα που απαιτούνται για τη δημιουργία του προφίλ του χρήστη χωρίζονται σε:

Βασικές πληροφορίες, οι οποίες χρησιμεύουν για την ταυτοποίηση του χρήστη

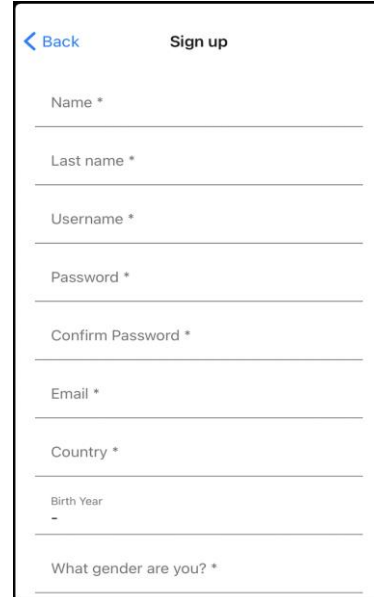
- Όνομα και επώνυμο,
- Όνομα χρήστη (μοναδικό, κύριο αναγνωριστικό κάθε χρήστη),
- Κωδικός πρόσβασης,
- Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (μοναδική, χρησιμεύει για την αποστολή πιθανών ειδοποιήσεων),
- Χώρα (επιλέγοντάς την, ο χρήστης αντιστοιχίζεται αυτόματα σε μια χώρα για την οποία αγωνίζεται).

Αναλυτικές πληροφορίες, οι οποίες χρησιμοποιούνται για τη βαθμολόγηση των δραστηριοτήτων σύμφωνα με το δείκτη ΜΚΕ

- Έτος γέννησης (ο χρήστης μπορεί να επιλέξει το έτος γέννησής του από το αναπτυσσόμενο μενού),
- Ύψος (μέτρα) (ο χρήστης θα πληκτρολογήσει τους αριθμούς),
- Βάρος (kg) (ο χρήστης θα πληκτρολογήσει τους αριθμούς).
- Φύλο (ο χρήστης μπορεί να επιλέξει τις ακόλουθες επιλογές από το αναπτυσσόμενο μενού:
 - Άνθρωπος,
 - Γυναίκα,
 - Άλλα,
 - Θα προτιμούσα να μην πω.



The screenshot shows a login interface with a title "Login" at the top. Below the title are two input fields: "Email" and "Password". Under the "Password" field, there are two links: "Forgotten your password?" and "Don't have an account? Sign up!". At the bottom of the form is a large, rounded "OK" button.



The screenshot shows a sign-up interface with a title "Sign up" at the top and a "Back" link on the left. The form contains several input fields: "Name *", "Last name *", "Username *", "Password *", "Confirm Password *", "Email *", "Country *", "Birth Year" (with a dropdown arrow), and "What gender are you? *".

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή, ο χρήστης θα πρέπει να επιβεβαιώσει ότι συμφωνεί με τους "Όρους και προϋποθέσεις" για τη χρήση της εφαρμογής.

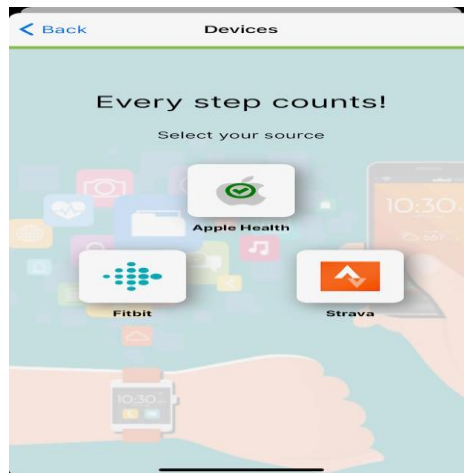
Στην οθόνη του τίτλου, εκτός από τις πληροφορίες που αναφέρθηκαν, υπάρχει επίσης η δυνατότητα εξόδου και διαγραφής του προφίλ χρήστη.

Αφού δημιουργηθεί το προφίλ χρήστη, κάνοντας κλικ στην επιλογή "Συσκευή" (στην οθόνη του προφίλ χρήστη), ο χρήστης θα πρέπει να επιλέξει μια μέθοδο συλλογής δεδομένων δραστηριότητας. Δεδομένου ότι η εφαρμογή ΜΚΕ δεν έχει τη δυνατότητα ανεξάρτητης



καταγραφής δραστηριοτήτων, τα δεδομένα θα πρέπει να συλλεχθούν από ήδη υπάρχουσες εφαρμογές όπως:

- Apple Health (για χρήστες του λειτουργικού συστήματος iOS),
- Google Fit (για χρήστες του λειτουργικού συστήματος Android),
- Fitbit.
- Strava.



Είναι ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ότι ο χρήστης μπορεί να επιλέξει μόνο μία εφαρμογή μέσω της οποίας καταγράφονται τα δεδομένα δραστηριότητας, ώστε να μην καταγράφεται το ίδιο πράγμα δύο φορές.

Εάν ο χρήστης επιλέξει Αποσύνδεση, την επόμενη φορά που θα αποκτήσει πρόσβαση στην εφαρμογή, θα πρέπει να εισάγει το όνομα χρήστη και τον κωδικό πρόσβασής του για να αποκτήσει πρόσβαση σε αυτήν.

Εάν ο χρήστης επιλέξει την επιλογή Διαγραφή προφίλ χρήστη, θα διαγραφούν όλα τα δεδομένα του, καθώς και οι πόντοι που συνέλεξε κατά τη χρήση της εφαρμογής (τόσο οι προσωπικοί όσο και οι ομαδικοί).

Πολλές από τις αναλυτικές πληροφορίες είναι σταθερές (όπως το φύλο και το έτος γέννησης), οπότε τα μόνα δεδομένα που μπορούν να τροποποιηθούν είναι οι μεταβλητές πληροφορίες όπως:

- Ύψος,
- Βάρος,
- Εφαρμογές που συλλέγουν δεδομένα δραστηριότητας.

Η τροποποίηση μπορεί να γίνει εύκολα, απλά κάνοντας κλικ στο "Βάρος" ή στο "Ύψος" και πληκτρολογώντας νέους αριθμούς ή κάνοντας κλικ στο "Πηγή" και επιλέγοντας κάποιον άλλο.

Κατά την επιλογή άλλης "Πηγής" ή εφαρμογής, ο χρήστης θα αποσυνδεθεί αυτόματα από την προηγούμενη εφαρμογή που συλλέγει δεδομένα δραστηριότητας.

Ίσως χρειαστεί να επιτρέψετε στην εφαρμογή MCE Project να χρησιμοποιεί τα δεδομένα από την επιλεγμένη πηγή, εγκρίνοντας το στις ρυθμίσεις της εφαρμογής της πηγής (Google Fit, ή Apple Health, ή Strava...).



Από αυτό το σημείο και μετά, η εφαρμογή έχει ρυθμιστεί και αρχίζει να καταγράφει τη δραστηριότητα με τη βοήθεια της επιλεγμένης πηγής.

Υπάρχουν πολλές άλλες λειτουργίες στην εφαρμογή, όπου μπορείτε να παρακολουθείτε την προσωπική σας δραστηριότητα, τη δραστηριότητα της χώρας σας ή της ομάδας σας.

Ο χρήστης μπορεί επίσης να δημιουργήσει ή να συμμετάσχει σε μια πρόκληση, να δημιουργήσει ή να συμμετάσχει σε μια εκδήλωση και να ενταχθεί ή να δημιουργήσει μια ομάδα.

Δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες που ασκεί ο χρήστης χωρίζονται σε βασικές και αθλητικές.

Οι βασικές δραστηριότητες είναι εκείνες που οι δευτερεύουσες εφαρμογές καταγράφουν αυτόματα:

- Αριθμός βημάτων,
- Αριθμός ορόφων.

Οι αθλητικές δραστηριότητες είναι αυτές που καταγράφονται χειροκίνητα στην εφαρμογή:

- Μπάσκετ,
- Πυγμαχία,
- Ποδόσφαιρο,
- Γκολφ,
- Κολύμβηση,
- Τένις,
- Άρση βαρών,
- Αερόβια κίνηση,
- Καρδιο,
- Ασκήσεις χαλαρές στο σπίτι

Βασικές δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες/σημεία καταγράφονται και είναι ορατές σε:

- Καθημερινή βάση,
- Εβδομαδιαία βάση.

Καταγράφονται επίσης και είναι ορατές σύμφωνα με:

- Προσωπικοί πόντοι,
- Πόντοι για τη χώρα,
- Πόντοι για την ομάδα.

Όλα αυτά τα δεδομένα είναι ορατά κάνοντας κλικ στο εικονίδιο "Δραστηριότητα" στην κάτω καρτέλα.



Feed



Activity



My Challenges



My Events



My Team

Όταν ο χρήστης κάνει κλικ στο "Δραστηριότητα", θα εμφανιστούν αυτόματα οι **Προσωπικοί** πόντοι για την Εβδομαδιαία περίοδο (από Δευτέρα έως Κυριακή). Στο γράφημα της οθόνης είναι επίσης ορατά τα ημερήσια σημεία.

3:04



NG

Activity

13/03 - 19/03

Personal

Country

Team

Daily



Steps: 3498



Cycling: 0



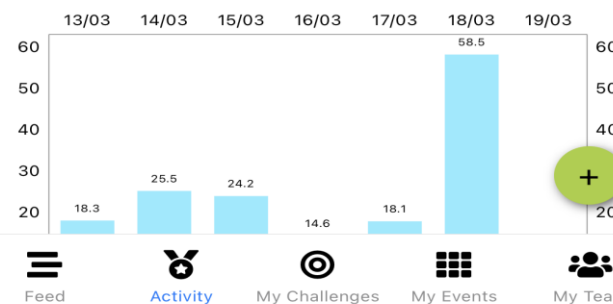
Floors: 21

Weekly (points)

- To see the Personal and Country activities, change the displayed week using the arrows below
- Select a bar to see your personal activity for a specific day

◀ 2023-03-13

2023-03-19 ▶



Feed



Activity



My Challenges



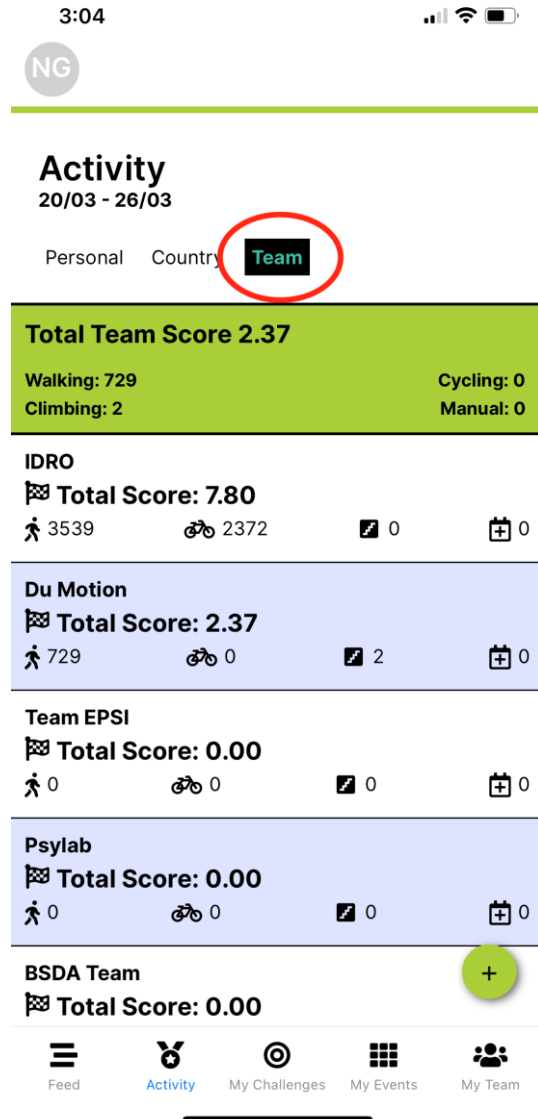
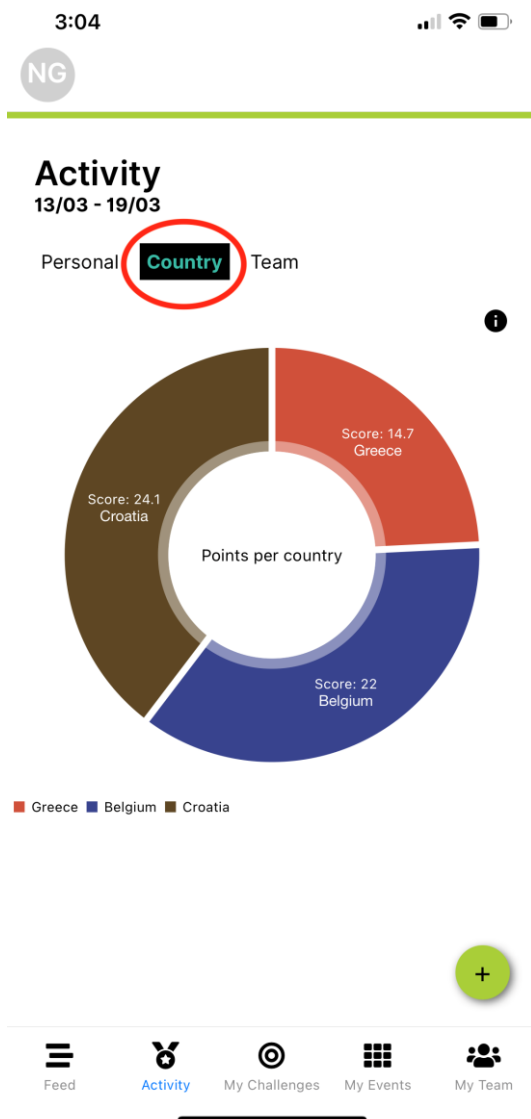
My Events



My Team

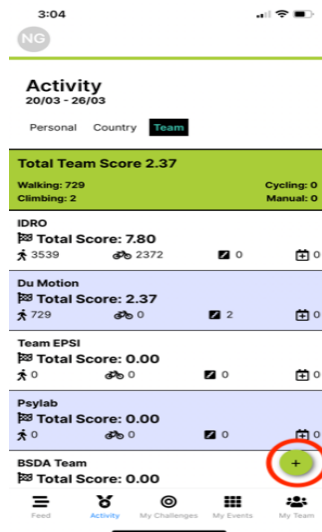
Για να αλλάξει την εβδομάδα, ο χρήστης χρειάζεται μόνο να κάνει κλικ στο αριστερό ή το δεξί βέλος δίπλα στην εβδομάδα (για παράδειγμα, κάντε κλικ στο βέλος πριν από την "2023-03-13" για να δείτε την εβδομάδα πριν, ή στο βέλος μετά την "2023-03-19" για να δείτε την εβδομάδα μετά).

Για να δει τους πόντους της **χώρας**, ο χρήστης πρέπει απλώς να κάνει κλικ στο "Χώρα" στο επάνω μέρος της οθόνης. Για να δει τους πόντους της **ομάδας**, ο χρήστης πρέπει απλά να κάνει κλικ στο "Ομάδα" στο πάνω μέρος της οθόνης.

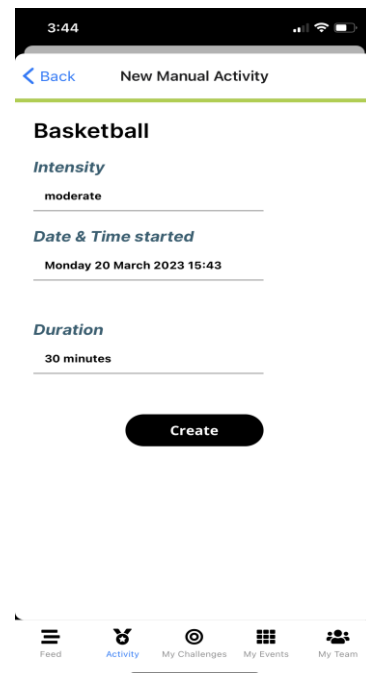


Σε αυτές τις προβολές, μπορείτε να δείτε τα σκορ κάθε χώρας που εκπροσωπείται στην εφαρμογή, καθώς και την εβδομαδιαία κατάταξη των ομάδων (με την ομάδα του χρήστη να εμφανίζεται επίσης στην κορυφή με πράσινο χρώμα).

Ενώ οι **βασικές** δραστηριότητες, όπως τα βήματα και ο αριθμός των ορόφων που ανέβηκαν, καταγράφονται απευθείας από την Πηγή, άλλες δραστηριότητες που αναφέρθηκαν προηγουμένως μπορούν να προστεθούν χειροκίνητα κάνοντας κλικ στο πράσινο σύμβολο συν στο κάτω μέρος της οθόνης.



Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να επιλέξετε τη δραστηριότητα και να ρυθμίσετε την "ένταση", την "ημερομηνία και ώρα" και τη "διάρκεια". Μόλις πατήσετε "Δημιουργία", η βαθμολογία αυτή θα υπολογιστεί αυτόματα για τα προσωπικά, τα αποτελέσματα της χώρας και της ομάδας σας.



Δοκιμασίες

Κάθε χρήστης θα μπορεί να δημιουργήσει ή να συμμετάσχει στη πρόκληση.

Η πρόκληση μπορεί να είναι οποιαδήποτε από τις αναφερόμενες δραστηριότητες (είτε βασικές είτε αθλητικές).

Για να μεταβείτε σε αυτό το τμήμα, απλά κάντε κλικ στο "Οι δοκιμασίες μου" στην κάτω καρτέλα.



Feed



Activity



My Challenges

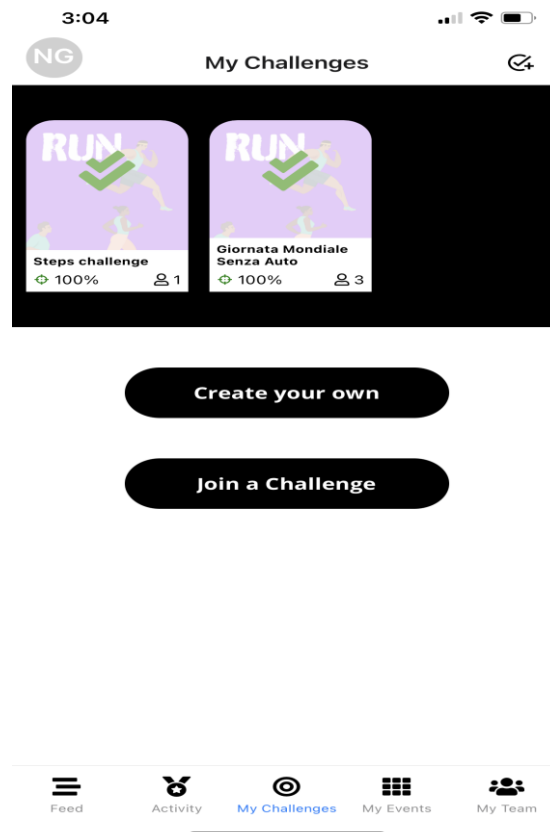


My Events



My Team

Σε αυτή την καρτέλα ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει ή να συμμετάσχει σε μια υπάρχουσα πρόκληση.



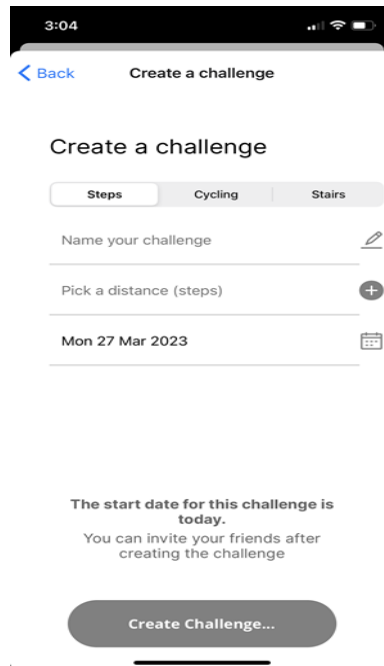
Στο επάνω μέρος της οθόνης, ο χρήστης μπορεί να δει όλες τις προηγούμενες προκλήσεις (ολοκληρωμένες ή εν εξελίξει).

Δημιουργώντας μια πρόκληση

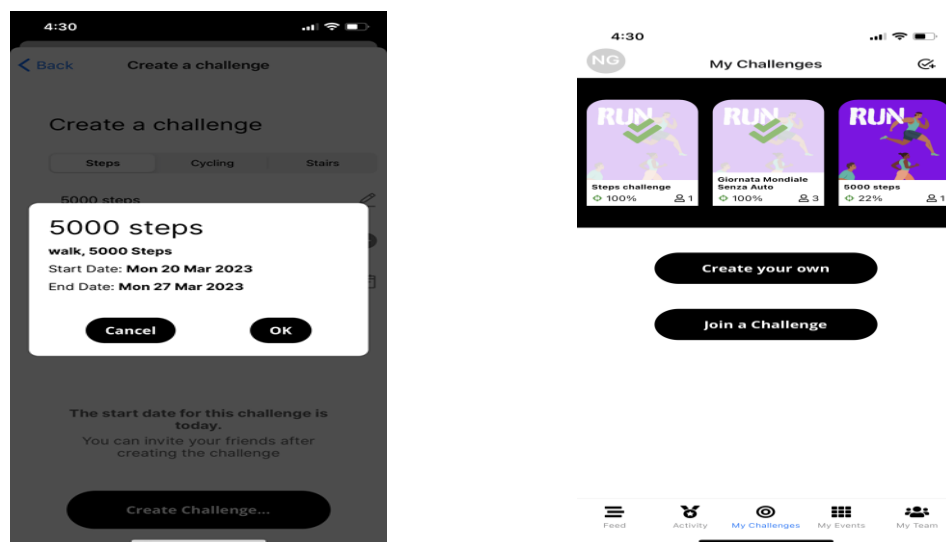
Η δημιουργία μιας πρόκλησης είναι απλή, κάνοντας κλικ στο "Δημιουργήστε τη δική σας". Κατά τη δημιουργία μιας πρόκλησης, ο χρήστης θα έχει τη δυνατότητα να επιλέξει τρεις τύπους δοκιμασιών και θα πρέπει να επιλέξει/πληκτρολογήσει τα εξής:

- Τύπος δραστηριότητας (κάνοντας κλικ στην επιλογή Βήματα, ή Ποδηλασία, ή Σκάλες),
- Όνομα της πρόκλησης (ο χρήστης εισάγει το όνομα της πρόκλησης),
- Στόχος (πληκτρολογήστε τον αριθμό των βημάτων, ή την απόσταση σε χιλιόμετρα, ή τον αριθμό των σκαλοπατιών),

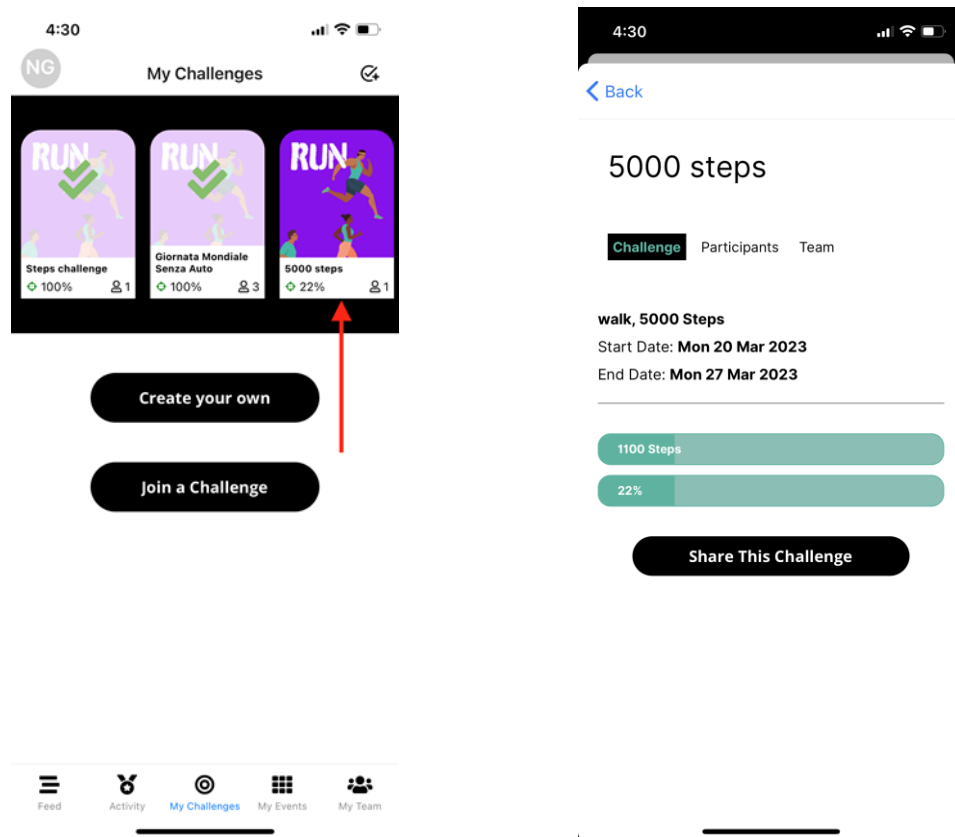
- Ημερομηνία λήξης της πρόκλησης (επιλέγοντας την ημερομηνία λήξης από το αναπτυσσόμενο μενού).



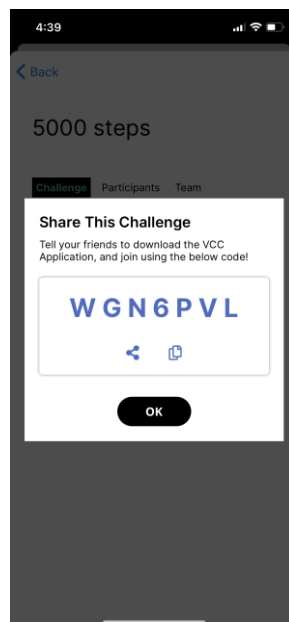
Κάνοντας κλικ στο "Create Challenge", θα εμφανιστεί μια αναδυόμενη οθόνη με όλες τις λεπτομέρειες της πρόκλησης και κάνοντας κλικ στο OK, η πρόκληση θα εμφανιστεί αυτόματα στην επάνω προβολή αυτής της ενότητας.



Κάνοντας κλικ στο εικονίδιο της πρόκλησης στο επάνω μέρος της οθόνης, εμφανίζεται η τρέχουσα πρόοδος του χρήστη στη συγκεκριμένη πρόκληση (του συμμετέχοντα, αλλά και της ομάδας ή άλλων συμμετεχόντων στη συγκεκριμένη πρόκληση).



Σε αυτό το στάδιο, ο χρήστης είναι ο μοναδικός συμμετέχων στην πρόκληση, αλλά κάνοντας κλικ στο "Share This Challenge" μπορεί να την μοιραστεί με τις επαφές του (μήνυμα κειμένου, viber, e-mail...) κάνοντας κλικ στο κουμπί εικονίδιο.

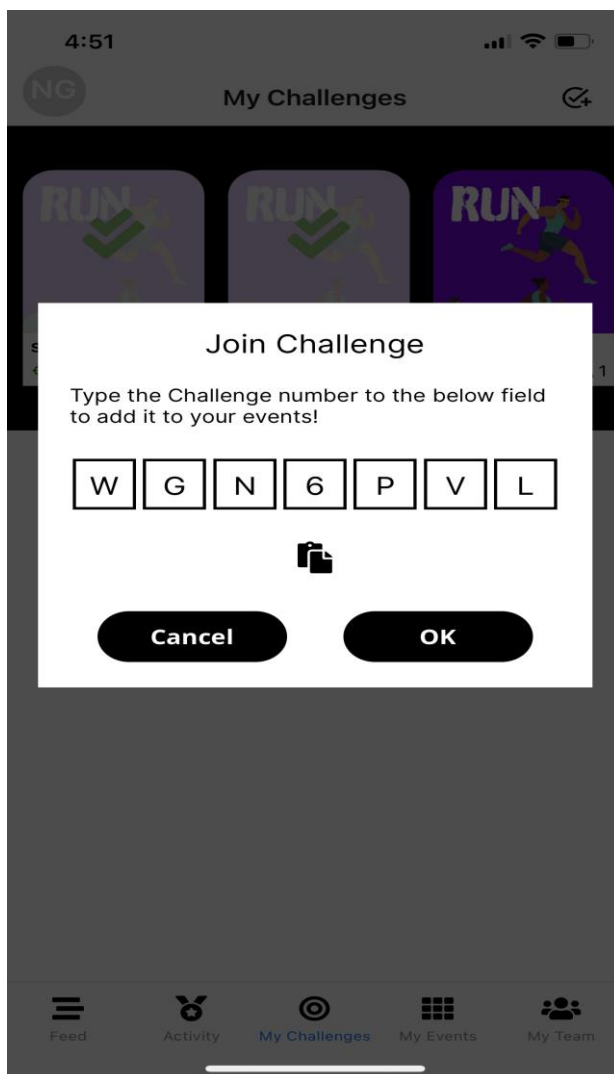


Συμμετοχή σε μια πρόκληση

Για να συμμετάσχει σε μια πρόκληση, ο χρήστης πρέπει να προσκληθεί από τον δημιουργό της πρόκλησης μέσω γραπτού μηνύματος, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνύματος



niber...)). Σε αυτό το μήνυμα ο παραλήπτης θα λάβει έναν κωδικό 7 ψηφίων/γραμμάτων. Η συμμετοχή στην πρόκληση είναι τόσο εύκολη όσο το να κάνετε κλικ στο "Join a challenge" και να πληκτρολογήσετε τον 7ψήφιο/γραμμάτων κωδικό που έλαβε ο χρήστης).



Αφού κάνετε κλικ στο "OK", ο χρήστης θα γίνει συμμετέχων στην πρόκληση και θα μπορεί να τη δει στην κορυφή του μενού "Οι προκλήσεις μου".

Εκδηλώσεις

Κάθε χρήστης θα μπορεί να δημιουργεί ή να συμμετέχει σε μία εκδήλωση. Η πρόσβαση στις εκδηλώσεις γίνεται κάνοντας κλικ στο εικονίδιο "Οι εκδηλώσεις μου" στην παρακάτω καρτέλα.



Feed



Activity



My Challenges

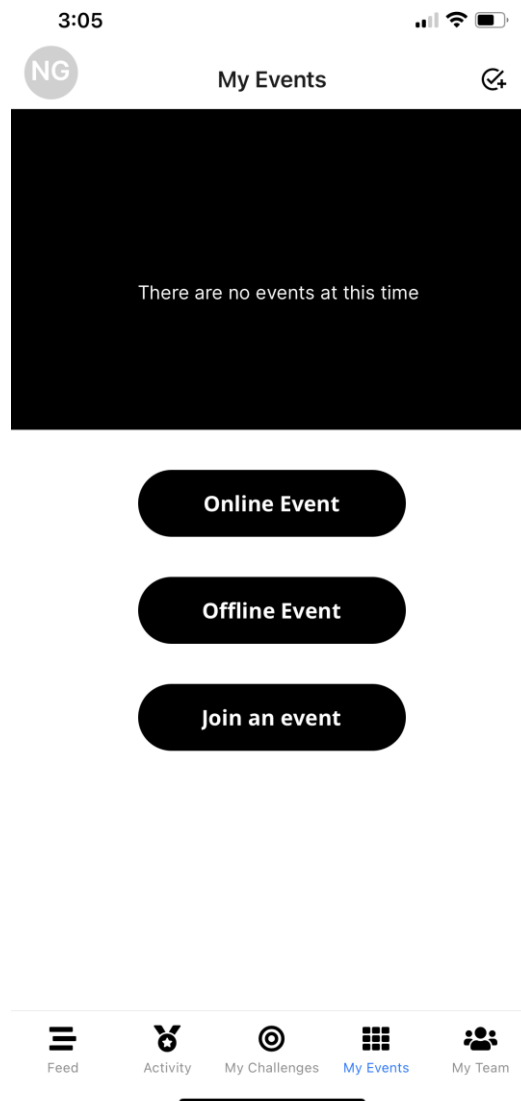


My Events



My Team

Οι εκδηλώσεις χωρίζονται σε ONLINE και OFFLINE εκδηλώσεις.



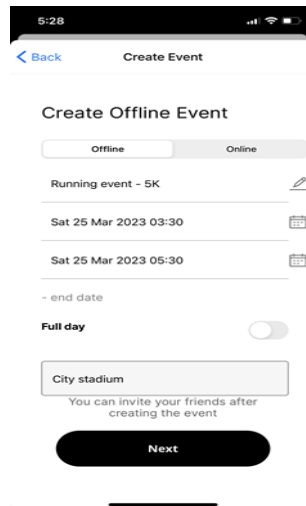
Τυχόν υπάρχουσες εκδηλώσεις θα εμφανιστούν στο επάνω μέρος της οθόνης. Εάν δεν υπάρχουν εκδηλώσεις (δημιουργημένα ή ενταγμένα), θα εμφανιστεί η ένδειξη "There are no events at this time" (Δεν υπάρχουν εκδηλώσεις αυτή τη στιγμή).

Δημιουργία εκδήλωσης

Κατά τη δημιουργία μιας εκδήλωσης, ο χρήστης θα πρέπει να επιλέξει:

- Τύπος εκδήλωσης (ο χρήστης μπορεί να κάνει κλικ στην επιλογή "Online" ή "Offline", ανάλογα με την εκδήλωση που θέλει να δημιουργήσει),
- Όνομα της εκδήλωσης (ο χρήστης εισάγει το όνομα του συμβάντος),
- Έναρξη της εκδήλωσης (ο χρήστης επιλέγει την ημερομηνία και την ώρα έναρξης από το αναπτυσσόμενο μενού),

- Τέλος της εκδήλωσης (ο χρήστης μπορεί να επιλέξει ημερομηνία και ώρα λήξης από το αναπτυσσόμενο μενού),
- Ο χρήστης μπορεί επίσης να επιλέξει την επιλογή Πλήρης ημέρα, ενεργοποιώντας την καρτέλα "Πλήρης ημέρα",
- Για τις Offline εκδηλώσεις, ο χρήστης θα εισάγει την τοποθεσία της εκδήλωσης,
- Για τις Διαδικτυακές εκδηλώσεις, ο χρήστης θα εισάγει τη διεύθυνση URL.



5:28

< Back Create Event

Create Offline Event

Offline Online

Running event - 5K

Sat 25 Mar 2023 03:30

Sat 25 Mar 2023 05:30

- end date

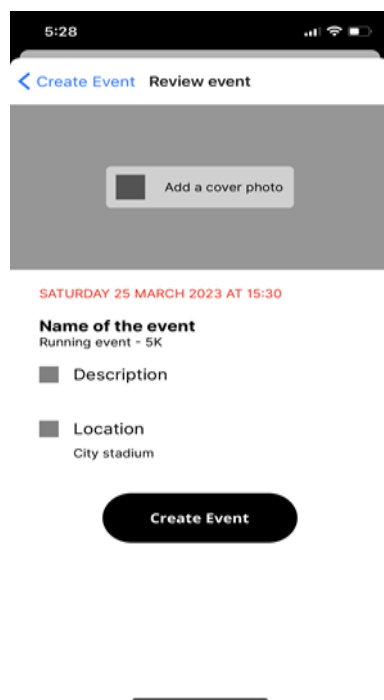
Full day

City stadium

You can invite your friends after creating the event

Next

Κάνοντας κλικ στο "Επόμενο", θα εμφανιστεί μια αναδυόμενη οθόνη με όλες τις λεπτομέρειες της εκδήλωσης. Σε αυτό το στάδιο ο χρήστης μπορεί επίσης να προσθέσει μια φωτογραφία εξωφύλλου για το Γεγονός και κάνοντας κλικ στο "Δημιουργία Εκδήλωσης", η πρόκληση θα εμφανιστεί αυτόματα στην επάνω προβολή αυτής της ενότητας.



5:28

< Create Event Review event

Add a cover photo

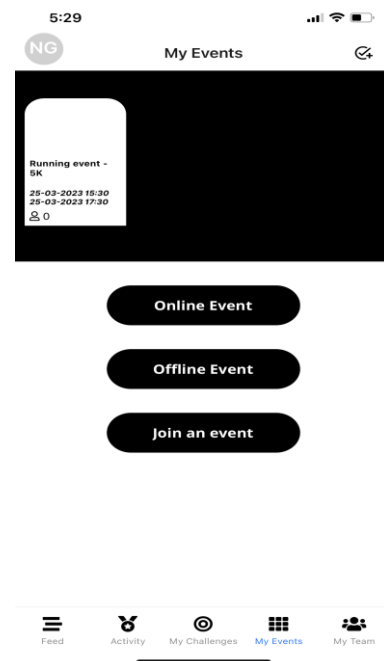
SATURDAY 25 MARCH 2023 AT 15:30

Name of the event
Running event - 5K

Description

Location
City stadium

Create Event



5:29

NG My Events

Running event - 5K

25-03-2023 15:30

25-03-2023 17:30

Online Event

Offline Event

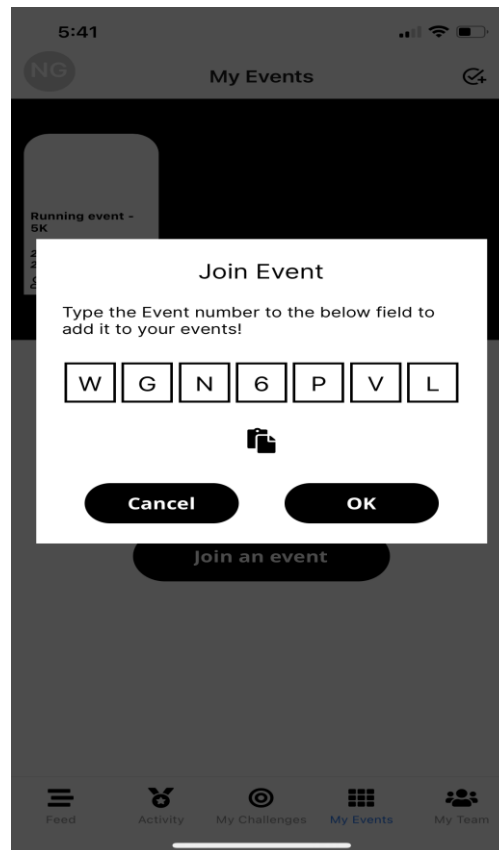
Join an event

Feed Activity My Challenges My Events My Team

Σε αυτό το στάδιο, ο χρήστης είναι ο μοναδικός συμμετέχων στην εκδήλωση, αλλά κάνοντας κλικ στο εικονίδιο εκδήλωσης στο επάνω μέρος της οθόνης, θα του δοθεί η δυνατότητα να μοιραστεί την εκδήλωση. Αφού κάνουν κλικ στο "Share this Event" (Κοινή χρήση αυτού της εκδήλωσης), μπορούν να το μοιραστούν με τις επαφές τους (μήνυμα κειμένου, viber, e-mail...) κάνοντας κλικ στο κουμπί εικονίδιο. (όπως και με τις δοκιμασίες)

Συμμετοχή σε εκδήλωση

Για να συμμετάσχει σε μια εκδήλωση, ο χρήστης πρέπει να προσκληθεί από τον δημιουργό της εκδήλωσης μέσω γραπτού μηνύματος, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνύματος viber....). Σε αυτό το μήνυμα ο παραλήπτης θα λάβει έναν 7ψήφιο/γραμματικό κωδικό. Η συμμετοχή στην εκδήλωση είναι τόσο εύκολη όσο το να κάνετε κλικ στο "Join Event" και να πληκτρολογήσετε τον 7ψήφιο/γραμμάτων κωδικό που έλαβε ο χρήστης).



Αφού κάνετε κλικ στο "OK", ο χρήστης θα γίνει συμμετέχων στην εκδήλωση και θα μπορεί να τη δει στην κορυφή του μενού "Οι εκδηλώσεις μου".

Ομάδες

Κάθε χρήστης θα μπορεί να δημιουργεί ή να συμμετέχει σε μια ομάδα. Η πρόσβαση στις ομάδες γίνεται κάνοντας κλικ στο εικονίδιο "Η ομάδα μου" στην παρακάτω καρτέλα.



Feed



Activity



My Challenges



My Events



My Team

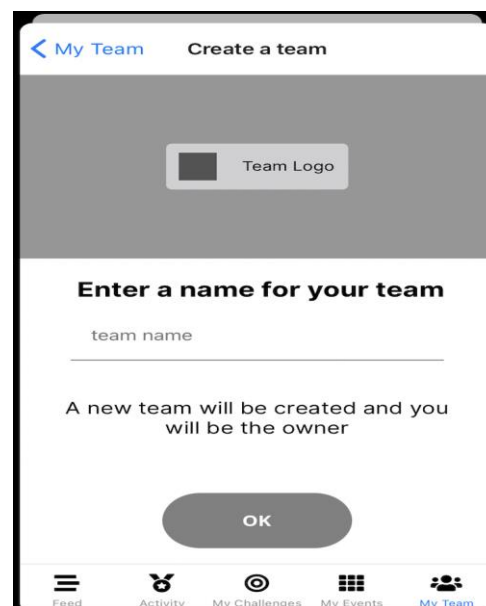
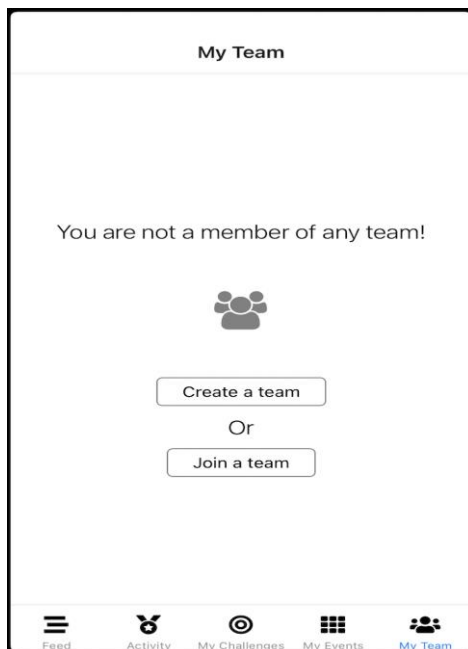
Ένας χρήστης μπορεί να είναι μέλος το πολύ μιας ομάδας. Οι προσωπικοί πόντοι του χρήστη προστίθενται στους συνολικούς πόντους της ομάδας σύμφωνα με τον ήδη αναφερόμενο τύπο. Για να ενταχθείτε σε άλλη ομάδα, πρέπει πρώτα να αποχωρήσετε από την τρέχουσα ομάδα.

Δημιουργία ομάδας

Κατά τη δημιουργία μιας ομάδας, ο χρήστης που δημιουργεί την ομάδα έχει αρμοδιότητα διαχειριστή και μπορεί να αλλάξει το όνομα και την εικόνα προφίλ της ομάδας, καθώς και να προσθέσει νέα μέλη ή να αποκλείσει υπάρχοντα μέλη.

Κατά τη δημιουργία μιας ομάδας, ο χρήστης (διαχειριστής) θα πρέπει να επιλέξει:

- Όνομα ομάδας (ο χρήστης εισάγει το όνομα της ομάδας),
- Ανεβάστε μια εικόνα προφίλ (εικόνα από την υπάρχουσα γκαλερί εικόνων στη συσκευή του χρήστη).



Μετά τη δημιουργία μιας ομάδας, η αρχική οθόνη είναι διαφορετική για τον Διαχειριστή ομάδας και το Μέλος ομάδας.

Η διαφορά είναι ότι ο διαχειριστής έχει το δικαίωμα να "διαγράψει" την ομάδα, καθώς και να αποκλείσει μέλη, ενώ το μέλος έχει μόνο την επιλογή να εγκαταλείψει την ομάδα.

Ο διαχειριστής εμφανίζεται πάντα στην κορυφή της λίστας των μελών της ομάδας.

Πρόσκληση νέων χρηστών να ενταχθούν στην ομάδα (μόνο από τους διαχειριστές της ομάδας)

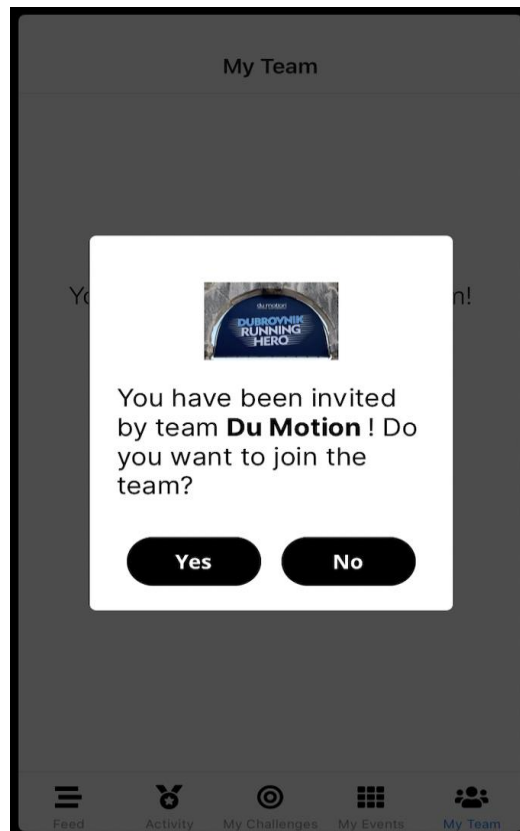
Ο διαχειριστής της ομάδας μπορεί να προσκαλέσει άλλους χρήστες να συμμετάσχουν στην ομάδα κάνοντας κλικ στο εικονίδιο "Πρόσκληση".

Οι προσκλήσεις μπορούν να σταλούν μέσω μηνυμάτων κειμένου, e-mail, μηνυμάτων viber...

Σημείωση: Η πρόσκληση για συμμετοχή στην ομάδα μπορεί να σταλεί μόνο σε χρήστες που δεν είναι μέλη κάποιας ομάδας.

Συμμετοχή σε μια ομάδα

Για να γίνει μέλος μιας ομάδας, ο χρήστης πρέπει να προσκληθεί από τον διαχειριστή της ομάδας μέσω γραπτού μηνύματος, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνύματος viber....). Σε αυτό το μήνυμα ο παραλήπτης θα λάβει έναν κωδικό 7 ψηφίων/γραμμάτων. Η συμμετοχή στην Ομάδα είναι τόσο εύκολη όσο το να κάνετε κλικ στο "Join Team" και να πληκτρολογήσετε τον 7ψήφιο/γραμματικό κωδικό που έλαβε ο χρήστης).



Αποποίηση ευθύνης

Οι κατευθυντήριες γραμμές για μελλοντικές δραστηριότητες προώθησης της φυσικής δραστηριότητας αποτελούν ένα από τα αποτελέσματα του προγράμματος "Multisport Community Experience", το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Για οποιοδήποτε σχόλιο σχετικά με τις παρούσες κατευθυντήριες γραμμές, επικοινωνήστε με την BSDA: info@bulsport.bg



© Multisport Community Experience

BULGARIAN SPORTS DEVELOPMENT ASSOCIATION, 2023

DUBROVNIK SPORTS ASSOCIATION, 2023

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η πηγή.