

**šport  
je lajv**

**Več športa,  
manj zaslona:**  
*priporočila za uporabo  
zaslonov pri mladih športnikih*



**šport  
je lajv**



Mestna občina  
Ljubljana

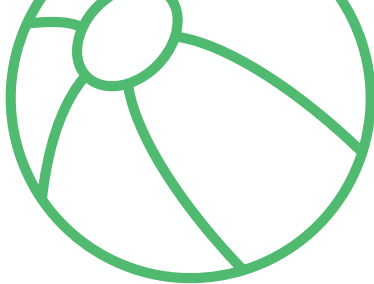


ŠPORT LJUBLJANA



LJUBLJANA  
JE ŠPORT

šport  
je lajv



<b>Namen</b>	1
<b>Uvod</b>	5
<b>Raziskave o učinkih prekomerne rabe zaslonov na življenje mladih športnikov</b>	9
<b>Fokusna skupina in Ljubljanski trenerski forum – kaj menijo mladi športniki, trenerji, starši in vodstva klubov</b>	23
<b>Priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih</b>	33
<b>Ravnanje v primeru medvrstniškega spletnega nasilja</b>	61
<b>Pogled v prihodnost</b>	69
<b>Drugo uporabno gradivo</b>	73
<b>Viri</b>	74



# Namen

## **Namen priporočil za uporabo zaslonov pri mladih športnikih**

je ponuditi praktične in strokovno utemeljene nasvete, ki bodo mladim športnikom, njihovim staršem, trenerjem in športnim društvom pomagali pri razumevanju vpliva zaslonov na mlade športnike. S priporočili želimo spodbuditi vse deležnike k odgovorni uporabi zaslonov in posledično k zdravemu in uspešnemu razvoju mladih športnikov. Priporočila so oblikovana na podlagi najnovejših raziskav in na podlagi povratnih informacij slovenskih športnih trenerjev, staršev in mladih športnikov. Ta priročnik je zasnovan, da trenerjem, staršem, športnim psihologom, vodstvom športnih društev in mladim športnikom ponudi praktična orodja in priporočila za uporabo zaslonov na nacionalni ravni. Čeprav v Sloveniji že obstajajo Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (Vintar Spreitzer idr., 2021), ki so jih pripravili slovenski pediatri, pa te ne vključujejo priporočil za uporabo zaslonov v kontekstu športnega treniranja in tekmovanja, ki predstavlja okolje s specifičnimi lastnostmi in izzivi, kjer mladi preživijo veliko časa.

***Priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih so nastala v sodelovanju Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout, Mestne občine Ljubljana in Društva psihologov – Sekcije za športno psihologijo.***



Foto: Nino Kolarov



**01**







# Uvod


V zadnjih letih je uporaba zaslonov (tj. digitalnih naprav z zasloni) med otroki in mladostniki močno narasla. Pametni telefoni, prenosni, namizni in tablični računalniki, pametne ure in druge nosljive naprave, pametne televizije, igralne konzole, naprave za virtualno resničnost in druge digitalne naprave so postale nepogrešljiv del vsakdanjega življenja. Zaslone se uporabljajo za informiranje, izobraževanje, druženje, komunikacijo, zabavo in sprostitvev. Tudi mladi športniki (tj. tisti mladi, ki se redno ukvarjajo z enim ali več športi) pri tem niso izjema. Po eni strani so zaslone postali nepogrešljivo orodje v športu, saj omogočajo analizo zmogljivosti, dostop do športnih vsebin ter podpirajo komunikacijo med športniki in trenerji, po drugi strani pa je prekomerna in nekritična uporaba zaslonov pri mladih športnikih lahko škodljiva za njihovo telesno in duševno zdravje ter lahko vpliva na njihovo športno uspešnost.

Za ohranjanje zdravja in doseganje športnih uspehov je ključnega pomena tako obvladovanje časa, ki ga mladi športniki preživijo pred zasloni, kot tudi spodbujanje koristnih načinov uporabe zaslonov. Povratne informacije športnih društev, trenerjev, staršev in mladih nakazujejo na potrebo po ozaveščanju in praktičnih usmeritvah o tem, kako omejiti negativne učinke zaslonov v procesu treniranja ter kako uravnovežiti čas pred zasloni z drugimi pomembnimi dejavnostmi, kot so počitek, šolske obveznosti in druženje. Prav tako je pomembno, da se zavedamo potencialnih tveganj prekomerne uporabe zaslonov, kot so pomanjkanje osredotočenosti, energije, motivacije in pojav simptomov zasvojenosti.

**Negativne posledice problematične rabe zaslonov so sicer lahko opazne tudi ob zmerni rabi zaslonov, npr. v primeru medvrstniškega spletnega nasilja, sovražnega govora na spletu ali kršitvah zasebnosti, ki so povezane s snemanjem in fotografiranjem brez soglasja.**

Foto: Nino Kalarev



The image features a black and white checkerboard pattern. In the center, there is a square area with a light pink background. Inside this pink area, the number '02' is written in a large, bold, black, sans-serif font.

**02**



# Raziskave o učinkih prekomerne rabe zaslonov na življenje mladih športnikov

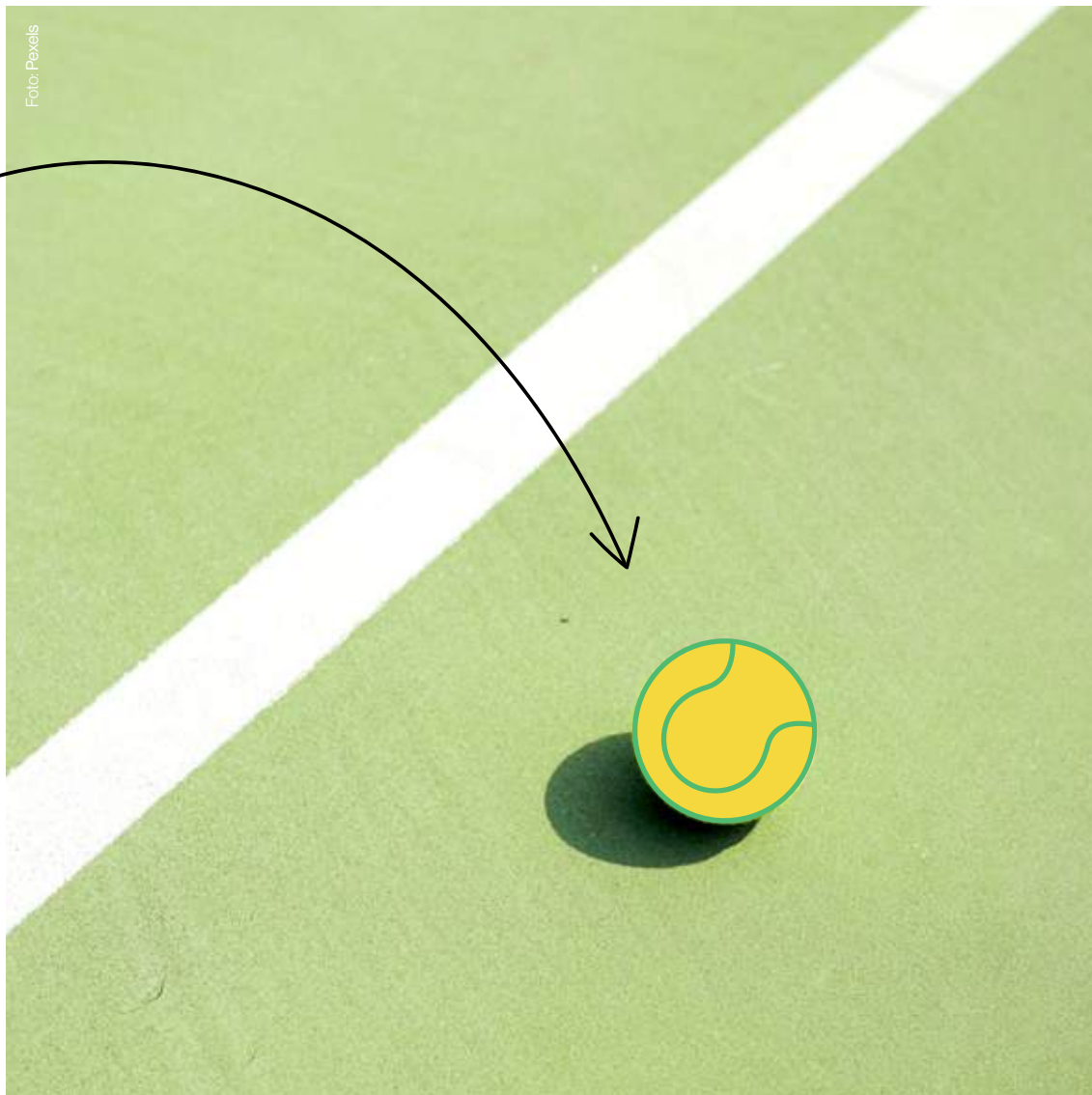
Digitalne tehnologije imajo pri mnogih mladih športnikih pomembno vlogo v procesu sodobnega športnega treniranja in tekmovanja. Zaznavanje široke uporabnosti zaslonov pri športu kažeta naslednja citata iz intervjujev s kanadskimi mladimi športniki (DesClouds, 2022):

***„Če si poleg šole ali študija še športnik, je ena izmed najpomembnejših stvari organizacija ... in [pametni telefon] je odlično orodje, saj prihrani čas. Že tako smo pod velikim časovnim pritiskom. Vsi vidimo, kako nam pomaga in kako povečuje našo produktivnost.“***

(DesClouds, 2022)



Foto: Pexels



***„Med ogrevanjem pogosto uporabljam telefon. Vedno imam na voljo glasbo ... Zapisano imam, s kom bomo igrali, in ljudi, na katere moram biti pozoren, in njihove težnje. Med vožnjo z avtobusom običajno gledam posnetek prejšnje tekme, ki so jo odigrali, in si ogledam njihove statistike. Hočem vedeti, s katero roko bodo streljali in kdo bo streljal v igri s premočjo. Telefon je za to zelo uporaben in dostopen.“***

(DesClouds, 2022)

Digitalne naprave se uporabljajo za komunikacijo z ekipo, trenerji in starši, za organizacijo (npr. digitalni urnik, opomniki), za informiranje o športnih dogodkih in novicah, za sproščanje pred treningom ali tekmo (npr. predvajanje glasbe, uporaba zabavnih vsebin), za beleženje svojega napredka ali opažanj s treninga, za videoanalizo svoje tehnike, ekipne strategije ali za pripravo na nasprotnika, za samomotivacijo (npr. preko spremljanja uspehov svojih športnih vzornikov) itd.

Ob bogati funkcionalnosti zaslonov pa športniki, njihovi starši, trenerji in drugi deležniki poročajo tudi o številnih negativnih posledicah, ki jih prinaša vsesplošno zanašanje na digitalne tehnologije.

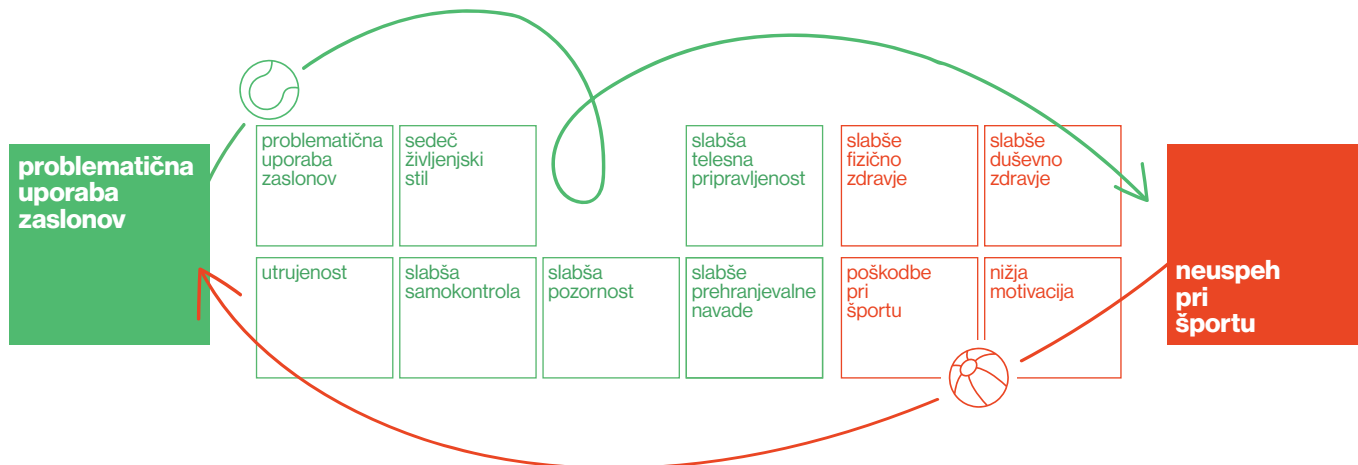


***„Ko se peljemo na tekmo z avtobusom, smo vse na telefonih. Komaj da se uspemo pozdraviti ... Včasih sporočamo staršem, kje in kako smo, včasih pa si nekatere dopisujejo o ostalih soigralkah, tudi žaljive stvari. To vemo, ker je nekoč ena po nesreči poslala žaljiv tekst v skupni pogovor. Bila je huda izkušnja za punco, o kateri je pisala, pa tudi ostale nas je pretreslo – vedele smo, da je zelo možno, da se tako pogovarja tudi o ostalih ...“***

Izjava slovenske športnice v ekipnem športu (19 let)

V nadaljevanju so predstavljene znanstvene raziskave, ki obravnavajo negativne učinke uporabe zaslonov na mlade športnike, razdeljene po štirih področjih. Shematski prikaz negativnih učinkov je prikazan na Sliki 1.

**Slika 1:** Shematski prikaz učinkov problematične rabe zaslonov na športni (ne)uspeh in druge negativne izide



# Telesna pripravljenost, prehranjevanje in motivacija za športno aktivnost

Pregledna študija Tremblaya in sodelavcev (2012) poroča o škodljivih učinkih **sedečega življenjskega stila** pri otrocih in mladostnikih. Pri tistih, ki gledajo televizijo več kot dve uri na dan, obstaja povečano tveganje za **neustrezno telesno sestavo, slabšo kondicijo in slabšo samopodobo**.

Gledanje zaslonov pogosto spremlja tudi **prehranjevanje**, kar lahko pojasni del negativnih posledic za fizično zdravje. Študije namreč ugotavljajo, da smo ob uporabi zaslonov, medtem ko jemo, **manj pozorni na okušanje in kasneje občutimo sitost** ter zato pogosto pojemo več, kot bi sicer (La Marra idr., 2020).

Parker in sodelavci (2022) navajajo ugotovitev, da sta daljši čas, ki ga športniki preživijo pred zasloni ob koncih tedna, in **nižja notranja motivacija** za športno aktivnost povezana. Nižja notranja motivacija je povezana z nižjo udeležbo v športnih aktivnostih.

## Mentalna utrujenost, pozornost in samokontrola

Šport zahteva široko pozornost za spremljanje okolice, filtriranje pomembnih informacij ter izvajanje zapletenih gibov. V takšnem okolju, ki se hitro spreminja, lahko zakasnitev reakcije povzroči napake v presoji ali zmanjšano koordinacijo, kar ne le poslabša uspeh, ampak tudi **poveča verjetnost za poškodbe** (več v Christiansson, 2021).

Fortes in sodelavci (2019) so v raziskavi ugotovili, da se je **mentalna utrujenost** pri 20-letnih nogometaših pojavila ob 30- (ali več) minutni uporabi pametnega telefona pred tekmo (uporaba družbenih omrežij) in je vodila do **slabšega odločanja** med tekmo.

Marciano in sodelavci (2021) poročajo o študijah (Sturman in Moghaddam, 2011; Casey in Caudle, 2013), ki kažejo, da imajo mladostniki, ki več časa preživijo pred zasloni, zmanjšano povezljivost med subkortikalnimi, čelnimi in parietalnimi področji možganov, ki so pomembna za **ohranjanje pozornosti in nadzor impulzov**.

Pri vplivu na slabšo samokontrolo je pomembno, **KAJ** počnemo pred zasloni: iskanje kratkoročnih nagrad najbolj spodbujajo družbena omrežja in videoigre (Schulz van Endert, 2021).

---

**„Vozila sem otroka na trening, on pa je bil seveda na telefonu, pa sem mu rekla: ‘Na treningu ne boš osredotočen, lahko se poškoduješ, ne boš dobro delal.’ In res trening ni bil dober, otrok pa mi je rekel: ‘Mami, nisem bil osredotočen, ker sem bil preveč na telefonu.’ In od takrat naprej v avtu vedno samo poslušam glasbo in se fokusiram.”**

**Barbara Lazović,**  
bivša rokometašica in mama športnika

# Spanje

Študije (Fullagar idr., 2015; Bonnar idr., 2018, in Vitale idr., 2019, v Walsh idr., 2021) poročajo, da pomanjkanje spanja škodljivo vpliva na **športno in telesno zmogljivost**, medtem ko izpostavljenost dejavnikom, ki izboljšujejo spanje, pomembno izboljša tudi športno in telesno zmogljivost.

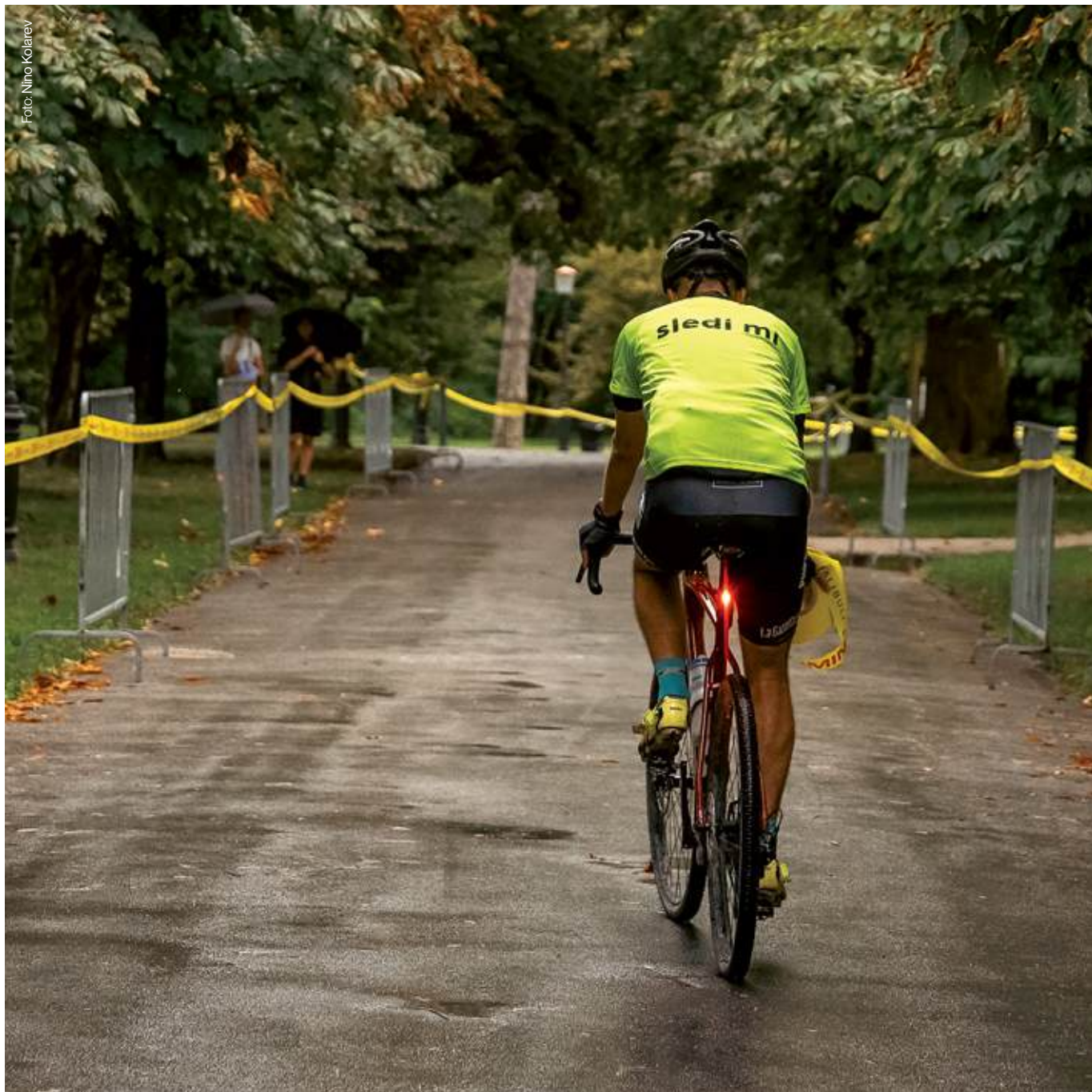
Pregledna študija Hale in Guan (2015) ugotavlja, da 90 % rezultatov raziskav s področja spanja kaže, da je čas pred zaslonom povezan s slabšim spanjem – predvsem s **kasnejšim začetkom spanja in krajšim trajanjem**.

Perrault in sodelavci (2019) v empirični študiji ugotavljajo, da je **zmanjšanje večerne uporabe zaslonov** povečalo tako **kakovost spanja** kot tudi **zbranost med dnevom**, kar sta dva ključna dejavnika za optimalno športno zmogljivost.

---

**„Preden grem spat, običajno brskam po družbenih medijih. Mislim, da me takrat [pametni telefon] nekako nadzoruje, in tudi če sem zelo utrujena, še vedno drsam ... čeprav si res želim iti spat.”**

(DesClouds, 2022)









# Duševno zdravje

Mladi športniki poročajo, da so pametni telefon za njih vir **stresa**, ko so na voljo in ko niso na voljo (DesClouds, 2022).

Twenge in Campbell (2018) sta na vzorcu ameriških mladostnikov (14–17 let) ugotovila, da sta bili diagnozi **anksioznost** ali **depresija** dvakrat pogostejši pri tistih, ki so pametni telefon uporabljali **več kot 7 ur** dnevno, kot pri mladostnikih s časovno krajšo uporabo (do 1 ure).

Fizična aktivnost je varovalni dejavnik, ki zmanjšuje verjetnost **simptomov depresije**, verjetnost katere se ob pogostejši uporabi telefona in računalnika poveča (Forte idr., 2023).

---

**„Na tekmovanjih, ko sem že tako ali tako pod stresom, se ne morem ukvarjati z družbenimi omrežji. Zdi se mi, da je pisanje in pošiljanje sporočil bistveno preveč stresno zame.“**

(DesClouds, 2022)

Foto: Nino Kolarev



**03**



# Fokusna skupina in Ljubljanski trenerski forum – kaj menijo mladi športniki, trenerji, starši in vodstva klubov

Pomemben del projekta je zbiranje mnenj in predlogov strokovnjakov, ki so v dnevnem stiku z izzivi športa in življenja. V skladu z namero o načrtovani pripravi priporočil je bila v oktobru 2024 organizirana fokusna skupina, ki je vključevala predstavnike slovenskih mladih športnikov, strokovne delavce v športu (v nadaljevanju športne trenerje) različnih panog, starše mladih športnikov, predstavnike vodstva društev ter bivše vrhunske športnike. Cilj je bil pridobiti povratne informacije in vzpostaviti dialog o tem, kako uporaba zaslonov učinkuje na športni uspeh ter na telesno in duševno zdravje mladostnikov. Obravnavana je bila tudi trenutna praksa uporabe in omejevanja zaslonov v slovenskih športnih društvih. Strokovnjaki so prepoznavali najpomembnejše izzive pri doseganju zdrave in uravnotežene rabe zaslonov v kontekstu športnega treniranja in tekmovanja.

Nadaljnji korak je bila organizacija 1. Ljubljanskega trenerskega foruma. Srečanja se je udeležilo več kot 80 trenerjev iz športnih društev v Mestni občini Ljubljana, ki so podali svoje mnenje o trenutnem stanju in izzivih na področju zdrave rabe zaslonov pri mladih športnikih. V nadaljevanju povzemamo najpomembnejše ugotovitve iz fokusne skupine in trenerskega foruma.





## Različni nameni uporabe zaslonov pri športnem treniranju

Po izsledkih fokusne skupine slovenski mladi športniki danes zaslone uporabljajo za širok spekter namenov. Digitalne naprave, tehnologije in platforme zaznavajo kot nujne in težko nadomestljive v procesu športnega treniranja in tekmovanja. Te namreč olajšajo **organizacijske vidike** treningov, tekmovanj in življenja nasploh ter prispevajo k **učinkovitosti predajanja informacij** med trenerji, športniki in starši. Zasloni se uporabljajo tudi za pripravo na tekme (npr. videoanaliza nasprotnika), analizo treningov in tekem, načrtovanje vadbenih programov in prehrane, spremljanje telesnih meritev ipd.

Mladi športniki so pogosto tudi uporabniki **družbenih omrežij**, s pomočjo katerih se sproščajo pred treningom ali tekmo (npr. ogledovanje zabavnih vsebin), uporabljajo pa jih tudi za samomotivacijo (npr. s sledenjem znanih športnikov). Družbena omrežja (pa tudi videoigre, videovsebine itd.) jim omogočajo **preživljanje prostega časa brez telesnega napora**. Starejši športniki in tisti, ki se s športom želijo ukvarjati profesionalno, na družbenih omrežjih tudi gradijo svojo prepoznavnost in skrbijo za sponzorske obveznosti. Mladi športniki zelo pogosto s pomočjo pametnih telefonov pred treningom ali tekmo poslušajo glasbo z namenom **osredotočanja in sproščanja**.

---

**„Telefon uporabljam za socialno omrežje, pač ‘skrolanje’, kot vsak najstnik. Druga stvar je to, da analiziram in se poskušam poglobiti v načine treniranja in analizo treningov drugih. Veliko časa preživim tudi na aplikaciji za spremljanje športnih aktivnosti.”**

**Žiga Lin Hočevar,**  
slovenski kajakaš in kanuist na divjih vodah, 17 let

## Trenerji o negativnih posledicah uporabe zaslonov

Najpogostejše negativne posledice uporabe zaslonov pri športnem treniranju, o katerih so poročali slovenski trenerji, so težave mladih športnikov pri ohranjanju **pozornosti in zbranosti** med treningi in tekmami (n = 58 trenerjev), kar se pogosto kaže v težavah pri sledenju navodilom. Uporaba zaslonov naj bi prispevala tudi k **agresivnosti, razdraženosti in neprimernemu vedenju mladih** (n = 21), kar se pogosto kaže v težavah z upoštevanjem navodil in disciplino (n = 7).

Številni trenerji (n = 29) poročajo tudi o vplivih uporabe zaslonov na **medosebne odnose** mladih športnikov s soigralci in trenerji. Trenerji opažajo slabše socialne spretnosti, manj komunikativnosti, kar občasno vodi v odtujenost in slabšo povezanost članov ekipe ali društva. Petnajst trenerjev je opozorilo tudi na **problematične vzorce mišljenja**, ki so posledica izpostavljenosti različnim spletnim vsebinam, npr. prekomerno primerjanje z drugimi, obremenjenost z videzom, občutki manjvrednosti in nerealna pričakovanja pri mladih športnikih. Devet trenerjev je kot problem mladih športnikov izpostavilo tudi **simptome zasvojenosti oziroma prekomerne rabe zaslonov**.

---

**„Skoraj praviloma med zaključnim govorom treninga opažam nemir – komaj čakajo, da končamo trening in da se spet priklopijo.“**

Izjava slovenskega trenerja

Po mnenju nekaterih trenerjev (n = 13) so mladi športniki zaradi lastnih vzorcev rabe zaslonov pogosteje **utrjeni**, brez energije, nenaspani in splošno slabše **telesno pripravljeni**. Enajst trenerjev je poročalo o **slabši motivaciji** za treninge in šport nasploh, slabši izvedbi tehničnih elementov in zmanjšani tekmovalnosti.



# Trenutne prakse in izzivi pri omejevanju zaslonov pri slovenskih mladih športnikih

Trenutne prakse pri omejevanju zaslonov med slovenskimi mladimi športniki kažejo, da številni trenerji uporabljajo različne metode, da bi zmanjšali njihovo uporabo. Večina jih poroča o **prepovedi telefonov** med treningi, tekmami in/ali skupnimi aktivnostmi, kar velja za učinkovit pristop za osredotočanje na športne cilje. V nekaterih primerih je treba telefone pred treningom **oddati na določenem mestu**, kot je posebna škatla ali nahrbtnik. Na večdnevniških športnih pripravah, turnirjih in taborih nekaterih ekip je uporaba telefonov praviloma omogočena zgolj za kratek, vnaprej **določen čas v dnev** predvsem z namenom stika s starši.

Ob tem trenerji naletijo na številne dejavnike, ki ovirajo dosledno izvajanje omejitev glede zaslonov. Najpogostejši izziv predstavlja pomanjkanje **enotne podpore staršev**, ki se včasih ne strinjajo z omejitvami in ne sodelujejo pri njihovi uveljavitvi. Prav tako predstavlja dejavnik tveganja **prosti čas izven**

**športa**, ko je tehnologija vseprisotna in za mnoge športnike nujna za šolo in organizacijo prostega časa. Z naraščajočo vlogo zaslonov v življenju mladih se trenerji spoprijemajo tudi s **socialnimi pritiski**, saj je med mladimi družbeno sprejemljivo in pogosto celo pričakovano, da jim je uporaba zaslonov omogočena, zato mladi tudi **težje sprejmejo** omejitve in pravila glede uporabe zaslonov v procesu športnega treniranja in tekmovanja.

Trenerji se neredko soočajo s poskusi mladih, da obidejo postavljena pravila, in se zavedajo, da bodo ob strogem izvajanju ukrepov manj priljubljeni, a so poudarili, da je to del trenerske vloge. Trener naj predstavlja **avtoriteto in zgled**, ki športnikom ne pomaga le do dobrih športnih rezultatov, ampak jim tudi privzga **športne vrednote**.

# Izzivi sodelovanja med mladimi športniki, starši, trenerji in vodstvom

Mnogo udeležencev se je strinjalo, da je za učinkovite ukrepe pomembna **složnost med vsemi vključenimi** osebami – **trenerji, starši in športniki**. Čeprav ima vsak trener svoj pristop, je ključno, da obstajajo pravila na ravni društva, ki se jih držijo vsi in tako zagotavljajo enotnost. Starše je treba seznaniti s **pravili**, ki se načeloma ne spreminjajo, in **dogovori**, ki jih sklenejo skupaj.

Znane morajo biti tudi **posledice** ob kršitvi, izvajalcem ukrepov pa naj bi vodstvo nudilo podporo, ko je to potrebno. Bistveno je, da starši in trenerji sodelujejo in se medsebojno podpirajo pri odločitvah glede športnika. Trenerji so opozorili, da bi k boljšemu sodelovanju pripomogla **navodila ali smernice krovnih organizacij**, recimo športnih zvez na državni ravni. Večina udeležencev pa se je strinjala z mislijo, da se zdrava raba začne pri odraslih, saj se otroci in mladostniki učijo ravnanja od njih.

---

**„Stvar je taka – ko smo jim pobrali telefone, so se dva dneva malo pritoževali, na koncu pa so bili vsi zadovoljni. Dejansko so se začeli povezovati.“**

**Matjaž Šerkezi,**  
gorski reševalec in oče vrhunske športnice

# Potreba po izobraževanju in ozaveščanju vseh deležnikov

Trenerji so izrazili močno potrebo po boljši **informiranosti** o tehnoloških novostih in njihovih učinkih na mladostnike ter potrebo po krepitvi spretnosti za izvajanje učinkovitih ukrepov tako pri trenerjih kot tudi starših in otrocih samih. Podan je bil predlog, da bi se tovrstne vsebine vključile v **vzgojno-izobraževalne programe** za splošno populacijo v obliki **neformalnega izobraževanja za odrasle** (predavanja, delavnice, seminarji) in v sklopu **strokovnega izobraževanja za delavce v športu**. Izpostavljena je bila želja, da bi bile omenjene tematike celovito razložene in podkrepljene s **praktičnimi primeri, ne le z navajanjem teorije**. Poudarjeno je bilo tudi, kako pomembno je mladim športnikom pomagati, če se znajdejo v nevarnostih.

Mladostniki naj bi bili bolj dovzetni za **nekritično sprejemanje informacij**, na katere naletijo na spletu. Udeleženci fokusne skupine so omenjali vplivneže, ki širijo napačne in škodljive informacije glede prehrane ter negativno vplivajo na oblikovanje vrednot in (telesne) samopodobe mladostnikov. Predmet ozaveščanja naj bo tudi ravnanje ob tiskah zaradi spleta, recimo ob spletnem nasilju,

prevarah, kraji identitete. Udeleženci so posebej omenili deljenje posnetkov brez dovoljenja in druge kršitve zasebnosti, spolno nadlegovanje na spletu, medvrstniško nasilje in sovražni govor. Pomembno je torej, da se vsi deležniki zavedajo, kaj se dogaja in kako **ukrepati ob kaznivem dejanju** ter da je treba **žrtve** ustrezno podpreti.

# Potreba po prilagojenem pristopu za različne ciljne skupine mladih

V pogovoru o uporabi zaslonov, ukrepih in odnosu do športa je bilo večkrat izpostavljeno, da moramo tudi med mladimi ločiti vsaj **dve skupini športnikov**, ki se pomembno razlikujeta po lastnostih in potrebah. Na eni strani so vsi **rekreativni mladi športniki**, pri katerih je v ospredju predvsem aktivno preživljanje prostega časa s sovrstniki, drugo skupino pa predstavljajo **perspektivni mladi športniki**, ki želijo športnemu treniranju in tekmovanju posvečati velik del svojega življenja. Slednji imajo več potreb po uporabi zaslona za videoanalize, telesne meritve, organizacijo, sproščanje itd., hkrati pa praviloma zaslone v večji meri uporabljajo v podporo športnemu treniranju. Pri profesionalnih športnikih spletna prisotnost pogosto predstavlja tudi obvezo, ki jim omogoča financiranje in s tem boljšo opremo.

Poudarjena je bila tudi razlika med starostnim obdobjem **zgodnjega mladostništva** (do približno 14 let) ter obdobjem srednjega in poznega mladostništva. Pri prvi skupini gre predvsem za rekreativno udejstvovanje in sta **zmožnost samokontrole** kot tudi **raven ozaveščenosti** glede zdrave rabe zaslonov manjši. O razlikah so poročali tudi športniki sami.

Udeleženci so se strinjali, da je omejevanje digitalnih naprav zelo pomembno še posebno pri mlajših športnikih. Po eni strani je omejevanje pri tej skupni lažje, saj lahko organizacijo in obveščanje v večji meri **prevzame trener**, po drugi strani pa težje, ker ta populacija slabše razume posledice prekomerne uporabe in bolj podlega zasvajajočim lastnostnim tehnologije. V manjši meri so bile razvidne tudi razlike med mladimi športniki **individualnih in skupinskih športov** različnih športnih panog.

Foto: Nino Kolarev



**04**









# **Priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih**

Časovna in  
prostorska  
priporočila v  
športnih društvih



# Ob vstopu v prostore športnega društva se zaslone pospravijo in se ne uporabljajo.

## Zakaj ?

V času naraščajoče digitalne obremenjenosti otrok in mladostnikov je prihod na trening dobra priložnost za aktivno preživljanje prostega časa brez zaslonov. Četudi so lahko določeni načini uporabe zaslonov v kontekstu športnega treniranja koristni, je meja med koristno in škodljivo rabo zelo tanka. Veliko pogosteje uporaba zaslona pred treningom ali tekmo negativno učinkuje na mentalno pripravljenost za šport (npr. zbranost, ohranjanje pozornosti, motivacija za trening), ogroža pa tudi količino in kakovost medsebojne interakcije med člani športnega društva.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

ob vstopu v prostore športnega društva preneha z uporabo zaslonov in jih pospravi oz. umakne iz vidnega polja, zaslone nastavi na tihi način, da morebitni klici ali obvestila ne zmotijo športnih aktivnosti, izjemoma uporabi napravo (npr. zaradi zdravstvenih razlogov) ob predhodnem dogovoru s trenerjem.

### **Trener**

poskrbi, da se zaslone med treningom ali tekmami ne uporabljajo, prav tako tudi ne med odmori, razišče možnosti nadomeščanja digitalnih aktivnosti z alternativnimi, za koristne digitalne aktivnosti (npr. skupinski ogled videoanalize) uporablja napravo, ki je v lasti in pod nadzorom društva ali trenerja, je pri svoji uporabi zaslonov zgled in jih v trenažnem procesu uporablja zgolj izjemoma (npr. zaradi zdravstvenih razlogov).

### **Starši**

podpirajo trenerja pri izvajanju pravil glede uporabe zaslonov.

### **Vodstvo**

pisno seznanijo starše s pravili uporabe zaslonov, spodbujajo in podpirajo trenerje pri uveljavljanju pravil.





# Športniki naj se izogibajo uporabi zaslonov vsaj eno uro pred začetkom treninga in vsaj dve uri pred začetkom tekme.

## Zakaj ?

Čas pred tekmo ali treningom je namenjen umiritvi in pripravi na fizično aktivnost. Ta čas je pomemben tudi za grajenje ekipnega duha in pozorno sledenje trenerjevim usmeritvam, zato je bistveno, da ta proces poteka v odsotnosti motečih dejavnikov, kot so spletni dražljaji, ki odvrtačajo pozornost. S tem športniki zmanjšajo tveganje za poškodbe in povečajo verjetnost športnega uspeha.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

zaslonov ne uporablja vsaj eno uro pred začetkom treninga in vsaj dve uri pred začetkom tekme, pred treningom ali tekmo posveti čas razteznim vajam, vajam za krepitev moči, tehnikam za sproščanje (npr. dihalne vaje, tehnika vizualizacije, ponavljanje pozitivnih misli ipd.) ali interakciji s soigralci in trenerji.

### **Trener**

kot zamenjavo za samostojno uporabo digitalnih naprav omogoči predvajanje glasbe na skupni digitalni napravi, ki jo sam nadzoruje, poskrbi, da vožnja na tekme in turnirje poteka brez uporabe zaslonov, in spodbuja medsebojno povezovanje športnikov.

### **Starši**

športnika spodbujajo k ustrezni pripravi na trening ali tekmo brez uporabe zaslonov (npr. med vožnjo na trening).

### **Vodstvo**

vzpostavi jasna pravila glede uporabe digitalnih tehnologij v prostorih društva in podpira trenerje pri uveljavljanju teh pravil.

# Na večdnevnih pripravah ali tekmovanjih se v prostem času spodbuja medsebojno druženje in igranje družabnih iger brez zaslonov.

## Zakaj?

Večdnevne priprave, tekmovanja ali turnirji so priložnost za kakovostno in aktivno preživljanje skupnega časa s soigralci in klubskimi kolegi, ki pomembno prispeva k povezanosti ekipe ali članov športnega društva. Hkrati so ti dogodki namenjeni specifičnim športnim ciljem, kot je izboljšanje športne pripravljenosti, in doseganju dobrih uvrstitev. Neregulirana uporaba zaslonov na večdnevnih dogodkih lahko predstavlja precejšnjo oviro za kakovostno druženje in doseganje zelenih športnih izidov. Pomembno je, da športniki v tem času niso obremenjeni z novicami in stiki iz zunanjega sveta in tako ostanejo osredotočeni na trenažni in tekmovalni proces ter na odnose s soigralci in trenerji.

## Kdo in kako?

### **Športnik**

v času večdnevnih priprav in turnirjev posveča pozornost športnemu treniranju ali tekmovanju in grajenju odnosov s soigralci in trenerji.

### **Trener**

poskrbi, da so zasloni mladim športnikom dostopni zgolj v primeru nujne potrebe po zunanji komunikaciji, sam prevzame odgovornost za informiranje staršev namesto športnikov, organizira prosti čas športnikov na večdnevnih dogodkih, ki naj bo namenjen počitku, medsebojnemu druženju in igranju družabnih ali miselnih iger, kot nadomestilo za samostojno uporabo zaslonov lahko organizira skupinski ogled filma (npr. dokumentarni ali biografski filmi s športno tematiko).

### **Starši**

upoštevajo omejitve komunikacije s športniki in sodelujejo s trenerjem, odvrtačajo športnika od kršitve društvenih pravil.

### **Vodstvo**

zagotovi materialna sredstva za aktivno preživljanje prostega časa brez zaslonov.







# Skupni obroki članov športnega društva naj predstavljajo čas brez zaslonov.

## Zakaj ?

Skupni obroki so priložnost za grajenje medosebne interakcije in povezanosti, zato je pomembno, da te aktivnosti potekajo brez uporabe zaslonov. Skupni obroki pogosto potekajo po zaključenih tekmovanjih in so tako dragocena priložnost za spontano refleksijo ter za doživljanje skupinskega uspeha ali spoprijemanje z neuspehom. Zadostna pozornost na prehranjevanje zmanjšuje tudi tveganje za razvoj nezdravih vzorcev prehranjevanja.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

spoštuje pravilo, da se med skupnimi obroki ne uporablja zaslonov.

### **Trener**

dosledno skrbi za neuporabo zaslonov v času skupnih obrokov, je zgled in tudi sam upošteva pravilo neuporabe zaslonov med obroki.

### **Starši**

športnika spodbujajo, da tudi doma med jedjo ne uporablja zaslonov.





# Časovna in prostorska priporočila v domačem okolju

# Športnikova prostočasna raba zaslonov naj bo starosti primerna in uravnotežena.

## Zakaj ?

Prekomerna in problematična raba zaslonov (pri otrocih in mladostnikih) ima lahko škodljive posledice za njihov razvoj, telesno in duševno zdravje ter počutje (glej 2. poglavje). Prekomerna uporaba zaslonov praviloma zmanjšuje motivacijo za katerekoli dejavnosti izven zaslonov, vključno s športom, in tako pogosto vodi do popolne opustitve športnega treniranja. Ob daljši prekomerni izpostavljenosti zaslonom se lahko pojavijo tudi simptomi zasvojenosti, ki zahtevajo dolgoročno strokovno obravnavo mladostnika. Pomembno je, da je športnikova raba spletnih vsebin uravnotežena in da časovno ne posega v njegove športne in šolske obveznosti, spanje, odnose z družino in prijatelji, zdravo prehranjevanje in ustrezno higieno.

## Kdo in kako ?

### Športnik

naj skrbi za to, da je njegova prostočasna raba zaslonov časovno omejena na eno uro (6–9 let), uro in pol (10–12 let) oziroma dve uri (13–18 let) dnevno, v skladu s *Smernicami za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*, naprave uporablja za vsebine, ki niso pretirano negativne, nimajo pretiranih vizualnih ali zvočnih učinkov, izobražujejo ali informirajo, spodbujajo kreativnost, domišljijo, aktivno sodelovanje in razvoj določenih sposobnosti.

### Trener

športnikom razloži pomembnost zdrave rabe digitalnih naprav za optimalno športno udejstvovanje.

### Starši

s športnikom sklenejo družinski dogovor o uporabi zaslonov in dosledno skrbijo, da se dogovor upošteva, se zanimajo za otrokove spletne aktivnosti in se o njih redno pogovarjajo z otrokom, ob tem pa ga spodbujajo k uporabi kakovostnih spletnih vsebin, v primeru večkratnih kršitev in prekomerne, neodgovorne ali škodljive rabe zaslonov poiščejo strokovno pomoč za športnika ali družino, opozarjajo na morebitne nevarnosti na spletu in otroku v primeru težav nudijo pomoč ter podporo, se sami izobražujejo in informirajo o aktualnih in novih spletnih vsebinah, ki jih mladi uporabljajo.

### Vodstvo

zagotovi materialna sredstva za ozaveščanje in informiranje športnikov v društvu (npr. organizacija predavanj za športnike, trenerje in starše, tisk letakov ipd.).





# Za zadostno količino in kakovost spanja naj se športniki izogibajo uporabi zaslonov vsaj dve uri pred spanjem.

## Zakaj ?

Zdrave spalne navade so eden najpomembnejših napovednikov športnikovega telesnega in duševnega zdravja in tako bistveno določajo tudi njegovo športno uspešnost. Raziskave (glej 2. poglavje) kažejo, da je prekomerna raba zaslonov nasploh, še posebej pa tik pred spanjem velik dejavnik tveganja za ustrezno količino in kakovost spanja pri mladostnikih. Ob večerni uporabi vsebin, ki so mentalno stimulativne (npr. družbena omrežja in videoigre), mladi kasneje občutijo zaspanost in tudi težje zaspijo.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

preneha z uporabo zaslonov vsaj dve uri pred spanjem, še posebej pa se v tem času izogiba uporabi družbenih omrežij in igranju videoiger, naj pred spanjem raje izvaja večerne aktivnosti, ki so pomirjujoče in pripomorejo k uspavanju (npr. poslušanje umirjene glasbe, branje, skrb za higieno, pogovor o dnevu, pisanje dnevnika, večerni sprehod), naj namesto budilke na telefonu uporablja analogno verzijo budilke ali se dogovori, da ga zbujata eden izmed ostalih članov družine.

### **Starši**

sklenejo družinski dogovor o odložitvi zaslonov vseh družinskih članov ob določeni uri na skupno mesto, ki ni v spalnih prostorih, športniku pomagajo pri izvajanju zdrave in ustrezne večerne rutine, ukrepajo ob nezadostnem ali nekakovostnem spancu športnika.

# Športnikova prostočasna raba zaslonov naj bo v obdobju daljše odsotnosti (poškodbe, bolezni) starosti primerna in uravnotežena.

## *Zakaj ?*

Obdobje daljše odsotnosti od športa predstavlja dejavnik tveganja za prekomerno rabo zaslonov. Športniki imajo več prostega časa, manj možnosti za aktivno preživljanje prostega časa in morebiten primanjkljaj stika z vrstniki, kar pogosto vodi k povečanju zaslonskega časa, včasih pa tudi v čustvene stiske.

## *Kdo in kako ?*

### **Športnik**

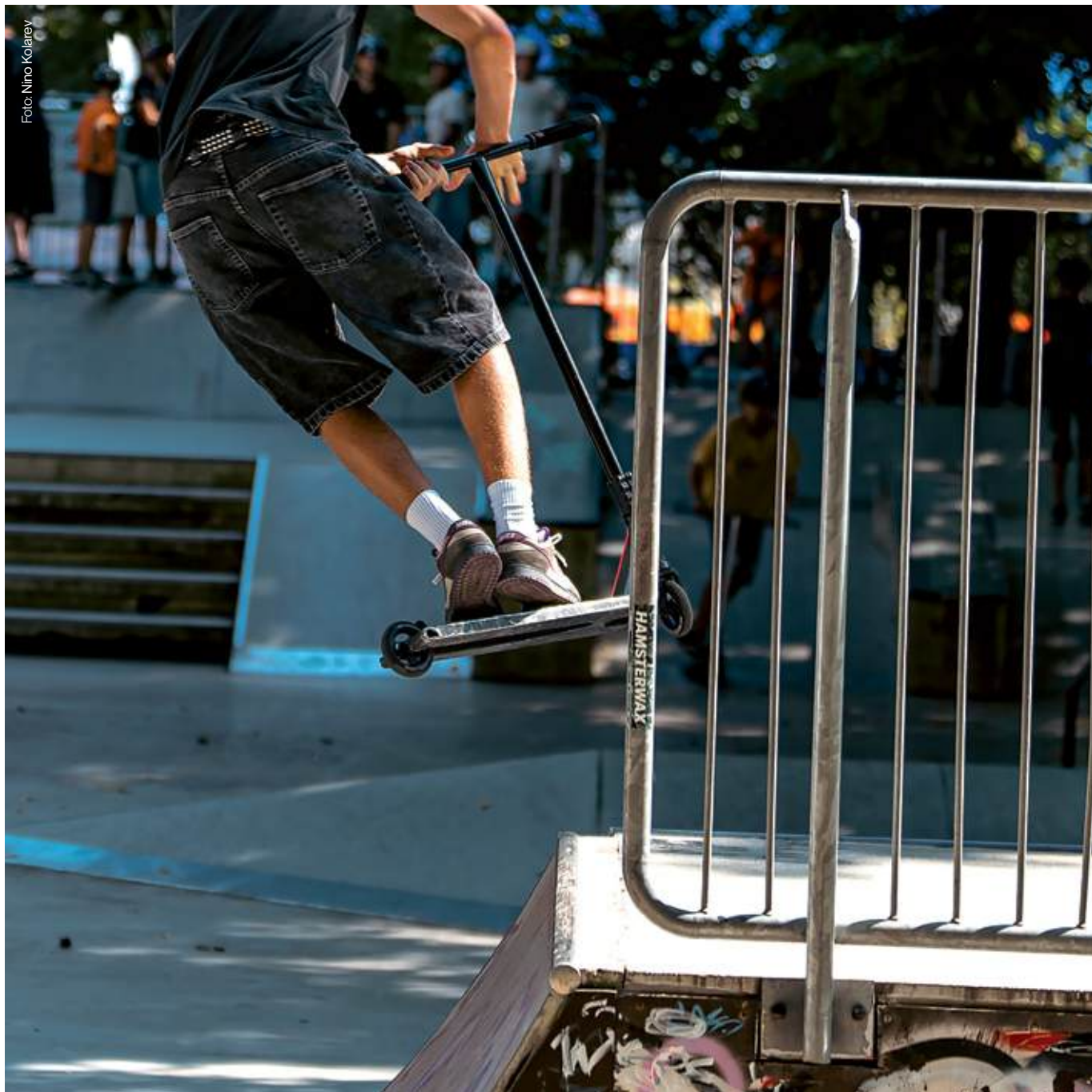
si prizadeva, da njegova prostočasna raba zaslonov ostane v okviru časovnih priporočil tudi v obdobjih daljše odsotnosti od športnega treniranja.

### **Trener**

za tovrstne situacije predvideva aktivnosti, ki jih športnik še vedno lahko opravlja v prostem času kljub razlogu za odsotnost.

### **Starši**

so otroku v podporo pri razumevanju trenutnega stanja in se z njim pogovarjajo o spoprijemanju z nemočjo, o motivaciji, o potrpežljivosti, o izkoriščanju dodatnega časa v koristne namene, so otroku v pomoč pri načrtovanju in spremljanju spremenjene dnevne rutine oziroma urnika.



Ohranjanje  
dostojanstva,  
medsebojnega  
spoštovanja in  
duševnega zdravja



# Pri spletni komunikaciji spoštujemo pravila spletnega bontona.

## Zakaj?

Otroci in mladostniki med seboj pogosto komunicirajo v skupinskih pogovorih preko družbenih omrežij ali aplikacij za hitro sporočanje. V spletni komunikaciji smo zavezani k spoštovanju človekove osebnosti in njegovega dostojanstva. Ozaveščanje o spletnem bontonu je bistveno za preprečevanje škodljivih dogodkov, kot so izključevanje (namerno izločanje posameznika iz skupine), sovražni govor in sovražni komentarji, žaljenje, ustrahovanje, nadlegovanje, izsiljevanje in grožnje, objavljanje in deljenje zasebnosti posameznikov (objavljanje fotografij brez soglasja osebe, deljenje intimnih zadev o drugih), pošiljanje intimnih fotografij, ustvarjanje in deljenje nasilnih in neprimernih vsebin, izvajanje nevarnih spletnih izzivov ipd.

## Kdo in kako?

### **Športnik**

spoštuje spletni bonton in prispeva k pozitivnemu spletnemu okolju – je vljuden, prijazen in strpen, tudi ko komunicira anonimno, se zaveda, da je na drugi strani zaslona resnična oseba, zato ne piše ali objavlja neprimernih vsebin in spoštuje zasebnost drugih.

### **Trener**

športnike opominja, da se športne vrednote izražajo tudi v spletnem okolju, je športnikom in staršem zgled s spoštovanjem spletnega bontona.

### **Starši**

se s športnikom pogovarjajo o spletnem bontonu, pasteih anonimnosti in digitalnih sledih zapisanega ali objavljenega, spoštujejo zasebnost drugih, zato ne delijo fotografij ali osebnih podatkov brez njihovega dovoljenja.

### **Vodstvo**

o neupoštevanju spletnega bontona obvešča športnike, trenerje in starše, opredeli posledice kršenja spletnega bontona, ko gre za spletni profil in objave v povezavi z društvom.



# Spoštujemo in upoštevamo načelo ničelne tolerance do medvrstniškega spletnega nasilja.

## Zakaj ?

Temeljna demokratična pravica otroka je, da se počuti varnega, da so mu prihranjeni zatiranje in ponavljajoča se namerna ponižanja v oblikah fizičnega, psihičnega, spolnega, materialnega ali spletnega nasilja (Zavod RS za šolstvo, 2023). Medvrstniško spletno nasilje ima za žrtev številne negativne posledice, ki se odražajo na njenem duševnem in telesnem zdravju, samopodobi, socialni izključenosti, učnem področju itd. Športno treniranje in tekmovanje pri mladih pogosto vzbudi tekmovalnost tudi do članov svoje ekipe ali društva, kar se neredko stopnjuje do medvrstniškega nasilja. Zato je pomembno, da športna društva, trenerji, starši in športniki zavzamejo stališče ničelne tolerance do medvrstniškega spletnega nasilja.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

ne sodeluje pri izvajanju medvrstniškega spletnega nasilja, ob pojavu medvrstniškega spletnega nasilja obvesti odgovorno odraslo osebo (npr. trenerja, starše).

### **Trener**

skrbi za medsebojno spoštovanje športnikov društva in preprečuje stopnjevanje neprimernega komuniciranja, v primeru medvrstniškega spletnega nasilja posreduje v skladu s priporočili za ravnanje v primeru spletnega nasilja (glej 5. poglavje), je do žrtve potrpežljiv in razumevajoč ter jo opolnomoči za iskanje rešitev.

### **Starši**

se s športnikom pogovarjajo o dogajanju v športnem društvu, vključno z dogajanjem na spletu ter trenerja opozorijo na morebitne neprimerne prakse.

### **Vodstvo**

opredeli navodila za ravnanje ob medvrstniškem spletnem nasilju (glej 5. poglavje) in skrbi za njihovo upoštevanje, podpira načelo ničelne tolerance do nasilja in opredeli ter izvaja sankcije za kršitelje.

# Skrbimo za športnikovo duševno zdravje in dobro počutje ob zaslonski rabi.

## Zakaj ?

Ob velikem trudu, ki ga športniki, trenerji in njihovi starši posvečajo doseganju športnih uspehov, skrb za športnikovo duševno zdravje pogosto ostaja v ozadju. Mnogi mladi športniki se soočajo z velikimi pričakovanji trenerjev, staršev, vrstnikov in celo samih sebe. Digitalne tehnologije omogočajo nenehno spremljanje rezultatov tekmecev, kar pogosto povečuje tesnobo in nerealna pričakovanja. K negativnim posledicam za duševno zdravje prispevajo tudi neželeni dogodki na spletu, kot so medvrstniško spletno nasilje, negativni komentarji in sovražni govor, kršitve zasebnosti itd. Vsi naštetih dejavniki predstavljajo tveganje za razvoj duševnih motenj, kot so anksiozne motnje, depresija, izgorelost, motnje hranjenja ipd.

## Kdo in kako ?

### *Športnik*

si redno omogoča digitalni odklop in športno treniranje brez zaslonov, za lažje obvladovanje pritiskov, ki izhajajo iz njegove športne dejavnosti, poišče podporo pri vrstnikih ali trenerju, zaščiti lastno samopodobo z ignoriranjem ali blokiranjem negativnih komentarjev, se izogiba pretirani izpostavljenosti na družbenih omrežjih in po potrebi poišče pomoč.

### *Trener*

krepi športnikovo dobro samopodobo s poudarjanjem napredka posameznega športnika ne glede na uspešnost njegovih vrstnikov, pomaga športnikom pri soočanju s porazi in pritiski ter sam ne izvaja pritiska nanje, skrbi za ohranjanje spoštljive komunikacije in zdravih odnosov med člani ekipe, tudi ob porazih.

### *Starši*

pomagajo športniku pri soočanju s porazi in pritiski ter sami ne izvajajo pritiska nanj, so športniku na voljo za vse vrste pogovorov – o športu in temah izven športa – in mu pomagajo pri soočanju z negativnimi čustvi, športniku omogočijo prijetno preživljanje prostega časa, ki služi kot razbremenitev pritiskov, krepijo športnikov občutek lastne vrednosti, ki ni odvisen le od športnih rezultatov.

### *Vodstvo*

organizira izobraževanja na temo samopodobe mladih športnikov in soočanja s stresom in pritiski, športnike ob potrebi usmeri k iskanju strokovne pomoči.







# Varovanje zasebnosti in medijska izpostavljenost

# Snemanje in fotografiranje v garderobi in drugih prostorih športnega društva je prepovedano.

## Zakaj ?

Spoštovanje zasebnosti in varovanje osebnih podatkov sta temeljni človekovi pravici. Zaradi nepoznavanja pravnih aktov, ki obravnavajo tovrstne pravice, mladostniki pogosto fotografirajo in snemajo druge ter objavljajo posnetke na spletu brez pridobljenega soglasja. Razsežnost posledic javne objave fotografskega ali videografa, predvsem ko to vključuje otroka v kočljivem ali sramotnem položaju, je velika. Še hujšo kršitev predstavlja fotografiranje in snemanje otrok, ki so pomanjkljivo oblečeni.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

se vestno drži splošne prepovedi fotografiranja in snemanja v garderobi in drugih prostorih društva, druge opozarja na spoštovanje prepovedi in v primeru kršitve o tem obvesti trenerja.

### **Trener**

športnikom in staršem razloži in poudari pomembnost splošne prepovedi fotografiranja in snemanja v prostorih društva ter opozori na prekrške in s tem povezana kazniva dejanja, ob kršitvi takoj ukrepa v skladu z resnostjo situacije.

### **Starši**

upoštevajo splošno prepoved fotografiranja in snemanja v prostorih društva.

### **Vodstvo**

vzpostavi splošno prepoved fotografiranja in snemanja v garderobi in drugih prostorih društva, ki velja za vse – tako za mlade športnike, trenerje, starše in druge obiskovalce, poskrbi, da fotografiranje in snemanje (npr. med tekmo) opravlja za to zadolžena oseba v društvu po predhodni pridobitvi soglasij staršev, ob kršitvi nudi podporo in pomoč žrtvam ter opredeli in izvaja sankcije za kršitelje.



# Športnikova medijska izpostavljenost naj bo premišljena.

## Zakaj ?

V sodobnem digitalnem svetu so družbena omrežja postala nepogrešljiv del življenja mladih, še posebej vrhunskih športnikov. Ti na platformah pogosto niso prisotni le zaradi osebne želje, temveč tudi zaradi potrebe po prepoznavnosti, zahtev sponzorjev in društev ali pričakovani javnosti. Čeprav profili na družbenih omrežjih omogočajo osebno promocijo in povezovanje s svojimi sledilci, medijska izpostavljenost prinaša tudi nevarnosti, zato je zelo pomembno, da mladi športniki znajo uravnoteženo upravljati s svojo prisotnostjo v digitalnem okolju.

## Kdo in kako ?

### **Športnik**

loči namen in funkcijo javnega in zasebnega profila ter ju uporablja v skladu s tem, postavi jasne meje, kaj je pripravljen deliti z javnostjo in kaj bo ostalo zasebno, se izobražuje o medijski izpostavljenosti in delovanju javne podobe.

### **Trener**

svetuje glede odgovornega upravljanja z javno podobo in pritiski.

### **Starši**

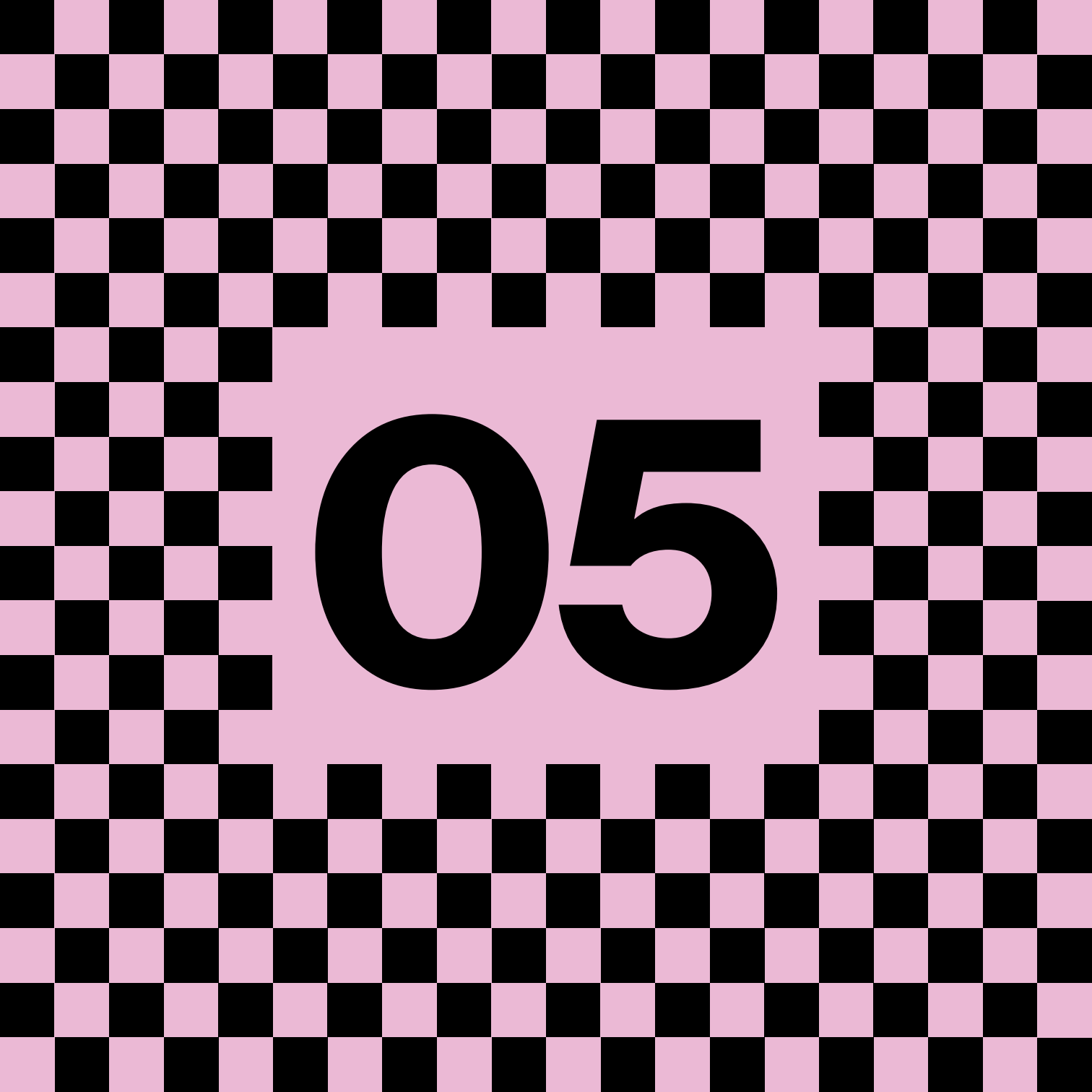
varujejo zasebnost športnika in ga opozarjajo na tveganja, povezana z deljenjem zasebnih informacij, spremljajo medijsko prisotnost športnika in ukrepajo ob morebitnih težavah (npr. omejijo izpostavljenost, poiščejo strokovno pomoč), se s športnikom redno pogovarjajo o občutkih in izzivih, povezanih z medijsko izpostavljenostjo.

### **Vodstvo**

za starše, trenerje in športnike organizira izobraževanja o obvladovanju javne podobe in skrbi rabi družbenih omrežij, vzpostavi dogovor o tem, kdo skrbi za medijsko prisotnost društva, skupin in posameznih športnikov.

Foto: Nino Kalarev



The image features a black and white checkerboard pattern. In the center, there is a square area with a light pink background. Overlaid on this pink area is the text '05' in a large, bold, black, sans-serif font. The '0' is a simple circle, and the '5' has a thick, blocky appearance with a horizontal bar at the top and a curved bottom. The checkerboard pattern is visible around the edges of the pink square and in some areas where the pink square is not perfectly centered.

**05**



# Ravnanje v primeru medvrstniškega spletnega nasilja

O spletnem nasilju govorimo, ko posameznik ali skupina nad osebo ali skupino izvaja nasilje preko spleta (npr. preko družbenih omrežjih, aplikacij za sporočanje, med igranjem videoiger itd.). Spletno nasilje zajema **žaljenje** (npr. sovražni komentarji), **nadlegovanje** (npr. ustvarjanje lažnega profila na družbenih omrežjih), **trpinčenje** (npr. grožnje in ustrahovanje v zasebnih sporočilih), **izključevanje** (npr. iz skupine na aplikaciji za sporočanje) in **zlorabo zasebnosti** (npr. objavljanje fotografij ali posnetkov brez dovoljenja). Več primerov situacij, ki sodijo v spletno nasilje, lahko preberete na spletni strani #tosemjaz (glej poglavje: Drugo uporabno gradivo). Povzročitelj nasilja je osebi lahko znan ali neznan, saj spletno okolje pogosto nudi možnost anonimnosti.

Priporočamo, da v društvu oblikujete **jasna navodila za ravnanje** v primeru spletnega nasilja, ki jim lahko trenerji, vodstvo in starši enostavno sledijo. Pravilno postopanje v primeru nasilja omili negativne posledice, preprečuje nadaljnjo škodo in prispeva k varnemu ter podpornemu športnemu okolju, v katerem se športniki dobro počutijo in nemoteno sledijo svojim športnim ambicijam.





Žrtev ali priča naj o izkušnji nasilja čim prej **obvesti odgovorno odraslo osebo** (trener, varnostnik, starši, drugi strokovni delavci), nato pa poskrbi za **trajnost dokazov** (posnetek zaslona sporočil in/ali fotografij, zabeleženje datumov, ure in podrobnosti o nasilnem dogodku). Če gre za nasilje na aplikaciji ali platformi, kjer se lahko neprimerno vedenje **prijavi** (ang. report) in storilec blokira, naj to stori. Prijavo dogodka lahko poda tudi preko anonimnega **portala Žvižgavka** (etična komisija Olimpijskega komiteja Slovenije). Na društvu zagotovite možnost poročanja o nasilju, pri katerem prijavitelj ostane **anonimen**.

Morebitno žrtev vedno poslušajte **empatično, brez obsojanja in ji ponudite čustveno podporo**. Prijave nasilja vzemite **resno**. Določite, kako se bo primer preiskoval – ali zadošča notranja obravnava ali je potrebno posredovanje zunanjih strokovnjakov oz. organizacij (npr. Varuha športnikovih pravic, Olimpijskega komiteja Slovenije). Ocenite **stopnjo tveganja za varnost in zdravje** (fizično in psihično) žrtve in drugih udeležencev. Če je oseba ogrožena (ustrahovanje, grožnje, izsiljevanje, samomorilnost), obvestite ustrezne **vire pomoči** (glej poglavje: Drugo uporabno gradivo) in pomagajte pri prvem stiku. Pri mladoletnih športnikih je treba v postopek ravnanja v primeru spletnega nasilja obvezno **vkjučiti starše oz. skrbnike**. Pomembno je poudariti, da odrasli s pasivno vlogo opazovalca, ki ob nasilju ne posreduje, ga zaustavi ali prijavi, prevzema soodgovornost zanj. S tem nasilje podpira in zavestno zanemarja osnovne pravice športnikov ter škodi njihovem zdravju.







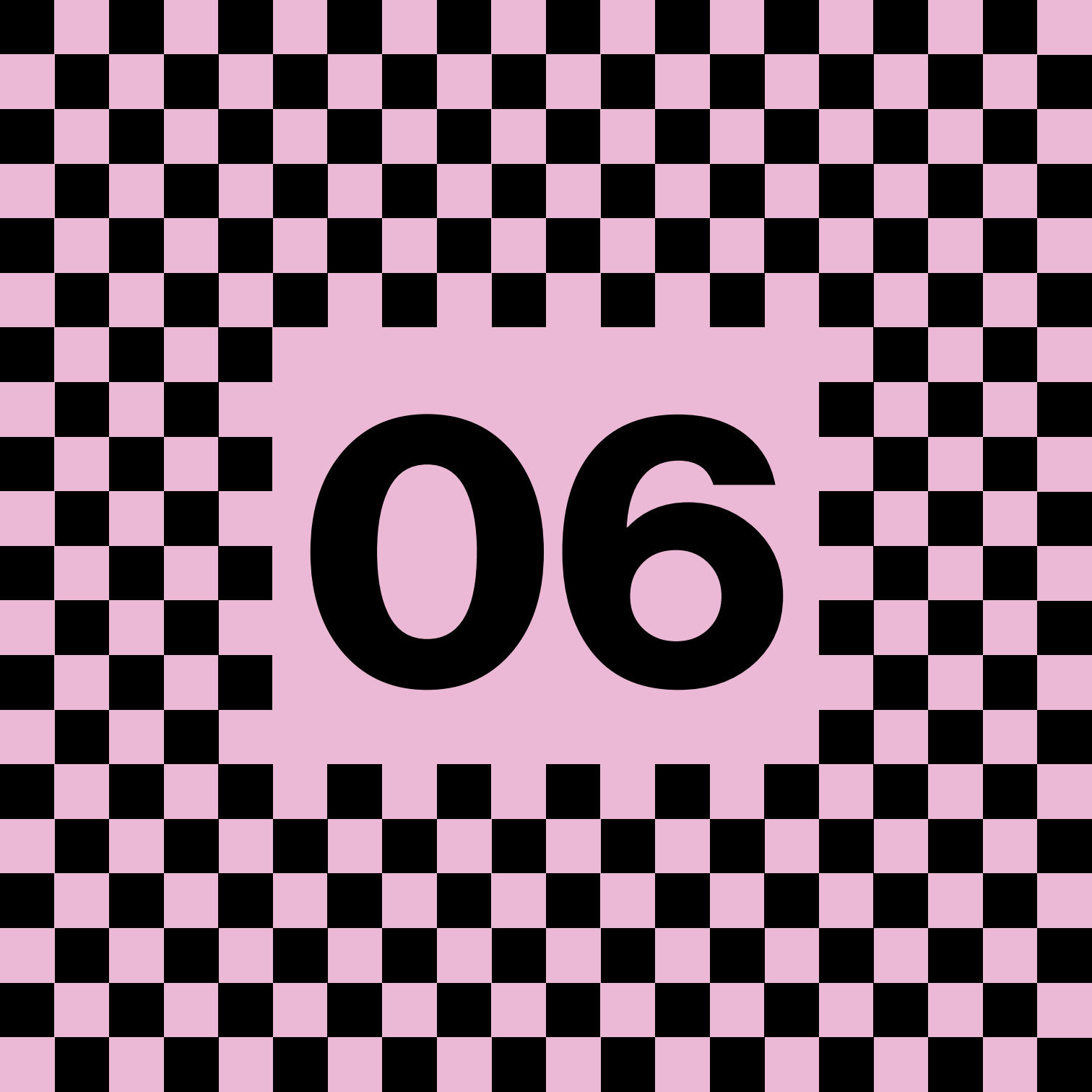
Med notranjo preiskavo spletnega nasilja zberite izjave žrtve, prič in kakršnekoli **dokaze**. **Omejite stik** med žrtvijo in domnevnim storilcem ali ga po potrebi začasno izključite iz društva, če sta oba člana. Po preiskavi se odločite za posledice; te naj bodo na ravni društva vnaprej in kar se da natančno opredeljene. **Disciplinski ukrepi** so lahko interni (npr. ustno opozorilo, pisno opozorilo, začasna ali trajna izključitev) ali predvidevajo napotitev drugam (npr. Društvo za nenasilno komunikacijo, Logout). Storilca **obvestite** o disciplinskem ukrepu in razlogu zanj, pri tem pa, če je to mogoče, ohranite anonimnost prijavitelja.

Če žrtve ali storilci potrebujejo dodatno strokovno podporo, jim pomagajte pri prvem stiku s **strokovnjakom za duševno zdravje** (npr. psiholog v društvu, zdravstvenem domu, svetovalci v nevladnih organizacijah) in tudi sami spremljajte njihovo počutje. Pripravite se na morebitno **ponovno vključitev** žrtve ali storilca po odsotnosti iz društvenih dejavnosti in situacijo razložite tudi ostalim članom. Med celotnim procesom ukrepanja vodite varno in zaupno **evidenco** poročil, zapisnikov, dokazov, ukrepov in obvestil. Na postopno daljše časovne intervale preverjajte, ali je bila intervencija uspešna ali jo je treba prilagoditi (npr. najprej po enem tednu, potem dveh, potem mesečno).

Foto: Nino Kolarev





The image features a black and white checkerboard pattern. In the center, there is a square area with a light pink background. Overlaid on this pink area is the text '06' in a large, bold, black, sans-serif font.

**06**



# Pogled v prihodnost

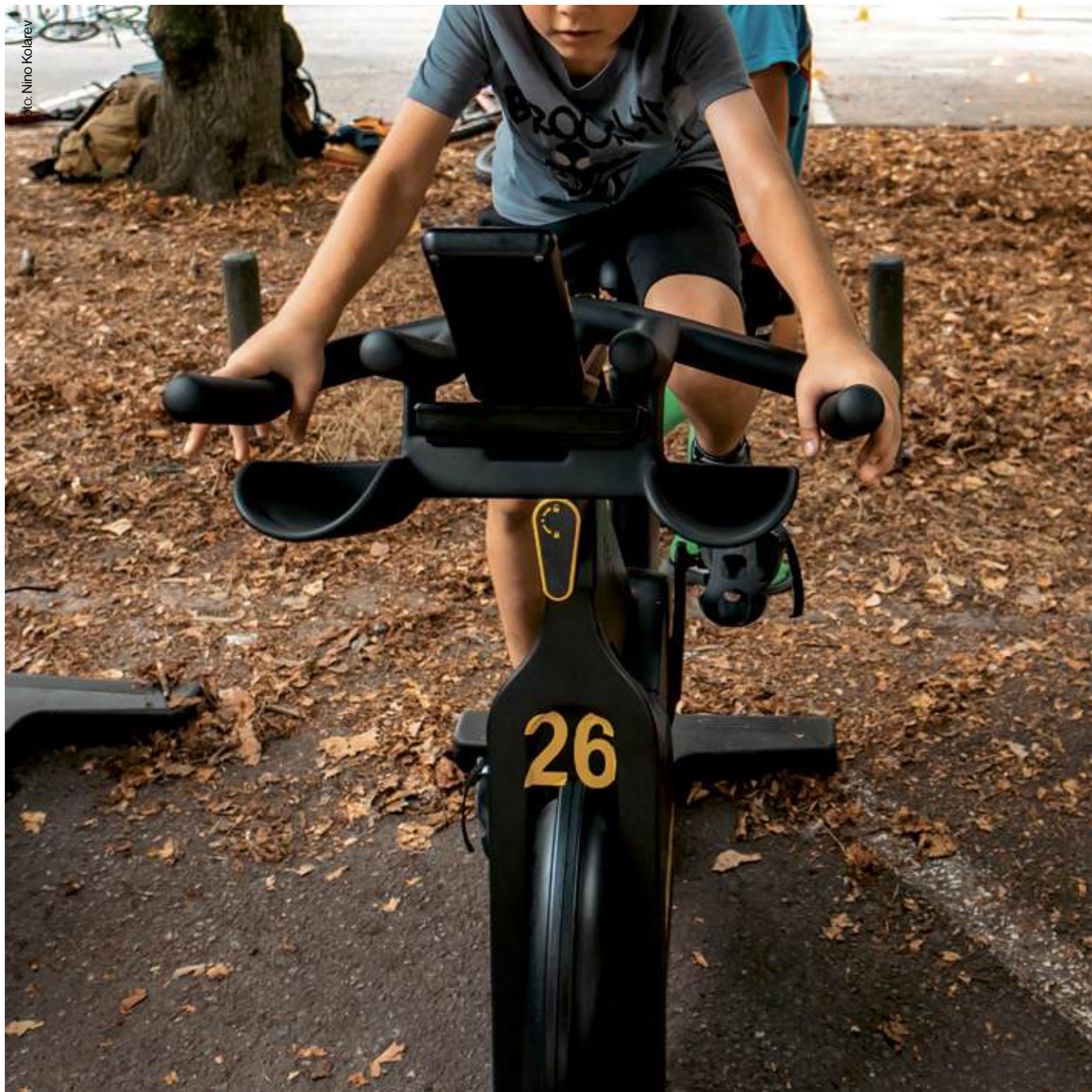


Prekomerna in problematična raba zaslonov je velik, a ne nepremagljiv izziv za vse nas, ki delujemo na področju športnega udejstvovanja mladih športnikov. Delovanje mladega športnika bo optimalno, če bomo skrbeli za njegov vsestranski razvoj in ga usmerjali v spoštovanje etičnih in moralnih načel. Za ta namen je bistveno, da sodelovanje med trenerjem, starši, društvom in športnikom poteka kar se da harmonično, to pa je mogoče zgolj v kulturi spoštljivih odnosov, ki so na vseh ravneh pogoj dobrega sodelovanja in delovanja. Pri prizadevanjih za dobro športnika je torej potreben celostni pristop, kjer cilj ni zgolj doseganje vrhunskih športnih rezultatov, temveč športnikovo zdravje in blagostanje nasploh. Zavedamo se, da je lahko usklajevanje in iskanje kompromisov pogosto težavno, vendar bo športniku omogočilo prijetnejšo in uspešnejšo izkušnjo v športu.

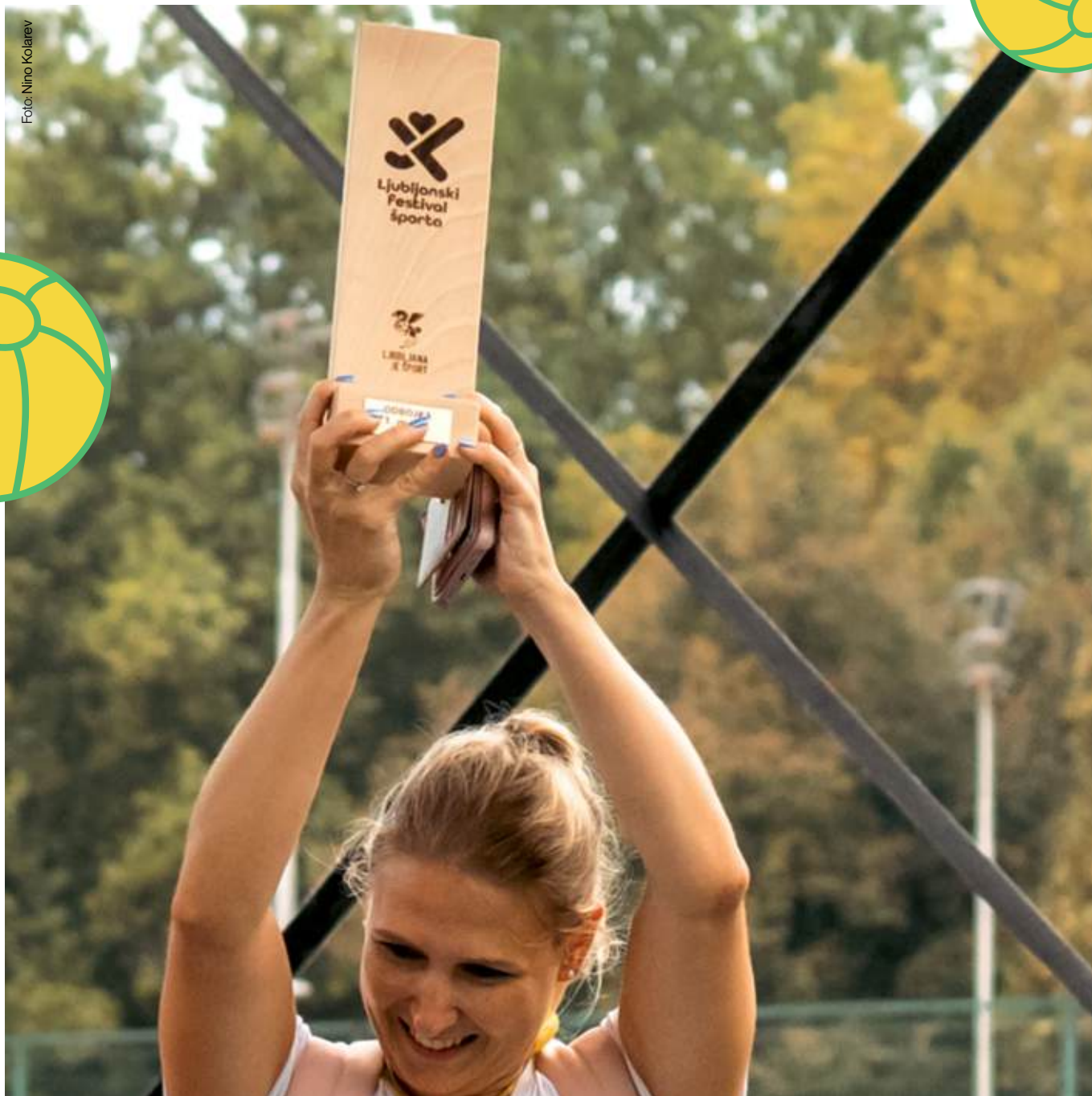
Odraslim svetujemo, da se seznanijo z vplivi zaslonov na življenje športnika ter se poučijo o načinih ukrepanja ob pojavu neželenih situacij. Mladi športniki v tem razvojnem obdobju še potrebujejo usmerjanje, podporo in pomoč pri reševanju težav, zato naj odrasli poskrbijo, da se bodo lahko primerno in pravočasno odzvali na njihove potrebe.

Za uspešno implementacijo pripravljenih priporočil v športnih društvih po vsej Sloveniji je ključno ozaveščanje in izobraževanje vseh deležnikov – mladih športnikov, trenerjev, staršev in vodstev društev. Predlagamo, da društva zapisana priporočila sprejmejo kot del svojih internih pravil ter jih predstavijo vsem članom. Dokument lahko služi kot temelj za oblikovanje izobraževalnih predavanj in delavnic, s katerimi bi okrepili zavedanje o pomenu uravnotežene in odgovorne uporabe zaslonov pri mladih športnikih. Prav tako priporočamo pripravo vizualnih gradiv, kot so plakati s ključnimi sporočili, ki jih društva lahko izobesijo v svojih prostorih. S skupnimi prizadevanji lahko ustvarimo okolje, ki bo podpiralo zdrav razvoj in uspešnost mladih športnikov tako na športnih igriščih kot tudi izven njih.









# Drugo uporabno gradivo



## **Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih**

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zaslona>

## **Družinski načrt uporabe zaslonov**

[www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov](http://www.logout.org/sl/za-druzine/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov)

## **Priročnik Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?**

[www.tosemjaz.net/prirocniki/kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje](http://www.tosemjaz.net/prirocniki/kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje)

## **Pomoč posameznikom in družinam pri prekomerni uporabi zaslonov ali žrtvam spletnega nasilja**

[www.logout.org](http://www.logout.org) | brezplačna klicna številka 080 73 76

## **Mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja**

[www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci](http://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci)

## **Viri pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti**

[www.zadusevnozdravje.si/aktualno/novice/2022/11/kje-lahko-poiscem-pomoc-ce-se-soocam-z-nekemicno-obliko-zasvojenosti](http://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/novice/2022/11/kje-lahko-poiscem-pomoc-ce-se-soocam-z-nekemicno-obliko-zasvojenosti)

## **Spletno nasilje (#Tosemjaz)**

[www.tosemjaz.net/razisci/druzina-prijatelji-in-vrstniki/spletno-nasilje-in-kaj-storiti-ce-ga-doživljas](http://www.tosemjaz.net/razisci/druzina-prijatelji-in-vrstniki/spletno-nasilje-in-kaj-storiti-ce-ga-doživljas)

## **Jaz na spletu (#Tosemjaz)**

[www.tosemjaz.net/razisci/jaz-na-spletu](http://www.tosemjaz.net/razisci/jaz-na-spletu)

Christiansson, R. (2021). A systematic literature review on research of sport injury prediction: A psychological and sociocultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 123–145.

DesClouds, P. (2022). A mixed methods investigation of athletes' smartphone usage and its impact on performance and well-being (Master's thesis, University of Ottawa).  
Dostopno na: [https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/43829/3/DesClouds\\_Poppy\\_2022\\_thesis.pdf](https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/43829/3/DesClouds_Poppy_2022_thesis.pdf)

Forte, C., O'Sullivan, D., McDowell, C. P., Hallgren, M., Woods, C. B., & Herring, M. P. (2023). Associations between screen-time, physical activity and depressive symptoms differ based on gender and screen-time mode. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(11), 2313–2322.  
Dostopno na: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02080-w>

Fortes, L. S., Lima-Junior, D., Nascimento-Júnior, J. R., Costa, E. C., Matta, M. O., & Ferreira, M. E. (2019). Effect of exposure time to smartphone apps on passing decision-making in male soccer athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 35–41.  
Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.001>

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58.  
Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>

La Marra, M., Caviglia, G., & Perrella, R. (2020). Using smartphones when eating increases caloric intake in young people: An overview of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 587886.  
Dostopno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886>

Lin, B., Teo, E. W., & Yan, T. (2022). The impact of smartphone addiction on Chinese university students' physical activity: Exploring the role of motivation and self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2273–2290.  
Dostopno na: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S375395>

Marciano, L., Camerini, A. L., & Morese, R. (2021). The developing brain in the digital era: A scoping review of structural and functional correlates of screen time in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 671817.  
Dostopno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671817>

Parker, K., Salmon, J., Ridgers, N. D., Sahlqvist, S., Uddin, R., Veitch, J., Thornton, L., Timperio, A., Brown, A. & Arundell, L. (2022). Socioecological correlates associated with muscle-strengthening exercise at home during COVID-19 among adolescents: The our life at home study. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 899–907. Dostopno na: <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028964>

Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., & Kurth, S. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep*, 42(9), zsz125. Dostopno na: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz125>

Schulz van Endert, S. (2023). Digital device use as an impulsive choice (Doctoral dissertation). Freie Universität Berlin. Dostopno na: [https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/38641/Dissertation\\_Schulz%20van%20Endert.pdf?sequence=3](https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/38641/Dissertation_Schulz%20van%20Endert.pdf?sequence=3)

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Spence, J. C., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., & Janssen, I. (2012). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *BMC Public Health*, 12, 98. Dostopno na: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-98>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. Dostopno na: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Vintar Spreitzer, Mateja, Baš, Denis, Radšel, Anja, Brecej Anderluh, Marija, Vreča, Maja, Reš, Špela, Selak, Špela, Hudoklin, Mateja, Osredkar, Damjan, Okorn, Žiga (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. Dostopno na: <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/06/Priroc%CC%8Cnik-Smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-mladih.pdf>

Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., ... & Guppy, F. M. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*. Dostopno na: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>

Zavod RS za šolstvo. (2023). Protokol za ravnanje ob zasnavi in obravnavi medvrstniškega nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Dopolnjena izdaja). Zvonka Kos (Ur.). Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: [https://www.zrss.si/pdf/protokol\\_medvrstnisko\\_nasilje.pdf](https://www.zrss.si/pdf/protokol_medvrstnisko_nasilje.pdf)

## **Kolofon**

Več športa, manj zaslona: priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih

### **Izdajatelj**

Mestna občina Ljubljana  
Oddelek za šport  
Resljeva 18, Ljubljana

### **Vodja projekta**

Marko Kolenc, vodja Oddelka za šport

### **Urednika**

doc. dr. Marta Bon, strokovnjakinja na področju športa  
Boris Veler, soustanovitelj Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout

### **Avtorji besedila**

Mark Žmavc  
Petra Belina, doc. dr. Marta Bon, Špela Cerar Kolenc, Tilen Hočevar, Manca Kok,  
Marko Kolenc, Julija Menoni, Andreja Potočnik, Maja Smrdu, Boris Veler

### **Drugi sodelujoči**

Monika Bassin, Sebastijan Cimerotič, Peter Dokl, Eva Alina Hočevar, Simon Hočevar,  
Žiga Lin Hočevar, Deja Ivanović, Lan Kavčič, Barbara Lazović, Tine Mahkovec, Žiga Mandl,  
Gašper Papež, Matjaž Šerkezi, Jaroš Štekl, Tomaž Torkar, Pia Weiss ter sodelavke in  
sodelavci Oddelka za šport in Odseka za marketing Mestne občine Ljubljana

### **Oblikovanje**

DROM agency, d. o. o.

### **Fotografije sta prispevala**

Maruša Šerkezi in Žiga Lin Hočevar

### **Lektoriranje**

Darja Markoja

### **Naklada**

5.000 izvodov

Publikacija je brezplačna.  
Ljubljana, 2025



CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.034.6-051-053.6:004.353.2

VEČ športa, manj zaslonov : priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih /  
[urednika Marta Bon, Boris Veler ; avtorji besedila Mark Žmavc ... [et al.] ; drugi sodelujoči  
Monika Bassin ... [et al.] ; fotografije sta prispevala Maruša Šerkezi in Žiga Lin Hočevar]. - Ljubljana :  
Mestna občina, Oddelek za šport, 2025

ISBN 978-961-7193-15-2  
COBISS.SI-ID 228465923

## **Zahvala**

Publikacija Priporočila za uporabo zaslonov pri mladih športnikih, ki je pred vami, je rezultat skupnega prizadevanja mnogih posameznikov in skupin, ki so s svojim strokovnim znanjem, izkušnjami in predanostjo pomembno prispevali k njenemu nastanku.

Zahvaljujemo se tudi vsem sodelavcem in drugim članom delovne skupine, udeležencem fokusne skupine in Ljubljanskega trenerskega foruma ter vsem, ki so na kakršenkoli način podprli ta projekt.

Zahvala gre tudi več kot 80 športnim trenerjem, ki so se udeležili Ljubljanskega trenerskega foruma in so s svojimi povratnimi informacijami pomembno doprinesli k vsebini te publikacije.







Mestna občina  
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA



LJUBLJANA  
JE ŠPORT