



Co-funded by
the European Union



Sporturi în aer liber & Instrumente digitale



Ebook-ul cu cele mai bune practici pentru activitățile în aer liber combinate cu utilizarea instrumentelor digitale



Acest proiect este pregătit în cadrul proiectului "Erasmus+ Sport numărul 101089446 Digital Outdoor Sports".

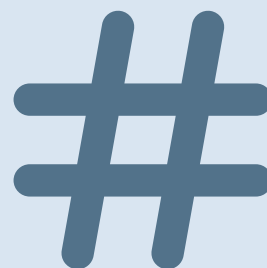
Iulie 2023



Acronimul proiectului
DiSPO



Denumirea oficială a
proiectului
Sporturi digitale în aer
liber



Numărul proiectului
101089446



Erasmus+

Publicația reprezintă unul dintre produsele finale ale proiectului "Digital Outdoor Sports".

Co-finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile exprimate sunt însă doar ale autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive pentru Educație și Cultură a Uniunii Europene (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi făcute responsabile pentru aceste opinii.

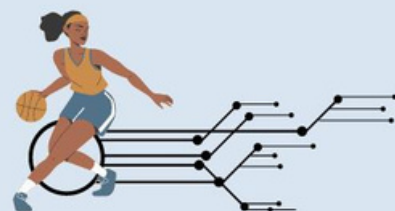
Pentru orice comentarii cu privire la această publicație, vă rugăm să contactați:
hodinah@hodinah.cz

CONȚINUT

INTRODUCERE.....	5
ÎNȚELEGEREA SPORTURILOR ÎN AER LIBER.....	7
Definiție.....	8
Activități sportive populare în aer liber.....	9
Beneficiile implicării în sporturi în aer liber.....	12
BENEFICIILE INSTRUMENTELOR DIGITALE ÎN SPORTURILE ÎN AER LIBER.....	14
Principalele beneficii.....	15
Concluzie.....	17
REALITĂȚI NAȚIONALE.....	18
Tendințe naționale.....	19
Concluzii și informații din chestionar.....	27
CELE MAI BUNE PRACTICI.....	39
Austria.....	40
Republica Cehă.....	58
Italia.....	69
România.....	74
Spania.....	83
CONSORȚIU DE PROIECT.....	87

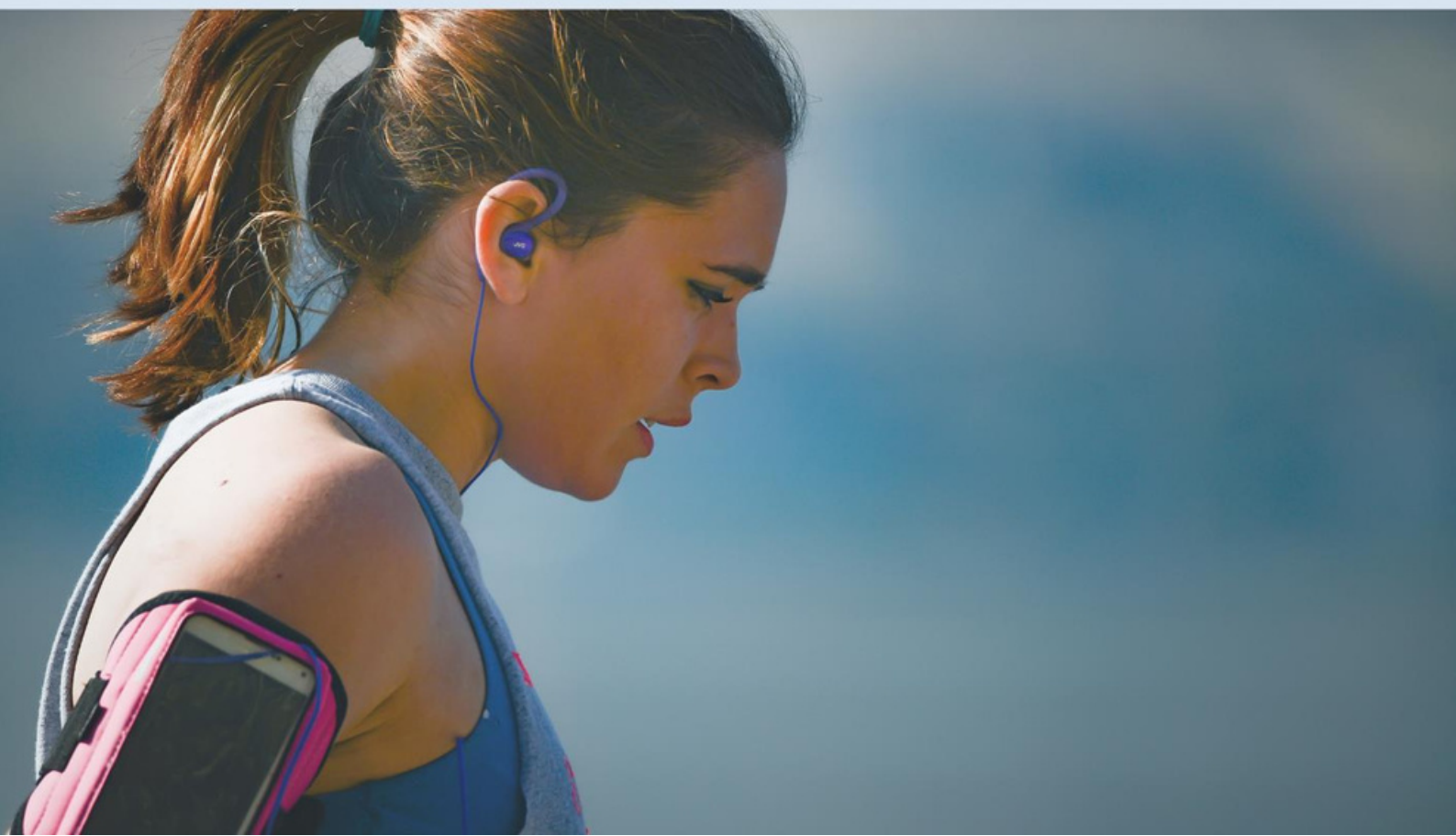


INTRODUCERE



Bine ați venit în acest manual informativ care explorează integrarea instrumentelor digitale în sporturile în aer liber. În cadrul acestor pagini, veți găsi o examinare cuprinzătoare a stadiului actual al tehnologiei în sporturile în aer liber, a beneficiilor pe care le oferă instrumentele digitale, precum și informații din lumea reală din Austria, România, Republica Cehă, Italia și Spania.

Sporturile în aer liber i-au captivat întotdeauna pe oameni, oferind o legătură unică cu natura și oportunități pentru provocări fizice și mentale. Cu toate acestea, avansarea rapidă a tehnologiei a adus schimbări semnificative, remodelând modul în care abordăm și ne implicăm în activitățile în aer liber.



Acest manual își propune să ofere o imagine de ansamblu completă a celor mai recente tendințe și practici în domeniul sporturilor în aer liber. Acesta acoperă o gamă largă de activități, inclusiv drumeții, ciclism, alpinism, sporturi nautice și altele, subliniind popularitatea și importanța acestora în fiecare dintre țările prezentate.

Integrarea instrumentelor digitale a revoluționat sporturile în aer liber, oferind numeroase avantaje și deschizând noi posibilități. De-a lungul acestui manual, explorăm beneficiile pe care le aduc aceste instrumente, cum ar fi sistemele de navigație precise, funcțiile de siguranță, urmărirea performanțelor și conectivitatea îmbunătățită. Prin valorificarea instrumentelor digitale, pasionații de sporturi în aer liber își pot optimiza experiențele, asigurând siguranța, îmbunătățind performanța și promovând un sentiment de comunitate între pasionații de sporturi asemănătoare.

Pentru a oferi informații valoroase, am realizat un chestionar cuprinzător cu 159 de respondenți din Austria, România, Republica Cehă, Italia și Spania. Perspectivele și experiențele acestora au pus în lumină combinația de succes dintre sporturile în aer liber și instrumentele digitale în fiecare țară respectivă. Prezentăm cele mai bune practici care au apărut din aceste diverse comunități outdoor, inclusiv aplicații inovatoare, gadgeturi și strategii eficiente.

Acest manual este conceput pentru a oferi cititorilor cunoștințe concrete și inspirație pentru integrarea instrumentelor digitale în sporturile în aer liber. Fie că sunteți începător sau un aventurier experimentat, vă invităm să explorați potențialul nelimitat care există în lumea captivantă a sporturilor în aer liber.

ÎNȚELEGEREA SPORTURILOR ÎN AER LIBER



Următoarea secțiune oferă o prezentare generală a sporturilor în aer liber, cuprinzând definiția lor, activitățile populare și beneficiile asociate practicării acestor activități. Înțelegerea esenței sporturilor în aer liber, explorarea unei varietăți de activități populare și recunoașterea avantajelor holistice pe care le oferă pot inspira indivizii să îmbrățișeze mediul în aer liber și să beneficieze de recompensele participării active.

DEFINIȚIE

Rețeaua europeană a sporturilor în aer liber (ENOS) definește sporturile în aer liber ca fiind activități care se desfășoară, în mod normal, în strânsă legătură cu natura și peisajul, iar scopul principal este acela de a avea de-a face cu elemente naturale mai degrabă decât cu un obiect. Aceasta poate include activități care își au rădăcinile în locuri naturale, dar care utilizează structuri artificiale concepute pentru a reproduce mediul natural. Cadrul natural este primordial, iar orice infrastructură este minimă și se concentrează pe protejarea mediului. Aceste activități implică o activitate fizică care se bazează pe puterea omului sau a elementelor naturale și, în general, nu sunt motorizate în timpul activității propriu-zise.



ENOS

European Network
of Outdoor Sports

<https://www.outdoor-sports-network.eu/>

ACTIVITĂȚI POPULARE DE SPORT ÎN AER LIBER

Sporturile în aer liber oferă o gamă largă de posibilități pentru oricine dorește să fie în aer liber și să se angajeze în activități fizice. Iată zece exemple de activități populare de sport în aer liber:

1. Drumeție



Drumeția implică mersul pe trasee sau poteci naturale, oferind oportunități pentru explorarea terenurilor diverse, de la păduri liniștite până la regiuni montane provocatoare. Aceasta oferă indivizilor șansa de a se reconecta cu natura, de a descoperi peisaje ascunse și de a experimenta peisaje uluitoare.

3. Ciclismul



Ciclismul, o activitate în aer liber versatilă, include diverse discipline, cum ar fi ciclismul pe șosea, ciclismul montan și ciclismul recreativ. Ciclismul pe șosea permite cicliștilor să parcurgă distanțe lungi pe drumuri asfaltate, adesea trecând prin peisaje pitorești sau rute de coastă. Ciclismul montan combină ciclismul în off-road pe terenuri accidentate, oferind provocări captivante și oportunități de a explora trasee prin păduri și pante montane.

2. Alergatul



Alergatul este o activitate în aer liber versatilă care oferă numeroase beneficii, printre care se numără fitnessul cardiovascular, rezistența, gestionarea greutății și reducerea stresului. Fie că este vorba despre jogging pe trasee pitorești, participarea la curse organizate sau antrenament interval, alergatul oferă o modalitate dinamică de a te conecta cu natura și de a îmbunătăți în general nivelul de fitness.

4. Cățărarea pe stânci



Cățărarea pe stânci este un sport aventuros și solicitant din punct de vedere fizic care implică escaladarea formațiunilor naturale de rocă sau a pereților de escaladă artificiali. Cățărătorii folosesc tehnici și echipamente specializate pentru a naviga pe suprafețe verticale sau aproape verticale, dezvoltându-și forța fizică, concentrarea mentală și abilitățile de rezolvare a problemelor.

6. Schiul și snowboarding-ul



Schiul și snowboarding-ul sunt activități sportive de iarnă populare care au loc pe pantele montane acoperite de zăpadă. Schiorii folosesc schiurile pentru a aluneca pe zăpadă, în timp ce snowboarderii se deplasează pe pante pe o singură placă. Aceste sporturi oferă coborâri captivante, provocări tehnice și o apreciere pentru peisajele acoperite de zăpadă

5. Sporturile acvatice



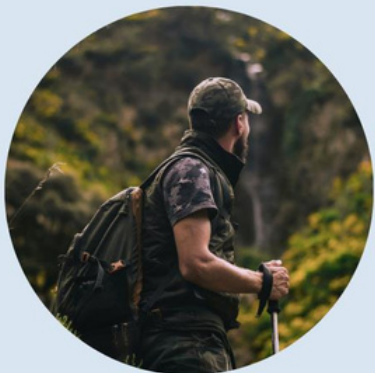
Sporturile acvatice includ o gamă largă de activități care au loc în sau pe apele, oferind experiențe unice și senzații tari. Exemple pot fi: înot, canoe și kayak, stand-up paddleboarding (SUP), surfing, kiteboarding sau windsurfing.

7. Orientare



Orientarea este un sport bazat pe navigație care combină fitnessul fizic cu cititul hărților și abilitățile cu busola. Participanții își folosesc abilitățile de navigație pentru a găsi puncte de control în terenuri diverse, de la păduri până la medii urbane. Orientarea provoacă atât mintea, cât și corpul, îmbunătățind abilitățile de rezolvare a problemelor și conștiența spațială.

8. Alpinismul



Alpinismul implică escaladarea munților, adesea atingând înălțimi provocatoare și confruntându-se cu terenuri accidentate. Necesită abilități tehnice avansate, rezistență fizică și o înțelegere profundă a mediilor alpine. Alpiștii experimentează emoția de a cuceri vârfuri și se bucură de frumusețea peisajelor de la înalțitudini mari.

9. Cursa de aventură



Cursa de aventura este un eveniment de anduranță multisport care combină discipline precum alergare pe trasee, ciclism montan, canoe-kayak și provocări de navigație. Participanții concurează în echipe, navigând printr-o serie de puncte de control într-o cursă contra cronometru. Adventure racing testează rezistența fizică, spiritul de echipă și rezistența mentală.

10. Sporturi în echipă în aer liber



Sporturile în echipă desfășurate în aer liber, inclusiv fotbalul (soccer), rugby, cricket sau ultimate frisbee, oferă oportunități pentru activitate fizică, spirit de echipă și competiții prietenoase în mediul în aer liber. Aceste sporturi promovează camaraderia, gândirea strategică și dezvoltarea abilităților în timp ce te bucuri de mediul în aer liber.

BENEFICIILE PRACTICĂRII SPORTULUI ÎN AER LIBER

Participarea sporturilor în aer liber aduce numeroase beneficii indivizilor în ceea ce privește starea de bine, fizică, mentală și socială.

Beneficii fizice:

Sporturile în aer liber oferă o abordare holistică a condiției fizice, promovând sănătatea cardiovasculară, forța musculară, rezistența și flexibilitatea. Participarea regulată la activități în aer liber îmbunătățește nivelul general de fitness, ajută la gestionarea greutateii și reduce riscul diferitelor afecțiuni de sănătate, inclusiv boli de inimă, obezitate și diabet. În plus, expunerea la lumina naturală a soarelui permite organismului să sintetizeze vitamina D, contribuind la sănătatea oaselor și la stimularea sistemului imunitar.

Beneficii mentale:

Sporturile în aer liber au un impact pozitiv asupra stării de bine, mentală, reducând stresul, anxietatea și depresia. Petrecerea timpului în natură încurajează o senzație de relaxare, revigorare și îmbunătățire a stării de spirit. Activitățile în aer liber oferă o evadare din rutina zilnică, permițând indivizilor să se deconecteze de la ecrane, să se reconecteze cu natura și să experimenteze o senzație de admirație și liniște. Combinarea exercițiului fizic, aerului curat și a mediului natural îmbunătățește funcția cognitivă, creativitatea și claritatea mentală.

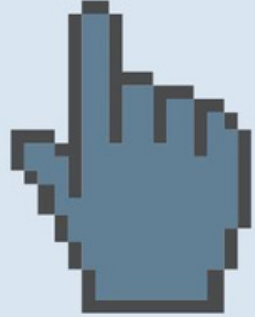
Beneficii sociale:

Participarea la sporturile în aer liber creează oportunități de interacțiune socială, implicare în comunitate și dezvoltarea de conexiuni semnificative. Participarea la activități de grup, aderarea la cluburi sau echipe de activități în aer liber sau a lua parte la evenimente organizate, le permite indivizilor să întâlnească

oameni cu aceleași interese, să construiască prietenii și să consolideze relațiile existente. Sporturile în aer liber promovează spiritul de echipă, cooperarea, comunicarea eficientă și abilitățile de rezolvare a problemelor, consolidând legăturile sociale și creând o senzație de apartenență.

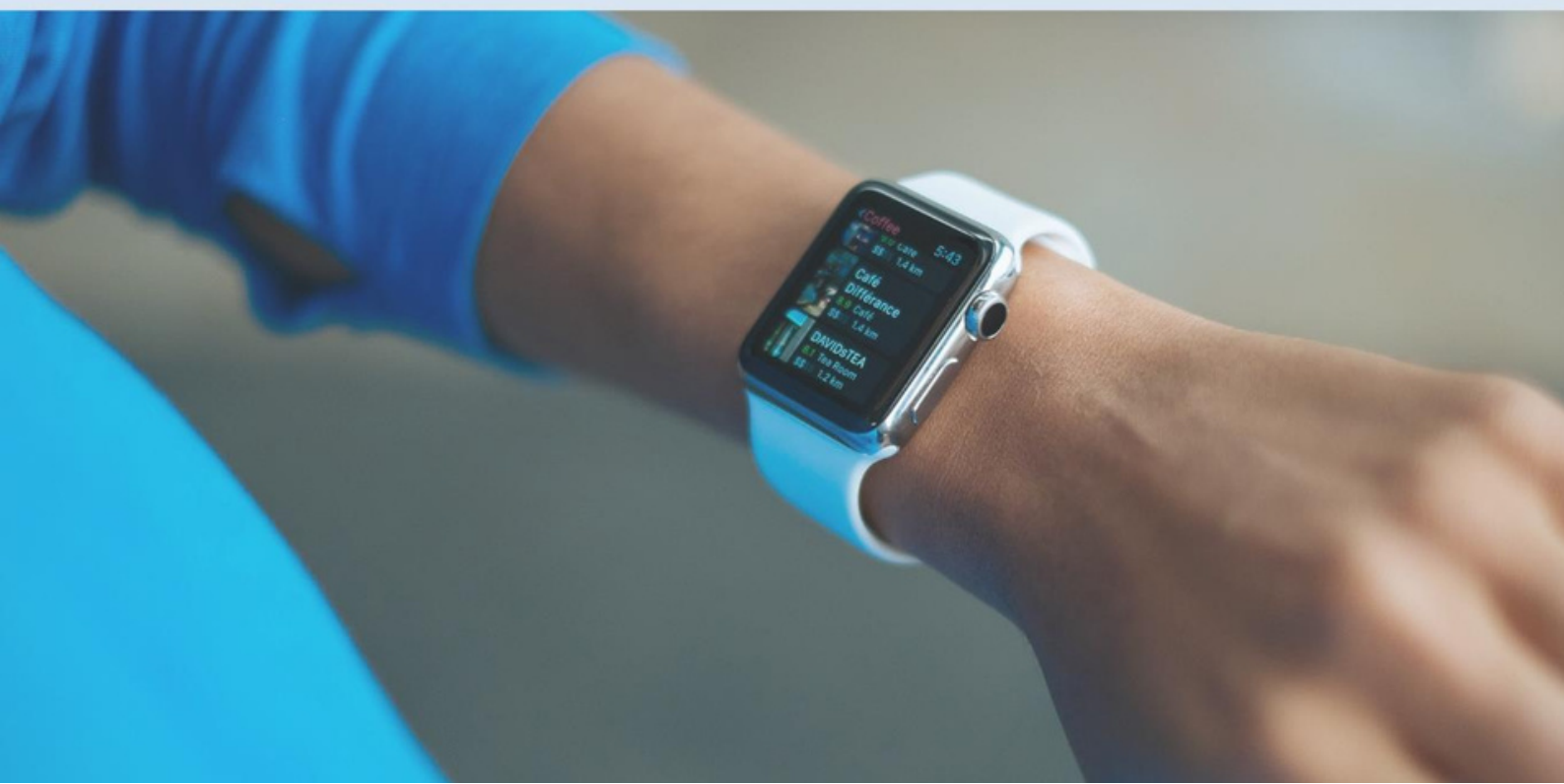
În concluzie, înțelegerea sporturilor în aer liber implică recunoașterea gamei largi de activități disponibile, integrarea lor cu natura și numeroasele beneficii pe care le oferă. De la drumeții și ciclism până la escaladă și sporturi acvatice, activitățile în aer liber se adaptează la interese și niveluri de abilitate diverse. Participarea la sporturile în aer liber promovează fitnessul fizic, starea de bine mentală și conexiunile sociale, făcându-le o activitate valoroasă și satisfăcătoare pentru persoanele care caută un stil de viață activ și împlinitor.

BENEFICIILE INSTRUMENTELOR DIGITALE ÎN SPORTURILE ÎN AER LIBER



Odată cu utilizarea instrumentelor digitale, sportul și activitățile în aer liber au cunoscut o revoluție imensă. Această secțiune examinează beneficiile și beneficiile de perspectivă ale instrumentelor digitale în sporturile în aer liber.

Utilizarea uneltelor digitale în sporturile în aer liber a câștigat popularitate la începutul anilor 2010, coincidând cu creșterea utilizării smartphone-urilor și avansurile în tehnologia senzorilor. Trackererele de fitness, dispozitivele GPS și aplicațiile mobile au devenit toate instrumente populare pentru monitorizarea și optimizarea performanței, siguranței și conștientizării mediului. Cu dezvoltarea tehnologiei purtabile avansate, platformelor de coaching virtual și a algoritmilor de învățare automată, tendința a continuat să evolueze, sporind în continuare beneficiile uneltelor digitale în sporturile în aer liber.



BENEFICII PRINCIPALE

Îmbunătățirea performanței și a antrenamentului:

Informații bazate pe date:

Datorită dezvoltării trackerelor de fitness, dispozitivelor GPS și aplicațiilor pentru smartphone, sportivii și entuziaștii pot acum să colecteze și să evalueze o gamă largă de metrici legate de performanță.

Aceste metrici includ parametri precum distanța parcursă, viteză, variabilitatea ritmului cardiac, puterea generată, cadența și chiar modelele de mișcare.

Prin înregistrarea și analizarea datelor, indivizii pot obține informații valoroase despre progresul antrenamentului lor, pot identifica modele de performanță, pot recunoaște posibile riscuri de accidentare și pot stabili obiective realiste.

Studiile științifice arată în mod repetat că abordările de antrenament bazate pe date cresc rezultatele performanței și minimizează ratele de accidentare între sportivii care utilizează tehnologiile digitale.



Programare Personalizată a Antrenamentelor: Uneltele digitale au revoluționat modul în care sunt proiectate și implementate programele de antrenament, facilitând abordări personalizate pentru a atinge obiective individuale, niveluri de fitness și preferințe.

Platforme de coaching virtual, aplicații mobile și platformele bazate pe web oferă planuri de antrenament personalizate, videoclipuri instructive și feedback în timp real.

Aceste instrumente utilizează algoritmi de învățare automată și tehnici de inteligență artificială pentru a analiza datele utilizatorilor, optimizarea prescripțiilor de instruire și furnizarea de recomandări personalizate.

Cercetările recente evidențiază eficacitatea programelor de formare personalizate furnizate prin intermediul instrumente digitale, demonstrând creșterea aderenței, a motivației, și satisfacția generală în rândul participanților

7 Day Bodyweight Strength Training Routine

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1 Upper Body	8 Cardio + Core	15 Core	22 Upper Body (30 min advanced)
2 Lower Body	9 Lower Body	16 Rest	23 Core + Lower Body
3 Core	10 Upper Body	17 Upper Body + Lower Body + Core	24 Cardio
4 Cardio	11 Rest	18 Cardio	25 Rest
5 Upper Body + Lower Body	12 Cardio + Core	19 Core + Upper Body	26 Upper Body + Lower Body
6 Cardio + Core	13 Upper Body + Lower Body	20 Lower Body (30 min advanced)	27 Core + Cardio
7 Rest	14 Rest	21 Rest	28 Rest

Promovarea siguranței și a bunăstării:

Monitorizare în timp real:

Instrumente digitale echipate cu GPS și funcții de siguranță oferă capacități de monitorizare în timp real în timpul activităților sportive în aer liber.

Sportivii își pot urmări locația, distanța, viteza și ritmul cardiac în timp real, în timp ce funcțiile de siguranță, cum ar fi notificări de urgență și partajarea locației în direct asigură asistență promptă în caz de accidente sau urgențe.

În mod remarcabil, progresele în tehnologiile portabile și conectivitatea wireless au sporit în continuare precizia și fiabilitatea monitorizării în timp real.

Studiile demonstrează în mod constant impactul pozitiv al monitorizării în timp real în sporturile în aer liber, îmbunătățind siguranța, reducând riscurile și promovând un sentiment de securitate între sportivi.



Conștientizarea problemelor de mediu:

Integrarea instrumentelor digitale, inclusiv a aplicațiilor mobile și a hărților interactive, a facilitat accesul la informații complete despre locațiile sporturilor în aer liber, trasee și condițiile de mediu.

Utilizatorii pot accesa prognoze meteo în timp real, condiții ale traseelor, hărți topografice și informații despre densitatea publicului pentru a lua decizii informate despre activitățile lor în aer liber.

În plus, senzorii de mediu și tehnologiile de teledetecție furnizează date valoroase despre calitatea aerului, nivelurile de poluare și dinamica ecosistemului, permițând utilizatorilor să aleagă rute prietenoase cu mediul înconjurător.



Studiile recente subliniază importanța conștientizării mediului înconjurător prin intermediul instrumentelor digitale, contribuind la o experiență mai sigură și mai durabilă în sporturile în aer liber, în timp ce se conservă habitatele naturale.

CONCLUZIE

Integrarea instrumentelor digitale în sporturile în aer liber a deschis o nouă eră de posibilități, oferind numeroase beneficii și avantaje potențiale. De la informații bazate pe date și programe de antrenament personalizate până la monitorizare în timp real și conștientizare a mediului, aceste unelte au transformat peisajul sporturilor în aer liber. Prin utilizarea tehnologiei digitale, indivizii pot optimiza performanța, îmbunătăți siguranța și contribui la practici sportive durabile. Cercetarea de ultimă generație și avansurile în uneltele digitale continuă să modeleze și să redefinească modul în care ne implicăm în sporturile în aer liber, deschizând uși către oportunități interesante de creștere, distracție și bunăstare.

Se anticipează că instrumentele digitale în sporturile în aer liber vor continua să evolueze și să stimuleze inovarea. Progresele tehnologice în domenii precum inteligența artificială, Internetul lucrurilor (IoT) și realitatea augmentată (AR) sunt susceptibile să remodeleze și mai mult peisajul. Evoluțiile viitoare pot include sisteme de biofeedback în timp real, coaching personalizat prin intermediul platformelor de realitate virtuală și senzori îmbunătățiți de monitorizare a mediului. De asemenea, se așteaptă ca integrarea funcțiilor de rețele sociale, a elementelor de gamificare și a provocărilor interactive să sporească implicarea utilizatorilor și crearea de comunități în domeniul sporturilor în aer liber.

REALITĂȚI NAȚIONALE



În Austria, Republica Cehă, Italia, România și Spania, instrumentele și aplicațiile digitale au devenit componente integrante ale peisajului sportiv. Aceste țări împărtășesc o tendință comună de adoptare a tehnologiei pentru a îmbunătăți experiențele sportive și de fitness.

Următoarea secțiune va fi împărțită în două părți: națională tendințele naționale ale țărilor noastre partenere și concluziile chestionarului și reflecții.

TENDINȚE NAȚIONALE

AUSTRIA

Aplicațiile sportive digitale au devenit o parte integrantă a peisajului de fitness și sport la nivel global, iar Austria nu face excepție. Aceste aplicații oferă o gamă largă de caracteristici care pot ajuta adolescenții să se implice mai eficient în sport. Acestea includ urmărirea statisticilor de antrenament, stabilirea obiectivelor de fitness, furnizarea de coaching virtual, oferirea de planuri de antrenament personalizate și permiterea conexiunilor sociale cu alți sportivi.

Aplicațiile digitale populare pentru sporturi folosite în Austria pot include platforme globale precum Strava, Adidas Running, Nike Training Club și MyFitnessPal, printre altele. Aceste aplicații au adesea funcționalități care atrag adolescenții, cum ar fi elemente de gamificare care fac antrenamentele să pară mai mult jocuri, funcții sociale care permit utilizatorilor să împărtășească progresul lor cu prietenii și instrumente motivaționale precum ecusoane și provocări.



În ceea ce privește utilizarea, adolescenții pot folosi aceste aplicații pentru a-și urmări progresul în diverse sporturi, a învăța exerciții noi și a-și menține motivația. Unii ar putea folosi aceste aplicații pentru a se conecta cu prietenii și pentru a crea împreună rutine de exerciții, în special în perioade în care este dificil să se întâlnească personal.

Popularitatea și utilizarea specifică a aplicațiilor digitale pentru sporturi pot varia semnificativ între adolescenții din Austria, în funcție de factori precum preferințele personale, interesele sportive specifice și accesul la dispozitive și conectivitate la internet.

REPUBLICA CEHĂ

Trendul de a folosi tehnologia pentru aproape orice a ajuns și în Republica Cehă. Oamenii de toate vârstele folosesc diverse aplicații pentru a-și urmări activitățile fizice, a monitoriza distanțele parcurse, timpul petrecut pe bicicletă și kaloriile arse în sala de sport. Opțiunile populare includ Strava, Apple Health, Google Fit, Connect de Garmin și Health Sync pe Android, printre altele.

Există, de asemenea, o mulțime de aplicații concepute pentru a ghida diferite exerciții care pot ajuta la îmbunătățirea stării de bine fizice și mentale. Unele oferă conținut instructiv, în timp ce altele propun provocări motivaționale, cum ar fi pierderea a 10 kg în 5 zile sau întărirea abdomenului într-o săptămână. Acestea variază de la exerciții și yoga la respirație, meditație, dans, alergare și multe altele.

În plus, jocurile sportive digitale și aplicațiile pentru urmărirea sporturilor au câștigat popularitate. Trendul de a urmări sporturile la televizor s-a mutat către utilizarea aplicațiilor sportive sau a canalelor sportive specifice. În timp ce practicarea sporturilor pe platforme digitale precum computerele sau Xbox rămâne populară,

nu a trecut la fel de mult la aplicații în comparație cu urmărirea sporturilor. Jocuri precum Fifa, curse, tenis, hochei pe gheață etc., sunt în continuare preferate mai mult pe computere, Nintendo sau Xbox.



În cele din urmă, există aplicații precum Vyspo și Mevyo care conectează persoanele care doresc să se angajeze în activități fizice împreună. Aceste platforme permit utilizatorilor să găsească noi parteneri de sport, să-și facă prieteni și să încurajeze activitățile fizice chiar dacă nu au prieteni sportivi în cercul lor existent. Aceste aplicații sunt de obicei mai populare în orașe mari și metropole.

ITALIA

În Italia există o relație pozitivă între activitățile sportive în aer liber și aplicațiile digitale în rândul tinerilor. Majoritatea respondenților privesc cu favorabilitate sporturile în aer liber și le practică frecvent. În plus, uneltele digitale joacă un rol semnificativ în viața de zi cu zi a participanților, cu un procent semnificativ care recunoaște importanța lor. Cu toate avantajele oferite de uneltele digitale, există o preocupare cu privire la potențialul lor impact negativ și la creșterea riscului de dependență de internet în rândul tinerilor.

În ansamblu, grupul de studiu apreciază în mod deosebit activitățile în aer liber, deoarece cred că aceste activități au un impact pozitiv atât asupra stării fizice, cât și mentale. Interacțiunea socială și conexiunea cu alții sunt, de asemenea, considerate rezultate importante ale implicării în sporturile în aer liber.

Respondenții exprimă o dorință de a-și crește implicarea în activitățile în aer liber în scopul sănătății și condiției fizice. Cu toate acestea, unele obstacole, cum ar fi constrângerile de timp și accesul limitat la activități, împiedică participarea lor.



În plus, integrarea instrumentelor digitale în sporturile în aer liber este văzută ca o modalitate potențială de a crește interesul, motivația și implicarea tinerilor, cu idei specifice menționate pentru utilizarea uneltelor digitale în scopul îmbunătățirii activităților precum ciclismul, drumețiile și alergarea.

ROMÂNIA 

În prezent, conexiunea dintre sporturile în aer liber și instrumentele digitale reprezintă unul dintre indicatorii inovației în societatea modernă. Combinarea sporturilor în aer liber cu uneltele digitale constituie o realitate care nu a fost ocolită.

România are o bogată tradiție în sporturile în aer liber, fiind o țară bogată în peisaje diverse și oferind numeroase oportunități pentru aventură și explorare. Sporturi precum drumeții, mountain biking, escaladă, canoe, ciclism și schi au câștigat popularitate în rândul tinerilor, aducându-i mai aproape de natura înconjurătoare.

Utilizarea consecventă a instrumentelor digitale a revoluționat cu siguranță toate domeniile vieții. Utilizarea acestora au influențat și modul în care sunt organizate și desfășurate sporturile în aer liber în întreaga țară, întrucât România a integrat instrumentele digitale în domeniul sporturilor în aer liber. Participanții folosesc aplicații mobile, platforme online, dispozitive inteligente și canale media pentru a-și îmbunătăți experiențele.

Aceste instrumente oferă informații valoroase despre trasee, rute, condiții meteorologice, echipamente și resurse de formare. Este fără îndoială că experiența tinerilor care practică sporturi în aer liber a fost îmbunătățită de noile tehnologii.



Acest lucru se datorează faptului că aceste noi tehnologii permit urmărirea în timp real, partajarea socială și crearea de comunități, conectând persoane care gândesc la fel. În plus, pe lângă asigurarea unui stil de viață sănătos prin practicarea sporturilor în aer liber, tinerii își dezvoltă competențele digitale. De exemplu, atunci când fac o drumeție, ei își pot înregistra traseul și performanța, precum și realizările lor. Ei sunt capabili să facă fotografiile și să împărtășească experiența lor cu publicul.

Implicate în educația formală și non-formală a tinerilor, instituțiile, cum ar fi școlile, ONG-urile, actorii locali (lucrători de tineret, formatori, educatori) se concentrează pe educarea tinerilor cu privire la beneficiile sporturilor în aer liber și la utilizarea responsabilă a instrumentelor digitale, precum și urmărirea combinării acestor două elemente. Sunt organizate programe educaționale, ateliere și campanii pentru a promova bunăstarea fizică, conștiința mediului și utilizarea sănătoasă a instrumentelor digitale.



Prin promovarea unei înțelegeri holistice a interacțiunii dintre activitățile în aer liber și tehnologie, România le permite tinerilor să facă alegeri în cunoștință de cauză și să dezvolte un stil de viață echilibrat care să includă atât domeniul digital, cât și activitățile în aer liber.

Merită să ne amintim că, deși utilizarea instrumentelor digitale în practicarea sporturilor îi împuternicește pe tineri în multe moduri diferite, este important ca instituțiile să asigure accesul egal al tinerilor la astfel de activități, indiferent de mediul socio-economic, deoarece nu toți tinerii își pot permite astfel de instrumente.

În concluzie, integrarea în România a sporturilor în aer liber și a instrumentelor digitale rămâne unul dintre terenurile care merită să fie explorat și dezvoltat în continuare pentru a reduce decalajul dintre tehnologie și activitatea fizică în beneficiul tinerilor români.

SPANIA

În Spania, aplicațiile digitale au devenit o parte esențială a peisajului sportiv, oferind o multitudine de funcționalități pentru a îmbunătăți experiența sportivă pentru entuziaștii din întreaga țară. Aceste aplicații acoperă diverse aspecte ale sportului și fitness-ului, oferind utilizatorilor programe de antrenament personalizate, urmărirea antrenamentelor și instruire virtuală.

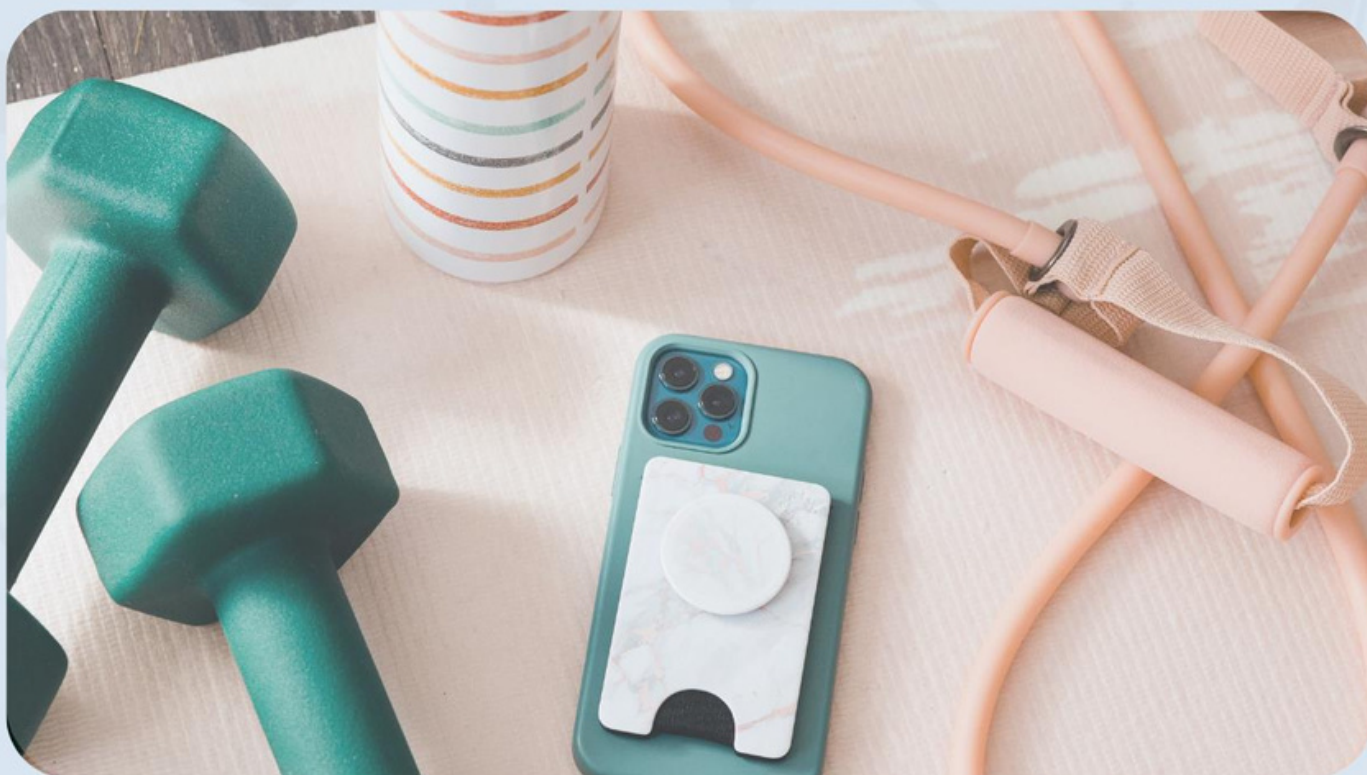
Fotbalul (soccer) este, fără îndoială, cel mai popular sport din Spania, iar aplicațiile dedicate fotbalului oferă actualizări live ale meciurilor, statistici ale jucătorilor și funcționalități interactive care implică profund fanii. În plus, platformele de streaming permit utilizatorilor să urmărească evenimente sportive în direct, aducând entuziasmul jocului chiar pe smartphone-urile lor.

Aplicațiile pentru fitness și antrenament sunt, de asemenea, larg adoptate de spanioli, oferind rutine de antrenament personalizate și îndrumări nutriționale. Cu dispozitivele de fitness portabile care se sincronizează perfect cu aceste aplicații, utilizatorii pot monitoriza

progresul lor și să rămână motivați să-și atingă obiectivele de fitness.

Rețelele de socializare joacă un rol semnificativ în peisajul aplicațiilor sportive din Spania, cu organizații sportive și sportivi interacționând activ cu fanii lor. Fanii pot să se conecteze cu echipele lor preferate, jucătorii și alți entuziaști, promovând un sentiment de comunitate.

În ansamblu, realitatea locală a Spaniei în ceea ce privește aplicațiile digitale legate de sport exemplifică pasiunea țării pentru sport și dorința sa de a utiliza tehnologia pentru a îmbunătăți experiența sportivă pentru toți cei implicați.



CONCLUZII ȘI INFORMAȚII DIN CHESTIONAR

Raportul următor prezintă un rezumat al rezultatelor obținute din "Chestionarul pentru Înțelegerea Atitudinilor față de Activitățile Sportive în Aer Liber și Instrumentele Digitale". Obiectivul principal al acestui chestionar a fost de a aduna informații valoroase despre atitudinile față de activitățile sportive în aer liber și instrumentele digitale. Mai mult, studiul a avut ca scop explorarea potențialului de a integra instrumente digitale în activitățile în aer liber, cu obiectivul specific de a crește interesul și motivația în rândul tinerilor.



Chestionarul constă din 14 întrebări elaborate cu grijă, concepute pentru a aduna perspective diverse cu privire la sporturile în aer liber și integrarea uneltelor digitale. Am primit răspunsuri de la 159 de persoane și a fost realizat în lunile iunie și iulie 2023. Contribuțiile ne-au furnizat un set bogat de date care ne permite să obținem o înțelegere cuprinzătoare a atitudinilor și preferințelor în acest domeniu.

Credem că acest rezumat va servi ca o resursă valoroasă pentru educatori, organizații și persoanele interesate să promoveze activitățile în aer liber și să utilizeze instrumente digitale pentru a implica tinerii într-un stil de viață mai activ și mai împlinitor.

1. Prima întrebare din sondaj este: "Pe o scară de la 1 la 5, cât de mult vă bucurați de activitățile sportive în aer liber?"

Analiza plăcerii participanților pentru activitățile sportive în aer liber a relevat faptul că majoritatea au exprimat o atitudine pozitivă față de astfel de activități.

Pe o scară de la 1 la 5, 79 de respondenți (49,7%) au ales 5, 39 de respondenți (25,5%) au ales 4, iar doar 6 respondenți (3,8%) au ales 1, indicând o satisfacție generală considerabilă.

2. A doua întrebare din sondaj este: "Pe o scară de la 1 la 5, cât de des participați în activități sportive în aer liber?"

Descoperirile legate de frecvența participării la activități sportive în aer liber au indicat o gamă diversă de niveluri de participare printre respondenți.

Pe o scară de la 1 la 5, răspunsul cel mai frecvent ales (59 de respondenți - 35,8%) a fost 3, indicând un nivel moderat de implicare.



3. Următoarea întrebare este: "Pe o scară de la 1 la 5, cât de importante sunt instrumentele digitale (de exemplu, rețelele de socializare, aplicațiile, accesul la internet, jocurile) în viața dumneavoastră de zi cu zi?"

Analiza percepțiilor respondenților cu privire la importanța instrumentelor digitale în viața lor de zi cu zi a demonstrat rolul lor semnificativ în societatea contemporană.

Pe o scară de la 1 la 5, nivelul mediu de importanță a fost de 4, indicând o dependență considerabilă de instrumente digitale. 57 de respondenți (35,8%) au selectat 4, 48 de respondenți (30,2%) au ales 5 și doar 5 respondenți (3,1%) au ales 1.

4. Următoarea întrebare este: "Cum evaluați interesul și utilizarea instrumentelor digitale în rândul tinerilor?"

În răspuns la această întrebare deschisă cu privire la interesul și utilizarea instrumentelor digitale în rândul tinerilor, au apărut o varietate de perspective și insight-uri din partea respondenților. În ansamblu, majoritatea participanților au recunoscut un nivel înalt de interes și utilizare a uneltelor digitale în rândul generației mai tinere.

Mulți au subliniat influența omniprezentă a platformelor de socializare, a aplicațiilor mobile și a accesului la internet în modelarea vieților zilnice ale tinerilor. Unii respondenți au exprimat preocupări cu privire la dependența excesivă de uneltele digitale în rândul tinerilor.

5. Următoarea întrebare, "Ați dori să creșteți timpul pe care îl petreceți în activități sportive în aer liber în interesul sănătății și condiției fizice?"

Aceasta a relevat faptul că o majoritate semnificativă de 76,7% au exprimat o dorință puternică de a-și crește timpul petrecut în activități sportive în aer liber

În interesul sănătății lor și a condiției fizice.

Doar 5% au răspuns negativ, indicând lipsa de interes, în timp ce 18,2% au fost nesiguri, alegând opțiunea "Poate". Aceste descoperiri subliniază importanța promovării și susținerii inițiativelor care încurajează o mai mare implicare în sporturile în aer liber pentru a îmbunătăți starea generală de sănătate și bunăstare.

6/7/8. Pentru următoarele trei întrebări din sondaj - "Simțiți că activitățile în aer liber au un impact pozitiv asupra sănătății dumneavoastră fizice?", "Credeti că activitățile în aer liber contribuie la bunăstarea dumneavoastră mentală?" și "Simțiți că activitățile sportive în aer liber permit mai multă interacțiune socială și conectare cu ceilalți?"

Răspunsurile participanților puteau fi "da" sau "nu".



Rezultatele acestor întrebări cu privire la impactul pozitiv al activităților în aer liber asupra sănătății fizice, bunăstării mentale și interacțiunii sociale au arătat o puternică înțelegere și acord între respondenți.

O majoritate semnificativă de 95,6% au recunoscut că activitățile în aer liber au un impact pozitiv asupra sănătății lor fizice. Similar, 92,5% au crezut că activitățile în aer liber contribuie la starea lor de bine mentală. În plus, 91,8%

au recunoscut că activitățile sportive în aer liber permit o interacțiune socială mai mare și o conexiune cu ceilalți.

Aceste constatări evidențiază beneficiile larg recunoscute ale implicării în activități în aer liber. Consensul coplesitor cu privire la impactul pozitiv asupra sănătății fizice, bunăstării mentale și conexiunii sociale subliniază importanța promovării și încurajării activităților sportive în aer liber pentru bunăstarea holistică a individului. Rezultatele oferă informații valoroase pentru elaborarea de inițiative care valorifică aceste beneficii și subliniază încă o dată valoarea încorporării activităților în aer liber în stilurile de viață ale individului.

9. În următoarea întrebare (cu mai multe variante de răspuns), când li s-a întrebat despre motivațiile lor pentru a participa la activități sportive în aer liber, respondenții au menționat o varietate de factori care influențează participarea lor.

Cele mai populare motivații selectate au fost "Compania prietenilor mei" cu 114 voturi și "Îmbunătățirea condiției mele fizice" cu 115 voturi, indicând importanța conexiunilor sociale și a obiectivelor personale de fitness în stimularea participării.

Alte motivații importante au inclus "Îmbunătățirea sănătății mele" (104 voturi) și "Idei interesante pentru activități" (76 voturi), evidențiind dorința pentru starea generală de bine și pentru participarea la experiențe variate și captivante în aer liber.

În plus, un număr semnificativ de respondenți, 52 de voturi, au exprimat interesul pentru a avea activități sportive în aer liber interesante în locul lecțiilor tradiționale de educație fizică (E.F.), sugerând o preferință pentru experiențe mai captivante și mai plăcute în aer liber.

Au existat și voturi pentru motivații specifice furnizate sub opțiunea "Altele", evidențiind motive individuale pentru participare, cum ar fi plimbarea cu câinele, implicarea copiilor în cercetare și activități școlare și eliberarea minții.

Aceste rezultate arată că motivațiile pentru activitățile sportive în aer liber sunt diverse, incluzând factori sociali, obiective personale de sănătate și fitness, idei și experiențe interesante și preferința pentru activități în aer liber în locul educației fizice tradiționale. Prin înțelegerea acestor motivații, devine posibilă dezvoltarea de inițiative și programe care să satisfacă nevoile și dorințele participanților, încurajând un mai mare interes și implicare în activitățile sportive în aer liber.



10. Atunci când li s-a cerut să identifice barierele sau provocările care îi împiedică să participe mai des la activități în aer liber, 65 de respondenți au raportat că nu au întâmpinat bariere specifice. Cu toate acestea, ceilalți respondenți au indicat o serie de obstacole care le-au împiedicat participarea.

Cele mai frecvent menționate bariere au inclus vremea nefavorabilă, lipsa timpului, lipsa motivației, sarcinile școlare, problemele de sănătate și dependența de internet și rețelele de socializare.

Alte răspunsuri au evidențiat provocări precum indisponibilitatea partenerilor de sport, accesul limitat la spații în aer liber potrivite, distanțe lungi de parcurs și necunoașterea comunității locale. Problemele legate de trafic și siguranța pe drumuri au fost, de asemenea, menționate ca bariere în calea activităților în aer liber. Aceste răspunsuri diverse subliniază faptul că indivizii se confruntă cu o varietate de bariere care le împiedică participarea la activități în aer liber. Constrângerile legate de timp, condițiile meteorologice nefavorabile, accesul limitat la spațiile în aer liber și factorii personali precum motivația și sănătatea contribuie toate la aceste provocări. Înțelegerea acestor bariere poate ajuta la dezvoltarea de strategii pentru a le aborda și depăși, promovând o implicare sporită în activitățile în aer liber pentru tinerii indivizi.

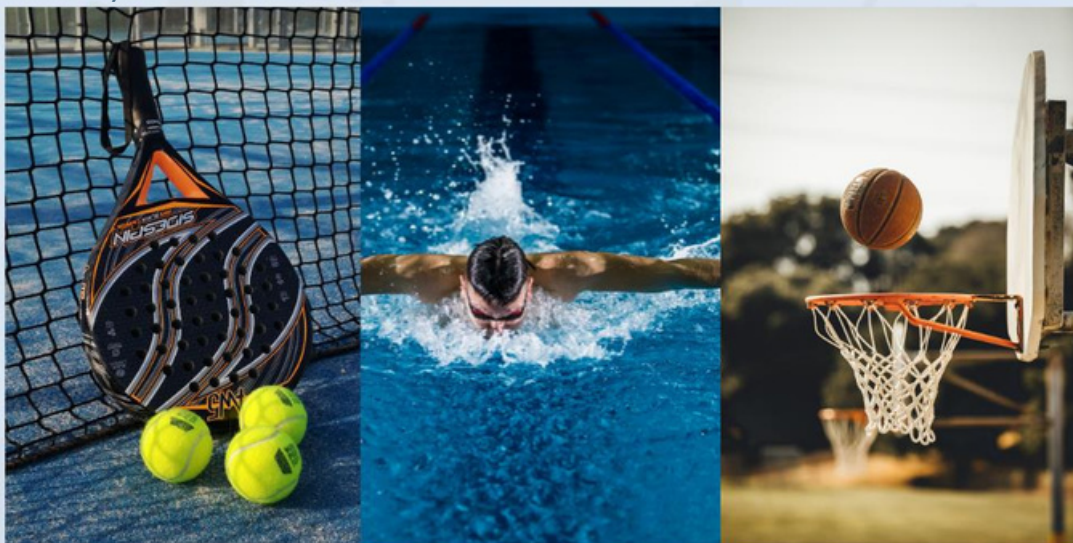


11. În întrebarea "Care sunt activitățile tale sportive în aer liber preferate?"

Respondenții la sondaj au exprimat o gamă largă de activități sportive în aer liber preferate, reflectând interese și preferințe diverse.

Activitatea menționată cel mai frecvent a fost "alergarea", indicând popularitatea sa printre participanți. Alte alegeri populare au inclus "fotbalul", "drumețiile", "ciclismul" și "voleiul" (atât pe plajă, cât și în varianta obișnuită).

În plus, un număr semnificativ de respondenți au menționat activități precum "baschetul", "tenisul", "plimbările", "înotul" și "padelul". Aceste activități evidențiază o combinație de sporturi de echipă, activități individuale și activități care îmbină condiționarea fizică cu distracția recreativă.



Au fost menționate și mai multe activități unice de către unul sau mai mulți respondenți, demonstrând preferințe individuale. Aceste activități au inclus de la "antrenament", "patinaj", "artiști marțiali", "badminton" și "echitație" până la "yoga", "escaladă", "orientare", "ski", "tir cu arcul" și multe altele.

Unii respondenți au exprimat o afecțiune generală pentru toate sporturile, în timp ce alții au indicat dorința de a învăța ceva nou sau o afinitate pentru sporturile de echipă. Aceste răspunsuri subliniază interesele diverse și motivațiile care stau la baza preferințelor individuale în ceea ce privește activitățile sportive în aer liber.

În ansamblu, rezultatele evidențiază popularitatea alergării și o combinație de sporturi tradiționale de echipă, activități recreative în aer liber și activități individuale. Aceste insight-uri pot orienta dezvoltarea de programe și inițiative care să se potrivească activităților preferate, promovând o mai mare participare și implicare în sporturile în aer liber în rândul tinerilor.

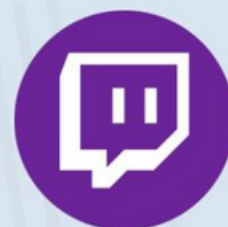
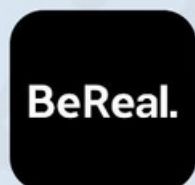
12. Răspunsurile la întrebarea despre instrumentele digitale preferate, inclusiv aplicații, au dezvăluit o gamă diversă de preferințe printre respondenții chestionarului. Cea mai populară alegere, cu o marjă semnificativă, a fost "Instagram", indicând utilizarea sa răspândită printre participanți. Alte instrumente digitale menționate frecvent au inclus "Youtube", "Twitter", "Whatsapp" și "Tiktok", subliniind popularitatea platformelor de socializare.

În plus, mulți respondenți au selectat aplicații de monitorizare a fitnessului precum "Strava" și "Adidas Running", subliniind interesul pentru utilizarea instrumentelor digitale pentru a monitoriza și îmbunătăți activitățile lor fizice. Unii participanți au menționat dispozitivele lor, precum telefoanele, laptopurile și ceasurile inteligente, ca instrumente digitale preferate.

În plus, au existat numeroase răspunsuri în care doar unul sau doi respondenți au menționat aplicații specifice precum "Spotify", "Tinder", "Canva", "Discord", "Deviantart", "Twitch", "BeReal", "Mindbody", "Google Maps", "Meetup"

,

"Duolingo" și altele. Aceste răspunsuri demonstrează preferințele individuale pentru diverse aplicații care acoperă scopuri precum divertismentul, comunicarea, creativitatea, sănătatea și productivitatea.



Este demn de remarcat faptul că un număr semnificativ de respondenți au menționat pur și simplu "Social media" ca fiind instrumentul digital preferat, reflectând atractivitatea și utilizarea extinsă a platformelor de socializare printre persoanele intervievate.

În ansamblu, rezultatele indică o prezență puternică a platformelor populare de socializare precum Instagram, Youtube, Twitter și Whatsapp printre instrumentele digitale preferate. Includerea aplicațiilor de monitorizare a fitnessului și a altor aplicații diferite evidențiază modurile diverse în care indivizii utilizează instrumentele digitale în viața lor de zi cu zi în scopuri diferite. Aceste informații pot contribui la eforturile de implicare a tinerilor prin integrarea instrumentelor digitale și platformelor relevante pentru a stimula interesul și participarea lor la activitățile sportive în aer liber.

13. Când au fost întrebați despre probabilitatea de a integra instrumente digitale în activitățile sportive în aer liber pentru a crește interesul, motivația și implicarea tinerilor, răspunsurile pe o scară de la 1 la 5 au fost variate, dar s-au îndreptat către extremitatea pozitivă.

Majoritatea respondenților au indicat o probabilitate moderată spre mare, 54 de respondenți (34%) alegând 3, 45 de respondenți (28,3%) alegând 4 și 40 de respondenți (25,2%) optând pentru 5.

La capătul inferior al scalei, un număr mai mic de respondenți au indicat probabilități mai mici, 12 respondenți (7,5%) alegând 2 și 8 respondenți (5%) alegând 1. Aceste răspunsuri sugerează un mic procent de scepticism sau incertitudine în ceea ce privește impactul potențial al instrumentelor digitale în creșterea interesului, motivației și implicării tinerilor în activitățile sportive în aer liber.

În general, majoritatea respondenților și-au exprimat convingerea că încorporarea instrumentelor digitale în activitățile sportive în aer liber are potențialul de a influența în mod pozitiv interesul, motivația și implicarea tinerilor indivizi. Acest sentiment subliniază valoarea percepută a utilizării instrumentelor digitale pentru a spori implicarea și a promova un stil de viață mai activ și mai împlinit în rândul tinerilor.

14. Ultima întrebare a sondajului este "Există activități în aer liber pe care vă imaginați că ar putea fi conectate cu instrumente digitale? Dacă da, vă rugăm să le numiți și să descrieți cum".

Răspunsurile la această întrebare privind potențialele conexiuni între activitățile în aer liber și instrumentele digitale au fost variate și au oferit numeroase idei interesante.

Mai mulți participanți au menționat utilizarea aplicațiilor de urmărire a fitness-ului, cum ar fi Strava și Google Fit, care pot furniza date privind distanța, calorile și progresul în activitățile în aer liber.

Jocurile populare în aer liber, cum ar fi Pokemon GO și geocaching, au fost, de asemenea, menționate, sugerând

că integrarea instrumentelor digitale pentru a îmbunătăți experiența și implicarea în aceste activități. Unii respondenți au exprimat interes în utilizarea instrumentelor digitale pentru vânătoarea de comori sau orientare, unde hărțile și indiciile pot fi accesate prin intermediul aplicațiilor.

S-au sugerat platformele de social media ca mijloc de partajare a informațiilor, progresului și pentru a intra în legătură cu persoane cu interese similare, contribuind la formarea unei comunități în jurul activităților în aer liber. Alte idei au inclus utilizarea căștilor de realitate virtuală pentru o experiență de exterior imersivă, folosirea instrumentelor digitale pentru identificarea și explorarea naturii, și organizarea evenimentelor în aer liber prin intermediul unor aplicații dedicate.



În ansamblu, răspunsurile au reflectat o serie de idei creative, subliniind potențialul instrumentelor digitale de a îmbunătăți activitățile în aer liber, oferind capacități de urmărire, facilitând conexiuni sociale, furnizând resurse educaționale și introducând elemente inovatoare de gaming.

Aceste observații pot oferi îndrumări pentru dezvoltarea instrumentelor și platformelor digitale care se potrivesc cu interesele și nevoile persoanelor implicate în activități sportive în aer liber.

CELE MAI BUNE PRACTICI



În ultimii ani, combinația dintre activitățile în aer liber și instrumentele digitale a câștigat popularitate și recunoaștere semnificativă în întreaga Europă. Țările partenere, Austria, Republica Cehă, Italia, România și Spania, au explorat activ abordări inovatoare și beneficii care rezultă din integrarea activităților în aer liber și a instrumentelor digitale în aceste țări europene.

În această secțiune, vom prezenta practicile de top specifice pe care fiecare țară parteneră le-a colectat.



GEOCACHING

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Geocaching este o activitate în aer liber în care participanții folosesc un dispozitiv GPS sau un smartphone pentru a ascunde și căuta containere numite "geocache" sau "cache" în anumite locații. marcate prin coordonate pe întreg teritoriul Austriei. Site-ul ascunzători conțin de obicei mici bibelouri sau jurnale de bord pe care cei care le găsesc trebuie să le semneze.

Scopul geocaching-ului este de a încuraja oamenii să exploreze aer liber în timp ce folosesc instrumente digitale pentru a localiza comori ascunse și pentru a învăța despre istoria, cultura și reperele locale.

Aplicațiile mobile (cum ar fi aplicația oficială Geocaching app), dispozitive GPS și platforme online (cum ar fi geocaching.com) sunt utilizate în mod obișnuit în această activitate.

Utilizarea de bază a instrumentelor digitale, cum ar fi aplicația oficială Geocaching app este gratuită, dar unele caracteristici pot fi necesita un abonament pentru acces complet.

Succesul poate fi măsurat în funcție de numărul de geocache găsite, dificultatea cachetelor localizate și plăcerea generală și învățarea experiență dobândită prin explorarea unor noi locații.

Provocările pot include asigurarea coordonatelor GPS precise, întreținerea ascunzătoarelor secrete și menținerea actualizării instrumentelor digitale cu tehnologia actuală.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Geocaching este un joc real în aer liber, care presupune vânătoarea de comori folosind dispozitive cu GPS. Participanții navighează către un set specific de coordonate GPS și apoi încearcă să găsească geocaching-ul (containerul) ascuns în acea locație.

Participanții folosesc dispozitive GPS sau aplicații de smartphone precum aplicația oficială Geocaching pentru a localiza geocaching-urile ascunse de alți jucători. Aplicația furnizează indicii, descrieri și nivelul de dificultate al fiecărui geocaching pentru a ajuta în căutare.



CUM SĂ
ÎNCERC?



<https://www.geocaching.com/play>

Geocaching este o activitate recreativă în aer liber populară la nivel mondial, care combină plăcerea de a vâna comori cu utilizarea dispozitivelor cu GPS. Ideea geocaching-ului a fost concepută la scurt timp după ce guvernul SUA a eliminat disponibilitatea selectivă a Sistemului de poziționare globală (GPS) în mai 2000, ceea ce a îmbunătățit semnificativ precizia dispozitivelor GPS civile. Acest progres tehnologic a dus la crearea unui nou hobby care a îmbinat tehnologia GPS cu explorarea în aer liber.

Conceptul de geocaching a fost introdus pentru prima dată de Dave Ulmer, un consultant în informatică din Oregon, SUA. Acesta a vrut să testeze acuratețea tehnologiei GPS nou accesibile și a venit cu ideea de a ascunde un container în pădure și de a împărtăși online coordonatele GPS ale acestuia. La 3 mai 2000, Ulmer a ascuns prima "geocache" din istorie și a postat coordonatele acesteia pe un forum online al utilizatorilor de GPS. Ideea a avut rapid succes și, în câteva zile, mai multe persoane au găsit containerul ascuns, marcând astfel începutul fenomenului geocaching.

Pe măsură ce comunitatea de geocaching a crescut, site-uri web dedicate și aplicații mobile au fost dezvoltate pentru a simplifica procesul de ascundere și găsimă a geocachetelor. Aplicația Geocaching, creată de Groundspeak Inc. a devenit cea mai populară platformă pentru geocacherii din întreaga lume. Aplicația le permite utilizatorilor să caute geocache din apropiere, să navigheze până la locația acestora folosind coordonatele GPS, să își înregistreze descoperirile și chiar să își ascundă propriile geocache pentru a fi descoperite de alții.

Astăzi, milioane de geocache sunt ascunse în întreaga lume, în mediul urban și rural, pe diferite terenuri și în diferite medii. Comunitatea geocaching-ului cuprinde persoane de toate vârstele și mediile, inclusiv familii, persoane în căutare de aventură și educatori care folosesc geocaching-ul ca o modalitate distractivă și captivantă de a explora aer liber, de a învăța despre geografie și de a stimula abilitățile de rezolvare a problemelor. Geocaching-ul a evoluat de-a lungul anilor, fiind introduse diverse tipuri de cache-uri și provocări, cum ar fi puzzle cache-uri, multi-caching-uri și evenimente de geocaching. Această activitate continuă să captiveze participanții și să încurajeze explorarea în aer liber, determinată de spiritul de aventură, de descoperire și de comunitate care stă la baza ei.



ORIENTARE VIRTUALĂ

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Orientarea virtuală este un sport de navigație în aer liber care folosește instrumente digitale, cum ar fi aplicațiile pentru smartphone și ceasurile GPS, pentru a ghida participanții pe un traseu prestabilit. Cursul prezintă puncte de control pe o hartă digitală, iar participanții trebuie să viziteze fiecare punct în ordinea corectă, urmărind în același timp să termine traseul cât mai repede posibil. Instrumentul digital afișează informații în timp real despre poziția participanților în raport cu punctele de control, permițându-le acestora să își stabilească o strategie pentru traseu și să își monitorizeze progresul.

Orientarea virtuală combină emoția orientării tradiționale cu confortul și precizia tehnologiei moderne. Instrumente digitale populare precum MapRunF, UsynligO, Livelox și ceasurile GPS ajută participanții să navigheze prin puncte de control și să urmărească metricile performanței lor, inclusiv timpul și alegerile de traseu.

Obiectivul Orientării Virtuale este de a oferi o activitate în aer liber captivantă, care îmbină exercițiul fizic, abilitățile de navigare și utilizarea instrumentelor digitale pentru a provoca participanții și a încuraja explorarea. Majoritatea instrumentelor digitale pentru Orientarea Virtuală sunt disponibile gratuit, cu toate că unele caracteristici sau hărți suplimentare pot necesita o abonare sau achiziționarea într-o singură plată.

Succesul în Orientarea Virtuală poate fi evaluat în funcție de abilitatea participanților de a finaliza traseul, timpul necesar pentru parcurgerea acestuia și precizia în navigare. Plăcerea personală și dezvoltarea abilităților de orientare sunt, de asemenea, indicatori semnificativi ai succesului.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Orientarea Virtuală este o unealtă digitală care permite participanților să navigheze printr-un traseu predefinit folosind o aplicație de pe smartphone sau un ceas GPS. Aplicația pe care participanții o pot utiliza pentru Orientarea Virtuală, în care navighează printr-un traseu prestabilit în aer liber folosind o aplicație de smartphone sau un ceas GPS, se numește MapRunF.

MapRunF: MapRunF este o aplicație versatilă concepută pentru evenimente de orientare virtuală și pentru antrenamente individuale. Permite utilizatorilor să descarce hărți și trasee de orientare, să navigheze prin punctele de control folosind smartphone-ul sau ceasul GPS și să înregistreze automat progresul lor. Aplicația oferă feedback în timp real, inclusiv alerte sonore atunci când se ating punctele de control, și urmărește metrici de performanță precum timpul necesar și alegerile de traseu.

UsynligO: UsynligO este o aplicație mobilă prietenoasă care aduce excitația orientării pe smartphone-ul tău. Cu o bază de date în creștere de trasee și posibilitatea de a crea rute personalizate, UsynligO permite utilizatorilor să se bucure de orientare în ritmul și nivelul lor de abilitate. Aplicația folosește tehnologia GPS pentru a urmări pozițiile utilizatorilor, oferind asistență de navigare în timp real și urmărind performanța acestora.

Livelox: Livelox este o platformă online inovatoare care permite utilizatorilor să creeze, să împărtășească și să participe la evenimente de orientare. Prin folosirea tehnologiei GPS, Livelox permite urmărirea în timp real a participanților, permițând organizatorilor și spectatorilor să urmărească acțiunea. În plus, utilizatorii pot analiza traseele lor, compara performanța lor cu cea a altora și descoperi noi provocări de orientare.



Orientarea Virtuală a apărut ca o modalitate de a face orientarea mai accesibilă și mai convenabilă pentru participanți, permițându-le să se angajeze în această activitate în orice moment și locație. De asemenea, funcționează ca un instrument pentru a introduce noi participanți în sport, oferind o experiență mai prietenoasă utilizatorului și digital integrată. Aceste instrumente digitale îmbunătățesc experiența orientării tradiționale, oferind acces convenabil la hărți, trasee și funcții de urmărire a performanței, făcând mai ușor ca niciodată pentru entuziaști să se bucure de această activitate captivantă în aer liber.

CUM SĂ
ÎNCERC? →

<http://maprunners.weebly.com/maprunf.html>

<https://usynligo.no/>

<https://www.livelox.com/>



DRUMEȚII GHIDATE DIGITALE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În drumețiile ghidate digital, participanții utilizează un instrument digital pentru a planifica și naviga rutele lor de drumeție în mediul în aer liber din Austria. Acest instrument furnizează informații despre traseu, altitudine, distanță, timp estimat și puncte de interes de-a lungul drumului.

Scopul drumeției ghidate digital este de a îmbunătăți experiența în aer liber prin furnizarea de navigare precisă, planificare a traseelor și informații suplimentare despre împrejurimi.

Multe dintre instrumentele digitale folosite pentru drumeția ghidată digital oferă funcții de bază gratuit, însă unele caracteristici avansate sau hărți suplimentare pot necesita o abonare sau o achiziție unică. Succesul poate fi măsurat prin finalizarea de către participant a traseului planificat, plăcerea pe care o simt în timpul drumeției și noile cunoștințe dobândite din punctele de interes și informațiile despre traseu furnizate de instrumentul digital.

Provocările pot include asigurarea unei urmăriți GPS precise, actualizarea informațiilor despre traseu și punctele de interes și furnizarea de instrucțiuni clare pentru participanții care sunt la început în această activitate.

Enuziaștii drumețiilor digitale își împărtășesc adesea experiențele și cele mai bune practici prin intermediul forumurilor online, grupurilor de socializare și evenimentelor sau atelierelor locale. Provocările cu care se confruntă în această activitate pot include asigurarea unei urmăriți precise a GPS-ului, proiectarea de trasee captivante și furnizarea de instrucțiuni clare pentru cei care sunt la început.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Drumeția ghidată digital utilizează aplicații mobile sau dispozitive GPS pentru a oferi navigare pas cu pas, planificare de traseu și informații despre punctele de interes pentru drumeți.

Aplicații mobile precum Komoot, AllTrails, Bergfex, Alpenvereinaktiv sau Nationalpark Hohe Tauern, precum și dispozitive GPS și platforme online pentru planificarea și partajarea de rute sunt utilizate în mod obișnuit în această activitate.

Komoot: Populară printre tinerii drumeți și cicliști, Komoot oferă planificare de traseu și navigare pas cu pas pentru diverse activități în aer liber. Utilizatorii pot explora noi trasee, pot crea propriile rute și își pot împărtăși experiențele cu prietenii.

AllTrails: Această aplicație oferă acces la o bază de date vastă de trasee de drumeție, ciclism și alergare din întreaga lume, inclusiv Austria. Cu recenzii și fotografii generate de utilizatori, AllTrails este populară printre adolescenți în căutare de noi aventuri în aer liber și pentru partajarea experiențelor lor.

Bergfex: Această aplicație populară oferă informații detaliate despre stațiuni de schi, trasee de drumeție și rute de mountain biking din întreaga Austria. Furnizează prognoze meteo locale, rapoarte despre zăpadă, camere web și hărți de trasee.

Alpenvereinaktiv: Dezvoltată de Clubul Alpin Austriac, această aplicație oferă o bază de date extinsă de trasee de drumeție, alpinism și ski în Austria, împreună cu descrieri detaliate ale rutelor, hărți topografice și trasee GPS.

Nationalpark Hohe Tauern: Cu accent pe Parcul Național Hohe Tauern din Austria, această aplicație oferă informații cuprinzătoare despre parc, inclusiv rute de drumeție sugerate, puncte de interes, faună și floră.

Outdooractive este o aplicație mobilă versatilă concepută pentru pasionații de activități în aer liber, oferind o platformă cuprinzătoare pentru descoperirea, planificarea și navigarea traseelor de drumeție, ciclism și alte aventuri din întreaga lume. Aplicația furnizează hărți detaliate, informații despre trasee și conținut generat de utilizatori.



Drumeția ghidată digital a apărut ca o modalitate de a face drumețiile mai accesibile și mai plăcute pentru participanți prin furnizarea de navigare precisă, planificare de traseu și informații suplimentare despre împrejurimi. De asemenea, servește ca un instrument pentru a introduce noi participanți în drumeții și pentru a promova practici responsabile și durabile în aer liber.

CUM SĂ
ÎNCERC?



<https://www.komoot.com>

<https://www.alltrails.com>

<https://www.bergfex.com>

<https://www.alpenvereinaktiv.com/en>

<https://www.hohetauern.at/en/national-park-app.html>

<https://www.outdooractive.com/en/>



OBSERVAREA DIGITALĂ A VIEȚII SĂLBATICE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cadrul observării digitale a vieții sălbatice, participanții folosesc instrumente digitale pentru a localiza și a observa diferite specii de animale sălbatice în habitatele lor naturale. Aceste instrumente furnizează informații despre identificarea speciilor, comportamentul acestora și starea de conservare, precum și sfaturi pentru practici responsabile de observare a faunei.

Scopul observării faunei cu ajutorul tehnologiei digitale este de a educa participanții despre speciile de animale sălbatice locale, habitatul acestora și eforturile de conservare, în timp ce promovează practici responsabile și durabile de observare a faunei.

Majoritatea instrumentelor digitale utilizate pentru observarea faunei cu ajutorul tehnologiei digitale sunt gratuite, dar unele caracteristici avansate sau conținut suplimentar pot necesita o abonare sau o achiziție unică.

Succesul poate fi măsurat prin numărul de specii de animale sălbatice observate, precizia identificării speciilor, nivelul de implicare al participanților și creșterea conștientizării privind conservarea faunei și practicile responsabile de observare a acesteia.

Provocările pot include asigurarea identificării precise a speciilor, menținerea actualizată a instrumentelor digitale cu informații actuale despre conservare și promovarea practicilor responsabile de observare a faunei printre participanți.

DESCRIPTION OF THE TOOL

Instrumentele pentru observarea faunei cu ajutorul tehnologiei digitale includ aplicații mobile, site-uri web și platforme online care furnizează informații despre speciile de animale sălbatice, habitatul acestora și cele mai bune locuri și momente pentru a le observa în mediul în aer liber din Austria.

Aplicații mobile precum iNaturalist, Seek de iNaturalist sau Merlin Bird ID, site-uri web și platforme online dedicate observării faunei și conservării sunt folosite în mod obișnuit în această activitate.

iNaturalist: iNaturalist este o aplicație mobilă și o platformă online larg utilizate dedicate observării și conservării faunei. Permite utilizatorilor să documenteze și să împărtășească observațiile lor privind plantele, animalele și alte organisme, conectându-i cu o comunitate de entuziaști ai naturii, oameni de știință și cercetători. Platforma utilizează tehnologia AI pentru a identifica speciile, ajutând utilizatorii să învețe mai mult despre lumea naturală din jurul lor.

Seek de iNaturalist: Seek este o aplicație mobilă prietenoasă dezvoltată de creatorii iNaturalist, concepută pentru a face explorarea naturii distractivă și informativă. Utilizând tehnologia avansată de recunoaștere a imaginilor, Seek permite utilizatorilor să identifice plante, animale și ciuperci pur și simplu îndreptând camera smartphone-ului către organism. Aplicația furnizează informații instantanee despre specie, inclusiv numele științific, habitatul și starea de conservare.

Merlin Bird ID: Merlin Bird ID este o aplicație mobilă puternică și ușor de utilizat creată de Cornell Lab of Ornithology, concepută special pentru identificarea și observarea păsărilor. Cu o vastă bază de date a speciilor de păsări din întreaga lume, aplicația ajută utilizatorii să identifice păsările răspunzând la câteva întrebări simple sau încărcând o fotografie. Merlin Bird ID oferă, de asemenea, funcții precum cântece de păsări, hărți de distribuție și sfaturi de la experți pentru a îmbunătăți experiențele utilizatorilor în observarea păsărilor. Prin încurajarea observatorilor de păsări să-și împărtășească observațiile, aplicația contribuie la eforturile globale de conservare a păsărilor și proiectelor de cercetare.



Observarea faunei cu ajutorul tehnologiei digitale a apărut ca o modalitate de a implica persoanele în eforturile de conservare a faunei sălbatice și de a încuraja comportamentul responsabil în mediul în aer liber. Prin furnizarea de informații precise despre speciile de animale sălbatice locale și habitatul lor, instrumentele digitale permit participanților să obțină o înțelegere mai profundă și o apreciere a naturii din jurul lor. Aceste aplicații mobile și platforme online promovează observarea, educația și conservarea faunei, echipând utilizatorii cu instrumente prietenoase pentru a recunoaște, înregistra și învăța despre diferite specii, toate acestea contribuind în același timp la datele științifice esențiale și la eforturile de conservare.

**CUM SĂ
ÎNCERC?**



<https://www.inaturalist.org>

https://www.inaturalist.org/pages/seek_app

<https://merlin.allaboutbirds.org>



PROVOCĂRI DIGITALE DE FITNESS ÎN AER LIBER

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Provocările de fitness în aer liber cu ajutorul tehnologiei digitale implică utilizarea aplicațiilor mobile, dispozitivelor portabile și platformelor online pentru a crea, participa și urmări diverse provocări de fitness în medii exterioare.

Aplicații mobile precum Strava sau Runkeeper, dispozitivele portabile (de exemplu, dispozitivele de urmărire a fitness-ului sau ceasurile inteligente) și platformele online pentru crearea și participarea la provocări de fitness sunt folosite în mod obișnuit în această activitate.

Strava: Este o aplicație de urmărire a fitness-ului populară în rândul tinerilor, care nu doar urmărește activitățile de alergare și ciclism, ci și încurajează competiția prietenoasă prin clasamente și provocări. Utilizatorii pot să se alăture cluburilor, să se conecteze cu prietenii și să împărtășească traseele și realizările lor.

Runkeeper: Este o aplicație populară de urmărire a fitness-ului concepută pentru a ajuta utilizatorii să-și urmărească și să-și îmbunătățească activitățile de alergare, mers pe jos și ciclism. Folosește tehnologia GPS pentru a monitoriza și înregistra diverse metrice, inclusiv distanța, ritmul, timpul și altitudinea, furnizând utilizatorilor informații valoroase despre performanța lor și progresul înregistrat.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Participanții folosesc instrumente digitale pentru a se alătura sau a crea provocări de fitness care au loc în locații exterioare din Austria. Provocările pot varia de la alergarea sau ciclismul pe distanțe specifice până la completarea unui număr stabilit de antrenamente într-un anumit interval de timp. Participanții pot urmări progresul lor, pot concura cu alții și pot împărtăși rezultatele lor pe rețelele de socializare.

Scopul provocărilor digitale de fitness în aer liber este de a încuraja participanții să rămână activi și implicați în activități fizice în aer liber, în timp ce se promovează un sentiment de comunitate și competiție prietenoasă.

Multe dintre instrumentele digitale folosite pentru provocările de fitness în aer liber oferă funcții de bază gratuit, dar unele caracteristici avansate sau conținut suplimentar pot necesita o abonare sau o achiziție unică. Succesul poate fi măsurat prin numărul de participanți, rata de finalizare a provocărilor, îmbunătățirile personale în nivelul de fitness și implicarea generală și plăcerea în activitate.

Provocările pot include motivația participanților pentru a rămâne implicați, asigurarea urmăririi precise a activităților și menținerea unei platforme digitale prietenoase și actualizate.

STRAVA



Provocările de fitness în aer liber cu ajutorul tehnologiei digitale au fost dezvoltate ca o modalitate de a încuraja oamenii să rămână activi și implicați în activități fizice în aer liber, profitând de puterea instrumentelor digitale și a conexiunilor sociale. Ideea a fost inspirată de popularitatea în creștere a aplicațiilor de fitness și a dispozitivelor portabile, precum și de dorința de a promova un sentiment de comunitate și competiție prietenoasă între participanți.

CUM SĂ
ÎNCERC?



<https://www.strava.com>

<https://runkeeper.com/cms>





ESCALADĂ DIGITALĂ ȘI BOULDERING

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În escalada digitală și bouldering, participanții folosesc instrumente digitale pentru a găsi și naviga trasee de escaladă în diverse locații în aer liber din Austria. Aceste instrumente furnizează informații despre dificultatea traseului, precauții de siguranță și evaluări și comentarii generate de utilizatori.

Participanții folosesc aplicații mobile sau platforme online pentru a căuta locuri de escaladă, a verifica informații despre trasee și a-și înregistra ascensiunile. De asemenea, pot contribui prin evaluarea și comentarea traseelor, precum și prin adăugarea de trasee noi.

Scopul escaladei digitale și a bouldering-ului este de a îmbunătăți experiența de escaladă prin furnizarea de informații precise și actualizate despre trasee, de a dezvolta un sentiment de comunitate între alpiniști și de a promova practici responsabile și durabile de escaladă.

Multe dintre instrumentele digitale utilizate pentru escaladă digitală și bouldering oferă funcții de bază gratuit, dar unele caracteristici avansate sau conținut suplimentar pot necesita o abonare sau o achiziție unică. Succesul poate fi măsurat prin numărul de trasee completate, îmbunătățirile personale în abilitățile de escaladă, creșterea conștientizării privind precauțiile de siguranță și plăcerea generală în activitate.

Provocările pot include asigurarea informațiilor precise despre trasee, menținerea platformelor digitale prietenoase și actualizate și promovarea practicilor responsabile de escaladă printre participanți.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Instrumente digitale de escaladă și bouldering includ aplicații mobile și platforme online care oferă informații despre traseele de escaladă, nivelurile de dificultate și locațiile locurilor de escaladă în Austria.

Aplicațiile mobile (cum ar fi 27 Crags, Vertical-Life sau Mountain Project) și platforme online axate pe pe escaladă și bouldering sunt în mod obișnuit utilizate în cadrul acestei activități.

27 Crags: Este o aplicație comprehensivă pentru escaladă în stâncă care ajută utilizatorii să descopere și să navigheze trasee de escaladă din întreaga lume. Aceasta oferă hărți topo detaliate, descrieri ale traseelor și recenzii generate de utilizatori, făcându-l un instrument esențial pentru alpiniști de toate nivelurile de experiență.

Vertical-Life: Este o aplicație versatilă pentru escaladă, concepută pentru escalada sportivă, bouldering și săli de escaladă interioară. Aceasta furnizează informații despre trasee, hărți topo și liste de trasee, alături de un jurnal de antrenament și planuri de antrenament pentru a ajuta alpiniștii să-și îmbunătățească abilitățile și să-și monitorizeze progresul.

Mountain Project: Este o aplicație bazată pe comunitate pentru descoperirea și partajarea traseelor de escaladă din întreaga lume. Aceasta dispune de o bază de date extinsă a traseelor de escaladă, complete cu fotografiile, descrieri ale traseelor și evaluări generate de utilizatori, oferind alpiniștilor informații valoroase și recomandări.



Escalada digitală și bouldering-ul au apărut ca o modalitate de a îmbunătăți experiența de escaladă prin furnizarea de informații precise și actualizate despre trasee și prin dezvoltarea unui sentiment de comunitate între alpiniști. Această idee a fost inspirată de popularitatea în creștere a escaladei și de dorința de a promova practici responsabile și durabile în escaladă.

**CUM SĂ
ÎNCERC?**



<https://27crags.com/>

<https://www.vertical-life.info/en/>

<https://www.mountainproject.com>





VÂNĂTORI DE COMORI DIGITALE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În vânătorile digitale de comori, adolescenții folosesc instrumente digitale pentru a participa la provocări bazate pe locație și pentru a rezolva ghicitori, puzzle-uri sau sarcini la diferite puncte dintr-o zonă desemnată. Aceste activități pot fi adaptate pentru a se potrivi diferitelor interese și niveluri de abilitate și adesea includ un element de competiție prietenoasă între participanți.

Participanții folosesc aplicații mobile sau platforme online pentru a accesa provocările și sarcinile vânătoriei de comori. Apoi, ei navighează către locațiile specificate, completează provocările și își documentează progresul folosind instrumentul digital.

Scopul vânătoriilor digitale de comori este de a încuraja tinerii să exploreze mediul înconjurător, să dezvolte abilități de rezolvare a problemelor și să se angajeze în activități fizice, având în același timp distracție într-un mediu în aer liber.

Multe dintre instrumentele digitale folosite pentru vânătorile digitale de comori oferă funcții de bază gratuit, dar unele caracteristici avansate sau conținut suplimentar pot necesita o abonare sau o achiziție unică. Succesul poate fi măsurat prin finalizarea provocărilor, nivelul de implicare și plăcere al participanților și dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor, de lucru în echipă și de navigare.

Provocările pot include crearea de provocări interesante și potrivite vârstei, asigurarea datelor de locație precise și menținerea unei platforme digitale prietenoase și actualizate pentru utilizatori.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Vânătorile digitale de comori implică utilizarea aplicațiilor mobile și a platformelor online care creează provocări interactive bazate pe locație pentru participanți de completat într-o zonă specifică, cum ar fi un oraș sau un parc.

Aplicații mobile (cum ar fi Actionbound, GooseChase sau Scavify) și platforme online dedicate creării și participării la vânătorile de comori sunt folosite în mod obișnuit în această activitate.

Actionbound: O aplicație interactivă care permite utilizatorilor să creeze și să participe la vânători personalizate de comori bazate pe locație, jocuri educaționale și tururi ghidate. Folosește elemente multimedia, cum ar fi chestionare, sarcini și puncte de control GPS, oferind experiențe captivante pentru indivizi, grupuri și evenimente.

GooseChase: O aplicație dinamică care facilitează crearea și participarea la vânătorii de comori personalizate și distractive pentru diverse ocazii, inclusiv evenimente de construire a echipei, activități educaționale și adunări sociale. Utilizatorii pot alătura sau crea jocuri, finaliza misiuni, câștiga puncte și concura cu alții în timp real.

Scavify: O aplicație prietenoasă pentru utilizatori, concepută pentru organizarea și participarea la vânătorii de comori și activități de construire a echipei. Oferă șabloane personalizabile, liste de sarcini și clasamente în timp real, făcându-l o soluție ideală pentru evenimente corporative, programe de orientare pe campus și ieșiri în grup.

Actionbound



Vânătorile digitale de comori au fost dezvoltate ca o modalitate de a implica tinerii în activități în aer liber care combină tehnologia, activitatea fizică și rezolvarea de probleme. Această idee a fost inspirată de popularitatea în creștere a jocurilor bazate pe locație și de dorința de a crea experiențe distractive și educative pentru tineri într-un mediu în aer liber.

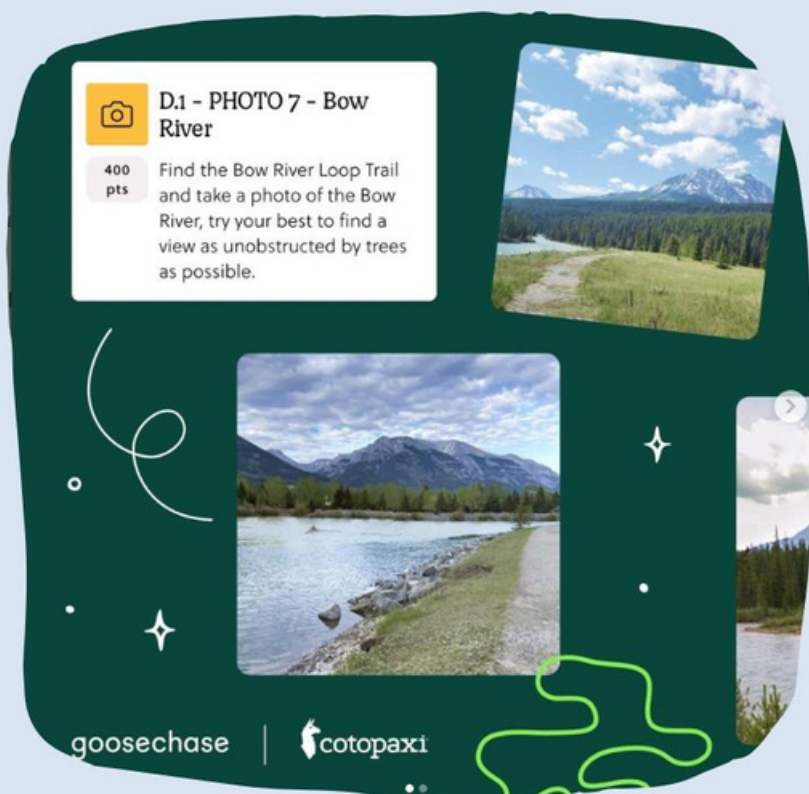
CUM SĂ
ÎNCERC?



<https://en.actionbould.com>

<https://www.goosechase.com>

<https://www.scavify.com>



CURSE DE AVENTURĂ DIGITALĂ

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

În cursele de aventură digitale, participanții tineri cu vârste cuprinse între 16 și 19 ani folosesc instrumente digitale pentru a se angaja într-o serie de provocări și activități în aer liber la diferite puncte de control dintr-o zonă desemnată. Aceste activități pot include sarcini fizice, rezolvarea de puzzle-uri și exerciții de construire a echipei.

Scopul este de a finaliza toate provocările și de a ajunge la linia de sosire într-un anumit interval de timp.

Participanții folosesc aplicații mobile sau platforme online pentru a accesa provocările, sarcinile și punctele de control ale cursei de aventură. Apoi, ei navighează către locațiile specificate, completează provocările și își documentează progresul folosind instrumentul digital.

Scopul curselor de aventură digitale este de a încuraja tinerii să participe în activități fizice în aer liber, să dezvolte abilități de lucru în echipă și de rezolvare a problemelor și să promoveze un sentiment de competiție prietenoasă și camaraderie între participanți.

Multe dintre instrumentele digitale folosite pentru cursele de aventură digitale oferă funcții de bază gratuit, dar unele caracteristici avansate sau conținut suplimentar pot necesita o abonare sau o achiziție unică. Succesul poate fi măsurat prin finalizarea provocărilor, nivelul de implicare și plăcere al participanților și dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, rezolvare a problemelor și de navigare.

Provocările pot include crearea de provocări captivante și potrivite vârstei, asigurarea datelor de locație precise, promovarea siguranței în timpul cursei și menținerea unei platforme digitale prietenoase și actualizate pentru utilizatori.

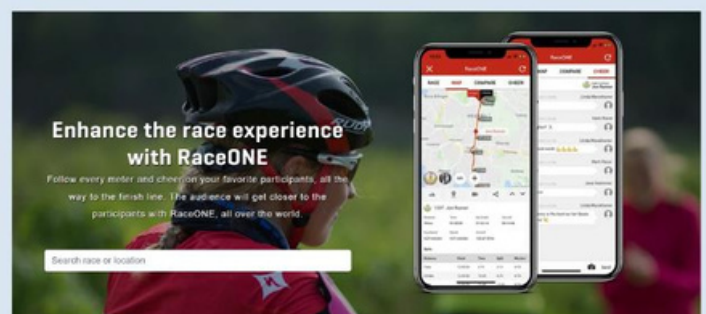
DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Cursurile de aventură digitale implică utilizarea aplicațiilor mobile și a platformelor online care creează o serie de provocări și puncte de control în aer liber pentru participanți de completat într-un format de cursă într-un interval de timp specific.

Aplicații mobile (cum ar fi RaceONE sau TeamSnap) și platforme online dedicate creării și participării la cursele de aventură sunt folosite în mod obișnuit în această activitate.

RaceONE: O aplicație de curse socială care permite participanților, spectatorilor și organizatorilor să urmărească și să partajeze informații în timp real în timpul curselor de alergare și ciclism. Aplicația oferă urmărirea în timp real, actualizări privind progresul cursei și posibilitatea de a trimite încurajări și mesaje motivaționale către concurenți, creând o experiență interactivă și captivantă pentru eveniment.

TeamSnap: O aplicație de gestionare a echipei concepută pentru a simplifica comunicarea, programarea și organizarea pentru echipele sportive, cluburile și grupurile recreative. Oferă funcții precum programarea evenimentelor, urmărirea disponibilității jucătorilor, mesageria și statistici despre echipă, făcându-l un instrument esențial pentru antrenori, managerii de echipă și jucători.



Cursele de aventură digitale au fost dezvoltate ca o modalitate de a implica tinerii în activități în aer liber care combină tehnologia, activitatea fizică și rezolvarea de probleme într-un format competitiv și captivant. Această idee a fost inspirată de popularitatea în creștere a curselor de aventură și de dorința de a crea experiențe distractive și provocatoare pentru tineri într-un mediu în aer liber.

CUM SĂ
ÎNCERC? →

<https://raceone.com>

<https://teamsnap.com>





GO PADDLING

Descrierea activității

Go Paddling Adventure este o activitate în aer liber captivantă care încurajează pasionații de sporturi nautice să exploreze locații de kayak, canoe și stand-up paddleboarding din apropiere, folosind aplicația Go Paddling. Această experiență îmbunătățită digital ajută utilizatorii să-și planifice următoarea aventură cu canoa oferind informații esențiale despre punctele de lansare, condițiile de apă și recenzii generate de utilizatori.

Participanții pot găsi cu ușurință cursuri de apă potrivite în apropierea lor sau noi destinații de explorat, datorită caracteristicilor bazate pe locație ale aplicației și bazei de date extinse cu locuri de canoe. Aplicația oferă, de asemenea, informații valoroase, cum ar fi disponibilitatea parcarilor, facilități, informații despre siguranță și sfaturi de la ceilalți caiacari, asigurând o experiență lină și plăcută pe apă.

În plus față de ajutorul oferit utilizatorilor în descoperirea de noi locații, aplicația Go Paddling permite participanților să-și urmărească progresul și performanța personală, inclusiv distanța parcursă, viteza și cartografierea traseului. Utilizatorii pot stabili obiective personale, pot împărtăși experiențele lor cu prietenii și se pot conecta cu comunitatea mai largă de iubitori ai caiacului.

Prin combinarea senzației sporturilor nautice cu confortul instrumentelor digitale, activitatea Go Paddling Adventure îi inspiră pe indivizi să se aventureze în aer liber, să-și dezvolte abilitățile de caiac și să interacționeze cu entuziaști de același fel într-un mod distractiv și interactiv.

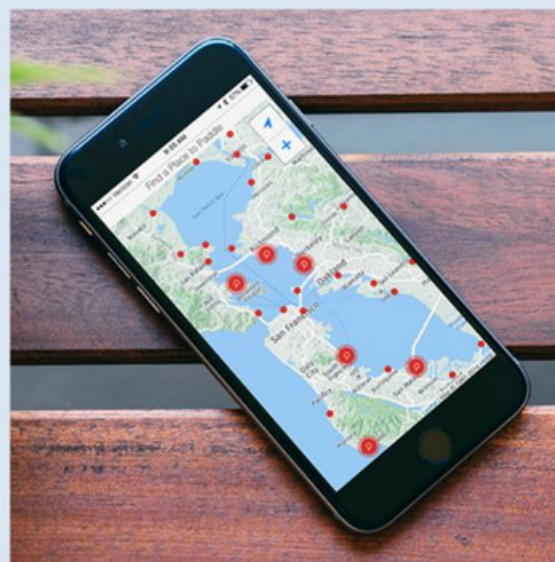
Principalul instrument digital folosit este aplicația mobilă Go Paddling, disponibilă pe dispozitive iOS și Android. Utilizatorii pot, de asemenea, să integreze dispozitive portabile, cum ar fi ceasurile inteligente sau dispozitivele de urmărire a fitnessului, pentru a urmări metricile de performanță personală în timpul aventurilor lor cu canoa.

Aplicația Go Paddling poate fi descărcată și utilizată gratuit. Cu toate acestea, unele funcții suplimentare sau conținut premium pot necesita achiziții în aplicație sau o subscripție.

Unele provocări întâlnite în implementarea aplicației Go Paddling în activitățile în aer liber includ asigurarea preciziei informațiilor, protejarea intimității și securității utilizatorilor, abordarea problemelor tehnice și adaptarea la niveluri variate de abilități ale utilizatorilor.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Go Paddling este o aplicație mobilă ușor de utilizat concepută pentru a ajuta pasionații de vâslit descoperi caiac-canoe, canoe și canoe în apropiere. Locuri de stand-up paddleboarding. Aplicația oferă informații detaliate despre punctele de lansare, condițiile de apă și recenzii generate de utilizatori, ceea ce o face o resursă neprețuită pentru planificarea aventurilor pe apă și conectarea cu comunitatea de vâslit.



Idea pentru aplicația Go Paddling a pornit din dorința de a crea o platformă cuprinzătoare care simplifică procesul de descoperire a noilor locații de canotaj și conectează pasionații de sporturi nautice. Prin combinarea comodității instrumentelor digitale cu entuziasmul activităților în aer liber, aplicația își propune să inspire mai multe persoane să exploreze și să se bucure de sporturile de canotaj.

CUM SĂ
ÎNCERC? →

<https://paddling.com/paddle/go-paddling-app>

<https://gopaddling.info/>





ENDOMONDO

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Profesorii de educație fizică au început să folosească aplicații cu elevii în timpul pandemiei. Elevii au primit sarcini care implicau alergarea și alte activități fizice similare, apoi trebuiau să trimită o captură de ecran a rezultatelor din aplicație profesorilor sau să împărtășească rezultatele în timp real. Rezultatele obținute din aplicație nu au fost folosite doar pentru evaluarea școlară, ci elevii au concurat între ei, ceea ce i-a motivat să fie mai activi. Chiar și după pandemie, școala continuă să folosească aplicațiile ca instrument de motivare.

Utilizarea aplicațiilor în cadrul orelor de Educație Fizică (PE) în școli poate aduce numeroase beneficii atât pentru elevi, cât și pentru profesori. Aplicațiile pot face ca orele de PE să fie mai interactive și mai captivante pentru elevi. Acestea folosesc adesea elemente de gamificare, provocări și recompense, ceea ce poate motiva elevii să participe activ la activitățile fizice. Aplicațiile pot oferi flexibilitate în modul în care elevii învață și practică activitățile fizice. Aceștia pot utiliza aplicațiile atât în clasă, cât și în afara ei, permițând învățare și practică continuă în afara mediului școlar. Aplicațiile care includ componente sociale permit elevilor să interacționeze și să colaboreze cu colegii lor, promovând spiritul de echipă și abilitățile de comunicare. Multe aplicații pot fi personalizate pentru a se potrivi nivelurilor individuale de fitness și abilități. Această personalizare asigură faptul că elevii pot lucra în ritmul lor și se pot simți provocați fără a fi copleșiți. Integrarea tehnologiei în orele de PE poate ajuta elevii să devină mai confortabili cu utilizarea tehnologiei în diferite aspecte ale vieții lor.

În ansamblu, integrarea aplicațiilor în orele de Educație Fizică poate face educația fizică mai dinamică, mai inclusivă și mai eficientă în promovarea unui stil de viață activ și sănătos printre elevi. Cu toate acestea, este esențial să se găsească un echilibru între utilizarea tehnologiei și activitățile fizice tradiționale pentru a asigura un curriculum de Educație Fizică echilibrat.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Endomondo este o aplicație populară de urmărire a fitnessului dezvoltată de Endomondo LLC, care permite utilizatorilor să urmărească și să analizeze diversele lor activități de fitness.

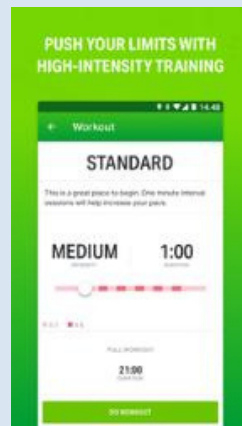
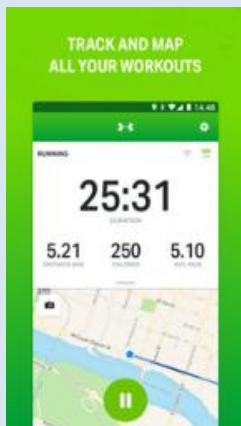
Endomondo oferă o serie de funcții pentru a ajuta utilizatorii să rămână motivați și să-și urmărească antrenamentele, printre care se numără:

- **Urmărirea Activității:** permite utilizatorilor să urmărească diverse activități. Folosește GPS-ul pentru a cartografia traseele și furnizează informații în timp real despre distanță, durată, viteză și calorii arse în timpul activității.
- **Rețeaua Socială:** Aplicația are o componentă socială care permite utilizatorilor să se conecteze cu prietenii și alți utilizatori. Puteți vedea activitățile prietenilor, le puteți oferi încurajări sau aprecieri și puteți participa la competiții amicale pentru a vă motiva reciproc.
- **Provocări:** oferă diverse provocări de fitness la care utilizatorii se pot alătura. Aceste provocări încurajează utilizatorii să atingă obiective specifice, cum ar fi alergarea unei anumite distanțe sau arderea unui număr stabilit de calorii.
- **Planuri de Antrenament:** Aplicația furnizează planuri personalizate de antrenament pentru diferite obiective de fitness, cum ar fi alergarea unui 5 km, a unui semimaraton sau a unui maraton.
- **Antrenor Audio:** dispune de un antrenor audio care oferă feedback audio în timp real în timpul antrenamentelor.
- **Statistici Personale:** Aplicația permite utilizatorilor să vizualizeze și să analizeze istoricul antrenamentelor lor, înregistrările personale și alte statistici în timp pentru a monitoriza progresul.
- **Integrare:** Endomondo poate fi integrat cu diverse dispozitive și accesorii de fitness, precum monitoare de ritm cardiac și ceasuri inteligente, pentru a furniza date de fitness mai cuprinzătoare.

După cum s-a menționat în introducere, școala a început să utilizeze aplicații în timpul pandemiei, când școlile au fost închise și învățarea a avut loc în mod remote. Dar aplicația a avut un succes atât de mare printre elevi și profesori încât continuă să o utilizeze ca parte a învățării regulate.

Una dintre principalele domenii ale școlii este tehnologia informației, deci este posibil ca motivația elevilor să conducă nu numai la activitate fizică, ci și la dezvoltarea de noi aplicații care să susțină sportul. Acest lucru ar putea duce la inovații în domeniul tehnologiei sportive și la crearea de soluții digitale pentru îmbunătățirea performanțelor și motivației în sport.

Deoarece fiecare aplicație suferă modificări și noi aplicații sunt create în mod regulat, este posibil ca școala să folosească în prezent o formă diferită a aplicației în timpul procesului de învățare.



Aflați
mai
multe!



Școala secundară de tehnologie a informației și servicii financiare din Pilsen

<https://infis.cz/>

<https://digitalnikompetence.cz/praxe/jak-vyuzit-fitness-aplikace-v-telesne-vychove/>



DIALIGA

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Organizația DIALIGA, care creează o comunitate de pacienți cu diabet, recomandă acest instrument și încurajează pacienții să-și monitorizeze progresul atunci când merg sau rulează, dar și atunci când merg cu bicicleta sau fac patinaj.

Aplicația înregistrează numărul de calorii arse sau viteza medie. Pacienții pot împărtăși rezultatele lor pe rețelele sociale sau se pot conecta direct cu alți utilizatori din cadrul aplicației și pot urmări progresul.

Orice persoană care suferă de diabet se poate adresa acestei organizații, care le va oferi sfaturi profesioniste pentru ca practicarea sportului să fie potrivită și în condiții de siguranță. Ei pot, de asemenea, să revizuiască împreună rezultatele sportive, rutele și dificultatea acestora, iar sportivul poate primi recomandări pentru a-și îmbunătăți condiția fizică.

Participarea la sporturi și activități fizice poate fi benefică pentru persoanele cu diabet. Exercițiile regulate pot ajuta la gestionarea nivelurilor de zahăr din sânge, îmbunătățirea sensibilității la insulină, controlul greutății și îmbunătățirea stării generale de sănătate. Cu toate acestea, este esențial să abordați sporturile și activitățile fizice cu anumite considerații pentru a asigura siguranța și gestionarea optimă a diabetului.

Comunitatea de utilizatori se încurajează reciproc, compară performanțele lor sportive și împărtășesc trasee, fotografii și experiențe.

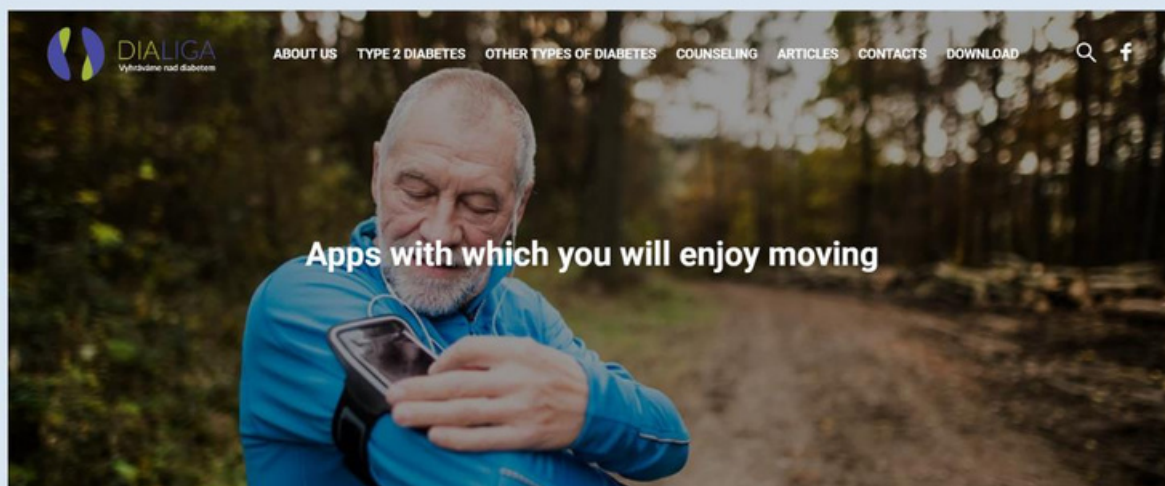
DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Aplicația de monitorizare sportivă - un ajutor pentru urmărirea activităților în aer liber. Aplicația utilizează senzorii încorporați în telefon sau GPS-ul pentru a înregistra date legate de distanță, timp, viteză și alte metrici.

CUM SĂ ÎNCERC?



<https://www.dialiga.cz/aplikace-se-kteryymi-vas-bude-pohyb-bavit/>



Experții încurajează pacienții să facă sport, însă ei știu cât de important este să-și monitorizeze pulsul sau regularitatea acestuia.

Ajutarea persoanelor cu diabet să practice sport și motivarea lor să fie activi din punct de vedere fizic este benefică din mai multe motive. Activitatea fizică regulată poate contribui la îmbunătățirea sensibilității la insulină, conducând la un mai bun control al zahărului din sânge. Aceasta poate ajuta la reducerea nivelurilor de zahăr din sânge și la scăderea riscului de hiperglicemie (zahăr mare în sânge) la persoanele cu diabet.

Activitatea fizică contribuie la gestionarea greutateii, ceea ce este deosebit de important pentru persoanele cu diabet de tip 2. Menținerea unei greutate sănătoase poate îmbunătăți rezistența la insulină și gestionarea generală a diabetului.

Exercițiul are efecte pozitive asupra sistemului cardiovascular, reducând riscul de boli de inimă, care este o complicație comună a diabetului. Practicarea sporturilor și a activităților fizice poate ajuta la reducerea nivelurilor de stres, ceea ce poate contribui indirect la o mai bună gestionare a zahărului din sânge

Se știe că exercițiul eliberează endorfine, care pot îmbunătăți starea de spirit și starea de bine mentală. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu diabet, deoarece pot experimenta provocări emoționale legate de afecțiunea lor. Participarea la sporturi și activități de grup oferă oportunități pentru interacțiunea socială, ceea ce poate îmbunătăți starea de bine emoțională și susține un sentiment de comunitate. Activitatea fizică regulată poate avea un impact pozitiv asupra rezultatelor de sănătate pe termen lung la persoanele cu diabet, reducând riscul de complicații asociate cu afecțiunea. Prin promovarea unui stil de viață activ, persoanele cu diabet pot experimenta o îmbunătățire a calității generale a vieții, cu nivele crescute de energie și un sentiment de împlinire.



SPORTS GRAMMAR SCHOOL

DESCRIEREA ACTIVITAȚII

Profesorii de educație fizică și antrenorii sportivi folosesc tabla interactivă ca instrument valoros de antrenament pentru analizarea jocurilor precum volei sau fotbal. Datorită tablei interactive, ei pot, de exemplu, proiecta videoclipuri înapoi și marca pozițiile incorecte ale echipei. Aceștia utilizează tablele interactive pentru a îmbunătăți sesiunile de antrenament, tacticile și dezvoltarea jucătorilor.

- **Analiză tactică:** Antrenorii pot folosi tabla interactivă pentru a afișa înregistrări video ale jocului, diagrame și animații pentru a analiza tactici și strategii de echipă. Pot arăta jucătorilor diferite jocuri, poziții și mișcări, permițând o mai bună înțelegere a planului de joc.
- **Pregătirea Pre-Meci:** Înainte de jocuri, antrenorii pot folosi tabla interactivă pentru a discuta despre punctele tari și punctele slabe ale adversarilor. Pot analiza jocurile, formațiile și jucătorii cheie ai echipei adverse, ajutându-și echipa să se pregătească mai bine.
- **Revizuirea Post-Meci:** După jocuri, antrenorii pot folosi tabla interactivă pentru a revizui performanțele jucătorilor, evidenția punctele forte și identifica domeniile care necesită îmbunătățire. Acest feedback vizual ajută jucătorii să înțeleagă conceptele mai eficient.
- **Dezvoltarea Individuală a Jucătorilor:** Antrenorii pot folosi tabla interactivă pentru a lucra cu jucătorii individuali la abilități specifice, tehnici și poziționări. Această antrenare personalizată contribuie la dezvoltarea jucătorilor și la perfecționarea abilităților.
- **Colaborare și Participare:** Tablele interactive încurajează implicarea jucătorilor, deoarece sportivii pot interacționa cu tabla, pot contribui cu ideile lor și pot pune întrebări în timpul ședințelor de echipă și sesiunilor tactice.
- **Simulare de Joc:** Unele table interactive permit antrenorilor să simuleze situații de joc, cum ar fi lovituri libere, penalty-uri sau acțiuni ofensive/defensive. Acest lucru le permite jucătorilor să exerseze scenarii specifice într-un mediu controlat.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

O tablă interactivă este o tablă albă mare suprafață interactivă pe care un calculator cu un proiector de date este conectat, sau este un ecran mare cu un senzor tactil. Site-ul proiectorul proiectează imaginea de pe computerului pe suprafața tablă albă, iar prin intermediul acestuia putem utiliza degetul nostru, markere speciale sau alte instrumente pentru a controla calculatorul sau a lucra direct cu tabla interactivă. Site-ul tabla este de obicei atașată direct la perete, sau poate fi pe un suport mobil.

AFLAȚI MAI MULTE!



<https://www.sgldbrno.cz>



Școala a achiziționat tabla interactivă datorită donației din partea Ministerului Educației. Deoarece este o școală orientată spre sport, tabla interactivă este folosită în timpul educației fizice, al antrenamentelor și al meciurilor. Un profesor sau un antrenor își poate transfera rapid și clar gândurile pe tablă, unde sunt ușor de înțeles din punct de vedere vizual pentru sportivi.



[Home](#) [News](#) [About school+](#) [Study+](#) [Admissions](#) [Sport training+](#) [Documents](#) [Gallery+](#) [Contact+](#)



welcome on the site

**Ludvík Daňek Sports Gymnasium,
Brno**





ORIENTARE DIGITALĂ ÎN PĂDURE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Program pe mai multe zile axat pe contactul direct și activ al elevilor cu natura și mediul local. Elevii stau în diferite tipuri de teren (oraș, natură, drumuri și căi de acces), învață legile ciclului natural și funcționarea comunității locale. Unul dintre obiective este să motiveze elevii să se miște și să-și îmbunătățească abilitățile de orientare în domeniul IT și în mediul înconjurător. Prin intermediul hărților de pe dispozitive electronice și a contactului cu mediul real, elevii sunt motivați să se miște și să folosească eficient tehnologia informației.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Orientarea cu ajutorul uneltelor digitale, cunoscută și sub denumirile de "orienteering electronic" sau "eOrieenteering," integrează tehnologia modernă pentru a îmbunătăți sportul tradițional al orientării. Uneltele digitale au făcut orientarea mai accesibilă, interactivă și eficientă.

Uneltele necesare includ telefoane inteligente și coduri QR.

Există unele beneficii în comparație cu orientarea clasică:

Înregistrare Electronică: În locul cardurilor de perforare tradiționale, se folosesc sisteme de înregistrare electronică pentru a înregistra vizita unui participant la fiecare punct de control. Acest lucru se face adesea cu ajutorul cutiilor de control electronice sau a "punch-urilor electronice" pe care participanții le ating cu dispozitivul lor electronic sau cu cardul RFID pentru a-și înregistra vizita.

Analiză a Datelor: Uneltele digitale oferă date cuprinzătoare despre performanța participanților, inclusiv alegerile traseelor, timpurile intermediare și statistici generale ale cursei. Aceste date pot fi folosite pentru antrenament, feedback și îmbunătățire.

Unelte de Cartografiere Online: Uneltele de cartografiere bazate pe web permit participanților să planifice rute și să studieze hărțile digital înainte și după evenimente. Aceste unelte se integrează adesea cu datele de urmărire GPS pentru a revizui și analiza performanțele.



**AFLAȚI MAI
MULTE!**



<https://www.orientacnibeh.cz/novinky-sekce-ob/zazitkova-vyuka-s-mapou-za-vzdelanim>

Această activitate a fost pregătită ca metodologie de către Asociația Cehă de Sporturi de Orientare și este destinată profesorilor, antrenorilor și liderilor activităților de timp liber ca un set complet de programe educaționale cu tema petrecerii timpului și orientării în natură.

Orienteering este un sport și o activitate recreativă care implică navigarea prin terenuri necunoscute folosind o hartă și o busolă sau, în ultimul timp, coduri QR, smartphone-uri și tablete. Participanții trebuie să găsească puncte de control specifice marcate pe hartă și să le viziteze într-o secvență predeterminată. Sportul necesită o combinație de pregătire fizică, abilități de citire a hărții și planificare strategică. Orientarea poate fi practică pe jos, pe schiuri sau cu bicicleta de munte și oferă o modalitate provocatoare și plăcută de a explora în aer liber și de a îmbunătăți abilitățile de navigație. Este adesea practică ca sport de competiție sau ca activitate de agrement pentru indivizi și familii.

We will find options directly for your place of residence

Drag the pointer to where you live. If you are currently at home, just click on Get my current location.

ADDRESS
Introduce a location

COORDINATES

📍 Get my location

✅ Confirm location

In the vicinity of the specified location, we will find all the options to start or try the landmark.





PUR ȘI SIMPLU YOGA - FITNESS TRAINING

DESCRIEREA ACTIVITAȚII

Aplicația oferă videoclipuri de exerciții cu durate de 20, 40 și 60 de minute și furnizează utilizatorilor informații necesare despre modul corect de a executa diverse poziții. Aplicația oferă, de asemenea, posibilitatea de a se conecta cu aplicația Health de pe iPhone. Este adesea folosită ca o modalitate eficientă de a face exerciții pentru persoanele care practică yoga în grup cu un instructor real.

Aplicația este concepută pentru a ajuta utilizatorii să învețe și să practice yoga în ritmul și confortul lor, facilitând începătorilor să înceapă și oferindu-le celor cu experiență posibilitatea de a-și aprofunda practica.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Aplicația Simply Yoga - Fitness Trainer funcționează ca un antrenor personal virtual de yoga. Acesta este o aplicație mobilă care oferă utilizatorilor acces la diverse exerciții de yoga, rutine și clase ghidate.

MAI MULTE INFORMAȚII

Aplicația este o unealtă suplimentară pentru persoanele care vin în mod regulat la organizația care oferă lecții de yoga. Uneori, utilizatorii ratează lecțiile și, pentru a rămâne în formă și a rămâne în contact cu yoga, antrenorii recomandă utilizarea aplicației, de exemplu, atunci când se află în străinătate.

Beneficiile sunt formarea continuă, progresul, personalizarea, comunitatea și sprijinul.



AFLAȚI MAI MULTE!



<https://www.karmasrdcem.cz>





SPORTURI ÎN AER LIBER PENTRU COPII ȘI TINERI

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă cel puțin 7 ore de mișcare activă pentru copii pe săptămână. Educația fizică în școli oferă în total doar 1 oră de mișcare, celelalte 6 ore sunt responsabilitatea părinților. În 1991, 10% dintre copii sufereau de obezitate sau erau supraponderali, dar în 2021 această cifră a ajuns la 26% și continuă să crească. Copiii sunt din ce în ce mai puțin implicați în sporturile regulate și în activitățile fizice, mănâncă mai prost, nu au dezvoltat obiceiurile corecte și le lipsesc activitățile fizice comune cu părinții. Această tendință va avea un impact foarte negativ asupra calității vieții întregii societăți în viitor. De aceea a fost creată inițiativa "6 ore", care oferă modalități creative pentru copii și părinții lor sub formă digitală. Utilizatorii pot filtra rezultatele în meniu - exerciții acasă, exerciții în aer liber, exerciții pentru sănătate și altele. Figuri cunoscute din domeniul sportului au fost implicate și în proiect, făcându-l și mai atractiv pentru utilizatori.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Videoclipuri și tutoriale care încurajează părinții și copiii să facă exerciții și să practice sportul.

MAI MULTE INFORMAȚII

Organizația furnizează și alte materiale pentru a menține familiile active, cum ar fi sfaturi pentru activități de timp liber.



AFLAȚI MAI MULTE!



<https://www.6hodin.cz/o-nas>

<https://cesko.digital/projects/po-hyb-je-reseni>



STROLLERING

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Strollering este o formă de exerciții în aer liber, în care elementul principal este mersul dinamic cu un cărucior, considerat de experți ca fiind cea mai naturală și eficientă formă de mișcare. Strollering combină eficient mersul sportiv cu un cărucior cu exerciții cardio și exerciții de întărire.

MAI MULTE INFORMAȚII

Exercițiile sunt organizate în grup, dar datorită datorită faptului că copiii au zilnic diferite rutine, mamele pot face exerciții și individual datorită instrumentului online.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Organizația a creat videoclipuri și instrucțiuni pentru părinți, în special pentru mamele aflate în concediu de maternitate. Femeile pot face exerciții conform videoclipurilor, exercițiile sunt adaptate pentru mișcare în aer liber, în principal sub forma exercițiilor cu căruciorul.



AFLAȚI MAI MULTE!



<https://strollering.cz/vyzvy>



CICLISM

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

The BikeMi App este o unealtă digitală utilizată pentru ciclismul în aer liber în Milano, Italia. Face parte din sistemul de împărțire a bicicletelor BikeMi, care oferă rezidenților și vizitatorilor o opțiune de transport convenabilă și durabilă. Cu BikeMi App, utilizatorii pot localiza și rezerva biciclete disponibile din stațiile BikeMi din întreg orașul. Aplicația permite utilizatorilor să deblocheze bicicletele și să plătească pentru serviciu direct de pe smartphone-urile lor. De asemenea, furnizează informații despre disponibilitatea bicicletelor și a stațiilor, hărți ale rutelor de ciclism și sfaturi pentru ciclism urban. Cicliștii se pot bucura de explorarea Milanului și a împrejurimilor sale folosind BikeMi App pentru a accesa bicicletele și pentru a naviga pe pistele și căile pentru biciclete ale orașului.

MAI MULTE INFORMAȚII

Sistemul de împărțire a bicicletelor BikeMi a fost introdus în Milano pentru a promova mobilitatea durabilă și a oferi o alternativă la metodele tradiționale de transport. BikeMi App a fost dezvoltată pentru a îmbunătăți experiența utilizatorilor, facilitând accesul ușor la disponibilitatea bicicletelor și permițând opțiuni de plată convenabile. Sistemul încurajează rezidenții și vizitatorii să aleagă ciclismul ca mijloc de transport, reducând congestia traficului și impactul asupra mediului. Ideea din spatele BikeMi App și a sistemului de împărțire a bicicletelor este de a crea un oraș mai prietenos cu bicicletele și de a susține un stil de viață urban mai sănătos și mai verde.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Aplicația BikeMi (Milano Bike Sharing)

Aplicația este gratuită, iar apoi trebuie să plățiți o taxă zilnică, săptămânală sau anuală pentru a utiliza bicicletele.



CUM SĂ
ÎNCERC?

<https://www.bikemi.com>



ÎNTÂLNIRI

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Meeters.org permite utilizatorilor să se angajeze în activități sportive în aer liber conectându-i cu alți entuziaști. Utilizatorii pot crea și organiza sesiuni de sport în aer liber, specificând tipul de activitate, locația și ora. De asemenea, pot căuta activități existente în zona lor și se pot alătura celor care se potrivesc cu interesele și disponibilitatea lor. Prin intermediul platformei, utilizatorii pot comunica între ei, coordona punctele de întâlnire și împărtăși experiențele lor înainte, în timpul și după activitate.

MAI MULTE INFORMAȚII

Meeters.org a fost dezvoltat cu scopul de a promova un sentiment de comunitate și de a încuraja participarea la sporturile în aer liber. Platforma își propune să adune persoane care împărtășesc pasiunea pentru alergare, ciclism și alte activități în aer liber, oferindu-le o modalitate convenabilă de a se conecta, organiza și participa la aceste activități. Meeters.org își propune să promoveze un stil de viață sănătos și activ, în timp ce creează un mediu de susținere în care indivizii pot să se conecteze și să se motiveze reciproc în călătoria lor de fitness.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Meeters este o platformă cu sediul în Italia care facilitează întâlnirile și socializarea între persoane cu interese similare. Aceasta permite persoanelor să se conecteze și să organizeze evenimente și excursii. În 2021, Meeters a facilitat 25.000 de întâlniri prin intermediul a 1.600 de evenimente și 90 de călătorii. Platforma caută acum să se extindă la nivel internațional. Meeters caută în prezent un stagiar organizator de călătorii care să se alătore echipei lor. Stagiarul va fi responsabil pentru construirea de relații cu unitățile de cazare, gestionarea opțiunilor și alocarea de camere și căutarea de furnizori. Meeters oferă un mediu de lucru dinamic și incluziv, diverse beneficii, cum ar fi un stagiu plătit, vacanțe suplimentare, opțiuni de lucru la distanță și participarea la evenimente sau excursii gratuite.

meeters

CUM SĂ ÎNCERC?



<https://meeters.org>





DIVERSE SPORTURI ȘI ACTIVITĂȚI ÎN AER LIBER

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Aplicația Strava este o unealtă digitală populară utilizată pentru urmărirea și analizarea diferitelor activități sportive și în aer liber, inclusiv alergare, ciclism, drumeții, înot și altele. Aplicația utilizează tehnologia GPS pentru a urmări ruta utilizatorului, distanța, viteza, altitudinea și alte metrice de performanță. Utilizatorii pot înregistra activitățile lor în timp real, își pot seta obiective personale, pot concura cu prietenii și cu alți utilizatori și se pot alătura provocărilor și evenimentelor virtuale. Aplicația furnizează rezumate detaliate ale activităților, inclusiv hărți, divizări și timpi pe segmente. De asemenea, permite utilizatorilor să-și împărtășească activitățile pe rețelele de socializare și să se conecteze cu o comunitate de sportivi.

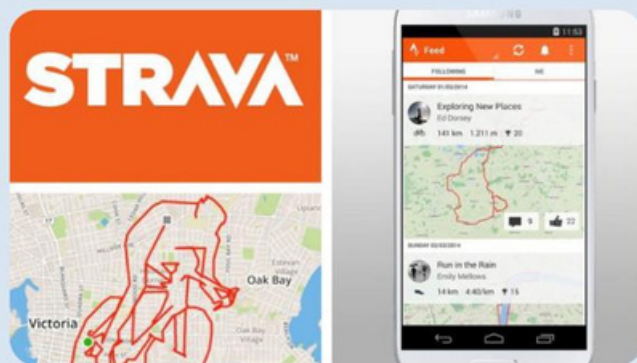
MAI MULTE INFORMAȚII

Strava a fost inițial dezvoltată pentru a satisface nevoile cicliștilor, dar s-a extins pentru a include diverse activități în aer liber. Aplicația își propune să creeze o platformă socială și competitivă pentru sportivi, în care aceștia să se conecteze, să se motiveze reciproc și să-și urmărească performanța în timp. Caracteristicile Strava, cum ar fi clasamentele, provocările pe segmente și evenimentele virtuale, oferă o experiență captivantă pentru utilizatori. Interfața prietenoasă a aplicației și funcționalitatea sa extinsă au făcut din ea o alegere populară printre entuziaștii activităților în aer liber din întreaga lume.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Aplicația Strava

Aplicația este gratuită și apoi puteți plăti pentru versiunea premium.



CUM SĂ ÎNCERC?



<https://www.strava.com/>



RUNTASTIC

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

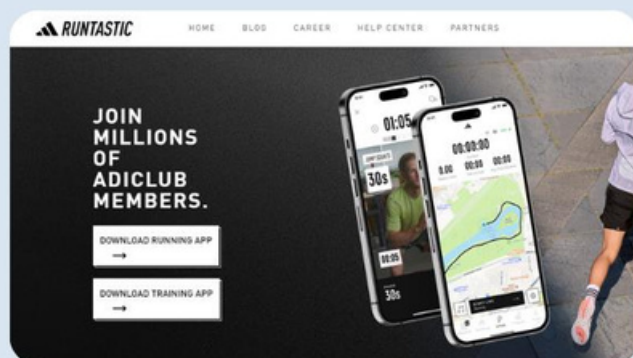
Aplicația Runtastic este o unealtă digitală cuprinzătoare concepută pentru a urmări și analiza diverse activități sportive în aer liber, inclusiv alergare, jogging, ciclism, mers pe jos și altele. Aplicația utilizează tehnologia GPS pentru a urmări ruta utilizatorului, distanța, viteza, ritmul, altitudinea și alte metrice importante. Furnizează feedback audio în timp real în timpul antrenamentelor, permițând utilizatorilor să rămână motivați și să-și monitorizeze performanța. Aplicația oferă, de asemenea, planuri de antrenament, antrenamente personalizate și provocări pentru a ajuta utilizatorii să-și atingă obiectivele de fitness. În plus, furnizează statistici detaliate și urmărirea progresului pentru a monitoriza îmbunătățirile în timp. Utilizatorii pot împărtăși activitățile lor pe rețelele de socializare și se pot conecta cu o comunitate de entuziaști ai fitnessului.

MAI MULTE INFORMAȚII

Runtastic a fost înființată cu scopul de a utiliza tehnologia pentru a inspira oamenii să ducă vieți mai sănătoase și mai active. Aplicația a fost dezvoltată pentru a oferi utilizatorilor o platformă cuprinzătoare de urmărire și antrenament pentru activitățile lor în aer liber. Runtastic oferă o interfață prietenoasă pentru utilizator, urmărire precisă și o gamă de funcții pentru a satisface diferite niveluri de fitness și obiective. Integrarea aplicației cu rețelele de socializare și aspectul său de comunitate permit utilizatorilor să-și împărtășească progresul, să se conecteze cu alții și să găsească motivație și suport. Runtastic a devenit o alegere populară printre persoanele care doresc să-și urmărească și să-și îmbunătățească performanța în diverse sporturi și activități în aer liber.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Runtastic este o marcă de fitness mobilă deținută de Adidas, care oferă o gamă de aplicații pentru a urmări diverse activități de fitness și sport. În Italia, aplicația Runtastic este folosită de indivizi pentru a-și urmări alergările, sesiunile de antrenament cu greutatea corpului, ciclismul, drumețiile, mersul pe jos și alte activități. Aplicația permite utilizatorilor să dezvolte planuri de fitness personalizate, să-și urmărească antrenamentele și progresul și să rămână motivați alături de prieteni. Cu peste 90 de milioane de clienți la nivel mondial, Runtastic își propune să ofere comunicări de marketing personalizate pentru a interacționa cu utilizatorii săi în mod individual. Compania urmează un model de afacere axat pe mobil, bazat pe abonamente, încurajând utilizatorii să descarce aplicațiile sale și să devină ulterior abonați. În Italia, utilizatorii pot beneficia de funcțiile aplicației pentru a menține un stil de viață activ și sănătos.



CUM SE

ÎNCERCĂ?

<https://www.runtastic.com>



VIAȚA VERTICALĂ

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Aplicația Vertical Life este o unealtă digitală special concepută pentru alpiști. Aceasta oferă alpiștilor o platformă cuprinzătoare pentru a descoperi, urmări și partaja trasee și informații despre escaladă. Aplicația dispune de o vastă bază de date cu zone de escaladă, stânci și trasee, inclusiv descrieri detaliate, niveluri de dificultate, fotografii și conținut generat de utilizatori. Alpiștii pot folosi aplicația pentru a descoperi noi destinații de escaladă, pentru a naviga în funcție de dificultate sau locație și pentru a accesa hărți interactive pentru orientare. Aplicația oferă, de asemenea, posibilitatea de a urmări progresul personal în escaladă, de a înregistra ascensiuni și sesiuni de antrenament. Utilizatorii pot împărtăși experiențele lor de escaladă, fotografiile și realizările cu comunitatea de alpiști prin intermediul funcțiilor sociale ale aplicației.

MAI MULTE INFORMAȚII

Aplicația Vertical Life a fost dezvoltată cu scopul de a furniza alpiștilor o unealtă comprehensivă și ușor de utilizat pentru a-și îmbunătăți experiența în escaladă. Aceasta permite alpiștilor să acceseze cu ușurință informații despre zonele de escaladă, trasee și condiții, facilitând astfel planificarea excursiilor și selectarea traseelor. Natura comunitară a aplicației încurajează alpiștii să se conecteze și să împărtășească cunoștințele, experiențele și realizările lor. Vertical Life își propune să promoveze escalada ca sport și să creeze o platformă care să stimuleze implicarea comunitară și să sprijine alpiștii în urmărirea obiectivelor lor în escaladă.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Vertical Life este un site web care oferă o platformă online pentru alpiști și entuziaști ai activităților în aer liber. Acesta servește ca o resursă cuprinzătoare de informații despre escaladă, furnizând detalii despre traseele de escaladă, zonele de bouldering și locațiile de alpinism din întreaga lume. Utilizatorii pot accesa descrieri ale rutelor, niveluri de dificultate și ghiduri vizuale pentru a-i ajuta să-și planifice aventurile de escaladă. În plus, Vertical Life oferă o componentă de rețea socială, permițând alpiștilor să se conecteze, să împărtășească experiențe și să se alăture comunităților de alpinism. Site-ul își propune să promoveze o comunitate online în plină dezvoltare, în timp ce răspunde nevoilor alpiștilor în ceea ce privește informațiile despre trasee și oportunitățile de conectare.

Aplicațiile de escaladă sunt foarte populare în Italia în ultimii ani, iar mulți oameni le folosesc pentru a merge în aer liber.

vertical-life
climbing



CUM SE ÎNCERCĂ??



<https://www.vertical-life.info/>





DRUMEȚII CU HĂRȚI DIGITALE DE URMĂRIRE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Aceste instrumente digitale pot fi aplicații pentru hărți de urmărire digitală sau dispozitive GPS special concepute pentru drumeții. Aceste instrumente utilizează tehnologia GPS pentru a urmări locația drumețului în timp real și o afișează pe o hartă digitală. Ele oferă adesea funcții precum planificarea traseelor, profilurile de altitudine, măsurătorile de distanță și puncte de interes de-a lungul traseelor. Un exemplu de astfel de aplicație este FATMAP (<https://fatmap.com/>) Hărțile de urmărire digitală pot furniza informații interesante și utile despre împrejurimi. Acestea pot include descrieri ale florei și faunei, situri istorice, formațiuni geologice sau puncte de vedere panoramice de-a lungul traseului.

Utilizarea hărților de urmărire digitale în drumeții aduce mai multe beneficii și caracteristici interesante. În primul rând, îmbunătățește siguranța, reducând riscul de a se rătăci, în special în trasee izolate sau prost marcate. Drumeții se pot baza pe precizia hărții digitale și se pot reorienta ușor dacă deviază de la traseu.

În plus, hărțile de urmărire digitală permit adesea drumeților să înregistreze traseele lor și să-și urmărească performanța. Aceștia pot să-și revizuiască distanța parcursă, câștigul de altitudine și viteza medie, oferindu-le un sentiment de realizare și motivație pentru a explora mai multe trasee. Unele aplicații permit, de asemenea, drumeților să-și împărtășească experiențele de drumeție, fotografiile și realizările cu alți drumeți într-o comunitate online.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Activitatea implică folosirea hărților de urmărire digitale de către drumeți pentru a naviga și explora traseele de drumeție din România. Aceștia pot selecta ruta dorită din opțiunile disponibile, cum ar fi vârfurile montane, traseele prin pădure sau rezervațiile naturale. Instrumentul digital furnizează informații detaliate despre traseu, inclusiv nivelul de dificultate, durata estimată, schimbările de altitudine și orice pericole potențiale.

Cu ajutorul hărților de urmărire digitale, drumeții își pot urmări progresul pe traseu, asigurându-se că rămân pe calea corectă și ajung la destinațiile dorite. Hărțile afișează locația curentă a drumețului, marcajele traseului și punctele de referință, oferind un sentiment de siguranță și încredere în terenuri necunoscute. Drumeții pot accesa aceste informații în timpul drumeției, îmbogățindu-și experiența și aprofundându-și înțelegerea aspectelor naturale și culturale ale României.

În plus, utilizarea hărților de urmărire digitale contribuie la practicile responsabile de drumeție și la conservarea mediului înconjurător. Drumeții pot respecta traseele designate, minimizând impactul asupra ecosistemelor fragile și respectând zonele protejate. Hărțile pot evidenția, de asemenea, reguli și reglementări specifice pentru fiecare traseu, promovând comportamentul responsabil și conservarea resurselor naturale.

În rezumat, combinarea hărților de urmărire digitale cu drumeția în România îmbunătățește experiența în aer liber, oferind asistență în navigație, funcționalități de siguranță și informații despre trasee. Asigură că drumeții rămân pe calea corectă, îmbogățește cunoștințele lor despre împrejurimi și contribuie la practicile responsabile de drumeție. Cu ajutorul instrumentului digital, drumeții pot explora cu încredere peisajele diverse și spectaculoase pe care România le oferă.



Apariția tehnologiei GPS și disponibilitatea largă a smartphone-urilor au revoluționat modul în care drumeții navighează pe traseele din România. Hărțile de urmărire digitale oferă poziționare în timp real precisă, eliminând nevoia de hărți de hârtie tradiționale și busole. Multe aplicații de hărți de urmărire digitale oferă acum capacitate offline, permițând drumeților să descarce hărți în avans și să le acceseze fără conexiune la internet. Acest lucru este deosebit de benefic în zonele izolate sau cu acoperire de rețea limitată, asigurând că drumeții pot naviga chiar și în zone în care conectivitatea este precară sau inexistentă.

Drumeția cu hărți de urmărire digitale a facilitat creșterea comunităților online axate pe drumeție în România. Drumeții se pot alătura forumurilor, își pot împărtăși experiențele, pot schimba recomandări de trasee și pot căuta sfaturi de la alți entuziaști. Această rețea digitală sporește sentimentul de camaraderie între drumeți și promovează dragostea colectivă pentru natură și activitățile în aer liber.



CUM SE ÎNCERCĂ?



<https://fatmap.com/>

<https://www.wired.com/story/apps-for-hiking-trails/>



GEOCACHING ROMÂNIA

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Geocaching este o activitate recreațională în aer liber, asemănătoare vânătorii de comori. Jocul utilizează coordonatele GPS pentru a ascunde și a căuta cutii de comori numite "geocaches" (sau pur și simplu "caches"). Cutiile de comoară sunt ascunse la anumite coordonate geografice. România oferă o gamă diversă de oportunități pentru geocaching, de la zone urbane până la peisaje naturale impresionante. O cutie de geocaching obișnuită este de fapt o cutie mică ermetic sigilată care conține în mod necesar un caiet sau o foaie de hârtie (jurnal). Cutiile mai mari pot conține diverse jucării sau obiecte de mică valoare pe care le poți lua pentru a le găsi, cu condiția să le înlocuiești cu altele similare.

Pentru a juca acest joc în aer liber, participanții trebuie să urmeze următorii pași:

1. Creați un cont gratuit pe <https://www.geocaching.com/play>.
2. Accesați site-ul și verificați harta (sau utilizați funcția de căutare) pentru a identifica cele mai apropiate cutii de comori.
3. Căutați cutia de comoară: Introduceți coordonatele cutiei alese în GPS și începeți să o căutați, sau, descărcați una dintre aplicațiile mobile - aplicația oficială Geocaching® (GooglePlay sau AppStore). Activarea funcției Locație și navigarea către cutie.
4. Identificați zona în care se află cutia (GZ - Ground Zero) și găsiți cutia.
5. Semnați în jurnal (Log) și apoi puneți cutia de geocaching exact în același mod în care ați găsit-o, pentru ca alți geocacheri să o poată găsi.
6. Conectați-vă la site (sau la aplicația mobilă) și împărtășiți-vă experiența și eventualele fotografii cu alți căutători.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Instrumentul digital folosit constă în dispozitive GPS. Pentru a avea acces la dispozitivul GPS, participanții folosesc un smartphone sau un receptor GPS portabil pentru a naviga către coordonatele specifice și a găsi cache-uri ascunse.



Geocaching a fost conceput la 1 mai 2000, la scurt timp după ce restricțiile privind utilizarea GPS-ului au fost ridicate, și este similar cu un joc de acum 150 de ani care folosea indicii și repere din povești. Ideea a avut originea în comunitatea globală de geocaching și a câștigat popularitate în România, cu diverse geocaches ascunse în frumoase locații în aer liber.

România este o țară prietenoasă cu geocaching-ul, cu numeroase locații fantastice de explorat. Câteva zone populare pentru geocaching includ:

- **București:** capitala oferă o gamă variată de geocaches urbane, permițând participanților să descopere monumentele, parcurile și colțurile ascunse ale orașului.
- **Transilvania:** Cunoscută pentru peisajele sale frumoase și istoria bogată, Transilvania are multe geocaches de descoperit în orașe precum Brașov, Sibiu sau Cluj-Napoca, precum și în zonele rurale înconjurătoare.
- **Munții Carpați:** Lanțul Carpaților se întinde în toată România și oferă peisaje impresionante. Geocaching-ul în munți vă permite să combinați explorarea în aer liber cu găsirea de comori ascunse.
- **Delta Dunării:** Acest sit al Patrimoniului Mondial UNESCO este o zonă unică și biodiversă. Geocaching-ul aici vă poate purta prin mlaștini uimitoare și vă poate prezenta flora și fauna locală.

CUM SĂ ÎNCERC?



<https://www.geocaching-romania.ro/ce-este-geocaching>

<https://www.youtube.com/watch?v=O8CpkSHtoeY>

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.groundspeak.geocaching.intro&hl=en_US



OBSERVAREA PĂSĂRILOR

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Observarea păsărilor, cunoscută și sub denumirea de birdwatching sau birding, este observarea recreativă a păsărilor în habitatele lor naturale. Aceasta implică localizarea și observarea păsărilor, notarea comportamentelor lor și identificarea diferitelor specii. Observarea păsărilor poate fi realizată în diferite medii în aer liber, inclusiv parcuri, păduri, zone umede și chiar zone urbane. Este o activitate populară printre iubitorii de natură, fotografi și conservatoriști.

De exemplu, tururile "Birding în România" oferă aventuri de observare a păsărilor participanților interesați și ghidaj expert oferit de lideri de tur profesioniști. În plus, observarea păsărilor cu ajutorul aplicațiilor de identificare a păsărilor în România combină bucuria explorării în aer liber, emoția descoperirii păsărilor și comoditatea instrumentelor digitale pentru a crea o experiență satisfăcătoare și educativă pentru iubitorii de păsări.

MAI MULTE INFORMAȚII

Idea de observare a păsărilor în România cu ajutorul aplicațiilor de identificare a păsărilor a apărut odată cu avansarea tehnologiei mobile și creșterea popularității aplicațiilor pentru smartphone-uri. Aplicațiile de identificare a păsărilor au revoluționat această activitate prin furnizarea unei unelte portabile și ușor de utilizat pentru identificare rapidă și precisă.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Instrumentul digital folosit în acest context este reprezentat de smartphone-uri sau tablete care au aplicații specializate de identificare a păsărilor. Aceste aplicații includ algoritmi de recunoaștere a imaginilor și baze de date extinse pentru a ajuta observatorii de păsări să identifice speciile de păsări. Alte caracteristici oferite de aceste aplicații includ: ghiduri de specii, înregistrări audio ale cântecelor și apelurilor de păsări, hărți de distribuție și observații și fotografii contribuie de utilizatori.



CUM SĂ
ÎNCERC?



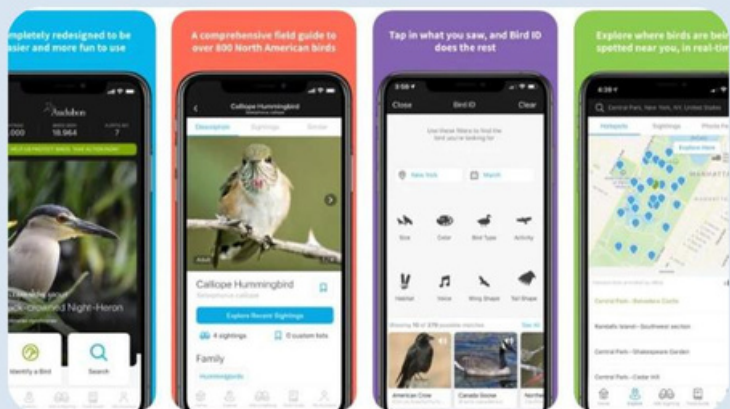
<https://birdinginromania.com>

<https://wheretowatchbirdsandotherwildlifeintheworld.co.uk/romania.html>

<https://birdguides.com/sites/europe/romania>

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1029187.pdf>

<https://eco-romania.ro/en/danube-delta/bird-watching-tour-in-danube-delta-private-tour/>





CICLISM/CICLOTURISM

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Ciclismul este o activitate desfășurată în aer liber pe care oamenii din România o practică în mod obișnuit pentru a se exercita, a explora și a se conecta cu alți oameni și cu natura însăși. Activitatea implică ca bicicliștii să pornească într-o călătorie cu bicicleta și să utilizeze o cameră video pentru a înregistra experiența lor, captura aventurile și mediul înconjurător și a crea conținut vizual. Deoarece România are multe peisaje pitorești și rute de ciclism de explorat, o cameră video bine plasată în timpul ciclismului maximizează experiența bicicliștilor, deoarece aceștia pot publica ulterior conținutul vizual creat cu o audiență mai largă, pe rețelele sociale, cu prietenii lor, pe blogurile lor, etc.

În timp ce merg cu bicicleta sau practică cicloturismul și folosesc o cameră video în România, cicliștii pot filma biodiversitatea țării, munții, dealurile, râurile, pădurile și peisajele pitorești. Pot captura, de asemenea, atmosfera orașelor și satelor, diversitatea arhitecturală, siturile istorice, castelele medievale, mănăstirile și alte locuri de-a lungul traseului lor. În România, există mai multe rute disponibile pentru cicloturism. Persoanele interesate să exploreze aceste itinerarii pot închiria o bicicletă și se pot înscrie în tururile oferite de localnici (<https://taradornelor.ro/en/cycling-tourism/>). Dacă doresc să filmeze aceste trasee, trebuie să fie pregătiți cu instrumentele digitale corespunzătoare și pot să întrebe ghidul dacă este în regulă să filmeze traseul și să creeze conținut vizual, fără a încălca intimitatea celorlalți.

Filmatul în timpul ciclismului nu asigură doar o experiență plăcută pentru biciclist, ci contribuie și la promovarea frumuseții României pe platformele de socializare și site-urile de partajare video. Cicliștii pot crea vloguri, documentare de călătorie, clipuri video scurte în care să evidențieze aventurile lor.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Bicicliștii folosesc în acest context o cameră video sau un smartphone. Camera poate fi montată pe casca lor, pe ghidon sau pe corp pentru a înregistra împrejurimile în timpul ciclismului. Camera video poate fi achiziționată online și are capacități de înregistrare specifice. Există chiar căști care vin cu camera încorporată. Camerele înregistrează video de înaltă calitate.



PĂDUREA CRAIULUI



Filmatul în timpul ciclismului nu doar asigură o experiență plăcută pentru biciclist, ci și contribuie la promovarea frumuseții României cu alte persoane pe platformele de socializare și site-urile de partajare de videoclipuri. Cicliștii pot crea vlog-uri, documentare de călătorie, videoclipuri scurte care evidențiază aventurile lor.

Aceste videoclipuri pot:

- inspira alte persoane să exploreze țara în timp ce practică ciclismul
- informa oamenii despre traseele de ciclism
- atrage vizitatori și entuziaști ai călătoriilor
- promoveze ciclismul ca modalitate sustenabilă și prietenoasă cu mediul înconjurător de transport, divertisment și stil de viață sănătos.

Este important ca cei interesați să combine ciclismul cu filmarea să-și asigure siguranța, asigurându-se că camera nu interferează cu capacitatea lor de a călători în siguranță. De asemenea, trebuie să respecte intimitatea altor persoane.

Ideea de a combina ciclismul cu o cameră video inteligentă purtabilă a apărut odată cu avansarea tehnologiei. Dorința de a captura momentul, de a înregistra frumusețea experiențelor și aventurilor și de a le împărtăși cu alții a determinat oamenii să desfășoare aceste activități.

CUM SĂ

ÎNCERC?



<https://padureacraului.ro/cicloturism-mountain-bike/>

<https://taradornelor.ro/en/cycling-tourism/>

<https://www.ecomaramures.com/1-oferta-turistica/1-1-activitati-in-natura/cicloturism/>





URMĂRIREA FITNESS-ULUI ÎN AER LIBER CU AJUTORUL DISPOZITIVELOR PURTABILE

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Urmărirea fitness-ului în aer liber implică participarea la activități fizice precum alergare, ciclism, drumeții sau plimbări, în timp ce se folosesc dispozitive portabile pentru a monitoriza diverse metrice de fitness. Aceste dispozitive capturează date legate de intensitate, durată, distanță, viteză, altitudine și alți parametri ai activității. Utilizatorii pot apoi examina și analiza aceste date pentru a evalua performanța lor, a-și stabili obiective și a urmări progresul în timp.

În România, urmărirea fitness-ului în aer liber cu ajutorul dispozitivelor portabile a devenit populară pe măsură ce persoanele caută să exploreze peisajele naturale uimitoare ale țării în timp ce își îmbunătățesc nivelul de fitness. De la pitoreștii Munți Carpați la Delta Dunării și diverse parcuri și trasee, România oferă medii naturale diverse pentru entuziaștii de fitness care doresc să participe la activități precum alergarea, ciclismul sau drumețiile.

Prin utilizarea dispozitivelor portabile, cum ar fi brățările de fitness sau ceasurile inteligente, persoanele din România pot monitoriza ritmul cardiac, distanța parcursă, viteza și alte metrice de fitness specifice activității lor alese. Aceste dispozitive sunt adesea echipate cu capacități GPS, permițând utilizatorilor să-și urmărească rutele și să exploreze noi căi. Datele colectate pot fi analizate prin intermediul aplicațiilor de smartphone sau platformelor web pentru a obține informații despre progres, pentru a-și stabili obiective și pentru a menține motivația.

Urmărirea fitness-ului în aer liber cu ajutorul dispozitivelor portabile în România combină avantajele tehnologiei, bucuria exercițiilor în aer liber și oportunitatea de a explora frumusețea naturală a țării. Ea încurajează persoanele să adopte un stil de viață activ, să profite la maximum de antrenamentele lor în aer liber și să-și optimizeze rutinele de fitness.

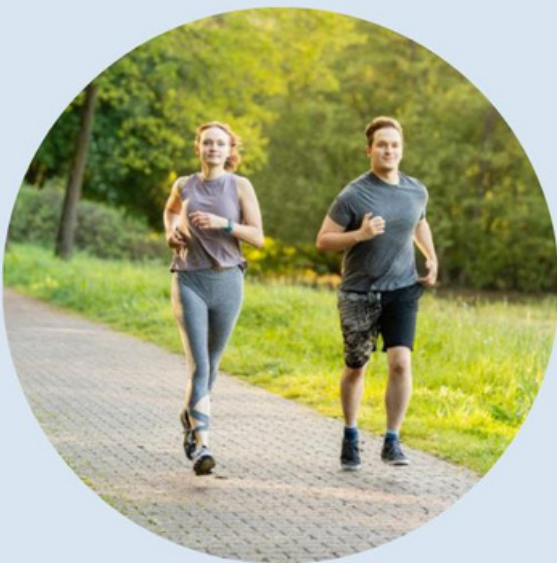
Vă rugăm să rețineți că, deși dispozitivele portabile și urmărirea fitness-ului în aer liber sunt răspândite în România, este întotdeauna important să se respecte reglementările locale, să se facă exerciții în condiții de siguranță și să se respecte mediul înconjurător atunci când se participă la activități în aer liber.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Dispozitivele portabile sunt dispozitive electronice proiectate să fie purtate pe corp, în mod obișnuit sub formă de brățări, ceasuri sau chiar îmbrăcăminte inteligentă. Aceste dispozitive includ senzori și tehnologii care pot monitoriza diverse aspecte ale activității fizice, cum ar fi ritmul cardiac, pașii efectuați, distanța parcursă, calorile arse și chiar urmărirea GPS pentru date bazate pe locație. De obicei, se sincronizează cu aplicații de smartphone sau platforme web pentru a oferi o privire cuprinzătoare asupra progresului și analizei fitness-ului.



Ideea de a urmări fitness-ul în aer liber cu ajutorul dispozitivelor portabile a luat naștere din tendințele globale mai largi în domeniul fitness-ului și integrării tehnologiei. Pe măsură ce tehnologia portabilă a avansat și a devenit mai accesibilă, oamenii au început să conștientizeze beneficiile urmării activităților lor de fitness. Dorința de a profita la maximum de antrenamentele în aer liber, de a îmbunătăți performanța și de a menține un stil de viață activ a condus la adoptarea dispozitivelor portabile pentru urmărirea fitness-ului.



AFLAȚI MAI MULTE!



<https://www.digi24.ro/magazin/stil-de-viata/viata-sanatoasa/idei-inedite-de-fitness-960213>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.technogym.tgapp&hl=ro&gl=US>

<https://www.gsmfit.ro/blog/post/5-idei-de-integrare-a-tehnologiei-in-vacanta-copiilor>

<https://eceasuri.ro/blog/fitness-sau-in-aer-liber-noua-varianta-a-ceasului-sport-polar-pacer-pro-gold-dust>

<https://www.wall-street.ro/articol/Lifestyle/198382/cele-mai-bune-aplicatii-gratuite-pentru-fitness.html#gref>



MEDIU ȘI SPORT PRIN INTERMEDIUL FOTOGRAFIILOR

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Scopul proiectului este de a încuraja conservarea mediului și de a sensibiliza viitoarele generații prin combinarea sportului și fotografiei. Acesta le permite utilizatorilor să monitorizeze în mod remot arbori, plante sau locații specifice din zone naturale. În același timp, instrumentul facilitează promovarea patrimoniului peisagistic din diferite localități, contribuind la promovarea turismului și adăugând valoare mediilor naturale mai puțin cunoscute, care nu ar putea fi populare din cauza simplității sau lipsei de conștientizare în rândul publicului.

Centrul Guadalinfo din Cazalilla, parte a rețelei de centre de acces la societatea informațională gestionată de Consorțiu Fernando de los Ríos, este forța motrice din spatele acestui proiect. Acesta a fost inițiat pentru a încuraja responsabilitatea față de mediu în rândul tinerilor, având ca scop formarea a generații mai conștiente de mediul înconjurător și de problemele de mediu.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Dacă sunteți interesat de mediu și sport, PlantaTic este rețeaua socială potrivită pentru dumneavoastră. Cu ideea de a merge pe jos și de a aduna fotografii ale zonelor naturale din cele mai îndepărtate și necunoscute locuri pentru a le oferi valoarea pe care o merită, această inițiativă s-a născut în centrul Guadalinfo din Cazalilla (Jaén), unde au decis să combine tehnologiile de comunicare și natura. Oricine este interesat de mediul înconjurător și de îmbunătățirea acestuia are un aliat în această rețea socială, un proiect al companiei SolucionesNTic, care a lansat deja aplicația pentru Android gratuit, în timp ce dezvoltarea continuă pentru aplicația Apple. În orice caz, site-ul este disponibil și tot ce trebuie să faceți este să vă înregistrați pentru a împărtăși și a vă bucura de mediul înconjurător oriunde.



AFLAȚI MAI MULTE!



<https://blog.guadalinfo.es/comparte-y-cuida-el-medio-ambiente-con-plantatic/>



GHYMKANA

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Puteți crea un "Actionbound" legat de subiectul pe care îl doriți, adăugând sarcini GPS și diferite misiuni. Această aplicație poate fi combinată cu orice sport sau exercițiu fizic dorit.

Exemplu:

Un "Actionbound" în Parcul María Luisa și pe Plaza de España pentru a face activitate fizică în timp ce învățați și vă distrați prin intermediul unei aplicații. Toată lumea poate alege când și cu cine să o facă.

Acest "Actionbound" este creat în trei niveluri diferite de complexitate pentru a fi atractiv și pentru a se adapta nivelului de înțelegere al oricărei persoane, cu sau fără ASD, indiferent de vârsta lor:

Nivel 1: Opțiune cu o complexitate mai mică, este o listă de locuri prin care trebuie să trecem, cu fotografii specifice care dau sens locurilor respective. Ruta are o distanță de aproximativ 3 km și include 11 locuri prin care trebuie să treceți, fără teste de rezolvat în ele.

Nivel 2: Opțiune intermediară, include, de asemenea, fotografii ale locurilor prin care trebuie să trecem, dar există teste simple de rezolvat în ele. Ruta are o distanță de aproximativ 3,5 km, cu 14 locuri de găsit și 14 teste de rezolvat.

Nivel 3: Opțiune mai complexă, oferă doar o indicație cu privire la locul în care trebuie să ajungem. Ruta are o distanță de aproximativ 3,5 km, cu 14 locuri de găsit și 18 teste de rezolvat, puțin mai complexe, multe dintre acestea servind pentru a descoperi curiozități ale parcului pe care nu le-ați ști.

În nivelele 1 și 2, există o săgeată care indică direcția în care trebuie să mergeți și distanța pe care trebuie să o parcurgeți, iar în nivelul 3, există o hartă.

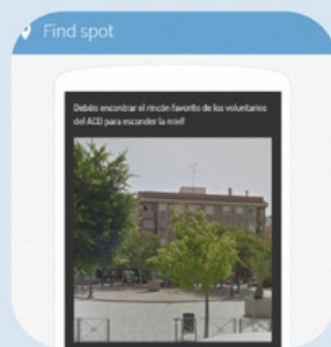
Trebuie menționat că nu este obligatoriu să găsiți toate locurile sau să rezolvați toate testele (puteți trece la următoarea), dar de fiecare dată când găsiți un loc sau rezolvați un test corect, obțineți un scor.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Actionbound este o aplicație pentru a juca vânătorii de comori digitale interactive pentru a ghida învățatorul pe un traseu al descoperirii. Aceste vânătorii multimedia le numim "Bounds".

Programul îmbunătățește cu adevărat realitatea noastră prin sporirea interacțiunii oamenilor în viața reală în timp ce folosesc smartphone-urile și tabletele lor. Creați-vă jocul de evadare digital bazat pe aplicație, o cronologie digitală a evenimentelor sau un tur al locurilor de interes, cu utilizarea coordonatelor GPS și a codurilor și misterelor pre-plasate.

Excelent pentru exerciții de spargere a gheții, situri istorice sau arheologice, sau mai simplu prezentând o viziune pentru viitor. Profitați pe deplin de imensul potențial al gamificării cu elementele extinse de joc ale Bound Creator și cu instrumente precum locațiile GPS, indicațiile, hărțile, busola, imagini, videoclipuri, chestionare, misiuni, turnee, coduri QR și multe altele pentru a crea aventuri mobile distractive și interesante bazate pe aplicații.



CUM SĂ ÎNCERC?

<https://en.actionbound.com/>

<https://www.autismosevilla.org/blog/gymkana-club-deportivo-autismo-sevilla/>



VÂNĂTOARE DE COMORI CU POKEMON GO

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

Ideea este să se creeze un grup care să joace jocul pentru a organiza diferite întâlniri pentru a merge și să se bucure împreună de zonele naturale și de Pokemoni unici și limitați din acele zone.

Exemplu:

Ideea acestui proiect gamificat, care folosește celebrul joc video ca fir comun, este de a lucra la condiția fizică a elevilor de la CRA Villas del Tajo (Toledo). Profesorul Ernesto Bautista Saturnino Díaz ne povestește despre asta.

Pentru copiii și tinerii cu vârste cuprinse între cinci și 17 ani, activitatea fizică constă în jocuri, sporturi, mișcare, activități recreative, educație fizică sau exerciții programate în contextul activităților de familie, școlare sau comunitare. Cu intenția de a îmbunătăți sănătatea fizică și mentală a elevilor, am decis să desfășurăm această activitate gamificată în care vânătoarea de 'Pokemon' este protagonistă. Ideea acestui proiect a apărut din necesitatea de a îndeplini recomandările OMS privind activitatea fizică zilnică. Pentru a îmbunătăți funcțiile cardiorespiratorii, sănătatea musculară și osoasă, se recomandă:

Copiii și tinerii cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani ar trebui să petreacă cel puțin 60 de minute pe zi în activitate fizică cu intensitate moderată până la viguroasă.

Activitatea fizică timp de mai mult de 60 de minute pe zi are un beneficiu chiar mai mare pentru sănătate.

Activitatea fizică zilnică ar trebui să fie în cea mai mare parte aerobă. Activitățile viguroase care întăresc în special mușchii și oasele ar trebui încorporate de cel puțin trei ori pe săptămână.

Activitatea în sine a constat în provocări săptămânale, atât individuale, cât și colective: în fiecare săptămână trebuiau să îndeplinească o provocare diferită după orele de școală. Aceste provocări aveau un format foarte similar cu jocurile video, astfel încât elevii să le găsească atractive și să dorească să facă activitățile, deoarece acestea erau voluntare.

DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

Acesta a apărut în urmă cu câțiva ani ca opțiunea de petrecere a timpului liber perfectă care a combinat tehnologia și interacțiunea cu mediul fizic. A fost, prin urmare, un joc tehnologic care te scoatea din fotoliu. Acum nu mai este un fenomen mediatic, dar rămâne un joc atractiv în aer liber. Da, probabil că ai jucat deja Pokémon Go. Sau ai văzut grupuri mari de copii și adolescenți, sau chiar adulți, plimbându-se în mall-uri sau în alte spații publice cu ochii lipiți de telefoanele lor, urmărind Pokémoni. Jucătorii folosesc GPS-ul smartphone-urilor lor pentru a localiza, captura, lupta și antrena personaje Pokémon.



Activitatea consta în capturarea Pokémon-urilor propuse prin intermediul unui instrument numit 'Genially' și în înfrângerea echipei Rocket. Dar cum i-au capturat? Prin intermediul unei fotografii pe care ulterior au trimis-o pe adresa mea de email sau pe telefon pentru a confirma reușita. Conținuturile abordate în acest proiect nu au acoperit doar domeniul Educației Fizice, ci și Științele Naturii.

Colaborarea părinților sau a rudelor elevilor a fost necesară, în special cu cei mai mici elevi, deoarece aceștia trebuiau să folosească telefoanele mobile. Implicarea elevilor și a familiilor lor a fost fundamentală pentru ca acest proiect să aibă un succes atât de mare. Scopul acestei inițiative a fost să pună capăt stilului de viață sedentar al elevilor și să promoveze obiceiuri sănătoase, care sunt atât de benefice pentru corpul nostru.

De asemenea, am creat un caiet de teren 'Pokémon' pentru plimbările în zona înconjurătoare, permițând elevilor să cunoască zona într-un mod diferit și motivant, vânând 'Pokémon'. Această metodologie a fost potrivită pentru ca copiii să obțină învățare semnificativă, să vadă ceea ce au făcut în clasă și aplicația practică a acestuia.

Consiliul Local Valdeverdeja a considerat această idee atât de ingenioasă încât au inclus caietul de teren Pokemon pe site-ul Consiliului Local, astfel încât oricine să-l poată descărca și să efectueze activitățile propuse. Este, de asemenea, un motiv pentru întreaga familie să urmeze traseele din zonă și să se bucure de peisaje, precum și pentru atragerea persoanelor din afara regiunii pentru a face drumeții într-un mod diferit și original.



AFLAȚI MAI MULTE!



<https://www.educaciontrespuntozero.com/experiencias/pokemon-actividad-fisica>

CONSORȚIU , DE PROIECTE



✉ contact@scoutsociety.ro

🌐 <https://scoutsociety.ro/>



✉ hodinah@hodinah.cz

🌐 <https://www.hodinah.cz/>



✉ acdlahoya@gmail.com

🌐 <http://www.acdlahoya.org/>



✉ orma@ormasite.it

🌐 <https://ormasite.it/>



✉ info@zentrumib.org

🌐 <https://www.zentrumib.org/>

Manualul “Sporturi digitale în aer liber” oferă informații valoroase despre posibilitățile fascinante care rezultă din combinarea sporturilor în aer liber cu instrumente digitale. În acest manual, diferite activități în aer liber, precum drumeții, ciclism, escaladă pe stâncă și sporturi nautice, au fost explorate, evidențiind numeroasele lor beneficii fizice, mentale și sociale.

Integrarea instrumentelor digitale în sporturile în aer liber deschide perspective promițătoare pentru entuziaști. Aceste instrumente au revoluționat interacțiunile cu natura, oferind sisteme precise de navigație, caracteristici de siguranță îmbunătățite, urmărirea performanței și o conectivitate crescută. Prin valorificarea acestor progrese, iubitorii de sporturi în aer liber pot optimiza experiențele lor, asigurând siguranța, îmbunătățind performanța și promovând un sentiment de comunitate printre entuziaștii cu aceleași pasiuni sportive.

În întreg manualul, aplicațiile inovatoare, gadgeturile și strategiile care au apărut din diferite comunități de sporturi în aer liber indică numeroasele oportunități de creștere și dezvoltare în acest domeniu dinamic. Adoptând aceste bune practici și abordând tehnologia în mod responsabil, entuziaștii pot asigura că generațiile viitoare vor continua să se bucure de frumusețea naturii, în timp ce protejează mediul înconjurător.

Pe măsură ce cititorii explorează potențialul nelimitat al sporturilor în aer liber digitale, sunt încurajați să rămână curioși, deschiși și aventurieri. Adoptarea acestei revoluții digitale în sporturile în aer liber promite să ofere noi și interesante căi de explorare, conexiune și realizare.

