VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich, moduł 9 z 10

Dostosowanie i personalizacja

Dopasuj poradnik do swojego ciała, kultury i tego, co masz. Powiedz nam, co myślisz. Poprowadź grupę.



Numer projektu	101239131
Program	Erasmus+ Sport, partnerstwa na małą skalę
Pakiet roboczy	WP2, lider MOBAD (Mobile Adventure), Polska
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Poziom rozpowszechniania	Publiczny

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



9

Moduł 9 z 10

Dostosowanie i personalizacja

Dopasuj poradnik do swojego ciała, kultury i tego, co masz. Powiedz nam, co myślisz. Poprowadź grupę.

W tym module

1 Dopasuj do siebie 3

2 Twoja opinia 4

3 Przewodnik dla prowadzących 5

Czytaj albo słuchaj na telefonie

Każda kobieta jest inna. Ten moduł pomoże ci dopasować poradnik do twojego ciała, twojej kultury i tego, co masz.

Jest tu też przewodnik, jak prowadzić grupę. Możesz też powiedzieć nam, co myślisz.

1 Dopasuj do siebie

Dopasuj do swojego ciała

- Ruszaj się wolniej, rób mniejsze ruchy albo mniej powtórzeń.
- Usiądź albo przytrzymaj się ściany lub krzesła. Większość ćwiczeń ma wersję na siedząco.
- Na każdej karcie ćwiczenia jest łatwiejsza i trudniejsza wersja.
- Korzystaj z testu rozmowy: w trakcie ruchu powinnaś móc mówić.
- Jeśli masz problem ze zdrowiem, najpierw przeczytaj, kto powinien porozmawiać z pracownikiem medycznym (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).

Dopasuj do swojej kultury i swojego życia

- Noś to, w czym czujesz się dobrze. Ćwiczenia możesz robić w zwykłym ubraniu.
- Ruszaj się w domu, sama albo z innymi kobietami, jeśli tak czujesz się lepiej.
- Ćwicz przy muzyce, którą sama wybierzesz, albo bez muzyki. Zamiast muzyki możesz liczyć albo klaskać.
- Wybierz porę, którą da się pogodzić z modlitwą, szkołą i pracą. Jeśli pościsz, przeczytaj o ruchu w czasie postu (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/learn/#nutrition).
- Sięgnij po tańce, które już znasz. Zajrzyj do części Ruch bliski twojej kulturze (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#cultural-movement).
- Nigdy nie musisz trzymać się za ręce ani nikogo dotykać.

Dopasuj do tego, co masz

- Bez sprzętu: użyj krzesła bez kółek, ściany albo butelek wody.
- Mało miejsca: wybierz ćwiczenia na siedząco albo przy ścianie.
- Mało czasu: kilka minut też się liczy. Spróbuj ruszać się przez 5 minut przed posiłkiem.
- Bezpłatne miejsca: parki, domy kultury i bezpłatne strefy do ćwiczeń na świeżym powietrzu.
- Zimą ruszaj się pod dachem: maszeruj w miejscu albo tańcz w domu.

2 Twoja opinia

Powiedz nam, co się u ciebie sprawdza, a co nie. Twoje odpowiedzi pomogą nam ulepszyć poradnik i dopasować go do kobiet z różnych kultur.

Powiedz nam, co myślisz

Kilka pytań o to, co ci pomogło, co było trudne i co powinniśmy zmienić w poradniku.

Około 5 minut **Formularz na stronie 14**

Nie wpisuj swojego imienia i nazwiska ani niczego o swoim zdrowiu. Odpowiedzi wysyłasz e-mailem na adres info@furim.no.

FURIM, organizacja, która prowadzi VITALITY, zobaczy twój adres e-mail. E-maile czytają tylko pracownicy FURIM. Twoje odpowiedzi służą tylko do ulepszania poradnika.

FURIM przechowuje twoje odpowiedzi bez imienia i nazwiska oraz bez adresu e-mail. Twoją wiadomość e-mail usuwa potem w ciągu jednego miesiąca. Przed wysłaniem zaznaczasz kratkę, żeby potwierdzić, że to rozumiesz.

Nie musisz wysyłać e-maila. Możesz oddać papierowy formularz bez imienia i nazwiska osobie prowadzącej twoją grupę.

Ta strona internetowa nie przechowuje twoich odpowiedzi.

3 Przewodnik dla prowadzących

Jesteś liderką lokalnej społeczności albo wolontariuszką? Chcesz zebrać małą grupę kobiet, żeby razem się ruszać? Przewodnik dla prowadzących wyjaśnia, jak to zrobić.

Dowiesz się z niego:

- jak zapytać kobiety, czego chcą
- jak wybrać miejsce i porę, które im odpowiadają
- jak zadbać o bezpieczeństwo wszystkich
- jak chronić prywatność kobiet i pytać o zgodę na zdjęcia
- jak zaplanować cotygodniowe spotkanie
- jak zacząć coś w swojej okolicy i to utrzymać
- Przeczytaj przewodnik dla prowadzących (strona 5)

Na telefonie

Jak z tym poradnikiem prowadzić łagodne, bezpieczne i przyjazne spotkania ruchowe dla kobiet i jak zacząć coś trwałego.

Dla kogo: Liderki lokalnych społeczności, wolontariuszki i asystentki międzykulturowe

Ten przewodnik jest dla każdej, która chce pomóc małej grupie kobiet razem się ruszać. Spotkania są tylko dla kobiet i prowadzi je kobieta. Może jesteś liderką lokalnej społeczności, wolontariuszką albo asystentką międzykulturową. A może sama korzystałaś z tego poradnika.

Nie musisz być trenerką ani pracownicą medyczną. Twoje zadanie to zapraszać, witać i dbać o bezpieczeństwo grupy. Kobiety same wybierają, co robią.

1 Twoja rola

- Zapraszasz. Nie naciskasz.
- Najpierw pokazujesz łatwiejszą wersję. Każda kobieta rusza się we własnym tempie.
- Nie jesteś lekarką, fizjoterapeutką ani terapeutką. Nie udzielasz porad medycznych. Jeśli któraś z kobiet ma pytanie o zdrowie, zaproponuj jej rozmowę z pracownikiem medycznym.
- Ruch może pomóc kobietom poczuć się lepiej, ale nie jest leczeniem. Jeśli któraś wydaje się bardzo przygnębiona, zmartwiona albo wygląda na to, że źle się czuje, pomóż jej znaleźć profesjonalną pomoc.
- Nie musisz robić tego sama. Z drugą prowadzącą albo z pomocnicą jest łatwiej i bezpieczniej.

2 Najpierw zapytaj kobiety

Zanim cokolwiek zaplanujesz, zapytaj kobiety. Pytaj w miejscu, które już znają, tylko w gronie kobiet i, jeśli możesz, w ich własnym języku.

- Co chciałybyście robić: spacerować, tańczyć, ćwiczyć, rozciągać się?
- Jaki dzień i jaka godzina wam pasują?
- Gdzie czułybyście się swobodnie?
- Czy potrzebujecie miejsca dla dzieci albo pomocy z dojazdem?

Po kilku tygodniach zapytaj jeszcze raz i zmień to, co się nie sprawdza.

Proponuj tylko to, co naprawdę możesz zapewnić. Nie obiecuj opieki nad dziećmi ani transportu, jeśli nie możesz ich zorganizować.

3 Miejsce, czas i sprawy praktyczne

Miejsce

- Wybierz miejsce, do którego kobiety mają blisko.
- Jeśli to możliwe, wybierz bezpłatne miejsce: dom kultury, salę w szkole lub bibliotece albo park.

- Jeśli kobiety chcą prywatności, wybierz salę, do której nie da się zajrzeć z zewnątrz.
- W każdym zaproszeniu wyraźnie zaznacz, że spotkanie jest tylko dla kobiet i prowadzi je kobieta.
- Przed pierwszym spotkaniem sprawdź salę: czy na podłodze jest wolne miejsce, czy są krzesła bez kółek, woda do picia i toaleta.
- Na wypadek zimna, upału albo deszczu miej plan na spotkanie pod dachem.

Czas

- Ustal dzień i godzinę razem z grupą. Pomyśl o godzinach lekcji w szkole, porach modlitwy i ramadanie.
- Niech spotkania odbywają się co tydzień w ten sam dzień i o tej samej godzinie. W czasie wakacji i świąt może przychodzić mniej kobiet. To normalne.

Ubrania

Kobiety noszą to, w czym czują się dobrze. Wybieraj ćwiczenia, które można robić w zwykłym ubraniu.

Dzieci

Jeśli kobiety przychodzą z dziećmi, zaplanuj coś dla dzieci. Może to być osoba, która się nimi zajmie, kącik z zabawkami albo wspólne spotkanie dla mam i dzieci. Dzieci muszą być cały czas pod opieką dorosłej osoby.

Dotarcie na miejsce

Pomóż kobietom bezpiecznie dotrzeć na spotkanie i wrócić. Spotykajcie się na przystanku i idźcie razem. Kończ spotkania, zanim się ściemni.

Język

- Mów prosto i pokazuj każdy ruch.
- Korzystaj z obrazków na kartach ćwiczeń.
- Poproś o pomoc kobietę, która mówi w dwóch językach, albo asystentkę międzykulturową.
- Sprawdź, czy wszystkie zrozumiały.
- Nie polegaj na pisemnych formularzach.

4 Bezpieczeństwo

Przed pierwszym spotkaniem

- Omów z kobietami zasady bezpieczeństwa (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety), jeśli możesz, w ich języku. Wyjaśnij, kto powinien porozmawiać z pracownikiem medycznym, zanim zacznie. Każda kobieta decyduje sama.
- Nie zbieraj informacji o zdrowiu. Jeśli któraś kobieta chce ci powiedzieć coś o swoim zdrowiu, porozmawiaj z nią na osobności. Nie musisz tego zapisywać.

Na każdym spotkaniu

- Upewnij się, że znasz adres miejsca, żeby móc go podać, gdybyś musiała wezwać karetkę.
- Miej przy sobie naładowany telefon. Zapamiętaj numery alarmowe. W Norwegii zadzwoń pod numer 113 po karetkę albo pod 112 po policję. W Polsce zadzwoń pod 112 albo 999. W Turcji zadzwoń pod 112.
- Weź apteczkę. Jeśli możesz, niech będzie z tobą ktoś przeszkolony z pierwszej pomocy.
- Sprawdź, czy na podłodze nie ma niczego, o co można się potknąć. Jeśli ćwiczycie na zewnątrz, sprawdź pogodę.
- Jeśli możesz, prowadź spotkania razem z drugą prowadzącą.

W trakcie spotkania

- Przypominaj wszystkim, żeby przerwały i odpoczęły, jeśli coś boli albo mają zawroty głowy lub mdłości. Przerywają też, gdy boli je w klatce piersiowej, serce bije bardzo szybko albo mają taką zadyszkę, że nie mogą mówić.
- Jeśli któraś źle się poczuje, przerwij jej ćwiczenia, pomóż jej usiąść i zostań z nią.

- Jeśli ból w klatce piersiowej, bardzo szybkie bicie serca albo zawroty głowy nie mijają szybko, zadzwoń pod numer alarmowy. Zadzwoń natychmiast, jeśli kobieta zemdleje albo bardzo trudno jej oddychać. Zadzwoń natychmiast, jeśli boli ją w klatce piersiowej i poci się albo ma mdłości. Zadzwoń natychmiast, jeśli ma ból, który rozchodzi się do ręki, szyi, szczęki albo pleców.
- Wszystkie objawy są opisane w zasadach bezpieczeństwa (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#safety).

5 Prywatność i zgoda

Niektóre kobiety nie chcą, żeby je fotografować albo nagrywać. Niektóre mają ważne powody, żeby nie ujawniać, kim są. Zawsze to szanuj.

Zdjęcia i filmy

- Udział nigdy nie zależy od tego, czy kobieta zgodzi się na zdjęcie albo film.
- Rób zdjęcie albo film tylko wtedy, gdy każda kobieta, która na nim będzie, wyraźnie się zgodziła. Zapytaj każdą osobiście, w jej języku, i wyjaśnij, do czego to będzie.
- Zgoda dotyczy tylko tego, o co pytałaś. Każda kobieta może w każdej chwili zmienić zdanie.
- Poproś wszystkie, żeby nie robiły zdjęć ani filmów w trakcie spotkania.
- W zaproszeniach używaj obrazków, na których nie ma ludzi.

Informacje o kobietach

- Licz, ile kobiet przychodzi. Nie zapisuj ich imion i nazwisk.
- Nie zapisuj niczego o zdrowiu, religii ani pochodzeniu etnicznym żadnej z kobiet. Prawo traktuje takie informacje jako dane wrażliwe. Nie zapisuj też, skąd kto pochodzi.
- Na wypadek nagłej sytuacji kobieta może nosić przy sobie własną kartkę z imieniem i numerem telefonu osoby, do której trzeba zadzwonić.

6 Szacunek w grupie

- Na pierwszym spotkaniu ustalcie razem proste zasady grupy. Na przykład: to, co słyszymy, zostaje między nami, szanujemy się nawzajem, telefony odkładamy, nie robimy zdjęć.
- Niech będzie przyjaźnie, bez rywalizacji. Chwal za wysiłek. Nikt nie jest pomijany. Jeśli któraś woli tylko popatrzeć albo wyjść wcześniej, to w porządku.
- Nie dotykaj nikogo, żeby poprawić ruch. Zamiast tego go pokaż. Jeśli dotyk naprawdę by pomógł, najpierw zapytaj i wyjaśnij dlaczego.
- Powiedz grupie, do kogo można się zwrócić ze zmartwieniem albo skargą. Zachowaj dla siebie to, co ci powiedzą, chyba że ktoś jest w niebezpieczeństwie.
- Nigdy nie proś o nic ani niczego nie przyjmuj w zamian za swoją pomoc.

Jeśli kobieta mówi ci, że ktoś ją krzywdzi:

- Wysłuchaj jej i uwierz jej. Zapytaj, czego potrzebuje. Nie naciskaj, żeby coś zrobiła.
- Powiedz jej, gdzie może dostać pomoc, jeśli tego chce. Zanim grupa zacznie się spotykać, dowiedz się, gdzie kobiety w twojej okolicy mogą dostać pomoc.
- Jeśli jej albo komuś innemu grozi teraz niebezpieczeństwo, wezwij pomoc. W Norwegii zadzwoń pod numer 113 po karetkę albo pod 112 po policję. W Polsce zadzwoń pod 112 albo 999. W Turcji zadzwoń pod 112.

7 Plan spotkania

Za każdym razem trzymaj się tej samej kolejności. Dzięki temu kobiety czują się bezpiecznie. Spotkanie trwa od 40 do 60 minut.

1. Powitanie, około 5 minut. Powiedz, co będziecie robić i ile to potrwa.
2. Rozgrzewka, około 5 minut. Zrób zestaw ćwiczeń na rozgrzewkę (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#warm-up-cool-down).

3. Główna część, od 20 do 30 minut. Wybierz 3 lub 4 ćwiczenia z części Ćwiczenia dla początkujących (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#exercise-library), taniec z części Ruch bliski twojej kulturze (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#cultural-movement) albo spacer.
4. Wyciszenie, około 5 minut. Zrób zestaw ćwiczeń wyciszających (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/movement/#warm-up-cool-down) i minutę przerwy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/exercises/one-minute-pause).
5. Rozmowa na koniec, od 5 do 10 minut. Co wam się podobało? Co było trudne? Co chciałybyście robić następnym razem?

Kilka wskazówek:

- Najpierw pokaż łatwiejszą wersję, potem trudniejszą. Każdej zaproponuj krzesło.
- Korzystaj z testu rozmowy: kobiety powinny móc mówić w trakcie ruchu.
- Jeśli możesz, zostaw czas na rozmowę i wspólną herbatę.

8 Jak dostosować spotkanie

Zmieniaj po jednej rzeczy. Możesz zmienić cztery rzeczy:

- **Przestrzeń:** zajmijcie więcej lub mniej miejsca albo ćwiczcie przy ścianie.
- **Zadanie:** zróbcie ruch mniejszy, wolniejszy lub krótszy albo podzielcie go na kroki.
- **Sprzęt:** użyjcie krzesła, ściany albo butelek wody.
- **Osoby:** ćwiczcie pojedynczo, w parach albo całą grupą.

Zapytaj kobiety, co mogłoby im to ułatwić albo uprzyjemnić. Spróbuj i zostań przy tym, co się sprawdza.

Więcej pomysłów znajdziesz w części Dopasuj do siebie (strona 3).

9 Jak korzystać z poradnika w grupie

- Zadbaj o to, żeby kobiety mogły brać udział bez smartfona. Przynoś wydrukowane karty i formularze.
- Wydrukuj formularze Mój punkt wyjścia (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/self-assessment), Moje cele (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/goal-setting) i Mój tydzień (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/forms/progress-log). Każda kobieta zatrzymuje swoje. Ty ich nie zbierasz.
- Na koniec spotkania puść nagranie Spokojny oddech (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/listen/calm-breathing).
- Przeczytajcie razem jedną z historii (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/follow-up/#success-stories) i porozmawiajcie o niej.
- Po 3, 6 i 12 miesiącach zaproś kobiety, żeby sprawdziły swoje postępy (vitality.sports4.eu/pl/toolkit/follow-up/#re-assessment).

10 Jak zacząć coś w swojej okolicy i to utrzymać

- Zacznij od małych kroków: jeden spacer albo jedno spotkanie w tygodniu.
- Znajdź kogoś do współpracy, na przykład dom kultury, organizację kobiecą, szkołę, wspólnotę religijną albo gminę. Taki partner może udostępnić salę, pomóc ci dotrzeć do kobiet albo pomóc utrzymać grupę.
- Zaproś kobiety, którym grupa się podoba, żeby pomogły ją prowadzić. Z czasem mogą prowadzić ją same.
- Od początku planuj, jak grupa może działać dalej bez ciebie.

Szukaj w okolicy tego, co jest bezpłatne, i pytaj, kto może z tego korzystać:

- W Norwegii w wielu gminach działa centrum zdrowego stylu życia (frisklivssentral). Według krajowych wytycznych może ono prowadzić grupy tylko dla kobiet.
- W Polsce w wielu miejscach są bezpłatne strefy do ćwiczeń na świeżym powietrzu (Otwarte Strefy Aktywności).
- W Turcji niektóre centra zdrowego stylu życia (Sağlıklı Hayat Merkezleri) prowadzą bezpłatne ćwiczenia w grupie z fizjoterapeutą. Centra społeczne Tureckiego Czerwonego Półksiężyca wspierają miejscowych i migrantów.

11 Opinie

Pytaj kobiety, co się sprawdza, a co nie. Mogą wypełnić formularz Powiedz nam, co myślisz (strona 14) i wysłać go e-mailem na adres info@furim.no.

Mogą też dać ci papierowy formularz bez imienia i nazwiska. Przepisz, proszę, odpowiedzi do e-maila albo wyślij zdjęcie każdego formularza na ten sam adres. Dzięki temu ulepszamy poradnik.

Kobiety nigdy nie muszą dzielić się opinią, żeby brać udział w spotkaniach.

Formularz

Powiedz nam, co myślisz

Kilka pytań o to, co ci pomogło, co było trudne i co powinniśmy zmienić w poradniku.

Około 5 minut

Wypełnij go na telefonie

Prosimy, nie wpisuj swojego imienia, nazwiska ani niczego o swoim zdrowiu. Możesz pominąć każde pytanie. Możesz też wpisać odpowiedzi w e-mailu, który sama napiszesz.

Z czego korzystałaś

Z których części korzystałaś? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Ćwiczenia
- [ ] Filmy
- [ ] Wiedza o zdrowiu i jedzeniu
- [ ] Formularze do śledzenia postępów
- [ ] Nagrania audio
- [ ] Historie kobiet
- [ ] Coś innego

Jak korzystałaś z poradnika? Zaznacz wszystko, co pasuje.

- [ ] Na telefonie
- [ ] Na papierze
- [ ] W grupie
- [ ] Coś innego

Co myślisz

Co najbardziej ci pomogło?

Co było trudne do zrozumienia albo do zrobienia?

Czy teksty i obrazki pasowały do twojej kultury?

- [ ] Tak
- [ ] Częściowo
- [ ] Nie

Co powinniśmy zmienić, żeby lepiej pasowały?

Gdybyś mogła zmienić jedną rzecz, co by to było?

Język

W jakim języku chciałabyś czytać poradnik?

Wyślij odpowiedzi e-mailem na adres info@furim.no. FURIM zobaczy twój adres e-mail. FURIM przechowuje twoje odpowiedzi bez imienia i nazwiska oraz bez adresu e-mail, a wiadomość e-mail usuwa w ciągu jednego miesiąca.

Jeśli nie chcesz wysyłać odpowiedzi e-mailem i należysz do grupy, oddaj papierowy formularz bez swojego imienia i nazwiska osobie, która ją prowadzi. Dziękujemy.

VITALITY

Co-funded by the European Union

Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich

Proste sposoby na więcej ruchu dla kobiet, w domu i razem z innymi

Otwórz poradnik na telefonie

vitality.sports4.eu/pl/toolkit

Możesz bezpłatnie korzystać z tych materiałów, udostępniać je i zmieniać na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0), z wyjątkiem emblematu UE, logo partnerów i oznaczonych materiałów osób trzecich.

Rezultat	D2.1 Poradnik: alfabet ruchowy dla wszystkich
Projekt	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Numer projektu	101239131
Wydanie	1.0, 30 września 2026 r.
Strona internetowa	vitality.sports4.eu/pl

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.