

FIREMNÍ LIGA ČESKO VESLUJE

PROJEKT ČESKÉHO VESLAŘSKÉHO SVAZU



CÍLE FIREMNÍ LIGY

Rozhýbat zaměstnance, dát jim příležitost udělat něco pro jejich zdraví, zvýšit motivovanost, podpořit soutěživost a zároveň týmové myšlení a spolupráci, vyzkoušet si něco nového a pobavit se, to jsou cíle Firemní ligy Česko vesluje.

Firemní liga má dobročinný přesah. Podpoří možnost dalšího pohybu žáků a studentů na konkrétních základních a středních školách.

1. JEN TAK SI ZASPORTOVAT

- 2 veslařské trenažéry ve firmě
- potřebné místo je cca 5x5 m
- lekce správné techniky veslování a základů technického nastavení trenažérů (naši trenéři)
- **trénink pro zdraví a pro zábavu** podle své chuti a svých možností

2. VESLOVAT PRO DOBROU VĚC

- sčítání najetých metrů a kilometrů všech zúčastněných zaměstnanců
- ocenění ujeté vzdálenosti podle předem daného klíče
- **podpora konkrétní základní nebo střední školy** v zapojení do projektu Česko vesluje

3. ZAVESLOVAT SI S KOLEGY

- štafetové výzvy - týmová spolupráce
- možnost porovnání s dalšími štafetami
- možnost využití aplikace Concept2 v mobilním telefonu, ale není podmínkou

4. POROVNAT SVŮJ VÝKON S KOLEGY

- individuální výkony zaměstnanců
- možnost využití aplikace Concept2 v mobilním telefonu, ale není to podmínkou
- **možnost sdílení svého výkonu v žebříčku pro porovnání s ostatními kolegy**

5. POROVNAT SE S OSTATNÍMI FIRMAMI

- organizace online závodů mezi firmami
- soutěž štafet společností zapojených do firemní ligy
- porovnání se štafetami IZS ligy

6. ZAVESLOVAT SI NA MS V HALE

- příležitost „reprezentačních“ firemních týmů (štafet) **zaveslovat si během zahajovacího dne MS**
- porovnání se štafetami IZS ligy
- MS se uskuteční 22.-24. 2. 2024 v Praze v hale O₂ universum

7. DLOUHODOBÝ PROJEKT

- zavedení tradice (mistrovstvím světa to nekončí)
- další možnost pravidelného pohybu pro zaměstnance - jen tak sportovat nebo soutěžit
 - pravidelná soutěž firemních týmů

DEN ZDRAVÍ

NADSTAVBA FIREMNÍ LIGY

Ve firmách, které se zapojí do firemní ligy je možné uspořádat DEN ZDRAVÍ.

Za účasti lékařů a trenérů můžou účastníci poznat, jaké pozitivní účinky má pohyb na veslařském trenažéru pro jejich tělo i mysl.

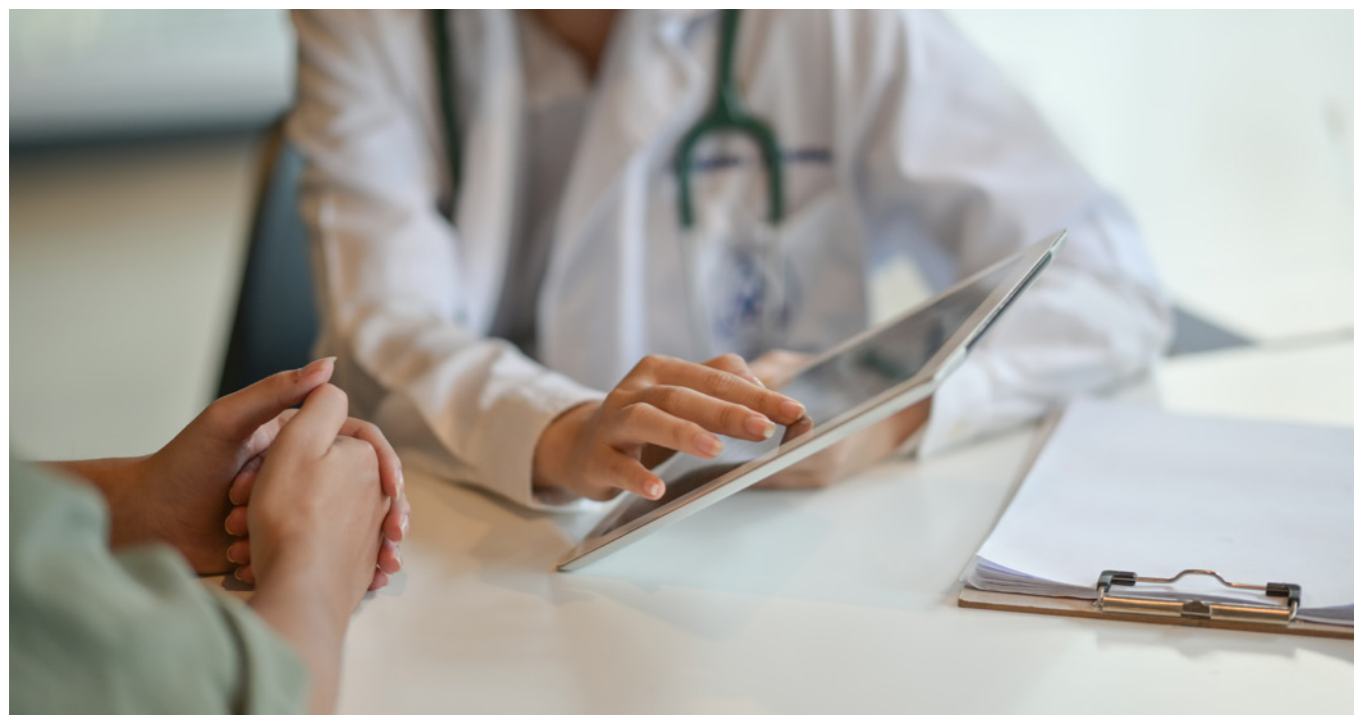
Konkrétní pozitivní výsledky se mohou demonstrovat při INBODY měření, díky kterému můžou mít účastníci jasný přehled o tom, kde konkrétně zredukovali tělesný tuk nebo nabrali svalovou hmotu.

V rámci dne zdraví proběhne kurz první pomoci.



*“Je neuvěřitelné, jak pozitivní vliv má pravidelný komplexní pohyb na veslařském trenažéru na fyzickou kondici a jak si během této aktivity člověk ,pročistí hlavu’.
Týmové závody jsou navíc hodně zábavné.”*

David Kyncl
marketing manager ČVS



2024
world
rowing®
indoor
championships



Presented by



2024 WORLD ROWING INDOOR CHAMPIONSHIPS

22. → 24. ÚNORA 2024

PRAHA

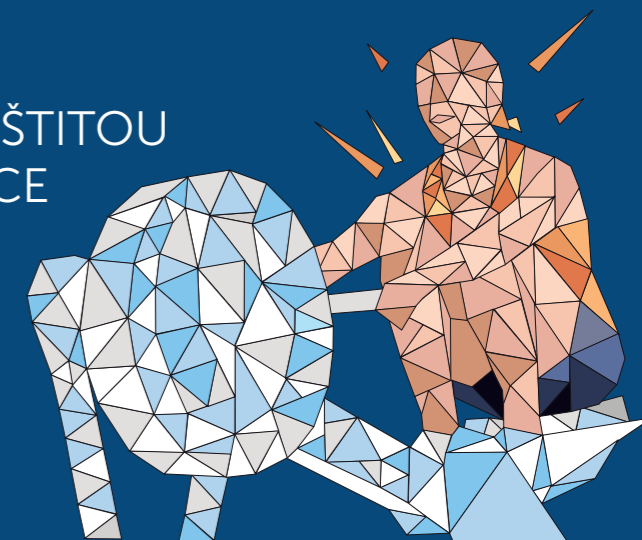
O₂ universum

NEJVĚTŠÍ AKCE SVÉHO DRUHU
POD ZÁŠTITOU SVĚTOVÉ VESLAŘSKÉ FEDERACE

V hale O₂ universum se během tří dnů představí až 3000 závodníků.
Do Prahy přijedou reprezentanti 60 zemí. Závodit se bude v různých
disciplínách v deseti věkových kategoriích.

FIREMNÍ LIGA NA MS V HALOVÉM VESLOVÁNÍ

- SOUČÁSTÍ ZAHAJOVACÍHO DNE - **22. 2. 2024**
- SPOLEČNĚ S FINÁLE ŠKOLNÍ LIGY ČESKO VESLUJE A FINÁLE IZS LIGY
- CELKEM VÍCE NEŽ 1500 ÚČASTNÍKŮ
- CHARITATIVNÍ PŘESAHI
- MOŽNOST NAVÁZÁNÍ PARTNERSTVÍ S KONKRÉTNÍ ŠKOLOU
- DEKOROVÁNÍ VÍTĚZŮ POD ZÁŠTITOU SVĚTOVÉ VESLAŘSKÉ FEDERACE WORLD ROWING



JE NA ČEM STAVĚT

FIREMNÍ LIGA v principu vychází z vyzkoušeného **konceptu školní ligy Česko vesluje** v jízdě na veslařském trenažéru Concept 2. Štafetové závody a závody jednotlivců na krátkých tratích, do kterých je zapojeno více než 200 škol napříč celým Českem, jsou aktivitou pro celou třídu, při které se děti naučí zábavnou formou pracovat v týmu. Školy potom měří své síly mezi sebou v krajích nebo městech. Projekt Česko vesluje úspěšně běží již od roku 2016.

Dalším projektem, který vychází z tohoto konceptu je **Liga složek Integrovaného záchranného systému (IZS liga)**.

V roce 2022 byla motivací pro všechny zúčastněné finálová regata při zahajovacím dni mistrovství světa ve veslování v Račicích.

V letošním roce bude motivací účast během prvního dne na mistrovství světa v halovém veslování na konci února 2024.



IZS LIGA

IZS liga je úspěšná soutěž na veslařských trenažérech mezi jednotlivými složkami IZS.

Do soutěže se zapojili policisté, hasiči, zdravotníci, záchranáři a učitelé z Ústeckého, Středočeského a Jihomoravského kraje. V dalších krajích se o jejich zapojení jedná.

Samotné závody probíhají společně s žáky a studenty základních a středních škol.

IZS liga má i **charitativní přesah**. Při každém poměřování sil probíhá sbírka, která je věnována na nadaci policistů a hasičů.



IZS LIGA

- soutěž složek IZS v jízdě na veslařském trenažéru napříč ČR a jednotlivými kraji
- 4-členné štafety na tratích 4x 100 m / 250 m / 500 m / 1 km
- zapojení závodů IZS při zahajovacím dni MS v halovém veslování 2024
- spolupráce IZS se základními a středními školami

