

PASLAUGŲ SUTARTIS

2026 m. sausio d. Nr. SR-

Šilutė

I. SUTARTIES ŠALYS

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, pagal Lietuvos Respublikos įstatymus įsteigta ir veikianti įmonė, juridinio asmens kodas 301791595, kurios registruota buveinė yra Kalinausko g. 10, Šilutė, duomenys apie įmonę kaupiami ir saugomi Lietuvos Respublikos Juridinių asmenų registre, atstovaujama direktoriaus pavaduotojos, pavaduojančios direktorių Dalios Juknienės (toliau – Užsakovas),

ir Šilutės sporto klubas „Atėnė“, juridinio asmens kodas 177356120, kurio registruota buveinė yra Gluosnių g. 13B, Šilutėje, duomenys apie įstaigą kaupiami ir saugomi Lietuvos Respublikos juridinių asmenų registre, atstovaujamas prezidentės Jūratės Gricevičienės,

toliau vadinama Vykdytoja (toliau kartu vadinamos Šalimis, o kiekviena atskirai – Šalimi) sudarė šią paslaugų sutartį (toliau vadinama Sutartimi) atsižvelgdami į mažos vertės neskelbiamos apklausos žodžiu rezultatus.

II. SUTARTIES DALYKAS

1. Vykdytoja įsipareigoja vykdyti – Bendrą organizmo fizinį pajėgumą gerinančią programą – Aerobinio pajėgumo gerinimo priemonę – Vidutinio ir didelio intensyvumo ištvermės ugdymo pratybos.

Eil. nr.	Programos tipas	Veiklos rūšis	Preliminari vienu pratybų trukmė	Veiklų dažnumas	Trukmė
1.	Aerobinio pajėgumo gerinimo priemonė	Vidutinio ir didelio intensyvumo ištvermės ugdymo pratybos	1 ak. val.	2 k/sav.	80 ak. val.

- 1.1. 2. Užsiėmimai vykdomi pagal kas mėnesį žodžiu suderintą užsiėmimų grafiką.

2.1. Užsiėmimai gali vykti nuotoliniu, kontaktiniu arba Hibridiniu būdu, iš anksto suderinus žodžiu su užsakovu, atsižvelgiant į epidemiologinę situaciją ar kitas aplinkybes.

2.2. Vykdytojas užsiėmimus organizuoja vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. sausio 22 d. įsakymu Nr. V-119 „Dėl Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose, tvarkos aprašo patvirtinimo“, pildo dokumentaciją, atsiskaito Užsakovui kas pusmetį (liepos mėn. ir sausio mėn. iki 5 d.).

III. TEISĖS IR ĮSIPAREIGOJIMAI

3. *Užsakovo teisės ir pareigos:*

- 3.1. įsipareigoja Vykdytojui sudaryti visas sąlygas paslaugų vykdymui;

- 3.2. laiku sumokėti už įvykdytas paslaugas;

4. *Vykdytojo teisės ir pareigos:*

4.1. įsipareigoja įvykdyti sutartyje numatytus mokymus, o jei atsiranda aplinkybės, kurios trukdo tai atlikti – nedelsiant pranešti Užsakovui apie tai;

4.4. **Vykdytojas įsipareigoja mokymų pradžioje dalyviams prisistatyti ir pažymėti, kad šias paslaugas organizuoja Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.**

4.5. Užsakovo pateiktoje registracijos formoje užregistruoti mokymuose dalyvaujančius asmenis ir kitus dokumentus, kurių reikalauja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. sausio 22 d. įsakymas Nr. V-119 „Dėl Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdymo savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose, tvarkos aprašo patvirtinimo“.

4.6. Vykdytojas neturi teisės papildomai imti mokesčio iš dalyvių.

4.7. Vykdytojas įsipareigoja užsiėmimus organizuoti savo patalpose ir už tai Užsakovas nemoka papildomo mokesčio.

4.8. Vykdytojas užtikrina, kad užsiėmimus vedantis treneris, Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka, turi teisę ir tinkamą kvalifikaciją vykdyti užsiėmimus.

IV. PASLAUGŲ KAINA IR ATSISKAITYMO TVARKA

5. Sutarčiai taikoma *fiksuotos paslaugų* kainos kainodara.

6. Šia sutartimi numatyta paslaugų kaina **už vieną ak. valandą mokėti po 55,00 EUR**. Bendra sutarties vertė negali viršyti 4 400 Eur 00 ct kartu su PVM per metus (keturi tūkstančiai keturi šimtai Eur 00 ct.).

6.1. Nevykstant užsiėmimams dėl ligos, nedarbingumo, atostogų ar kitų priežasčių mokestis nemokamas.

6.2. **Užsakovas neįsipareigoja išpirkti visų užsiėmimų už sutarties sumą.**

7. Suma už paslaugas sumokama, kai šalys pasirašo įvykdytų paslaugų perdavimo – priėmimo aktą, o Užsakovas už pateiktą sąskaitą faktūrą sumoka ne vėliau kaip per 30 dienų nuo jos pateikimo dienos, išskyrus atvejus, kai Biuras vėluoja gauti Ministerijos dotaciją.

V. SUTARTIES GALIOJIMAS, ATSAKOMYBĖ IR NUTRAUKIMO TVARKA

8. Sutartis įsigalioja nuo 2026 m. vasario 2 dienos ir galioja iki 2026 m. gruodžio 31 d. Tiek Užsakovas, tiek Vykdytojas privalo vykdyti savo įsipareigojimus, kiekviena šalis atsako už kitai šaliai padarytus tiesioginius nuostolius dėl savo įsipareigojimų pagal šią sutartį nevykdymo.

9. Nutraukęs sutartį ne dėl Užsakovo kaltės, Vykdytojas moka Užsakovui 5 proc. sutarties dalyko kainos dydžio baudą ir atlygina dėl to patirtus nuostolius.

10. Užsakovas pasilieka teisę vienašališkai nutraukti sutartį, jei Vykdytojo siūlomos sąlygos tampa nepriimtinos arba Vykdytojas nevykdo savo įsipareigojimų arba vykdo juos kitomis sąlygomis negu buvo numatytas sutartyje.

VI. GINČŲ SPRENDIMO TVARKA

11. Bet kokie nesutarimai ar ginčai, kylantys tarp Šalių dėl Sutarties vykdymo, sprendžiami abipusiu susitarimu. Šalims nepavykus susitarti, bet kokie ginčai, nesutarimai ar reikalavimai, kylantys iš Sutarties ar susiję su ja, jos pažeidimu, nutraukimu ar galiojimu, neišspęsti Šalių susitarimu, sprendžiami kompetentingame Lietuvos Respublikos teisme.

VII. NEPAPRASTOSIOS APLINKYBĖS

13. Šalys neatsako už visišką ar dalinę savo įsipareigojimų pagal šią Sutartį nevykdymą, jei tai įvyksta dėl nenugalimos jėgos aplinkybių. Šalys nenugalimos jėgos (*force majeure*) aplinkybes supranta taip, kaip nustato LR civilinis kodeksas.

14. Sutarties Šalis, kuri dėl nurodytų aplinkybių negali įvykdyti priimtų įsipareigojimų, privalo ne vėliau kaip per 15 (penkiolika) kalendorinių dienų nuo tokių aplinkybių atsiradimo raštu apie tai informuoti kitą Sutarties Šalį. Pavėluotas ar netinkamas kitos Šalies informavimas ar informacijos nepateikimas atima iš jos teisę remtis išvardytomis aplinkybėmis kaip pagrindu, atleidžiančiu nuo atsakomybės dėl ne laiku (ar netinkamo) priimtų įsipareigojimų vykdymo ar nevykdymo.

15. Jei nurodytos aplinkybės trunka ilgiau kaip 1 (vieną) mėnesį, Šalys tarpusavio sutarimu gali nutraukti Sutartį.

VIII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

16. Bet kokie Sutarties pakeitimai ar papildymai galioja sudaryti tik raštu, pasirašius abiejų Šalių įgaliotiems atstovams. Žodinės išlygos neturi juridinės galios.

17. Sutarties sąlygos pirkimo sutarties galiojimo laikotarpiu negali būti keičiamos, išskyrus tokias pirkimo sutarties sąlygas, kurias pakeitus nebūtų pažeisti Viešųjų pirkimų įstatymo 17 str. nustatyti principai bei tikslai ir neprieštarauja 89 str. nuostatomis.

18. Jei kuri nors šios Sutarties dalis tampa negaliojanti ar anuliuojama, likusios sutarties dalys lieka galioti.

19. Visi pranešimai ir kitas Šalių susirašinėjimas pagal Sutartį įteikiamas Sutarties Šaliai pasirašytinai arba siunčiant paštu arba faksu, jei Sutartyje nenurodyta kitaip. Laikoma, kad paštu išsiųstas dokumentas gautas trečią darbo dieną, einančią po tos dienos, kai gavėjui siunčiamas dokumentas įteiktas pašto paslaugas teikiančiai įmonei.

20. Pasikeitus adresatams, telefonų ir faksų numeriams, banko rekvizitams, Sutarties Šalys įsipareigoja apie tai nedelsdamos raštu informuoti vieną kitą.

21. Visi su šia Sutartimi susiję ginčai sprendžiami derybų keliu. Nesusitarus, ginčai sprendžiami Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.

22. Ši Sutartis sudaryta dviem originaliais egzemplioriais lietuvių kalba, po vieną kiekvienai Šaliai. Šalys pasirašo kiekviename Sutarties lape.

IX. SUTARTIES ŠALIŲ ADRESAI, REKVIZITAI IR PARAŠAI

UŽSAKOVAS

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras
Kodas 301791595
K. Kalinausko g. 10
Šilutė
Tel. 0 441 52217
mob. 0 659 67 304
El. p. info@silutessveikata.lt

Direktoriaus pavaduotoja,
pavaduojanti direktorių Dalia Juknienė

VYKDYTOJAS

Šilutės sporto klubas „Atėnė“
Kodas 177356120
PVM kodas LT100019566011
Gluosnių g. 13B, Šilutė
Tel. 0 687 93 628
AB bankas Swedbank
Banko kodas 73000
A.s. [redacted]
El. p. [redacted]

Prezidentė Jūratė Gricevičienė

TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

Pirkimo objektas					
Gyvenimo kokybę gerinanti programa Aerobinio pajėgumo gerinimo priemonė Vidutinio ir didelio intensyvumo ištvermės ugdymo pratybos, vykdoma pagal Sveikinamojo fizinio aktyvumo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdomo savivaldybės visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašu (LR SAM 2021-01-22 įsakymas Nr. V-119).					
BVPŽ kodas					
80561000-4 Sveikatos priežiūros mokymo paslaugos					
Pirkimo objekto aprašymas: <i>ketinamų pirkti prekių, paslaugų ar darbų savybės, kokybės reikalavimai</i>					
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimai skirti vyresnio amžiaus asmenims.					
Pirkimo objekto kiekis ar apimtys <i>(atsižvelgiant į visą pirkimo sutarties trukmę su galimais pratęsimais)</i>					
Planuojama per 12 mėn. įgyvendinti 80 ak. val. užsiėmimų pagal mokymų grafiką.					
Prekių pristatymo, paslaugų suteikimo ar darbų atlikimo terminai:					
Mokymai organizuojami iki 2026-12-31					
Reikalavimai, keliami pirkimo objektui					
Veikla turi būti įgyvendinama vadovaujantis Sveikinamojo fizinio aktyvumo mokymų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, vykdomo savivaldybės visuomenės sveikatos biuruose tvarkos aprašu (LR SAM 2021-01-22 įsakymas Nr. V-119), parengta visa dokumentacija.					
Papildoma informacija					
Paslaugos vykdytojas privalo pildyti reikiamą dokumentaciją ir ataskaitas.					
Preliminari programa:					
Eil. nr.	Programos tipas	Veiklos rūšis	Preliminari vieno pratybų trukmė	Veiklų dažnumas	Trukmė
1.	Aerobinio pajėgumo gerinimo priemonė	Vidutinio ir didelio intensyvumo ištvermės ugdymo pratybos	1 ak. val.	2 k / sav.	80 ak. val. per metus

ASMENINĖS FIZINĖS BŪKLĖS Į(SI)VERTINIMAS

Per pokalbį su asmeniu išsiaiškinama, ar jis šiuo metu neserga, nekarščiuoja. Jei atsakymas teigiamas, jam patariama atsisakyti fizinio aktyvumo, kol sveikatos būklė pagerės. Jeigu asmuo jaučia kitokius negalavimus, rekomenduojama apie tai pranešti gydytojui.

Asmens taip pat paprašoma atsakyti į pateiktus klausimus:

1. Ar gydytojas kada nors Jums nustatė širdies sutrikimų ir rekomendavo tik mediciniškai pagrįstą fizinį aktyvumą?
2. Ar po fizinių pratimų atlikimo Jums skauda krūtinę?
3. Ar pastaraisiais mėnesiais poilsio metu Jums skaudėjo krūtinę?
4. Ar dėl galvos svaigimo prarandate sąmonę ir pusiausvyrą?
5. Ar Jus kamuoja kaulų bei sąnarių ligos ir ar jos paaštrėja atliekant fizinius pratimus?
6. Ar gydytojas nuolat išrašo Jums vaistų nuo kraujospūdžio ar širdies ligų (pvz., skatinančių skysčių išsiskyrimą)?
7. Ar įvardytumėte kitas priežastis, dėl kurių negalite mankštintis be gydytojo pritarimo?

Vertinimas: bent vienas teigiamas atsakymas rodo padidėjusią riziką sveikatai.

KŪNO MASĖS INDEKSO* IR KŪNO SUDĖTIES NUSTATYMAS IR VERTINIMAS

1. Kūno masės indeksas nustatomas pagal formulę: kg/m^2 ir vertinamas taip:

- $<18,49$ – nepakankamas kūno svoris
- $18,5\text{--}24,9$ – pakankamas kūno svoris
- $25\text{--}29,9$ – antsvoris
- $30\text{--}34,9$ – I laipsnio nutukimas
- $35\text{--}39,9$ – II laipsnio nutukimas
- >40 – III laipsnio nutukimas

**Kūno masės indeksas – kūno masės ir ūgio kvadrato santykis, leidžiantis įvertinti žmogaus svorį – ar jis normalus, ar yra antsvoris bei nutukimas, ar svoris per mažas.*

2. Asmens kūno sudėties analizė atliekama kūno sudėties analizatoriumi, nustatant šiuos parametrus:

- kūno riebalų kiekį (procentais);
- kūno masę be riebalų (kg);
- riebalų masę (kg);
- kūno varžą (viso kūno ir atskirai kiekvienos kūno dalies (kairės rankos, dešinės rankos, kairės kojos, dešinės kojos ir liemens);
- sunaudojamos energijos kiekį**;
- pageidaujamą kūno svorį (pagal siekiamą kūno riebalų kiekį);
- kūno riebalų kiekį (kuris turėtų būti prarastas ar priaugtas);
- kūno skysčių svorį (kg);
- kūno raumenų masę (kg);
- skaičiuoja KMI (kūno masės indeksą).

***Sunaudojamos energijos kiekis – energija, reikalinga fiziologinėms kūno funkcijoms (kvėpavimui ir kraujo apytakai) palaikyti.*

FIZINIO PAJĖGUMO LYGIO NUSTATYMO KRITERIJAI IR VERTINIMAS

	Rodiklio pavadinimas	Vertinimas	Amžius/lytis				
			65–69 m.	70–74 m.	75–79 m.	80–84 m.	85–89 m.
1.	Viršutinių galiūnių (rankų) raumenų jėga (testas – „Lenkti ir tiesti ranką su svareliu per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.))		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>18	>17	>17	>16	>15
		Vidutinis	13–17	13–16	12–16	11–15	11–14
		Žemiau už vidutinį	<12	<12	<11	<10	<10
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>21	>21	>19	>19	>17
		Vidutinis	16–20	15–20	14–18	14–18	12–16
		Žemiau už vidutinį	<15	<14	<13	<13	<11
2.	Plaštakos raumenų jėga (testas – „Plaštakos suspaudimas“ (abiejų rankų vidutiniai rodikliai, kg))		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>34,3	>32,35	>29,0	>24,6	>21,65
		Vidutinis	23,1–34,2	20,06–32,34	19,8–28,9	14,4–24,5	11,96–21,64
		Žemiau už vidutinį	<23,0	<20,05	<19,7	<14,3	<11,95
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	> 50,0	>49,25	>45,9	>38,95	>28,85
		Vidutinis	36,06–49,9	32,6–49,24	27,6–45,8	21,6–38,94	16,76–28,84
		Žemiau už vidutinį	<36,05	< 32,5	< 27,5	<21,5	<16,75
3.	Apatinių galūnių (kojų) raumenų jėga (testas – „Stotis ir sėstis per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.))		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>16	>15	>15	>14	>13
		Vidutinis	12–15	11–14	11–14	10–13	9–12
		Žemiau už vidutinį	<11	<10	<10	<9	<8
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>18	>17	>17	>15	>14
		Vidutinis	13–17	13–16	12–16	11–14	9–13
		Žemiau už vidutinį	<12	<12	<11	<10	<8
4.	Viršutinės kūno dalies (pečių juostos) lankstumas (testas –		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	> 3,8	> 2,5	> 1,3	> 0	<-2,5
		Vidutinis	-8,8–3,7	-10,1–2,4	-12,6–1,2	-13,9–0	-17,7–2,6

	„Susisiekti rankomis už nugaros“ (pasiektas atstumas cm)	Žemiau už vidutinį	> -8,9	> -10,2	> -12,7	>-14	>-17,8
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	<-2,5	<-2,5	<-5,1	< -5,1	< -7,6
		Vidutinis	-19– -2,6	-20,2– -2,6	-22,8– -5,2	-24,2– -5,2	-25,3– 7,7
		Žemiau už vidutinį	> -20	>-20,3	>-22,9	>-24,1	> -25,4
5.	Apatinės kūno dalies lankstumas (testas – „Sėdint ant kėdės siekti“ (pasiektas atstumas cm)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>13	>10	>9	>8	>6,5
		Vidutinis	0–12	-2,6–9	-3–8	-5–7	-6,4–6,4
		Žemiau už vidutinį	>-1	>-2,5	>-4	>-5	>-6,5
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>8	>6	>5	>4	>1
		Vidutinis	-7–7	-8–5	-9–4	-13–3	-13–0
		Žemiau už vidutinį	>-8	>-9	>-10	>-14	>-14
6.	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – „6 min. ėjimas“ (nueitas atstumas metrais)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>581	>562	>535	>466	>402
		Vidutinis	458–580	440–561	394–534	312–465	252–401
		Žemiau už vidutinį	<457	<439	<393	<311	<251
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>640	>622	>585	>553	>457
		Vidutinis	513–639	499–621	431–584	408–552	280–456
		Žemiau už vidutinį	<512	<498	<430	<407	<279
7.	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – „2 min. ėjimas vietoje“ (žingsnių skaičius per 2 min.)		Moterys				
		Aukščiau už vidutinį	>107	>101	>100	>91	>85
		Vidutinis	74–106	69–100	69–99	61–90	56–84
		Žemiau už vidutinį	<73	<68	<68	<60	<55
			Vyrai				
		Aukščiau už vidutinį	>116	>110	>109	>103	>91
		Vidutinis	87–115	81–109	74–108	72–102	60–90
		Žemiau už vidutinį	<86	<80	<73	<71	<59

Šaltinis: adaptuota pagal Jones, C. J. and Rikli, R. E. (2002) *Measuring Functional Fitness in Older Adults. The Journal of Active Ageing*, 25–30.

FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

TESTAS „LENKTI IR TIESTI RANKĄ SU SVARELIU PER 30 SEK.“

Tikslas – įvertinti viršutinių galūnių (rankų) raumenų jėgą.

Užduotis – kuo daugiau kartų per 30 sekundžių sulenkti ir ištiesti ranką laikant svarelį.

Priemonės:

- standartinė kėdė be ranktūrių;
- laikmatis (chronometras);
- svarelis: 2,5 kg moterims, 4 kg vyrams.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis atsisėda ant kėdės labiau toje pusėje, kurioje rankoje laikomas svarelis, remiasi pėdomis į grindis (pečių plotyje), nugara išlieka tiesi.
2. Testuojamasis gali pabandyti 1–2 kartus lenkti ir tiesti ranką su svareliu.
3. Po komandos „dėmesio, op!“ įjungiamas laikmatis, o testuojamasis stengiasi sulenkti ir ištiesti ranką kuo daugiau kartų.

4. Praėjus 30 sek. duodama komanda „stop!“, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Būtina stebėti, kad testuojamasis visai sulenktų ir vėl visai ištiestų ranką su svareliu (remtis į atkalnę negalima).
2. Būtina stebėti, kad testuojamasis laikytų alkūnę priglaustą prie korpuso.
3. Skaičiuojama garsiai, kiek kartų testuojamasis sulenkia ranką.
4. Užskaitomi tik tie kartai, kai testuojamasis teisingai atlieka bandymą.

Rezultatas: visai sulenkta ranka su svareliu kartai per 30 sek.

TESTAS „PLAŠTAKOS SUSPAUDIMAS“

Tikslas – įvertinti plaštakų raumenų jėgą.

Užduotis – kiek įmanoma smarkiau suspausti dinamometrą.

Priemonės – specialus rankų (plaštakos suspaudimo) dinamometras.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis dinamometrą spaudžia dominuojamąja, po to – nedominuojamąja ranka.
2. Testas atliekamas stovint, ranka, kuria spaudžiamas dinamometras, laikoma truputį toliau nuo savo kūno. Naudojant tam tikro tipo dinamometrą, rankos padėtis gali būti „sulenkta per alkūnę 90 laipsnių kampą“ arba „ranka nuleista žemyn“.
3. Plaštaka spaudžiama maksimalia jėga, atliekant vienkartinį spaudžiamąjį judesį.
4. Iš dviejų bandymų registruojamas geresnis rezultatas. Tarp spaudimų leidžiama ilsėtis 10 sekundžių. Tada testas atliekamas kita ranka.

Nurodymai testo vykdytojui: šio testo gali negalėti atlikti asmenys, turintys žymių plaštakos sąnarių pakitimų dėl artrito. Gali reikėti pareguliuoti dinamometrą pagal testuojamojo asmens plaštakos dydį.

Rezultatas: dominuojamosios ir nedominuojamosios rankos plaštakos suspaudimo jėgos geresniųjų bandymų rezultatų vidurkis kilogramais.

TESTAS „STOTIS IR SĖSTIS PER 30 SEK.“

Tikslas – įvertinti apatinių galūnių (kojų) raumenų jėgą.

Užduotis – kuo daugiau kartų per 30 sekundžių atsistoti ir atsisėsti.

Priemonės:

- standartinė kėdė be ranktūrių;
- laikmatis (chronometras).

Testavimo eiga:

1. Kėdė pastatoma prie sienos, kur ji bus stabili.
2. Testuojamasis atsisėda kėdės viduryje, remiasi pėdomis į grindis (pečių plotyje), nugara išlieka tiesi.
3. Testuojamasis sukryžiuoja per alkūnes sulenkta ranka prieš krūtinės.

4. Po komandos „dėmesio, op!“ įjungiamas laikmatis, o testuojamasis stengiasi atsistoti ir atsisėsti kiek galima daugiau kartų.

5. Praėjus 30 sek. duodama komanda „stop!“, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Būtina stebėti, kad testuojamasis pilnai atsistotų ir vėl pilnai atsisėstų (remtis į atkaltę negalima).
2. Būtina stebėti, kad testuojamasis laikytų rankas sukryžiuavęs ir nekeltų jų aukštin.
3. Skaičiuojama garsiai, kiek kartų testuojamasis atsistoja.
4. Įskaitomi tik tie kartai, kai testuojamasis atsistoja nesiremdamas rankomis.

Rezultatas: skaičiuojami pilnai atsistoti kartai per 30 sek.

TESTAS „SUSISIEKTI RANKOMIS UŽ NUGAROS“

Tikslas – įvertinti viršutinės kūno dalies (pečių juostos) lankstumą.

Užduotis – susisiekti rankomis už nugaros, pakėlus vieną alkūnę aukštin, o kitą nuleidus žemyn už nugaros.

Priemonės: 45 cm liniuotė.

Testavimo eiga:

1. Pradinė testuojamojo padėtis stovint. Testuojamasis uždėda vieną ranką už galvos ir nugaros per petį ir kiek įmanoma stengiasi pasiekti nugaros vidurį, delnu liesdami kūną, o pirštus nukreipdamas žemyn. Kita ranka uždėdama už nugaros, delnu į išorę, pirštais į viršų ir siekiama kiek įmanoma aukštin, bandant paliesti ar abiejų plaštakų vidurinius pirštus uždėti vieną ant kito.

2. Atliekami du bandymai keičiant kūno puses.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Matuojamas atstumas tarp pirštų galiukų centimetrais.
2. Testas nutraukiamas, jei tiriamasis jaučia skausmą.

Rezultatas: jei vidurinieji pirštai „užgina“ vieni ant kitų, bus įvertinimas su pliuso (+) ženklu, jei yra tarpelis tarp jų, įvertinimas su minuso (-) ženklu. Jei pirštų galiukai liečiasi, rezultatas yra lygus nuliui.

TESTAS „SĖDINT ANT KĖDĖS SIEKTI“

Tikslas – įvertinti apatinės kūno dalies lankstumą.

Užduotis – siekti ištiestos kojos didįjį pirštą ir toliau, delnus sudėjus vieną ant kito.

Priemonės:

- standartinė kėdė be rankturių;
- 45 cm liniuotė.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis atsisėda ant kėdės. Pradinė padėtis – sėdint ant kėdės, viena koja ištiesta į priekį, kita sulenкта stačiu kampu. Ištiestos kojos pėda statoma ant kulno ir sudaro 90 laipsnių kampą su blauzda.

2. Testuojamasis siekia ištiestos kojos nykščio ar toliau lėtai lenkdamasis pirmyn. Rankų padėtis – tiesios, plaštakos – viena ant kitos. Galutiniame taške testuojamasis sustoja dviem sekundėms.

3. Testuotojas matuoja rezultatą liniuote, nulinę atžymą pridėjęs prie ištiestos kojos nykščio viršaus. Gali būti rezultatų su minuso (-) ženklu, jei nykščio nepasiekiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Stebėti, kad ištiestos kojos kelis nebūtų lenkiamas.
2. Stebėti, kad lenkimosi pirmyn ir siekimo judesys nebūtų spyruokliuojamasis.

Rezultatas: toliausiai pasiektas atstumas centimetrais. Gali būti rezultatų su minuso (-) ženklu, jei nykščio nepasiekiamas.

TESTAS „6 MINUČIŲ ĖJIMAS“

Tikslas – įvertinti aerobinę ištvermę (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą).

Užduotis – per 6 minutes nueiti kuo ilgesnį atstumą.

Priemonės:

- laikmatis (chronometras);
- įrengta ėjimo trasa (gali būti 45 m ilgio ir 5 m pločio, kur bendras rato ilgis – 100 metrų). Trasa pažymėta kūgeliais kas 5 m;

- ryškūs kūgeliai (18 vnt.).

Testavimo eiga:

1. Po komandos „dėmesio, op!“ įjungiamas laikmatis ir testuojamasis pradeda eiti.

2. Testuojamasis kas minutę informuojamas, kiek laiko liko iki testo pabaigos. Likus 10 sek. laikas skaičiuojamas garsiai.

3. Praėjus 6 min. duodama komanda „stop!“, testuojamasis sustoja toje vietoje, kurioje išgirsta šią komandą, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Skaičiuojami pilnai įveikti ratai.

2. Būtina stebėti, ar testuojamajam nepasireiškia ryškūs nuovargio požymiai ar kitos nepageidaujamos organizmo reakcijos (gausus prakaitavimas, sutrikusi koordinacija ir orientacija, dusulys ir pan.).

3. Po komandos „stop“ suskaičiuojami pilnai įveikti ratai ir pridedami papildomai nueiti metrai. Tuomet rato ilgis dauginamas iš ratų skaičiaus ir pridedami papildomi metrai. Galutinė suma yra rezultatas.

Rezultatas: per 6 minutes nueitas atstumas.

TESTAS „2 MINUČIŲ ŽINGSNIAVIMAS VIETOJE“

Šis testas gali būti taikomas silpnesniems ir vyresniems asmenims, tiems, kurie negali atlikti 6 min. ėjimo testo arba neturint pakankamai vietos 6 min. ėjimo testui atlikti, taip pat jei ilgajam testui atlikti nepalankios oro sąlygos lauke.

Tikslas – įvertinti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą (aerobinę ištvermę).

Užduotis – 2 minutes žingsniuoti vietoje atliekant kuo daugiau žingsnių.

Priemonės:

- laikmatis (chronometras);
- centimetrinė juostelė;
- nepermatoma lipnioji juosta.

Testavimo eiga:

1. Testuojamasis atsistoja bet kuria kūno puse prie sienos.

2. Testuotojas išmatuoja centimetrine juostele testuojamojo kojos atstumą nuo klubakaulio keteros iki kelio girtelės. Šio atstumo centras yra pažymimas žyme ant sienos nepermatoma lipniąja juosta. Ji turi būti gerai matoma.

3. Po komandos „dėmesio, op!“ testuojamasis turi žingsniuoti vietoje, keldamas kelius iki nurodytos atžymos dvi minutes;

4. Praėjus 2 min. duodama komanda „stop!“, testuojamasis sustoja, testas baigiamas.

Nurodymai testo vykdytojui:

1. Testuojantysis turi stebėti, kad būtų keliami keliai iki žymos, testas pradedamas dešine koja.

2. Testuotojas skaičiuoja iki žymos pakeltą dešinės kojos kėlį. Gali būti skaičiuojama garsiai.

3. Jei testuojamasis pradeda žingsniuoti pirmyn, paprašoma jo žingsniuoti vietoje.

4. Būtina stebėti, ar testuojamajam nepasireiškia ryškūs nuovargio požymiai ar kitos nepageidaujamos organizmo reakcijos (gausus prakaitavimas, sutrikusi koordinacija ir orientacija, dusulys ir pan.).

Rezultatas: per 2 minutes dešinės kojos pakėlimo iki žymos kartai.

Šaltinis: adaptuota pagal Jones, C. J. and Rikli, R.E. (2002) Measuring Functional Fitness in Older Adults. The Journal of Active Ageing, 25–30.

SENATVINIO SILPNUMO SINDROMO POŽYMIŲ NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

Senatvinio silpnumo sindromas nustatomas naudojant trumpąjį fizinio pajėgumotestą (*Short Physical Performance Battery (SPPB)*), kurį sudaro trys dalys:

1. Pusiausvyra.

1.1. Pirmas pusiausvyros pratimas: testuojamajam pateikiamas toks pratimo atlikimo paaiškinimas: „Dabar patikrinsime Jūsų pusiausvyrą stovint. Norime išsiaiškinti, ar Jūs galite stovėti be atramos 10 sekundžių tam tikra pėdų padėtimi“. Testuojamajam parodomos 1, 2 ir 3 pėdų pozicijos (1–3 paveikslai) ir pateikiamas pratimo atlikimo paaiškinimas: „Pradėkite nuo stovėsenos, kai pėdos yra šalia viena kitos (1 paveikslas), stovėkite 10 sekundžių. Aš Jums parodysiu. Galite naudotis rankomis, sulenkti kelius, daryti kūno judesius, padedančius išlaikyti pusiausvyrą, tačiau stenkitės nejudinti kojų, neatkelti pėdų. Išlaikykite tokią padėtį, kol aš pasakysiu „užtenka“. Testuotojas padeda testuojamajam atsistoti į reikiamą padėtį, gali jį prilaikyti. Laikas pradedamas skaičiuoti, kai testuojamasis atsistoja į reikiamą padėtį ir testuotojas jį paleidžia.“

Jei testuojamasis gali išlaikyti padėtį 10 sekundžių, galima atlikti antrą pusiausvyros pratimą. Jei ne, atliekamas ėjimo pratimas.

Jei testuojamasis išlaiko padėtį 10 sekundžių, skiriamas 1 balas, jei ne – 0 balų.

1.2. Antras pusiausvyros pratimas: kojos pastatomos į 2-ąją poziciją (2 paveikslas).

Testuojamajam pateikiamas toks paaiškinimas: „Dabar norėčiau Jūsų paprašyti atsistoti taip, kad vienos pėdos didysis pirštas vidine pėdos puse liestųsi su kitos pėdos kulnu iš jos vidinės pusės ir tokią padėtį išlaikyti 10 sekundžių. Galite statyti Jums patogesnę pėdą priekyje. Aš pademonstruosiu, kaip atlikti pratimą.“ Testuotojas pademonstruoja pratimo atlikimo techniką. Testuotojas padeda testuojamajam atsistoti į reikiamą padėtį, gali jį prilaikyti. Laikas pradedamas skaičiuoti, kai testuojamasis atsistoja į reikiamą padėtį ir testuotojas jį paleidžia.

Pratimas stabdomas, jei:

- testuojamasis pajudina pėdas;
- prisilaiko testuotojo;
- pratimas užtrunka ilgiau nei 10 sekundžių.

Jei testuojamasis gali išlaikyti padėtį 10 sekundžių, galima atlikti trečią pusiausvyros pratimą. Jei ne, atliekamas ėjimo pratimas.

Jei testuojamasis išlaiko padėtį 10 sekundžių, skiriamas 1 balas, jei ne – 0 balų.

1.3. Trečias pusiausvyros pratimas: kojos pastatomos į 3-iąją poziciją (3 paveikslas).

Testuojamajam pateikiamas toks paaiškinimas: „Dabar norėčiau paprašyti Jus atsistoti taip, kad vienos pėdos pirštai remtųsi į kitos pėdos kulną, priekyje galite statyti patogesnę koją. Padėtį išlaikykite 10 sekundžių. Aš pademonstruosiu, kaip atlikti pratimą.“ Testuotojas padeda testuojamajam atsistoti į reikiamą padėtį, gali jį prilaikyti. Laikas pradedamas skaičiuoti, kai testuojamasis atsistoja į reikiamą padėtį ir testuotojas jį paleidžia.

Jei testuojamasis išlaiko padėtį 10 sekundžių, skiriami 2 balai, jei 3–9,99 sekundės – 1 balas, jei mažiau nei 3 sekundes – 0 balų.



1 paveikslas. „Stovėjimas suglaustomis kojomis“.



2 paveikslas. „Stovėjimas suglaustomis kojomis ir viena koja puse pėdos pastatyta į priekį“.



3 paveikslas. „Stovėjimas vienos pėdos kulną priglaudus prie kitos pėdos pirštų“.

2. Ėjimas.

Ant grindų pažymimas 2,44 m atstumas ir jo galuose pastatomi 2 kūginiai stulpeliai. Distancijos gale pastatoma kėdė, jei manoma, kad jos gali prireikti.

Testuojamajam pateikiamas toks paaiškinimas: „Tai Jūsų ėjimo nuotolis. Jei eidamas iš namų Jūs naudojate pagalbines ėjimo priemones, galite jas naudoti ir atlikdami šį pratimą. Norėčiau Jūsų paprašyti eiti savo įprastu greičiu tarp šių dviejų stulpelių, ir praeikite antrąjį stulpelį įprastu greičiu, tada sustokite. Aš eisiu iš paskos. Pratimą atliksime du kartus.“

Laikas pradedamas skaičiuoti testuojamajam pradėjus eiti ir sustabdomas, kai jis pasiekia antrąjį stulpelį.

Po neilgos pertraukos pratimas kartojamas antrą kartą. Vertinamas geresnis iš dviejų bandymų rezultatas.

Jei ėjimo greitis mažesnis nei 4,82 sekundės, skiriami 4 balai; 4,82–6,20 sekundės – 3 balai; 6,21–8,70 sekundės – 2 balai; daugiau nei 8,7 sekundės – 1 balas; jei negali eiti – 0 balų.

3. Atsistojimas nuo kėdės.

Testuojamajam pateikiamas toks pratimo atlikimo paaiškinimas: „Aš noriu sužinoti, kiek Jums užtrunka atsistoti nuo kėdės ir atsistoti kaip įmanoma greičiau be sustojimo 5 kartus. Kiekvieną kartą atsistojus atsistokite ir vėl atsistokite. Rankas laikykite sukryžiuotas ant krūtinės. Aš Jums pademonstruosiu, kaip atlikti šį pratimą. Aš fiksuosiu chronometru laiką, per kurį atliksite šį pratimą, ir skaičiuosiu Jūsų atsisėdimų kartus“. Testuotojas parodo testuojamajam, kaip atlikti pratimą. Testuojamojo paklausiama, ar jis pasiruošęs, laikas pradedamas fiksuoti jam pasilenkus ties klubais, garsiai skaičiuojant asmens atsisėdimų ant kėdės skaičių. Chronometras sustabdomas, kai testuojamasis atsistoda ant kėdės po 5 atsistojimo. Pratimo atlikimas nutraukiamas, jei:

- testuojamasis pradeda naudotis rankomis;
- testuojamasis per 1 minutę neatlieka pratimo;
- testuojamasis negali 5 kartus atsistoti arba gali kilti pavojus jo sveikatai.

Jei pratimas nutraukiamas, skiriama 0 balų; jei pratimo atlikimo laikas mažesnis nei 11,19 sekundės, skiriami 4 balai; 11,20–13,69 sekundės – 3 balai; 13,70–16,69 sekundės – 2 balai; daugiau nei 16,7 sekundės – 1 balas.

Testas vertinamas 0–12 balų sistema, susumuojant visų pratimų balus (0 – blogiausias, 12 – geriausias įvertinimas).

Priemonės: kėdė (46–48 cm aukščio) su ranktūriais, chronometras, matavimo juosta ir 2 kūginiai stulpeliai 2,44 m atstumui pažymėti.

POLINKIO Į DEPRESIJĄ POŽYMIŲ NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

Asmens polinkis į depresiją nustatomas naudojant Geriatrinės depresijos skalės (GDS) klausimyno trumpąją versiją: asmens paprašoma atsakyti, kaip jis jautėsi per praėjusią savaitę.

1. Ar Jūs apskritai esate patenkintas savo gyvenimu? **TAIP** / **NE**
2. Ar Jūs atsisakėte daugelio savo veiklų ir interesų? **TAIP** / **NE**
3. Ar jaučiate gyvenimo tuštumą? **TAIP** / **NE**
4. Ar Jums dažnai nuobodu? **TAIP** / **NE**
5. Ar dažniausiai Jūs esate geros nuotaikos? **TAIP** / **NE**
6. Ar baiminatės, kad Jums nutiks kažkas baisaus? **TAIP** / **NE**
7. Ar Jūs dažniausiai jaučiatės laimingas? **TAIP** / **NE**
8. Ar Jūs dažnai jaučiatės bejėgis? **TAIP** / **NE**
9. Ar Jūs mieliau liekate namie nei išeinate ieškoti naujų dalykų? **TAIP** / **NE**
10. Ar jaučiate turintis daugiau problemų dėl atminties nei kiti? **TAIP** / **NE**
11. Ar manote, kad šiuo metu būti gyvam yra nuostabu? **TAIP** / **NE**
12. Ar jaučiatės visiškai bevertis toks, koks esate dabar? **TAIP** / **NE**
13. Ar jaučiatės esantis kupinas energijos? **TAIP** / **NE**
14. Ar jaučiatės esantis beviltiškoje situacijoje? **TAIP** / **NE**
15. Ar manote, kad daugeliui žmonių yra geriau nei Jums? **TAIP** / **NE**

Vertinimas: skaičiuojami paryškintu šriftu pažymėti atsakymai (kiekvienam jų skiriamas 1 balas), kurie nustato depresijos lygį:

- >5 balai – polinkį į depresiją;
 - ≥10 balų beveik visada liudija esamą depresiją.
-

(Individualios fizinio aktyvumo kortelės forma)

INDIVIDUALI FIZINIO AKTYVUMO KORTELĖ

Vardas, pavardė:

Amžius:

Rodiklis	Pradžioje		Po 6 mėnesių		Po 12 mėnesių	
	Rodiklio reikšmė	Vertinimas	Rodiklio reikšmė	Vertinimas	Rodiklio reikšmė	Vertinimas
Kūno masės indeksas						
Kūno masės indeksas (KMI)						
Fizinis aktyvumas						
Aktyvaus judėjimo 150 min/sav. įvykdymas						
Fizinis pajėgumas						
1. Viršutinių galūnių (rankų) raumenų jėga (testas „Lenkti ir tiesti ranką su svareliu per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.))						
2. Plaštakos raumenų jėga (testas „Plaštakos suspaudimas“ (abiejų rankų vidutiniai rodikliai, kg))						
3. Apatinių galūnių (kojų) raumenų jėga (testas „Stotis ir sėstis per 30 sek.“ (kartai per 30 sek.))						
4. Viršutinės kūno dalies (pečių juostos) lankstumas (testas „Susisiekti rankomis už nugaros“ (pasiektas atstumas cm))						
5. Apatinės kūno dalies lankstumas (testas						

„Sėdint ant kėdės siekti“ (pasiektas atstumas cm)						
6. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas „6 min. ėjimas“ (nueitas atstumas metrais)						
7. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas „2 min. ėjimas vietoje“ (žingsnių skaičius per 2 min.)						
Senatvinio silpnumo sindromo požymiai						
„Pusiausvyra“						
„Ėjimas“						
„Atsistojimas nuo kėdės“						
Polinkio į depresiją požymiai						
5 klausimų balų suma						

(Individualaus fizinio aktyvumo plano forma)

INDIVIDUALUS FIZINIO AKTYVUMO PLANAS

Vardas, pavardė:

Amžius:

Programos tipas (pavadinimas)		
Laikotarpis:	202_ m. _____ d. – 202_ m. _____ d.	
Mėnuo:		
I savaitė		
Savaitės diena	Veiklos rūšis (-ys)	Individualus intensyvumo lygis
Pirmadienis		
Antradienis		
Trečiadienis		
Ketvirtadienis		
Penktadienis		
Šeštadienis		
Sekmdadienis		
II savaitė		
Savaitės diena	Veiklos rūšis (-ys)	Individualus intensyvumo lygis
Pirmadienis		
Antradienis		
Trečiadienis		
Ketvirtadienis		
Penktadienis		
Šeštadienis		
Sekmdadienis		
Ir t. t.		