



STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE UP FAKULTETE ZA VEDE O ZDRAVJU

Univerza na Primorskem
Fakulteta za vede o zdravju

VABI
na strokovno predavanje

Prehrana ultra-vzdržljivostne preizkušnje v ekstremno vročem okolju s poudarkom na hidraciji - primer iz prakse



v četrtek, 2. aprila 2020,
v prostore UP FVZ (pritličje), Polje 42, 6310 Izola,
s pričetkom ob 15. 30 uri.

Predava:

Luka Roter, mag. dietet., Dip. ISSN, CISSN.

Luka Roter je magister dietetike, ki je svoje znanje nadgradil z izobraževanjem iz prehrane v športu ter pridobil mednarodni certifikat na področju prehrane in prehranskih dopolnil v športu. Strokovno se posveča tudi kondicijskemu treniranju. Ima več kot desetletne izkušnje s turnim kolesarstvom po neutrjenih poteh številnih držav po Evropi, v ZDA in Avstraliji.

O vsebini:

Po definiciji je vzdržljivostna vadba kontinuirana vadba, ki traja v obsegu od 4-ih minut pa vse do 4-ih ur. Ultra-vzdržljivostna vadba pa je vadba, katere obseg trajanja je daljši od 4-ih ur in sama aerobna vzdržljivost športnika ni nujno glavni dejavnik uspešnosti, saj nanjo še posebej vplivata prehrana in psihološko stanje športnika. V ekstremnih okoliščinah pri temperaturi nad 30 stopinj celzija so za uspešno izvedeno preizkušnjo nujni posebni prehranski in hidracijski ukrepi. Prečkati Avstralijo po neutrjenih poteh preko avstralskih puščav z gorskim kolesom in brez podporne ekipe je ultra-vzdržljivostna preizkušnja. Kako poskrbeti za ustrezno hidracijo in prehrano na več kot 5.000 km dolgi in 48 dni trajajoči preizkušnji, ko so mesta, kjer je možno obnoviti zaloge pijače in hrane, tudi po 250 km narazen?

Udeležencem predavanja bodo predstavljena najnovejša, z dokazi podprta prehranska priporočila, smernice in izsledki raziskav s področja vzdržljivostne in ultra-vzdržljivostne vadbe v vročem okolju, v primerjavi s konkretno prehransko analizo primera iz prakse, kjer so bile možnosti za optimalno prehranjevanje in hidracijo močno omejene. Udeleženci bodo spoznali tudi vedno bolj priljubljen način rekreacije in življenjski slog turnega kolesarstva (ang. »bikepacking«).

Prijavni obrazec je dostopen na spletni strani UP FVZ
<https://fvz.upr.si/strokovno-izobrazevanje-delavnice/>, s klikom na gumb
E-PRIJAVA NA DOGODKE.

Ob prijavi je potrebno navesti **točne podatke plačnika**
(v primeru podjetja tudi davčno št.).

Za več informacij smo vam na voljo
na e-naslovu mariza.bulic@fvz.upr.si oz. tel. 05/ 662 64 77.

Prijave zbiramo **do srede, 25. marca 2020.**

Kotizacija in plačilo

Kotizacija znaša **66 €** (z DDV) in vključuje organizacijo izobraževanja, gradivo ter izdajo potrdila o udeležbi.

- ❖ V primeru najmanj treh udeležencev iz istega zavoda oz. podjetja se prizna 10 % popust na višino kotizacije. V primeru najmanj petih udeležencev iz istega zavoda oz. podjetja se prizna 15 % popust na višino kotizacije.
- ❖ Diplomantom UP FVZ se prizna 10 % popust.
- ❖ Mentorjem študentov UP Fakultete za vede o zdravju se prizna 50 % popust.
- ❖ Višina kotizacije za študente s statusom je 15 € (z DDV).
- ❖ Popusti se ne seštevajo.

Kotizacijo je potrebno poravnati pred pričetkom izobraževanja, s tem je vaša prijava potrjena. Plačilo kotizacije je pogoj za pridobitev potrdila o udeležbi.

Znesek kotizacije nakažete na: UP FVZ, Polje 42, 6310 Izola, št. podračuna: 01100 – 6000006037 (namen: vpišete svoje **IME** in **PRIIMEK**). Račun oziroma potrdilo o plačilu pošljemo po izvedenem izobraževanju na naslov plačnika. Odjavite se lahko le pisno, na e-naslov mariza.bulic@fvz.upr.si, najkasneje do pet (5) delovnih dni pred izobraževanjem. V tem primeru vam povrnemo celotno vplačano kotizacijo. V primeru, da se odjavite do dva (2) delovna dni pred izobraževanjem, vam zaračunamo stroške v višini 50% pripadajoče kotizacije. V primeru nepravočasne odjave ali neudeležbe brez predhodne odjave vam zaračunamo strošek celotne pripadajoče kotizacije.

Prisrčno vabljeni!

