



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΜΥΝΑΣ  
ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤ. ΕΘΝΙΚΗΣ ΦΡΟΥΡΑΣ

## **ΜΗΝΑΣ «Ευ Ζην και Σώμα Υγιές»** **(Απρίλιος 2018)**

### **Τι είναι**

Ο Απρίλιος έχει καθοριστεί ως Μήνας αφιερωμένος στη σωματική βελτίωση των μελών της ΕΦ. Κατά τη διάρκεια αυτού η ΕΦ αναδεικνύει τη συμβολή της σωματικής άσκησης στη βελτίωση της υγείας του ανθρώπου και κατ' επέκταση στην ικανοποίηση των απαιτήσεων του επιχειρησιακού περιβάλλοντος μάχης αναφορικά με τον σύγχρονο μαχητή. Με τον καθορισμό αυτού του θεματικού μήνα υπογραμμίζεται η στενή διασύνδεση της σωματικής άσκησης με την υγεία και την ποιότητα ζωής, καθόσον το ανθρώπινο σώμα ήταν σχεδιασμένο να κινείται και κατά συνέπεια, χρειάζεται τακτική σωματική άσκηση για να λειτουργεί άριστα και να αποφεύγει τις ασθένειες.

### **Τι έχει κάνει/κάνει η ΕΦ**

Η ΕΦ αναγνωρίζοντας ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών έχει εντάξει ενεργά στο πρόγραμμά της την σωματική άσκηση προσπαθώντας να διαμορφώσει τις καλύτερες συνθήκες εκγύμνασής του προσωπικού της.

Έχει θεσπίσει την εκγύμναση του προσωπικού σε εβδομαδιαία βάση, συνεργαζόμενη με τον ΚΟΑ, ο οποίος διαθέτει αριθμό καθηγητών φυσικής αγωγής για να την διεξάγουν σε μεγάλα στρατόπεδα. Αναβαθμίζει συνεχώς τους υφιστάμενους χώρους εκγύμνασης προτρέποντας το προσωπικό να τους χρησιμοποιεί. Επιπλέον διεξάγει περιοδικές αξιολογήσεις σωματικής ικανότητας εντάσσοντας στο γενικότερο σύστημα αξιολόγησης τη σωματική κατάσταση του προσωπικού δημιουργώντας κατάλληλα κίνητρα για ενασχόληση με τη σωματική άσκηση.

Τέλος, προβαίνει στην συνεργασία με εξωτερικούς επιστημονικούς συνεργάτες, προκειμένου να προβεί στην ενημέρωση του προσωπικού αναφορικά με τα οφέλη και τη σπουδαιότητα της βελτίωσης της υγείας του μέσα από τη σωματική άσκηση.

### **Τι σχεδιάζει σχετικά με το θέμα να κάνει η ΕΦ στο μέλλον**

Καθώς η ΕΦ αναβαθμίζεται και μετασχηματίζεται σε μία δύναμη που να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες και απαιτήσεις, φιλοδοξεί να καταρτίσει ένα συνολικό σχέδιο στήριξης της σωματικής άσκησης, με στόχο να συμβάλει στην αλλαγή των ανθυγιεινών συνηθειών του τρόπου ζωής και να καταστήσει σαφή στο προσωπικό της τα οφέλη της σωματικής άσκησης σε σχέση με την υγεία. Επιδίωξη της ΕΦ είναι να τηρεί το κατάλληλο, για την

επίτευξη της επιχειρησιακής της αποστολής προσωπικό, δημιουργώντας ευνοϊκές συνθήκες άθλησης και διατήρησης της σωματικής του ικανότητας. Για το σκοπό αυτό η ΕΦ θα συνεχίσει να διαμορφώνει την κατάλληλη πολιτική για το εν λόγω θέμα προκειμένου να εξασφαλίζει τη δυναμική της στο μέλλον αναλλοίωτη.

### **Γιατί είναι σημαντικό για την ΕΦ**

Η ΕΦ αναγνωρίζει ότι η επίτευξη ενός υγιούς προσωπικού μέσα από την σωματική άσκηση, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην διατήρηση και επαύξηση της επιχειρησιακής ετοιμότητας και αποτελεσματικότητάς της προκειμένου να καταστεί ικανή να επιτύχει την ανατεθείσα αποστολή της. Αποτελεί πεποίθηση της ΕΦ, ότι η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσα από την ένταξη της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητα του προσωπικού της, θα συνδράμει αποφασιστικά τόσο στην μείωση των ασθενειών και στην εν γένει βελτίωση του στρατιωτικού συστήματος υγείας όσο και στην αναβάθμιση του αξιόμαχου του στρατεύματος.