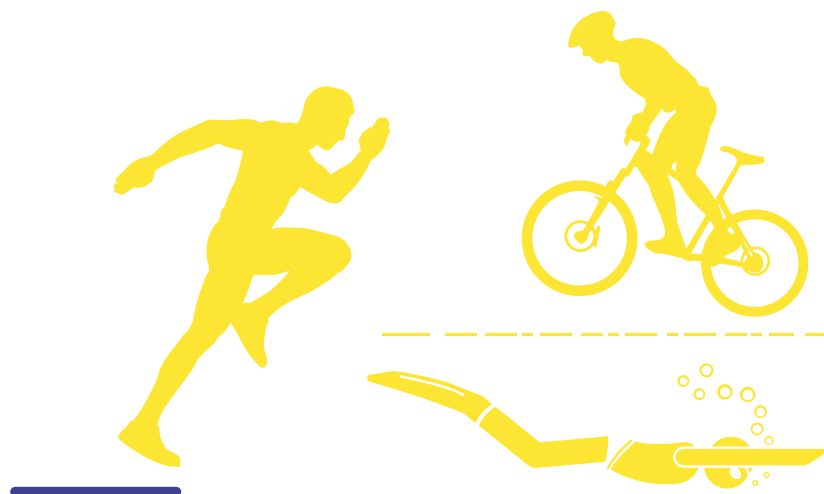


ROMÂNIA ÎȘCARE



RAPORT DE ACTIVITATE SPORTIVA

Perioada 2020 - 2024



Co-funded by
the European Union

CONȚINUT

04 despre ROMIȘCARE

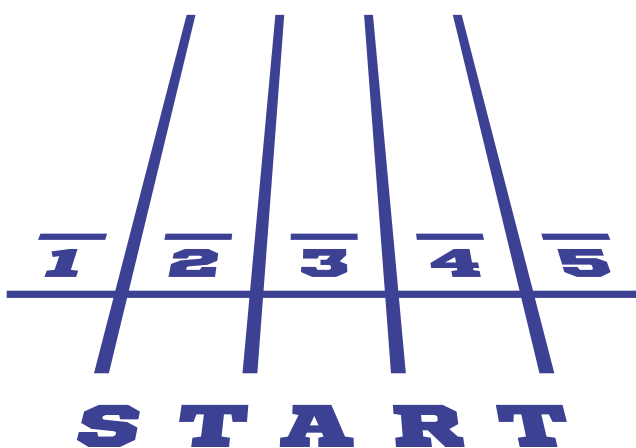


05 Vote your Choice+

06 Yes for health

07 #Urban Green

08 activități sportive



09 Finswimming

despre **ROMIȘCARE**

Asociația Sportivă Romiscare este un ONG care s-a înființat în anul 2020. Scopul Asociației este dezvoltarea și practicarea ecoturismului în formele sale cele mai variate, promovarea ecologiei, ciclismului și turismului românesc în rândul publicului larg, în special în rândul tinerilor, elevilor, studenților, absolvenților.

Conform Statului Asociația oferă sprijin copiilor și adolescenților, cu precădere din medii sociale defavorizate, în practicarea turismului, ciclismului și a sporturilor în aer liber precum și promovarea ecologiei în rândul tinerilor, elevilor, studenților, și deprinderea unui stil de viață sănătos, în spiritul dragostei și respectului față de natură.

În perioada 2020- 2023 asociația noastră a activat la nivelul comunității locale cât și în București, desfășurând activități sportive.

Suntem activi și pe programul Erasmus+ implementând cu succes proiectele noastre.



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă

Vote Your choiceE+

PR ID 2021-2-RO01-KA152-YOU-000040207



In acest proiect am combinat activitatile in aer liber cu participarea activa a tinerilor la procesul democratic de votare. La finalul celor 9 luni de implementare am sumarizat faptul ca cele 4 obiective asumate au fost atinse prin activitatile proiectului.

Obiectivele proiectului au fost:

- 1.43 de participanți din 7 țări partenere cunosc rolul Parlamentului European. Acest obiectiv a fost atins prin activitățile nonformale de simulare a procesului de luare a deciziilor, dezbateri, teatru, realizare video, concepție ghid.
- 2.43 de participanți din 7 țări partenere au mai multă încredere în instituțiile europene și și-au dezvoltat spiritul civic.
- 3.43 de participanți din 7 țări au creat o broșură despre importanța votului, instituțiile europene, cum să cerceteze partidele politice și candidații acestora. Acest lucru ajută alți tineri din comunitățile locale să înțeleagă mai bine atribuțiile Parlamentului European, ce face acesta și cât de importantă sunt instituțiile UE pentru local, național și societatea internațională.
4. Implicarea și integrarea a 21 de participanți cu oportunități reduse. După implementarea schimbului de tineri, aceștia au dobândit noi competențe cheie, se simt integrați, au mai participat și la alte mobilități și au înțeles oportunitățile oferite de programul Erasmus+.



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă



Vote Your choiceE+

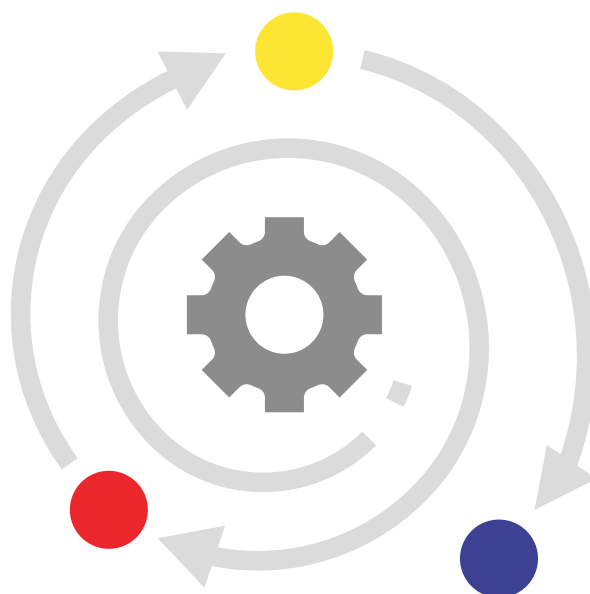
PR ID 2021-2-RO01-KA152-YOU-000040207

Obiectivele proiectului au fost atinse in special in perioada de implementare a mobilitatii din Costinesti dar si in celelalte Etape de implementare – Pregatire mobilitate si in special in Etapa DEOR, unde tinerii participanti au fost exemplu viu al schimbarii.

Impact proiect:

1 Impactul activitatilor pe termen scurt asupra participantilor:

- tinerii stiu cum functioneaza Parlamentul European
- tinerii isi cunosc drepturile si obligatiile
- au cunostinte noi legate de ideologiile politice
- sunt mai activi in viata sociala
- incurajarea stilului de viata sanatos si a activitatilor outdoor
- si-au dezvoltat o gandire critica
- sunt mai deschisi pentru a participa in noi proiecte E+
- au mai multa incredere in ei
- sunt mai deschisi fata de tinerii cu oportunitati reduse



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă

Vote Your choice+

PR ID 2021-2-R001-KA152-YOU-000040207



2 Impactul activitatilor pe termen mediu/lung asupra participantilor:

- tinerii invata pe alti voluntari din organizatii ce inseamna o ideologie si cum se deosebesc acestea
- si-au dezvoltat abilitatile de a vorbi in public
- si-au dezvoltat atitudinile – in special cea de leadership
- au dezvoltat noi dialoguri/colaborari intre participantii si ONG-urile partenere, membrii ROMISCARE aplicand noi schimburi de tineri la termenul din Februarie
- participantii au devenit mai apropiati de alte culture europene, si-au dezvoltat abilitatile de incluziune
- tinerii cu oportunitati reduse se simt integrati in comunitatea locala si au incredere in sine

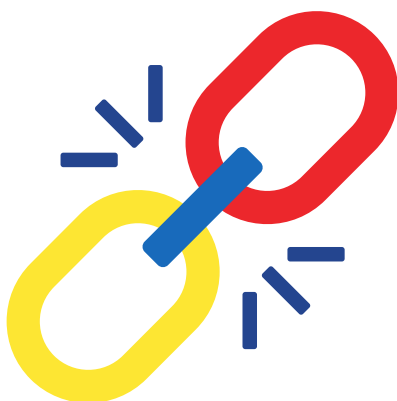


Mai multe detalii:

<https://romiscare.ro/vote-your-choice/>

<https://www.facebook.com/romiscare/posts/pfbi d02Etjw7ndgfTeDnDmMRHW5wz96QqBW6smNKs trCUPmN7UFqJiMPk7JKi92kkzDqu3el>

<https://www.facebook.com/romiscare/posts/pfbi d02tJkDSOdxNLF1hpmEhHGkEHu6h3MaeYUwvp4 diXgD9Qe6waNXnrEjX1snwoBrnTTUI>



**Asociația Sportivă
ROMISCARE**

Raport de activitate sportivă

Yes for health

PR ID: 2020-3-RO01-KA105-095112

Acest proiect a fost unul care a combinat stilul de viață sănătos cu activitățile în aer liber. Acesta a fost implementat la Costinești între 12-16 Martie 2022. Am avut 30 de tineri participanți din Turcia, Lituania, Grecia și România.



Obiectivele proiectului au fost:

1. Creșterea gradului de conștientizare cu privire la nutriție și stilul de viață sănătos prin creșterea exercițiilor zilnice, a dietei nutritive și a obiceiurilor alimentare cu 75-80% la 30 de tineri cu vârsta între 18-30 de ani.

2. Am încurajat noi obiceiuri sănătoase și să schimbe comportamente nesănătoase precum fumatul, consumul de droguri și consumul de alcool cu 75-80% în rândul a 30 de tineri participanți cu vârsta cuprinsă între 18-30 de ani din țările partenere prin participarea la activități non-formale.

3. Promovarea participării tinerilor din comunitățile locale în educația non-formală, pentru a dobândi competențe necesare pentru a se adapta la un mediu în continuă schimbare, încurajând în același timp diferite activități de învățare, cum ar fi activitățile în aer liber.



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă



Yes for health

PR ID: 2020-3-RO01-KA105-095112



Cele mai mare impact al proiectului a fost asupra grupului tinta. Acesta a fost evaluat si monitorizat de membrii Echipei de Management.

Abilities



- tinerii participanti:
- stiu sa aibe un stil de viata sanatos
- au abilitatea de a-si prezenta opiniile personale
- stiu sa lucreze in echipa
- au deprins noi abilitati digitale si sunt mai creativi au abilitatea de a recunoaste si a implementa metode de educatie nonformala
- au abilitatea de a vorbi in public
- au abilitatea de a vorbi intr-o limba straina si in cea materna
- au devenit empatici cu ceilalti tineri cu oportunitati reduse



**Asociația Sportivă
ROMISCARE**

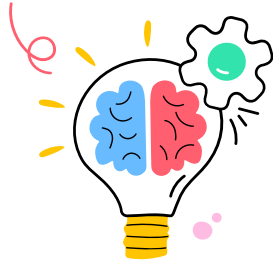
Raport de activitate sportivă

Yes for health

PR ID: 2020-3-RO01-KA105-095112



Skills – tinerii participanti:



- au dobandit empatie fata de tinerii care se confrunta cu un stil de viata sanatos
- stiu cum sa intervina in argumentarea stilului de viata sanatos
- stiu noi traditii si obiceiuri culturale promoveaza

- egalitatea si incluziunea si-au diminuat stereotipurile, prejudecatile si efectele negative ale acestora
- Si-au dezvoltat capacitatea de a invata (learning to learn) prin sintetizarea si structurarea informatiilor primite in noile activitati
- Au invatat tactici de punerea in practica a noilor metode de invatare nonformala invatate in cadrul mobilitatii

Knowledge - tinerii participanti:



- au cunostinte legate de modul de utilizare al met de educatie nonformala
- cunosc avantajele programului Erasmus+ si a YouthPass-ului
- stiu cum sa ajute tinerii in situatii defavorabile

- au cunostinte digitale nu mai au track la vorbit in public
- stiu cum sa devina mai deschisi stiu valorile europene si faptul ca suntem o mare familie europeana
- Detin informatii despre moduri de abordare a tinerilor din comunitate pentru o mai buna intelegere a nevoilor pe care acestia le au

Din cadrul activitatilor, participantii au dobandit competente cheie, competente care au fost trecute si in YouthPass-urile lor.

Mai multe detalii:

<https://www.facebook.com/romiscare/posts/pfbid0ABHDUmKHJES35Pp49gChiiH8rLdzQxeCQrCCqyph1CHBNoMYXhUXAX1j2uzfVd8KI>

<https://www.youtube.com/watch?v=MrQ5de5DwTQ>



**Asociația Sportivă
ROMISCARE**

Raport de activitate sportivă

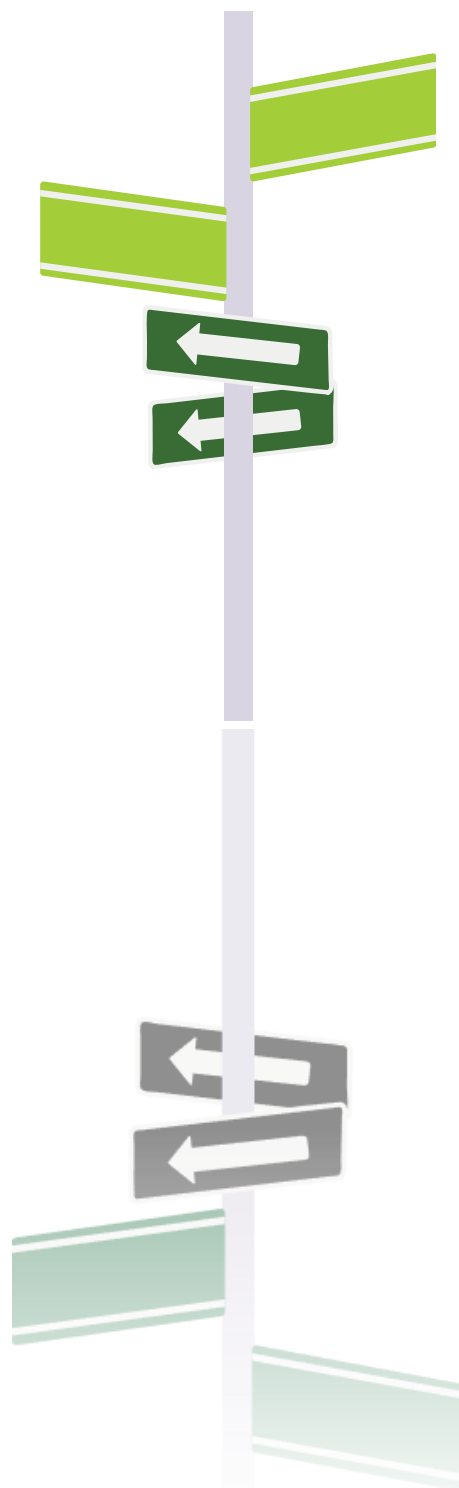


#Urban Green

PR ID: 2021-2-R001-KA210-YOU-000048192

Obiectiile proiectului au fost:

1. Cresterea cunostintelor si abilitatilor privind activitatilor de biodiversitatea si eco-green pentru 600 de tineri (cu varsta cuprinsa intre 18-25 ani) care au studiat Bookletul, din comunitatile locale Romania- Corbeanca, Turcia- Belen si Rabca- Slovacia.
2. Implementarea a 3 schimburi de experienta in Romania, Slovacia si Turcia in care am implicat 36 experți – cate 4 per Partener.
3. Dezvoltarea trans-sectoriala a celor 3 parteneri – in special pentru Asociatia Sportiva ROMISCARE care a fost o organizatie newcomer.
4. Cresterea capacitatii organizationale prin cooperarea intre cele 3 organizatii atat la nivelul de management cat si la nivelul echipei de implementare.



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă

Impactul activităților proiectului:

- participanții și-au sporit cunoștințele în domeniul mediului și outdoor
- au dobândit abilitățile necesare pentru a deveni agenți ai schimbării propriilor realități locale.
- au căpătat încredere în forțele proprii în a desfășura activități outdoor
- prin implicarea participanților cu oportunități reduse, aceștia au devenit mai sociabili și mai încrezători
- Prin intermediul atelierelor, participanții și-au dezvoltat abilități de lucru în echipă,
- participanții știu acum să aleagă o ținută de hiking – încălțăminte, haine, accesorii.
- participanții au crescut nivelul de creativitate, "gândind în afara cutiei" și făcând activități non-formale
- cunoștințe legate de oportunitățile Erasmus+





#Urban Green

PR ID: 2021-2-R001-KA210-YOU-000048192



Mai multe detalii:

<https://romiscare.ro/urban-green>

<https://www.facebook.com/romiscare/posts/pfbid05Dcwj hhp8ireCgbxrMX3UD1fBZdHRFYQGuzzoUYztiB6mfBQ9ZFR eKbbEedso1LFI>

<https://www.youtube.com/watch?v=o2D4ghuBiBE>



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă

Color RUN

<https://romiscare.ro/the-color-run-marathon/>

Asociația Sportivă Romiscare este activă în comunitatea locală participând alături de o parte din membrii săi la "Color RUN". Beneficiile alergatului sunt:



1

Controlul Greutății: Alergatul este o modalitate eficientă de a arde calorii și de a menține sau de a pierde în greutate, ajutând la controlul greutății corporale.



3

Creșterea Forței și Rezistenței Musculare: Alergatul implică o gamă largă de grupuri musculare, contribuind la dezvoltarea și tonifierea acestora.



5

6 Îmbunătățirea Somnului: Exercițiile fizice regulate, cum ar fi alergatul, pot ajuta la îmbunătățirea calității somnului și la reducerea insomniei.

Îmbunătățirea Sistemului Cardiovascular:

Alergatul întărește inima și îmbunătățește circulația sângelui, reducând riscul de boli de inimă și accidente vasculare cerebrale.



2

Îmbunătățirea Respirației: Prin antrenarea sistemului respirator, alergatul poate crește capacitatea pulmonară și poate îmbunătăți eficiența respirației.



4

Îmbunătățirea Stării Mentale: Alergatul poate reduce nivelul de stres și poate îmbunătăți starea de spirit prin eliberarea endorfinelor, hormonii fericirii.



6

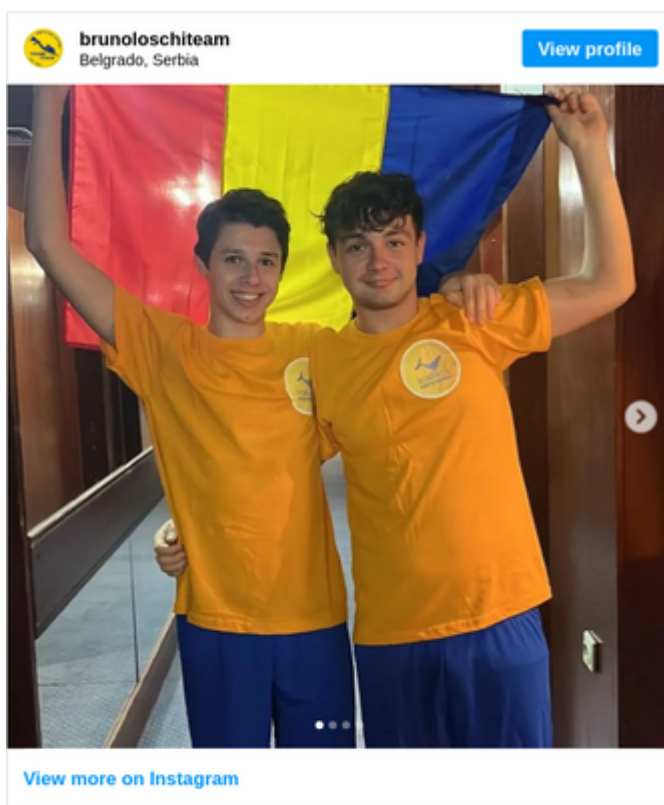


**Asociația Sportivă
ROMISCARE**

Raport de activitate sportivă



Finswimming



Având în vedere activitățile sportive, și observând că la nivel național în România, nu există o federație care să reprezinte interesele sportivilor din finswimming, **Asociația Sportivă Romiscare**, s-a înregistrat în data de 19.06.2023 la **CMAS – Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques – World Underwater Federation** în Comisia de Finswimming, reprezentând cu România.

Finswimming este un sport subacvatic care constă în patru tehnici care implică înotul cu înotătoare, fie pe suprafața apei - folosind un snorkel cu monofins sau bifins, fie sub apă cu **monofin**, fie prin ținerea respirației, fie folosind echipament de scuba diving cu circuit deschis.

Avem identitate vizuală națională – specifică finswimming și CMAS Federația de Finswimming pe care o reprezentăm.

Romania (ASR)

In addition to organizing international underwater sport events it is at the forefront of technical and scientific research and development.

 [cmas.org /](https://cmas.org/)

Finswimming



In ultimile luni am participat cu sportivi la competițiile de juniori și seniori. Mai jos găsiți link cu înscrierile participanților la competiția de finswimming din Serbia, unde mai mulți sportivi din partea Asociației Sportive Romișcare au participat:

ALL ENTRIES OF THIS EVENT		
19th JUNIOR CMAS WORLD FINSWIMMING OPEN WATER CHAMPIONSHIP		
Search: ROMANIA (ROU)		
TEAM	ENTRIES	CATEGORIES
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU)	CAZANOV ARTUR	150M BF JUNIORS MEN BY ELIMINATION
ROMANIA (ROU)		
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU), ROMANIA (ROU)	CAZANOV ARTUR	150M SF JUNIORS MEN BY ELIMINATION
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU), ROMANIA (ROU)	CAZANOV ARTUR	1KM SF JUNIORS MEN
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU), ROMANIA (ROU)	CAZANOV ARTUR	3KM BF JUNIORS MEN
TOTAL ENTRIES: 4 TOTAL ATHLETES 1		
Teams: 15 Total entries: 246 Total athletes: 90		

ALL ENTRIES OF THIS EVENT		
21st SENIOR CMAS WORLD FINSWIMMING OPEN WATER CHAMPIONSHIP		
Search: ROMANIA (ROU)		
TEAM	ENTRIES	CATEGORIES
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU)	GIURGIU MATTIA	150M SF CAT A MEN BY ELIMINATION
ROMANIA (ROU)		
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU), ROMANIA (ROU)	GIURGIU MATTIA	1KM SF CAT A MEN
ROUF00 - ROMANIA FINSWIMMING FEDERATION(ROU), ROMANIA (ROU)	GIURGIU MATTIA	5KM SF CAT A MEN
TOTAL ENTRIES: 3 TOTAL ATHLETES 1		
Teams: 14 Total entries: 182 Total athletes: 77		



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă

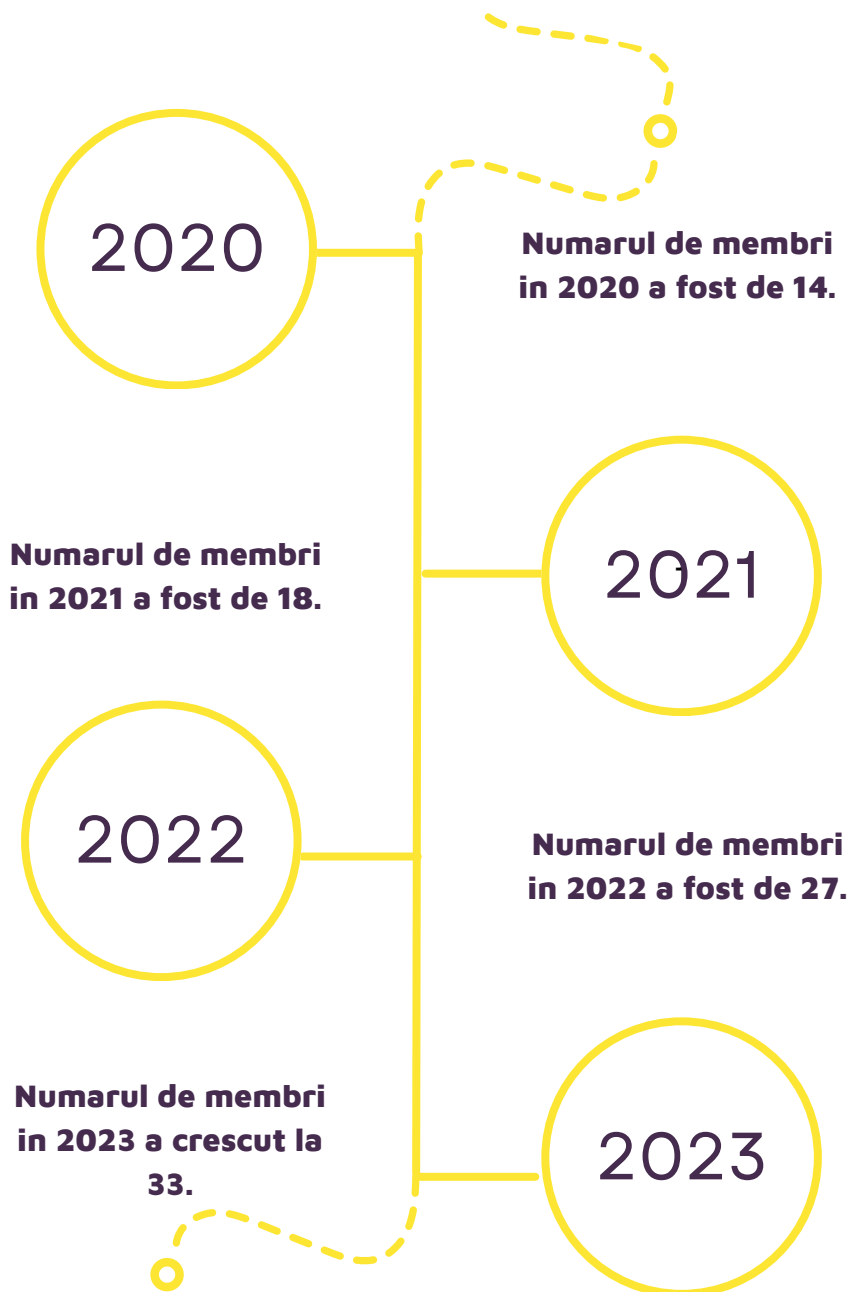


Finswimming





In urma activitatilor si proiectelor desfasurate, numarul de tineri si sportivi (membri) care practica activitati sportive alaturi de noi, in Asociatia Sportiva Romiscare, a crescut de la 14 cati am fost in 2020 la 33 in 2023, astfel:



social media



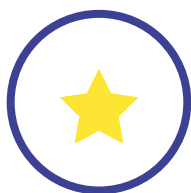
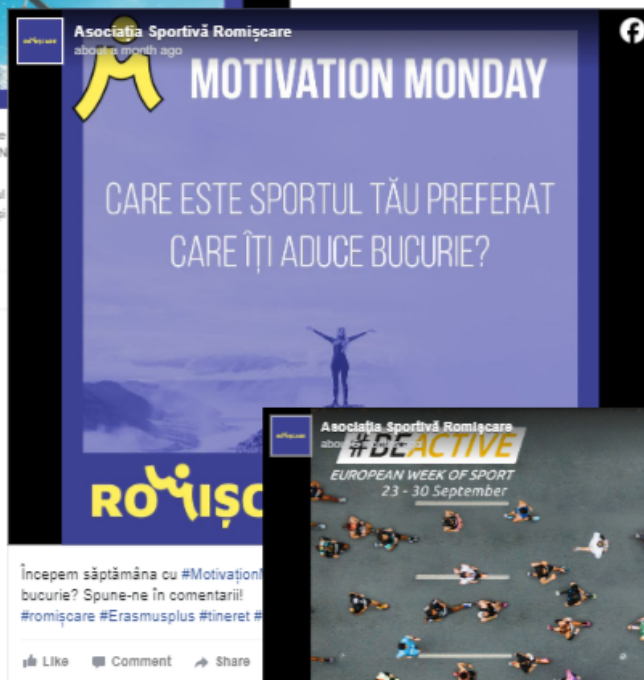
ROMISCARE este activa in social media – avand postari tematice cu privire la activitatile sportive lunare punctand astfel:



sportul de iarna - schiatul



interactionam cu grupul tinta care ne urmareste – ii intrebam care este sportul preferat?



Scopul acestor postari este de a incuraja tinerii sa faca activitati in aer liber si sa incurajam stilul de viata sanatos



incurajam proiectele sustinute de Comisia europeana – #BE ACTIVE – Saptamana Europeana a Sportului



**Asociația Sportivă
ROMIȘCARE**

Raport de activitate sportivă



Urmăriți-ne pe canalele noastre de
social media sau contactați-ne!



@asociatiasportivaromiscare



asociatiaromiscare@gmail.com



www.romiscare.ro