

POST-COVID 19 WATER EXERCISES AND SWIM RECOVERY PROGRAM-POSTCOVID SWIM

Tomislav Okičić¹, Dorica Šajber²

¹ Faculty of sport and physical education, University of Niš, Serbia

² Faculty of sport, University of Ljubljana, Slovenia

Abstract: *The goal of the PostCovid SWIM project is to prepare a practical exercise program for people with postcovid syndrome. The program is based on the latest recognized achievements in the field of health and sports science. The task is to train teachers, professors, swimming coaches, kinesiologists,... to use the exercise program with people with post-covid syndrome, so that they can recover faster psychophysically and integrate into everyday social flows.*

All the mentioned activities are part of the PostCovid Swim project, which is financed through the Erasmus + program.

Key words: *Post-covid, swim, recovery.*

ПОСТ-КОВИД 19 ВЕЖБАЊЕ У ВОДИ И ПРОГРАМ ОПОРАВКА ПУТЕМ ПЛИВАЊА – ПОСТ-КОВИД ПЛИВАЊЕ

Томислав Окичић¹, Дорица Шајбер²

Сажетак: *Циљ пројекта PostCovid SWIM је припремити практични програм вежбања за особе које имају постковид синдром. Програм је заснован на најновијим признатим достигнућима у области здравствене и спортске науке. Задатак је оспособити наставнике, професоре, тренере пливања, кинезиологе,... да користе програм вежбања са особама са постковид синдромом, како би се они брже психофизички опоравили и интегрисали у свакодневне друштвене токове.*

Све наведене активности су део пројекта PostCovid Swim који се финансира кроз програм Еразмус +.

Кључне речи: *пост-ковид, пливање, опоравак.*