

# Stanje i perspektiva rekreativnog jedrenja osoba s invaliditetom u Hrvatskoj

---

Cvitan, Luka

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:123723>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:  
magistar kineziologije)

**Luka Cvitan**

**STANJE I PERSPEKTIVA REKREATIVNOG  
JEDRENJA OSOBA S INVALIDITETOM U  
HRVATSKOJ**

Diplomski rad

**Mentor:**  
**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**

Zagreb, ožujak, 2022.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

izv. prof. dr.sc. Nikola Prlenda

Student:

---

Luka Cvitan

## **STANJE I PERSPEKTIVA REKREATIVNOG JEDRENJA OSOBA S INVALIDITETOM U HRVATSKOJ**

### **SAŽETAK**

Osnovni cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati mišljenja i stavove osoba s invaliditetom i osoba s teškoćama u razvoju o rekreativnom jedrenju, čime bi se dobila slika trenutnog stanja i mogućeg smjera budućeg razvoja turizma i jedriličarskih klubova za osobe s invaliditetom. Istraživanje je provedeno u dvije ankete s identičnim pitanjima. Prva anketa bila je namijenjena osobama s invaliditetom koje imaju tjelesna oštećenja, dok je druga bila namijenjena osobama s teškoćama u razvoju, a na pitanja su za njih odgovarali roditelji ili skrbnik. Upitnik je bio javan, te se sastojao od 16 pitanja kojim su građani mogli slobodno pristupiti. Najveći broj ispitanika dolazi iz Slavonije i Baranje (42 %), riječ je uglavnom o osobama između 25 i 34 godine života (24 %) i 35 do 44 godina života (33 %), osobama koje su većinom završile srednju školu (40 %) te su tjelesno aktivne (87 %).

Uz pomoć rezultata deskriptivne statistike i frekvencije čestica analizirana su mišljenja osoba s invaliditetom i osoba s teškoćama u razvoju. Osobe s invaliditetom i osobe s teškoćama u razvoju u najvećem broju (90 %) podržavaju ideju razvoja rekreativnog jedrenja te od ukupno 107 ispitanika njih 72 (67 %) odlučilo bi se na takvu vrstu aktivnosti ako bi ona bila dostupna u blizini njihova mjesta stanovanja. Ispitanici (48 %) se u potpunosti slažu da trenutna infrastruktura obalnih područja i marina nije na potrebnoj razini te da je potrebna njihova promjena i prilagodba, a s druge strane, 40 % ispitanika smatra da nema iskustva kako bi mogli odgovoriti na postavljeno pitanje. Većina ispitanika (80 %) nije u prošlosti imala nikakvog iskustva s jedrenjem. Najviše ispitanika (82 %) uopće nije upoznato s time da postoje jedrilice namijenjene osobama s invaliditetom. S obzirom na rezultate može se zaključiti da je trenutno stanje i poznavanje jedrenja osoba s invaliditetom izrazito loše zbog nepostojanja saveza i klubova koji bi tu aktivnost promovirali i razvijali i da nužna infrastruktura nije na potrebnoj razini. S druge strane, s obzirom na geografski položaj, trenutnu poziciju nautičkog turizma u Hrvatskoj i, što je najvažnije, neupitnu želju osoba s invaliditetom za sudjelovanjem u takvim aktivnostima, bolja budućnost jedrenja i vodenih sportova općenito ne bi trebala biti upitna.

**Ključne riječi:** osobe s invaliditetom, osobe s teškoćama u razvoju, mišljenje, stavovi, razvoj jedrenja, stanje jedrenja, deskriptivna statistika, frekvencija čestica

## **ABSTRACT**

The main purpose of this master's thesis was to investigate opinions and thoughts of persons with disabilities on the topic of the development of recreational sailing to paint a picture of the current condition and possible new ways of developing the mentioned activities. One survey was created to question people with physical disabilities, while the other was designed for people with developmental disabilities, which were answered by their parents or guardians. The questionnaire was posted publicly, and was consisting of 16 questions to which the respondents were answering freely. The biggest amount of the respondents comes from Slavonija and Baranja (42%), mainly aged between 25 and 34 (24%) and between 35 and 44 (33%), that mainly finished their high school education (40%) and are physically active (87%).

In this thesis, with the help of descriptive statistics and the frequency of the particles, opinions of people with disabilities were analyzed. Most of the people with physical disabilities and people with developmental disabilities that were questioned (90%) support the idea of recreational sailing, while from 107 respondents in total, 72 of them (67%) would practice that kind of activity if it would be available near their place of residence. On the one hand, respondents (48%) fully agree that the current infrastructure of the coastal areas and marinas is not appropriately developed and that there's a need for improvements, while on the other hand, 40% of respondents claim that they have no knowledge or experience to give a satisfying answer to the mentioned question. Most of the respondents (80%) never had any experience with sailing. Similarly, most of the respondents (82%) is not familiar at all with the existence of sail boats which are designed for the use of people with disabilities. More than a half of the respondents (57%) fully or partially agree that they have good swimming abilities, while 65% of respondents fully disagree that they are developing any fears of water. Given the results, it can be concluded that the current state and knowledge of sailing of people with disabilities is due to the lack of federations and clubs to promote and develop and that the necessary infrastructure is not at the required level. On the other hand, given the geographical location, the current position of nautical tourism in Croatia and, most importantly, the unquestionable desire of people with disabilities to participate in such activities, a better future for sailing and water sports in general should not be questioned.

**Key words:** People with disabilities, people with developmental disabilities, thoughts, opinions, sailing development, current condition of sailing, descriptive statistics, frequency of the particles

## SADRŽAJ

UVOD .....	6
METODE RADA .....	8
UZORAK ISPITANIKA .....	8
UZORAK VARIJABLI .....	10
OPIS PROTOKOLA .....	12
METODE OBRADE PODATAKA .....	12
REZULTATI .....	12
RASPRAVA .....	25
ZAKLJUČAK .....	27
LITERATURA .....	28

## UVOD

Jedrenje je sport koji je vrlo dinamičan i zahtjevan. Odvija se u bliskom kontaktu s prirodom i u najvećoj mjeri zahtijeva timski rad. Postoje razni zadaci koje jedriličar mora obavljati, a neki od tih su konstantno održavanje brzine jedrilice nakon mijenjanja kursa, neprestano ugađanje jedara pod određenim kutom, održavanje ravnoteže jedrilice te balansiranje kormila i slično (Sleight, 2004). Uz sve navedeno, Marinović i suradnici (2004) govore kako : „Brzina i smjer vjetra, veličina i snaga valova i njihov utjecaj na brzinu jedrilice, smjer i snaga vodenih strujanja – parametri su koji se često mijenjaju i tijekom regate imaju različiti utjecaj na jedriličara.“ Stoga su motoričke, morfološke, funkcionalne, konativne i kognitivne dimenzije uz tehničku, taktičku i teorijsku pripremljenost preduvjet za uspjeh u ovoj aktivnosti (Prlenda i sur., 2007). Uzevši u obzir sve navedene činjenice, razne vanjske i unutarnje čimbenike koji utječu na uspješnost jedrenja, velika je vjerojatnost da će postojati određeni strah ili zabrinutost među početnicima, a pogotovo kod osoba s invaliditetom. Osobe s invaliditetom imaju promijenjeno zdravstveno stanje koje je podijeljeno u četiri skupine: intelektualna, mentalna, tjelesna oštećenja te poremećaj autističnog spektra (Dadić i sur., 2018). Prema Račkome (1997) : "Postoji pravna podjela, prema kojoj razlikujemo sljedeće skupine OSI: ratne vojne invalide, mirnodopske vojne invalide, civilne invalide rata, invalide rada i osobe ometene u psihičkom ili fizičkom razvoju." Međutim, sport općenito i jedrenje koje spada u tu kategoriju nije namijenjen samo za profesionalce, nego i za sve ljude (Council of Europe, 1992) koji žele uživati u svim blagodatima i benefitima te aktivnosti i kao takvo treba biti dostupno svima, a da bi se bilo u korak s vremenom u kojem danas živimo, primorani smo stereotipe i tradicionalna mišljenja staviti na stranu (Bačić, 2017). Usmjerimo li pogled van granica Republike Hrvatske, naići ćemo na brojna istraživanja i projekte koji uključuju osobe s invaliditetom i jedrenje. Postoje brojne organizacije diljem svijeta koje približuju ove aktivnosti svim osobama. Jedne od takvih su Sailability i Un mar sin barreras koje promoviraju jedrenje osobama s invaliditetom (Dabrov i sur., 2013). Uz tu zadaću, također prenose poruku kako bavljenje ovim sportom razvija timski rad, socijalnu interakciju, vještine, samopoštovanje, povjerenje, opuštenost i maštu. Dokazano povećava kvalitetu života koja se ne mjeri samo rezultatom procesa rehabilitacije nego i interakcijom vanjskih i okolnih čimbenika te psihološkim osobinama pojedinca (Bratković, 2003) na što sve jedrenje, kao aktivnost na otvorenom, utječe. Uključi li se u svakodnevnu aktivnost ili u rehabilitacijski proces, sigurno će povećati uz samu kvalitetu života i mentalno zdravlje (Carte i sur., 2014). Razvojem tehnologije sudjelovanje u sportovima na vodi dobiva sasvim nove mogućnosti.

Korištenje virtualnih programa koji se pojavljuju pružaju sigurno i lako učenje osnova plovidbe i upravljanja jedrilicom (Recio i sur., 2013). Omogućuju prevladavanje jaza između plovidbe na suhom i plovidbe na vodi kojima ih se priprema za pravo iskustvo jedrenja na vodenim površinama. Također, uključivanje tehnološke rehabilitacije, uz sve psihičke dobiti, ima i pozitivan utjecaj na samo tijelo, odnosno na ravnotežu osobe (Aprile i sur., 2016). Vratimo li se na situaciju u Hrvatskoj, vidjet ćemo da od ukupnog stanovništva 14,4 %, odnosno 586 153 tisuće čine osobe s invaliditetom (HZJZ, 2021). Hrvatski paraolimpijski savez ukupno broji 36 članica, a sastoji se od nacionalnih, županijskih i gradskih saveza. S klubovima, koji su također članovi spomenutih saveza, omogućuju sudjelovanje osoba s invaliditetom u brojnim aktivnostima, ali ne i jedrenju (HPO, 2021). Trenutačno u hrvatskim gradovima ne postoji ni jedan registrirani klub koji okuplja osobe s invaliditetom u jedrenju. Grad Zagreb, prema dostupnim podacima, broji ukupno 105 291 osoba s invaliditetom (HZJZ, 2021.), gotovo kao cijelo stanovništvo grada Rijeke prema novom popisu stanovništva iz 2021. ( DZS, 2022), ali nema ni jedan klub koji bi omogućavao jedrenje osoba s invaliditetom (ZZSI, 2022.), isto kao ni Rijeka (SSOI-Rijeka, 2022). Najveći grad na moru, Split, poznat po brojnim uspjesima njihovih klubova i jedriličara također nema klub koji bi omogućio jedrenje osobama s invaliditetom (SSIT, 2022). Takvo stanje sigurno ne ide u prilog razvoju jedrenja za osobe s invaliditetom. Jedrenje za osobe s invaliditetom u Hrvatskoj ima potencijala i u nautičkom turizmu u kojem s otprilike 17 350 vezova i 57 registriranih marina čini 40 % svjetske čarter-flote (Hrvatska tehnička enciklopedija, 2017). Navedeni podaci svrstavaju Hrvatsku u jednu od najpoželjnijih destinacija i čine je nautičkom velesilom (HrTurizam.hr., 2021). Uz spomenuti nautički turizam i geografski položaj, koji Hrvatsku svrstava u zemlje Europe s jednom od najrazvedenijih obala zbog njezinih 1244 otočića i hridi (Hrvatska – Puna života), potencijal za jedrenje osoba s invaliditetom raste. Razne domaće i međunarodne udruge čija je misija integracija, povezivanje osoba s invaliditetom i šire društvene zajednice i ravnopravno bavljenje rekreacijom s ostalima, svjedok su tome. (S vjetrom kroz tišinu, 2022). Također, različiti europski projekti jedrenja za osobe s invaliditetom usmjeravaju pažnju na djecu s teškoćama u razvoju koji kroz takvu vrstu aktivnosti pružaju jedinstvene mogućnosti povećanja samopouzdanja te društvenu interakciju s vršnjacima uz podršku (Sailaway, 2022). Takvi pozitivni trendovi daju nadu u perspektivu i daljnje razvijanje jedrenja za osobe s invaliditetom. Zbog svega navedenog, postavljeni cilj ovog rada bio je dobiti uvid u trenutačno realno stanje rekreativnog jedrenja među populacijom osoba s invaliditetom u Hrvatskoj i na temelju rezultata dobiti sliku mogućeg smjera budućeg razvoja turizma i jedriličarskih klubova za osobe s invaliditetom.



## PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA

Jedrenje osoba s invaliditetom u svijetu vrlo je razvijeno. Uz sve brojnije udruge, ali i klubove koji promoviraju sportove na vodi za osobe s invaliditetom, te brojna istraživanja kojima su dokazani pozitivni utjecaji na mentalno i tjelesno zdravlje, posljednjih godina učinjeno je puno i na potrebnoj infrastrukturi kako bi se osigurali nužni uvjeti za njihovo korištenje. Veliki napredak napravljen je u infrastrukturi (npr. ugrađeni liftovi, rampe itd.) neophodnoj za osobe s invaliditetom, što je omogućilo jednostavnije i bolje upoznavanje s ovakvom vrstom aktivnosti. Kako bi se jedrenje u Hrvatskoj približilo takvoj ponudi i aktiviralo osobe s invaliditetom, proveden je anketni upitnik. Pomoću anketnog upitnika pokušalo se utvrditi jesu li nautički turizam i jedrenje dostupni populaciji osoba s invaliditetom, koliko su upoznati s nautičkim turizmom i jedrenjem u malim klasama, kakav je općenito njihov interes za rekreativno jedrenje s obzirom na njihov stupanj invalidnosti. S obzirom na navedeno, cilj ovog diplomskog rada je na temelju rezultata ankete utvrditi trenutačno stanje u jedriličarstvu u osoba s invaliditetom u Hrvatskoj i dobiti sliku mogućeg smjera budućeg razvoja.

## METODE RADA

### UZORAK ISPITANIKA

Ukupan broj osoba koje su sudjelovale u obje ankete je 110. Zatim se metodom isključivanja nepotpunih odgovora broj smanjio na 107. Anketu namijenjenu osobama s invaliditetom riješilo je 57 osoba, dok je anketu namijenjenu osobama s teškoćama u razvoju riješilo 50 osoba. Rezultati obje ankete obrađivali su se zajedno. Odgovori su stigli iz svih šest hrvatskih regija, od kojih se najviše istakla Slavonija i Baranja s ukupno 45 odgovora (42 %). Zatim slijede Istra i Kvarner te središnja Hrvatska sa 27 odgovora (25 %) , kako je prikazano u tablici 1.

**Tablica 1. Uzorak ispitanika po hrvatskim regijama**

REGIJE	Broj osoba :	Frekvencija odgovora :
Istra i Kvarner	27	25 %
Gorski Kotar i Lika	1	1 %
Središnja Hrvatska	27	25 %
Dalmacija	7	7 %
Slavonija i Baranja	45	42 %

Od ukupno 107 prikupljenih odgovora 34 ispitanika bila su ženskog spola, dok su 73 ispitanika bila muškog spola. U postotku je to 32 % žena i 68 % muškaraca.

**Tablica 2. Uzorak prema spolu ispitanika**

SPOL	Broj osoba :	Frekvencija odgovora :
muškarci	73	68 %
žene	34	32 %

Najviše ispitanika spada u dobnu skupinu od 35 do 44 godine (33 %), zatim slijedi dobna skupina od 25 do 34 godine (24 %), dok u dobnoj skupini starijih od 65 godina nije zabilježen ni jedan odgovor.

**Tablica 3. Uzorak prema dobi ispitanika**

DOB	Broj osoba :	Frekvencija odgovora :
mlađi od 18	22	21 %
18 do 24	10	9 %
25 do 34	26	24 %
35 do 44	36	33 %
45 do 54	7	7 %
55 do 64	6	6 %
stariji od 65	-	-

Najviše ispitanika ima srednju stručnu spremu (40 %), 14 % ispitanika je visokoobrazovano, dok je 5 % osoba koji su riješili anketu bez završene škole. Veliki broj ispitanika pohađa Centar za odgoj i obrazovanje (14 %) te poludnevni/dnevni boravak (10 %).

**Tablica 4.** *Uzorak stečenog obrazovanja ispitanika do ispunjavanja ankete*

STUPANJ OBRAZOVANJA	Broj osoba:	Frekvencija odgovora:
osnovna škola	10	9 %
srednja škola	43	40 %
fakultet	15	14 %
učenik/učenica Centra za odgoj i obrazovanje	15	14 %
učenik/učenica redovne škole po individualiziranom programu	2	2 %
učenik/učenica redovne škole u posebnim skupinama	6	6 %
RPA-korisnik/korisnica poludnevnog/dnevnog boravka stariji/starija od 21 godinu	11	10 %
bez završene škole	5	5 %

## UZORAK VARIJABLI

Varijable, odnosno pitanja obiju anketa bila su podijeljena u pet skupina:

1. opći podaci
2. tjelesna aktivnost
3. iskustvo s jedrenjem namijenjenim za osobe s invaliditetom
4. zainteresiranost za sudjelovanje u aktivnostima rekreativnog jedrenja
5. stavovi i mišljenja osoba s invaliditetom i osoba s teškoćama u razvoju o infrastrukturi marina i obalnih područja te njihovu daljnjem razvoju.

Opći podaci uključuju pitanja o njihovom mjestu stanovanja, dobi, spolu, i obrazovanju stečenom do trenutka ispunjavanja ankete. Iduću, odnosno drugu skupinu sadržavala su pitanja o tjelesnoj aktivnosti ispitanika. Preostale tri skupine pitanja svodile su se na rekreativno jedrenje. Treća skupina pitanja ispitivala je građane o strahu od vode, plivačkim sposobnostima te njihovom poznavanju i iskustvu s rekreativnim jedrenjem. Četvrta grupa pitanja ispitivala je zainteresiranost za sudjelovanje u rekreativnom jedrenju ako bi u blizini njihova mjesta stanovanja postojala mogućnost za rekreativno jedrenje te ako bi postojao klub u kojem bi ono bilo omogućeno. Peta skupina pitanja, ujedno i zadnja u anketi, ispitala je podržavaju li razvoj rekreativnog jedrenja s naglaskom na rehabilitacijske efekte te smatraju li

da je potrebno poboljšati infrastrukturu obalnih područja i marina kako bi bila što pristupačnija osobama s invaliditetom i osobama s teškoćama u razvoju. Obje ankete sadržavale su identična pitanja. U Tablici 5. prikazana su pitanja prema navedenim skupinama koja su dio ovoga anketnog upitnika.

**Tablica 5. Pitanja anketnog upitnika po skupinama**

1. Spol
2. Dob
3. Mjesto stanovanja
4. Vaše obrazovanje (obrazovanje stečeno do trenutka ispunjavanja ankete)
5. Jeste li tjelesno aktivni?
6. Koliko često se bavite sportom ili nekom sportskom aktivnošću?
7. Imam strah od vode, bojim se vode. DA/NE
8. Imam dobre plivačke sposobnosti. DA/NE
9. Jeste li upoznati s jedrenjem kao sportom?
10. Jeste li u prošlosti imali iskustva s jedrenjem u malim klasama ili krstašima?
11. Jeste li znali da postoje jedrilice (male klase) namijenjene osobama s invaliditetom?
12. Jeste li znali da su u takvim vrstama jedrilice moguće opasnosti za polaznika svedene na najmanju moguću mjeru (jedri se s instruktorom cijelo vrijeme, gotovo minimalna mogućnost da polaznik dospije u more/jezero, sigurnosni standardi su na najvišoj razini)?
13. Kada biste u blizini svog mjesta stanovanja imali tu mogućnost, biste li probali jedriti?
14. Kada biste u blizini svog mjesta stanovanja imali klub u kojem bi Vam bilo omogućeno jedrenje, biste li probali jedriti?
15. Podržavam ideju razvoja rekreativnog jedrenja za osobe s invaliditetom i osobe s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj s naglaskom na rehabilitacijske efekte. DA/NE
16. Ako imate iskustva s jedrenjem, smatrate li da je potrebno poboljšanje infrastrukture marina i obalnih područja Republike Hrvatske?

## OPIS PROTOKOLA

*Online*-anketa bila je postavljena na internetskoj stranici te poslana korisnicima putem elektroničke pošte. Prije samih pitanja osobama koje su sudjelovale u anketi je bilo napisano uputstvo u kojoj je bila objašnjena temeljna ideja prikupljanja podataka te na što trebaju obratiti pažnju uslijed ispunjavanja ankete. Postojale su dvije ankete sa 16 identičnih pitanja na koja je bilo obvezno odgovoriti. Razlog postojanja dviju anketa je specifičnost odgovaranja na pitanja osoba s teškoćama u razvoju u odnosu na osobe s tjelesnim oštećenjima. Anketu namijenjenu osobama s teškoćama u razvoju rješavao je njihov roditelj ili skrbnik. U anketi namijenjenoj osobama s teškoćama u razvoju prvih osam pitanja odnosilo se na korisnika i njegove podatke, dok se ostatak pitanja, njih osam, odnosio na njihove roditelje ili skrbnike koji su odgovarali na pitanja u anketi u njihovo ime, dok su anketu namijenjenu osobama s tjelesnim oštećenjima rješavali sami ispitanici, bez pomoći druge osobe. Nakon dva mjeseca anketni upitnik se zatvorio te više nije bilo više mogućnosti ispunjavanja. Rezultati ankete preuzeti su u Excel dokumentu te je počela njihova obrada.

## METODE OBRADE PODATAKA

*Online* anonimna anketa bila je namijenjena osobama s tjelesnim oštećenjima i osobama s teškoćama u razvoju. Obje ankete sastojale su se od 16 identičnih pitanja, a bile su javno dostupne dva mjeseca. Nakon što su podaci prikupljeni, oni su se analizirali pomoću frekvencije čestica te deskriptivnom statistikom.

## REZULTATI

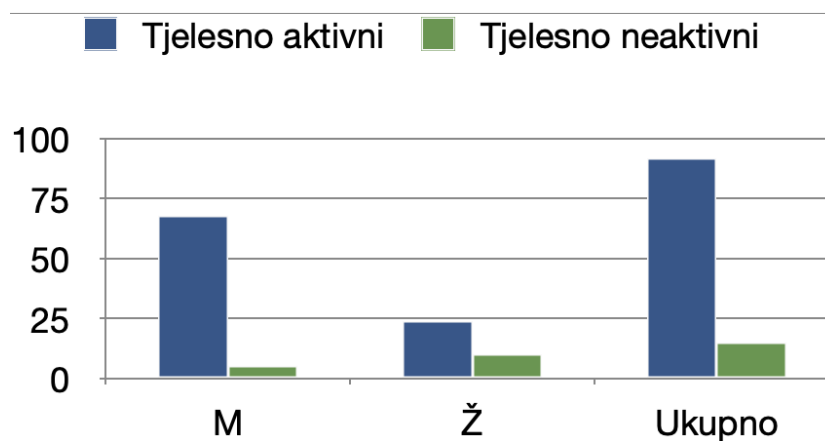
### Tjelesna aktivnost

Prvi korak u istraživanju bio je ispitati jesu li ispitanici tjelesno aktivni i, ako jesu, koliko često. Rezultati anketnog upitnika prikazali su da je velika većina ispitanika aktivna tjelesno (87 %). Najveći broj su oni ispitanici koji se bave nekom sportskom aktivnošću 1 – 2 tjedno (41 %), a odmah nakon njih slijede ispitanici koji su aktivni 3 – 4 puta tjedno (35 %). Sukladno rezultatima spomenute skupine pitanja može se zaključiti da su ispitanici većinom tjelesno aktivni, što je odličan preduvjet za sudjelovanje u jedrenju kao rekreacijskoj aktivnosti koja zahtijeva predanost i izrazitu koncentraciju. Spomenuti rezultati nalaze se u Tablici 6. i 7. i na Grafu 1. i 2.

**Tablica 6.** Prikaz tjelesne aktivnosti ispitanika

	M	Ž	UKUPNO
tjelesno aktivni	68	24	92
tjelesno neaktivni	5	10	15
ukupno	73	34	107

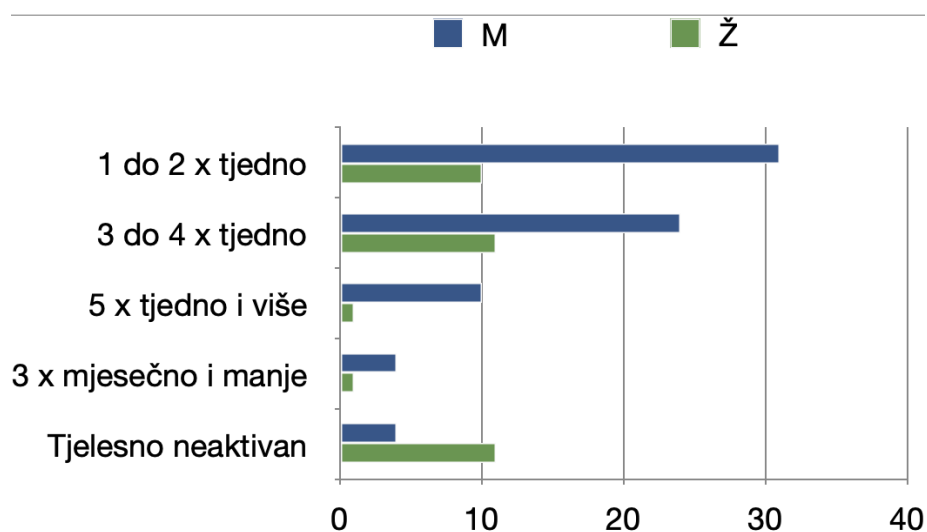
**Graf 1.** Prikaz tjelesne aktivnosti ispitanika



**Tablica 7.** Prikaz učestalosti tjelesne aktivnosti ispitanika

	M	Ž	UKUPNO
1 – 2 x tjedno	31	10	41
3 – 4 x tjedno	24	11	35
5 x tjedno i više	10	1	11
3 x mjesečno i manje	4	1	5
tjelesno neaktivni	4	11	15
ukupno	73	34	107

**Graf 2.** Prikaz učestalosti tjelesne aktivnosti ispitanika



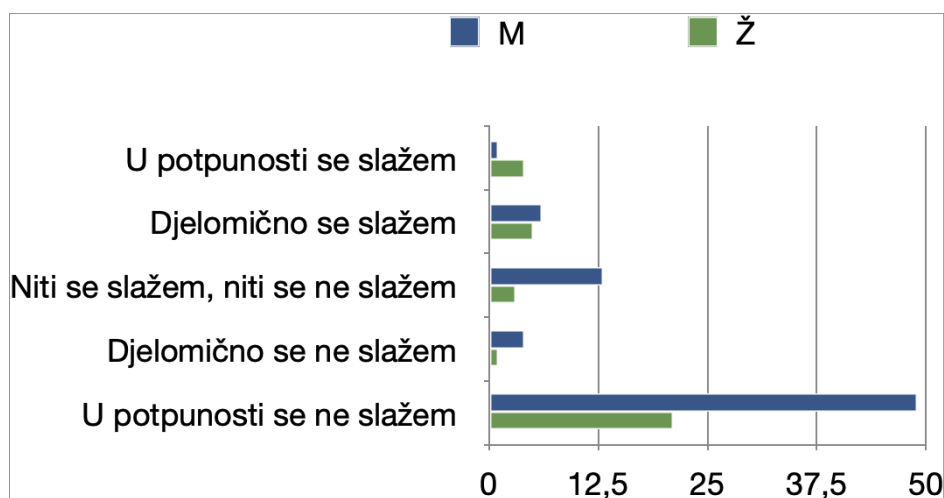
### Iskustvo s jedrenjem namijenjenim osobama s invaliditetom

Uz pitanje vezano za strah od vode ispitanika, također se ispitalo mišljenje kakve su njihove plivačke sposobnosti i iskustvo sa sportovima na vodi, odnosno s jedrenjem namijenjenim za osobe s invaliditetom. Kada spominjemo strah od vode, najviše ispitanika odgovorilo je kako se u potpunosti ne slaže s tom činjenicom, ukupno 70 njih, odnosno 65 %. U Tablici 8. i Grafu 3. prikazani su dobiveni rezultati.

**Tablica 8.** „Imam strah od vode, bojim se vode.“

	M	Ž	UKUPNO
u potpunosti se slažem	1	4	5
djelomično se slažem	6	5	11
niti se slažem niti se ne slažem	13	3	16
djelomično se ne slažem	4	1	5
u potpunosti se ne slažem	49	21	70
ukupno	73	34	107

**Graf 3.** „Imam strah od vode, bojim se vode.“



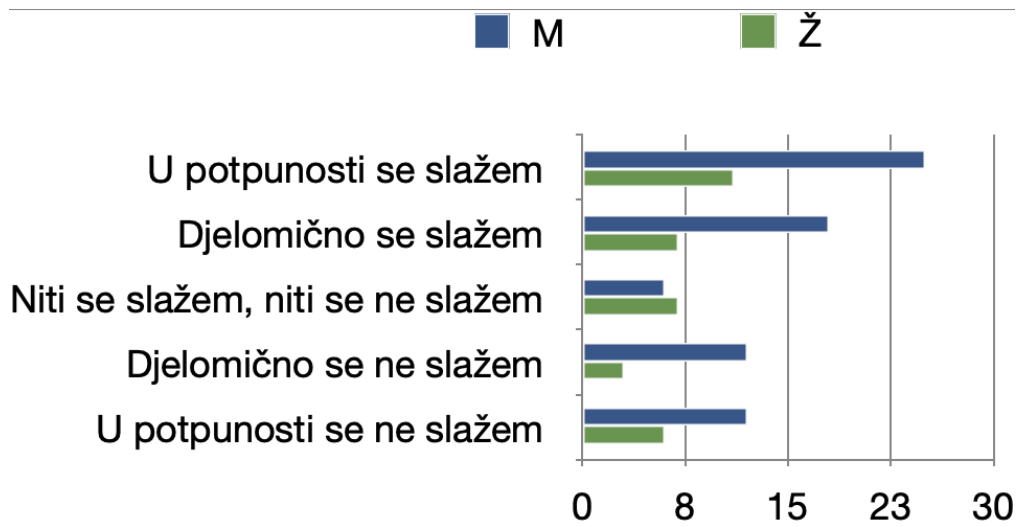
„Imam dobre plivačke sposobnosti“ iduća je tvrdnja s kojom su se ispitanici morali složiti ili ne. Njih 36, odnosno 34 % odgovorilo je: „U potpunosti se slažem.“ 18 ispitanika, odnosno 17 % dalo je svoj odgovor da se u potpunosti ne slaže s tom tvrdnjom. Prikaz odgovora na tezu: „Imam dobre plivačke sposobnosti“ nalazi se u Tablici 9. i Grafu 4.

**Tablica 9.** „Imam dobre plivačke sposobnosti.“

	M	Ž	UKUPNO
u potpunosti se slažem	25	11	36
djelomično se slažem	18	7	25
niti se slažem niti se ne slažem	6	7	13
djelomično se ne slažem	12	3	15
u potpunosti se ne slažem	12	6	18
ukupno	73	34	107



**Graf 4.** „Imam dobre plivačke sposobnosti.“

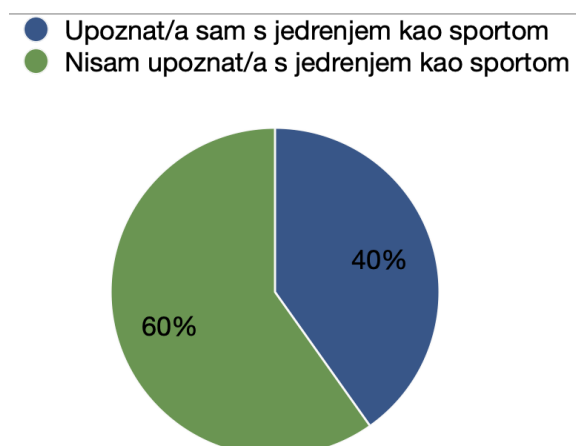


Od 107 ispitanih osoba, njih 64 odnosno 60 % niječno je odgovorilo na pitanje jesu li upoznati s jedrenjem kao sportom. U Tablici 10. i Grafu 5. prikazani su rezultati odgovora na pitanje: „Jeste li upoznati s jedrenjem kao sportom?“

**Tablica 10.** „Jeste li upoznati s jedrenjem kao sportom?“

	M	Ž	UKUPNO
upoznat/upoznata sam s jedrenjem kao sportom	31	12	43
nisam upoznat/upoznata s jedrenjem kao sportom	42	22	64
ukupno	73	34	107

**Graf 5.** „Jeste li upoznati s jedrenjem kao sportom?“

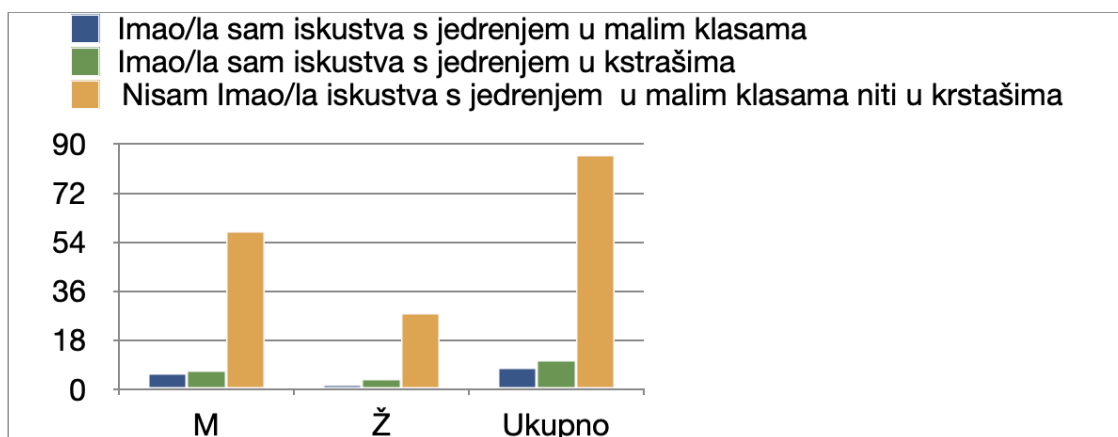


Pitanja: „Jeste li imali u prošlosti iskustva s jedrenjem u malim klasama ili krstašima?“ „Jeste li znali da postoje jedrilice (male klase) namijenjene osobama s invaliditetom“ i „Jeste li znali da su u takvim vrstama jedrilice moguće opasnosti za polaznika svedene na minimum?“ također su dio skupine pitanja kojima se ispituje iskustvo ispitanika s jedrenjem. Na pitanje: „Jeste li u prošlosti imali iskustva s jedrenjem u malim klasama ili krstašima?“ 86 osoba, odnosno 80 % dalo je odgovor: „Nisam imao/imala iskustva s jedrenjem u malim klasama ni u krstašima“. Osam osoba odgovorilo je: „Imao/imala sam iskustva s jedrenjem u malim klasama“, dok je 11 ispitanika odgovorilo: „ Imao/imala sam iskustva s jedrenjem u krstašima.“ U Tablici 11. te Grafu 6. prikazani su odgovori.

**Tablica 11.** „Jeste li u prošlosti imali iskustva s jedrenjem u malim klasama ili krstašima?“

	M	Ž	Ukupno	
imao/imala sam iskustva s jedrenjem u malim klasama	6	2	8	
imao/imala sam iskustva s jedrenjem u krstašima	7	4	11	
nisam imao/imala iskustva s jedrenjem u malim klasama ni u krstašima	58	28	86	

**Graf 6.** „Jeste li u prošlosti imali iskustva s jedrenjem u malim klasama ili krstašima?“

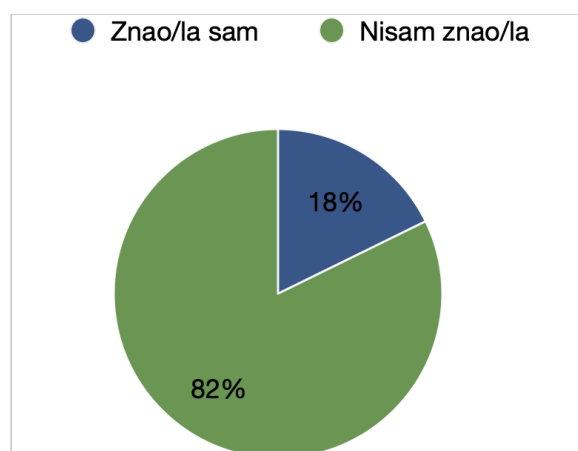


Na pitanje: „Jeste li znali da postoje jedrilice (male klase) namijenjene osobama s invaliditetom?“ 88 ispitanika odgovorilo je: „Nisam znao/znala“, što čini 82 % ukupnog odgovora. Rezultati su predstavljeni u Tablici 12. i Grafu 7.

**Tablica 12.** „Jeste li znali da postoje jedrilice (male klase) namijenjene osobama s invaliditetom?“

	M	Ž	Ukupno
znao/znala sam	16	3	19
nisam znao/znala	57	31	88

**Graf 7.** „Jeste li znali da postoje jedrilice (male klase) namijenjene osobama s invaliditetom?“

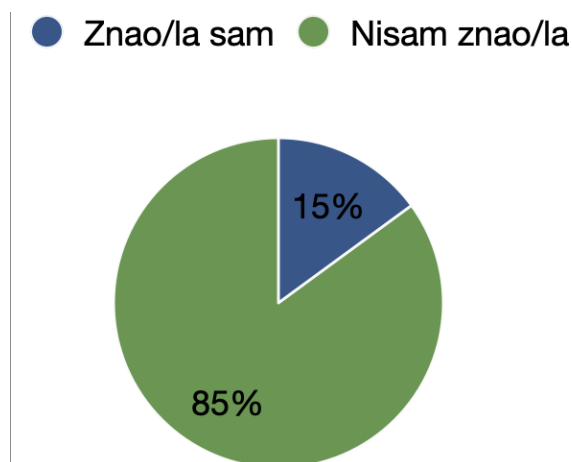


Na pitanje: „Jeste li znali da su u takvim vrstama jedrilice moguće opasnosti za polaznike svedene na najmanju moguću mjeru?“ 91 osoba, odnosno 85 % odgovorilo je negacijom. Uz pitanje se nalazilo i dodatno objašnjenje u kojem se navodi kako se s instruktorom jedri cijelo vrijeme i da su mogućnosti da polaznik dospije u more ili jezero minimalne. To objašnjenje stavljeno je jer se podrazumijeva da se u slučaju održavanja takvih aktivnosti biraju najpovoljniji vremenski uvjeti s minimalnim rizikom te sposoban i iskusan instruktor. Postoje jedrilice na kojima je osoba s invaliditetom sama (Klasa 2,4 mR), no ako bi netko jedrio u njoj, podrazumijeva se da već ima nekog iskustva u jedrenju i svjestan je svih opasnosti, a dovoljno je iskusan za točnu i pravovremenu reakciju. Opisani rezultati nalaze se i u Tablici 13. i Grafu 8.

**Tablica 13.** „Jeste li znali da su u takvim vrstama jedrilice moguće opasnosti za polaznika svedene na najmanju moguću mjeru?“

	M	Ž	Ukupno
znao/znala sam	13	3	16
nisam znao/znala	60	31	91

**Graf 8.** „Jeste li znali da su u takvim vrstama jedrilice moguće opasnosti za polaznika svedene su na najmanju moguću mjeru?“



#### Zainteresiranost za sudjelovanjem u aktivnostima rekreativnog jedrenja

Sljedeća skupina sastojala se od dva pitanja i to: „Ako biste u blizini Vašeg mjesta stanovanja imali mogućnost jedrenja, biste li probali jedriti?“ i „Ako bi postojao klub u kojemu bi bilo omogućeno jedrenje, biste li bili zainteresirani za takvu vrstu aktivnosti?“ Time se htjelo ispitati kolika je općenito zainteresiranost samih ispitanika za rekreacijsko jedrenje te dobiti sliku postoji li uopće perspektiva za dodatnim razvijanjem takve vrste jedrenja u odnosu na to kakvo je stanje danas. Isto tako, jedrenje kao aktivnost može se provoditi u jedriličarskom klubu koji ima potrebne uvjete i opremu za sudjelovanje osoba s invaliditetom, ali i rekreacijski, bez vezanosti za određeni klub. Na pitanje: „Kada biste u blizini Vašeg mjesta stanovanja imali tu mogućnost, biste li probali jedriti?“ 35 osoba, odnosno 33 % odgovorilo je negativno, to jest da ne bi htjeli probati jedriti. Na iduće pitanje: „Kada biste u blizini Vašeg mjesta stanovanja imali klub u kojem bi Vam bilo omogućeno jedrenje, biste li probali jedriti?“ postotak negativnih odgovora porastao je za 11 %, to jest 47 osoba je odgovorilo da ne bi bili zainteresirani za jedrenje da u njihovoj blizini postoji klub koji bi im omogućavao takvu vrstu aktivnosti. Dobiveni rezultati pokazuju na to da je određen broj ljudi, točnije njih 14 na prvo pitanje odgovorilo da su zainteresirani za jedrenje, međutim na drugo pitanje su odgovorili da ne bi bili zainteresirani ako bi takvu aktivnost morali vršiti u klubu. S druge strane, dvoje (2) ispitanika odgovorilo je na prvo pitanje iz ove skupine da ne bi bili zainteresirani, no na drugo pitanje su odgovorili pozitivno, odnosno da bi bili zainteresirani.

U Tablici 14. i 15. te Grafu 9. i 10. prikazani su rezultati odgovora na pitanja postavljena u ovoj skupini.

**Tablica 14.** „Kada biste u blizini svog mjesta stanovanja imali tu mogućnost, biste li probali jedriti?“

	M	Ž	Ukupno
bio/bila bih zainteresiran/zainteresirana	50	22	72
ne bih bio/bila zainteresiran/zainteresirana	23	12	35

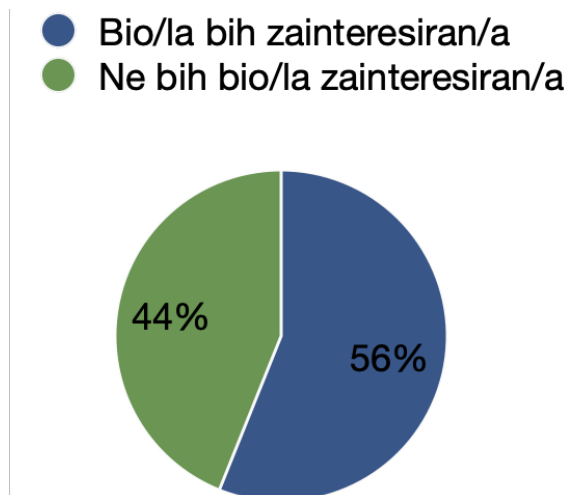
**Graf 9.** „Kada biste u blizini svog mjesta stanovanja imali tu mogućnost, biste li probali jedriti?“



**Tablica 15.** „Ako bi postojao klub u kojemu bi bilo omogućeno jedrenje, biste li bili zainteresirani za takvu vrstu aktivnosti?“

	M	Ž	Ukupno
bio/bila bih zainteresiran/zaniteresirana	45	15	60
ne bih bio/bila zainteresiran/zainteresirana	28	19	47

**Graf 10.** „Ako bi postojao klub u kojemu bi bilo omogućeno jedrenje, biste li bili zainteresirani za takvu vrstu aktivnosti?“



#### Stavovi i mišljenja o infrastrukturi marina i obalnih područja te njihovom daljnjem razvoju

Posljednjom skupinom pitanja htjelo se ispitati bi li ispitanici podržavali razvoj rekreativnog jedrenja i kakvo je njihovo razmišljanje o trenutačnoj infrastrukturi marina i obalnih područja, odnosno koliko su one prilagođene osobama s invaliditetom i osobama s teškoćama u razvoju. Na postavljenu tvrdnju: „Podržavam ideju razvoja rekreativnog jedrenja za osobe s invaliditetom i osobe s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj s naglaskom na rehabilitacijske efekte“ 96 njih, odnosno 90 % ispitanika odgovorilo je pozitivno, to jest da se u potpunosti slažu s tvrdnjom. Posljednje pitanje odnosilo se na infrastrukturu marina i obalnih područja. 51 ispitanik, odnosno 48 % dalo je svoj odgovor da se u potpunosti slaže, a 40 %, točnije njih 43 smatra da nema iskustva da odgovore na postavljenu tvrdnju. U Tablici 16. i 17. te Grafu 11. i 12. postavljeni su odgovori ispitanika.

**Tablica 16.** „Podržavam ideju razvoja rekreativnog jedrenja za osobe s invaliditetom i osobe s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj s naglaskom na rehabilitacijske efekte.“

	M	Ž	UKUPNO
u potpunosti se slažem	64	32	96
djelomično se slažem	5	1	6
niti se slažem niti se ne slažem	3	1	4
djelomično se ne slažem	1	-	1
u potpunosti se ne slažem	-	-	-
ukupno	73	34	107

**Graf 11.** „Podržavam ideju razvoja rekreativnog jedrenja za osobe s invaliditetom i osobe s teškoćama u razvoju u Hrvatskoj s naglaskom na rehabilitacijske efekte.“

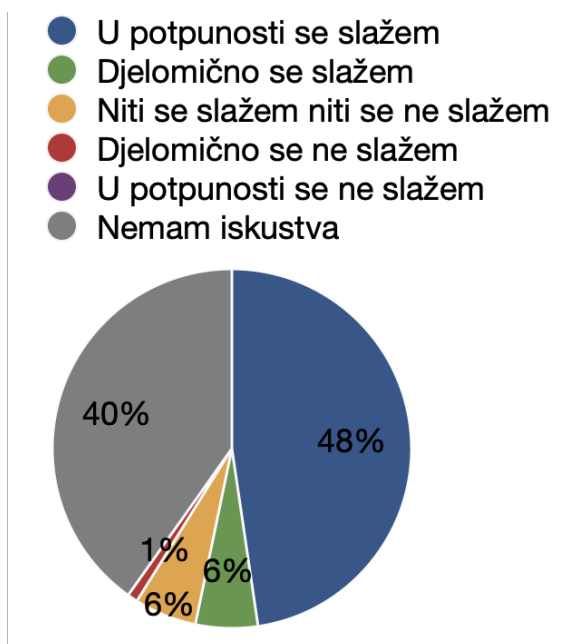




*Tablica 17. „Ako imate iskustva s jedrenjem, smatrate li da je potrebno poboljšanje infrastrukture marina i obalnih područja Republike Hrvatske?“*

	M	Ž	UKUPNO
u potpunosti se slažem	37	14	51
djelomično se slažem	3	3	6
niti se slažem niti se ne slažem	4	2	6
djelomično se ne slažem	-	1	1
u potpunosti se ne slažem	-	-	-
nemam iskustva	29	14	43
ukupno	73	34	107

**Graf 12.** „Ako imate iskustva s jedrenjem, smatrate li da je potrebno poboljšanje infrastrukture marina i obalnih područja Republike Hrvatske?“



## RASPRAVA

Dobiveni rezultati ukazuju na to da osobe s invaliditetom i osobe s teškoćama u razvoju u najvećem broju (90 %) podržavaju ideju razvoja rekreativnog jedrenja te od ukupno 107 ispitanika njih 72 (67 %) odlučilo bi se na takvu vrstu aktivnosti ako bi se nalazila u blizini njihovog mjesta stanovanja. 48 % ispitanika se u potpunosti slaže da trenutna infrastruktura obalnih područja i marina nije na potrebnoj razini te da je potrebna njihova promjena i prilagodba, a s druge strane 40 % ispitanika smatra da nema iskustva odgovoriti na postavljeno pitanje. Većina ispitanika (80 %) nije u prošlosti imala nikakvog iskustva s jedrenjem. Najviše ispitanika (82 %) uopće nije upoznato s time da postoje jedrilice namijenjene osobama s invaliditetom. Više od pola ispitanika (57 %) se u potpunosti ili djelomično slaže s tvrdnjom da imaju dobre plivačke sposobnosti, dok se 65 % ispitanika u potpunosti ne slaže da razvijaju ikakav strah od vode.

Opće je poznato kako sportska aktivnost pozitivno utječe na mentalno ali i tjelesno zdravlje, te je neupitno treba li osoba s invaliditetom sudjelovati u takvoj vrsti aktivnosti što u svom radu Mihović (2018) i govori : "Rehabilitacijski sport dio je sekundarne rehabilitacije. Svaka osoba s ivaliditetom zahtijeva trajnu rehabilitaciju. Cilj rehabilitacijskog sporta je osposobiti

osobu s invaliditetom za samostalan život i poboljšati fizičko i psihičko zdravlje. ". Jedrenje je odlična i znanstveno dokazana rehabilitacijska aktivnost, ali kada pogledamo koliko su osobe s invaliditetom upoznate s jedrenjem brojke su vrlo loše. Možemo očekivati da bi upoznatost s jedrenjem osoba s invaliditetom bila bolja da je broj ispitanika iz Istre, Kvarnera, Like i Dalmacije bio veći s obzirom na to da su na moru, pa im je samim time takva vrsta aktivnosti i bliža. Također, veliki problem predstavlja nepostojanje saveza, a zatim i klubova, jer su to institucije koje su zadužene za osposobljavanje osoba za rad sa spomenutom populacijom, a isto tako i za promoviranje toga sporta. Ne može se zanemariti značajan broj ispitanika koji ne bi sudjelovao u jedrenju, a kao jedan od mogućih razloga može biti njihova needuciranost o samoj aktivnosti, kao i mali broj onih s dobrim plivačkim sposobnostima (34 %). Jedan od načina razvoja jedrenja, koji je i najprošireniji, jest mali broj udruga i projekata koji svojim entuzijazmom daju mali, ali itekako značajan doprinos razvoju jedrenja osoba s invaliditetom. Postavljaju različite ciljeve, ali zajednički im je uvijek jedan : "Doprinos zaštiti i razvoju nautičkog turizma, usmjeren osobama s invaliditetom (OSI) i djeci s teškoćama u razvoju (TUR).“ S takvim neuređenim stanjem dolaze i ostali problemi poput infrastrukture koju, sudeći prema odgovorima ispitanika, treba prilagoditi. Prema dobivenim rezultatima, ali i svemu navedenom, ostaje dojam da s obzirom na potencijal, mogućnosti i pristupačnost jedrenje za osobe s invaliditetom nije na razini na kakvoj bi moglo biti. Međutim, razlog za zabrinutost ne bi trebao postojati kada vidimo rezultate potpore i zainteresiranost za razvoj rekreativnog jedrenja i samo sudjelovanje. Razlozi takvih pozitivnih rezultata mogu biti mnogobrojni. Hrvatska ima bogate resurse vode, s brojnim jezerima i rijekama, i jednu od najrazvedenijih obala s mnogobrojnim lokacijama za provedbu ovakve aktivnosti. Uz takav geografski položaj, trenutnu poziciju nautičkog turizma u Hrvatskoj koja je po mnogima među najrazvijenijim na svijetu. „Hrvatska je nautička velesila i jedna smo od najznačajnijih nautičkih destinacija na globalnoj razini“, ali i sve prednosti koje jedrenje kao sport na otvorenom pruža i činjenicu da omogućuje boravak u prirodi, a posebno u trenutnoj situaciji (pandemija i veliki se broj ljudi okreće upravo sportovima na otvorenom) što u svom radu i navodi Iličić (2021) : "Sportovi na otvorenom povećali su prosječno provedeno vrijeme na otvorenom za 23,08%", te ono što je najvažnije, uz evidentnu želju osoba s invaliditetom za sudjelovanjem u takvim aktivnostima, bolja budućnost jedrenja, i vodenih sportova općenito, ne bi trebala biti upitna.

## ZAKLJUČAK

Osnovni cilj rada bio je utvrditi stanje i perspektivu rekreativnog jedrenja među populacijom osoba s invaliditetom u Hrvatskoj i na temelju rezultata dobiti sliku mogućeg smjera budućeg razvoja turizma i jedriličarskih klubova za osobe s invaliditetom. Ukupno je 107 ispitanika ispunilo anketu te iznijelo svoje mišljenje. Za buduća istraživanja potrebno je uključiti veći broj osoba i dodati pitanja iz kojih bi se moglo saznati ima li u mjestu stanovanja ispitanika klub ili udruga koja promovira sportove na vodi i jedrenje za osobe s invaliditetom, čime bi se dobila jasnija slika dostupnosti takve aktivnosti u Hrvatskoj. Isto tako, od velike pomoći bilo bi da se u istraživanje uključe i jedriličarski klubovi jer bi se moglo vidjeti imaju li u svojoj ponudi rad s osobama s invaliditetom, koje i koliko brodova posjeduju za rad s njima i imaju li u klubu osobu educiranu za takav rad. Iz provedenog istraživanja možemo zaključiti kako je trenutačno stanje jedrenja za osobe s invaliditetom izrazito loše. Infrastrukture, kao i klubova, gotovo da i nemamo, a u prilog navedenom idu i podaci dobiveni iz provedene ankete u kojoj 48 % ispitanika smatra da je prilagođavanje infrastrukture neophodno, a čak 82 % nije uopće znalo da postoji jedriličarska klasa prilagođena osobama s invaliditetom. Neupitno je osnivanje saveza koji bi osigurao razvoj ovog sporta, ali i omogućio bolju pristupačnost i educiranost. Većina ispitanika nije uopće upoznata s time da postoje jedrilice namijenjene osobama s invaliditetom i da su moguće opasnosti za polaznika svedene na minimum, što nam govori koliko su trenutačno upoznati s jedrenjem i što ono nudi te koje benefite ostvaruje. S druge strane, sigurnost ispitanika u njihove sposobnosti plivanja te kako percipiraju more i vodene površine odličan su preduvjet za njihovo sudjelovanje u jedrenju u slučaju nepredvidivih situacija i vremenskih uvjeta koje takva vrsta aktivnosti nosi.

Sportovi na vodi, koji uključuju i jedrenje, zasigurno imaju veliku povijest u Republici Hrvatskoj koja upravo zbog svog geografskog položaja ima odlične preduvjete za njihov još bolji razvoj te bi morali biti još dostupniji svim osobama, bez obzira na njihova svojevrsna odstupanja od uobičajene funkcionalnosti ljudskog organizma. Želja za sudjelovanjem osoba s invaliditetom neupitna je, pa se može pretpostaviti da bi sportski noviteti u pojedinim regijama, ali i u cijeloj Hrvatskoj, s takvom ponudom aktivnosti sigurno potaknuli određen broj novih ljudi koji dosad nisu imali priliku susreti se s takvom vrstom sporta.

## LITERATURA

- Sleight, S. (2004). *Priručnik za jedrenje*. Zagreb: Znanje.
- Marinović, M., Antunović, T., Velimirović, V. (2004). *Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju*. U V. Findak (ur.) 13. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (str. 130-134). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Prlenda, N., Oreb, G., Oreb I., Tvorek, A. (2007). *Povezanost motoričkih sposobnosti s uspješnosti u jedrenju*. U B. Neljak (ur.) 17. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (str. 172-177). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Dadić, M., Bačić, A., Župa, I., Vukoja, A. (2018). *Definiranje pojmova invaliditet i osoba s invaliditetom*. Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku. Specijalno izdanje (10). Štamparovi dani, 64-66. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/319128>.
- Rački, J. (1997). *Teorija profesionalne rehabilitacije osoba s invaliditetom*. Zagreb: Fakultet za defektologiju, Sveučilište u Zagrebu.
- Recommendation No. (92) 13 Rev of the committee of ministers to member states on the revised european sport charter. Dostupno na: <https://rm.coe.int/16804c9dbb>
- Bačić, A. (2017). *Programiranje aktivnog odmora za osobe s invaliditetom* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Dabrov, T., Berc, G., (2013) *Značaj sudjelovanja osoba s tjelesnim invaliditetom u jedrenju kao rekreacijskoj aktivnosti*. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 49(1), 25-36. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/153213>.
- Bratković, D., Bilić, M., Nikolić, B. (2003). *Mogućnost vršenja izbora u svakidašnjem životu osoba s mentalnom retardacijom*. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 39(2), 117-128. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/file/17816>.
- Carta, G. M., Maggiani, F., Pilutzu, L., Moro, M.F., Mura, G., Cadoni, F., Sancassiani F, Vellante M., Machado S., Preti A. (2014). *Sailing for rehabilitation of patients with severe mental disorders: results of a cross over randomized controlled trial*. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 73-79. doi: 10.2174/1745017901410010073.
- Recio, A. C., Becker, D., Morgan, M., Saunders, N.R., Schramm, L.P., McDonald, J.W. (2013). *Use of a Virtual Reality Physical Ride-On Sailing Simulator as a*

*Rehabilitation Tool for Recreational Sports and Community Reintegration A Pilot Study.* doi: 10.1097/PHM.0000000000000012

Aprile, I., Iacovelli, Ch., Iuvone, L., Imbimbo, I., Cruciani, A., Pecchioli, C., Manozzi, F.M., Padua, L., (2016). *Use of a Virtual-Technological Sailing Program to Prepare Children With Disabilities for a Real Sailing Course: Effects on Balance and Quality of Life.* doi: 10.1177/0883073816638756.

Izvješće o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj (siječanj, 2022). Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/periodicne-publikacije/izvjesce-o-osobama-s-invaliditetom-u-republici-hrvatskoj-stanje-09-2021/>.

Nautički turizam. U Hrvatska tehnička enciklopedija. Dostupno na: <https://tehnika.lzmk.hr/nauticki-turizam/>.

HrTurizam.hr (19. Listopada 2019) „Hrvatska je nautička velesila i jedna smo od najznačajnijih nautičkih destinacija na globalnoj razini“ (2019). Dostupno na: <https://hrturizam.hr/hrvatska-je-nauticka-velesila-i-jedna-smo-od-najznacajnijih-nautickih-destinacija-na-globalnoj-razini/>. Pristupljeno 27.1.2021

S vjetrom kroz tišinu. Dostupno na : <https://www.svjetromkroztisinu.org>

„Doprinos zaštiti i razvoju nautičkog turizma, usmjeren osobama s invaliditetom (OSI) i djeci s teškoćama u razvoju (TUR).“

Mihović, E. (2018): *Osobe s invaliditetom i sport(završni rad)*. Stručni preddiplomski studij „Sestrinstvo“. Sveučilište u Dubrovniku

Ilić, J. (2021) : *Utjecaj Covid-19 pandemije na broj aktivnih članova u sportskim klubovima* (diplomski rad). Kineziološki fakulteta Zagreb

<https://www.hpo.hr/Clanice/>

<https://www.dzs.hr>

<https://zssi.hr/clanice/clanice-saveza/>

<https://www.ssoi-rijeka.hr/hr/adresar-klubova/>

<http://www.ssist.hr/clanice-saveza>

<https://tehnika.lzmk.hr/nauticki-turizam/>

<https://croatia.hr/hr-HR/dozivi-hrvatsku/Putovanje-dugo-1000-otoka>

<https://www.svjetromkroztisinu.org>

<https://www.sailawayproject.eu>