



Универзитет у Приштини
Факултет за спорт и физичко васпитање



International Association Snowsports at Schools and Universities
SERBIAN ASSOCIATION OF SNOWSPORT INSTRUCTORS - S.A.S.I.

KURS ZA INSTRUKTORE SKIJANJA

KOPAONIK

MART 2019

- * PRAVILA PONAŠANJA NA STAZI
- * KODEKS PONAŠANJA INSTRUKTORA
- * ORGANIZACIJA, PRIPREMA I PLANIRANJE ZIMOVANJA KOD PREDŠKOLSKE DECE I UČENIKA
- * PRAVILNIK O ZNAKOVIMA NA SKIJALIŠTU
 - * POVREDE U SKIJANJU
 - * PLAN I PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA ZA POČETNIKE
- * OSNOVNE TEHNIKE ALPSKOG SKIJANJA
 - * NOVE TEDENCIJE U SNOWBORDU
 - * IZAZOVI, TEŠKOĆE I SPECIFIČNOSTI U REALIZACIJI OBUCKE SKIJANJA KOD DECE SA SMETNJAMA U RAZVOJU

Sadržaj:

1. Uvod	3
2. Raspis seminara.....	4
3. Realizaciji seminara.....	5
4. Program seminara.....	6
5. Pravila ponašanja na stazi.....	7
6. Kodeks etike i pravila ponašanja učitelja i trenera zimskih sportova (s.a.s.i.).....	8
7. Organizacija, priprema i planiranje zimovanja kod predškolske dece i učenika..	10
8. Pravilnik o znakovima na skijalištu.....	21
9. Povrede u skijanju.....	37
10. Osnovne tehnike alpskog skijanja.....	41
11. Nove tedencije u snowboardu.....	43
12. Zaključak	45
13. Literatura.....	46

1. UVOD

Učenje skijanja kao i svaki proces obučavanja podrazumeva boravak na stazi i posvećenost samom skijanju. Primenom odgovarajućih instrukcija, stredstava tokom procesa obuke i pravilnog, proverenog metodološkog pristupa od strane osposobljenog stručnog kadra, učenje skijanja poprima dimenziju potpunog zadovoljstva učesnika. Efikasnost samog procesa savladavanja tehniku skijaškog kretanja kroz snežne staze (pored motoričkih potencijala učesnika obuke, njihove motivisanosti) u direktnoj je zavisnosti sa uslovima sredine, kvalitetom opreme i ostalih faktora. S' toga je jasno da učesnici u obuci, bez relevantnih fatora važnih za njenu efikasnost, svoje skijaško znanje neće uspeti proširiti i produbiti na adekvatan način i u značajnoj meri.

Stvaralaštvo čoveka ne poznaje granice. Rezultat toga je neprestan razvoj skijanja - na svim nivoima! Naklonjenost ovome se pokazuje u traženju novih oblika zabave na snegu, a uz to svakako ne smemo zanemariti činjenice da je svim alternativnim načinima kretanja na snegu ipak osnova savladavanje osnovnih oblika skijaške tehnike. Razvoj novih smerova skijanja prati usputno prilagodavanje nastavnih planova. Uzimajući u obzir interese mlađih, koji svoje skijaško znanje usmeravaju i u nove pojavnje oblike skijaškog sporta (skijaški kros, slobodno skijanje, skijanje u snežnim parkovima....), moraju biti u koraku sa trendovima savremene skijaške tehnike.

Današnja škola skijanja usmerena je u rekreativno i takmičarsko skijanje. Usmerena na one koji su njeni najveći korisnici. Nažalost u poslednje vreme to su u malom delu potencijalni takmičari, a na drugoj strani možemo biti zadovoljni, da su pored slabih zima i visokih cena propusnica (sky pass), skijališta još uvek dobro posećena. Takmičari, već dugo ne predstavljaju jedinog i najcenjenijeg činioca skijaškog sporta. Danas se na skijalištima pojavila masa skijaša i snowbordera, ujedno ljudi, koji u skladu sa svojim interesima prevazilaze više ili manje zahtevne skijaške terene i na snegu uživaju na više ili manje bezbedan način. U tom pogledu ne smemo zaboraviti ulogu skijaških učitelja, koji moraju na skijalištima predstavljati uzor kako u pogledu savladavanja tehnike tako u pogledu bezbednog i kvalitetnog učenja.

Nalazimo se na početku puta koji se može završiti savladavanjem najosnovnijih skijaških znanja i umenja. Na drugoj strani, proces savladavanja skijanja, njegov napredak i razvoj, ne možemo prihvati kao završen proces. Tako da, uprkos činjenici da za prve korake na snegu nikada nije kasno, napredak zavisi od više čimilaca. U prvom redu, od samog pojedinca, a zatim i od odabira najefikasnijeg puta učenja, koji će u pogledu potencijala svake individue omogućiti usvajanje najvišeg mogućeg nivoa osposobljenosti.

2. RASPIS KURSA



Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Leposavić	Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad	Fakultet za Sport Beograd
--	--	-------------------------------------

Na osnovu člana 136. Zakona o opštem upravnom postupku (Službeni RS br 18/16), člana 29. stav 6. Zakona o sportu ("Službeni glasnik RS", broj 10/16) i člana 14. stav 6. Pravilnika o stručnom osposobljavanju za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu ("Službeni glasnik RS", broj 8/13) i Rešenja Ministarstva omladine i sporta o stručnom osposobljavanju instruktora skijanja i sportova na snegu br. 66-00-00738/2017-07

NACIONALNA STRUKOVNA ORGANIZACIJA SRPSKO UDRUŽENJE UČITELJA I TRENERA SPORTOVA NA SNEGU

u saradnji sa Fakultetom za sport i fizičko vaspitanje iz Leposavića, Fakultetom sporta i fizičkog vaspitanja iz Novog Sada i Fakultetom za sport iz Beograda raspisuje

KONKURS

od 22 - 01. marta 2019. g.

za upis polaznika na kurs 120 sati stručnog osposobljavanja i sticanja zvanja:

1. SPORTSKI INSTRUKTOR SKIJANJA NIVO 1
2. SPORTSKI INSTRUKTOR SKIJANJA NIVO 2
3. SPORTSKI INSTRUKTOR SNOWBORDA NIVO 1

4. SPORTSKI INSTRUKTOR SNOWBORDA NIVO 2

U okviru kursa seminara instruktori mogu obaviti i proces stručnog usavršavanja

(minimum 4 sata teorijske nastave i minimum 4 sata praktične nastave)

Demonstratori – skijanje, snowbord – po pozivu

Opšti (teorijski) deo kursa biće organizovan na FSFV u Novom Sadu, FSFV u Leposaviću i Fakulteta za sport u Beogradu posle položenog praktičnog dela ispita.

USLOVI UPISA NIVO 1

1. Završeno najmanje srednje obrazovanje (kandidati 4 razreda srednje škole imaju pravo da započnu pohađanje kursa)
2. Potvrda o zdravstvenoj sposobnosti
3. Takmičari sa 100 i manje FIS bodova, mogu polagati objedinjeni ispit za NIVO 2 (u prijavi naglasiti da ste takmičar sa 100 ili 50 FIS bodova i vaš „FIS code“)
4. Odgovarajuće poznavanje srpskog jezika
5. Položen prijemni ispit kako bi se kvalifikovali za učešće na seminaru

USLOVI UPISA NIVO 2

1. Stečeno zvanje instruktora skijanja NIVO 1
2. Najmanje 90 sati rada u zvanju instruktor NIVO 1 (izdata od ski škole, kluba ili sl.)
3. Najmanje dve sezone rada u zvanju instruktora NIVO 1

DOKUMENTA POTREBNA ZA UPIS NIVO 1

1. Popunjena prijava
2. Diploma o prethodno stečenom zvanju –fotokopija(original na uvid)
3. Potvrda o zdravstvenoj sposobnosti (ne starija od mesec dana)
4. Izvod iz matične knjige rođenih – fotokopija
5. Fotografija
6. Dokaz o uplati specifičnog dela programa (praktičnog) u iznosu od 50.000,00 rsd, koji obuhvata troškove praktične nastave na Kopaoniku, predavanja po podne, snimanje i video analizu, pisani materijal, polaganje praktičnog ispita i troškove organizacije seminara.

Račun za upлату: 2750010222650383-58 kod Sosiede General Banke Srpsko Udruženje Učitelja i Trenera Sportova na Snegu

svrha uplate : Kurs za instruktore skijanja/snowborda NIVO 1

DOKUMENTA POTREBNA ZA UPIS NIVO 2

1. Popunjena prijava
2. Potvrda o stečenom zvanju instruktora skijanja NIVO 1
3. Potvrda o 90 sati rada u zvanju instruktor skijanja NIVO 1
4. Dokaz o uplati specifičnog dela programa (praktičnog) u iznosu od 50.000,00 rsd, koji obuhvata troškove praktične nastave na Kopaoniku, predavanja po podne, snimanje i video analizu, pisani materijal, polaganje praktičnog ispita i troškove organizacije seminara.

Račun za upлату: 2750010222650383-58 kod Sosiede General Banke
Srpsko Udruženje Učitelja i Trenera Sportova na Snegu

svrha uplate : Kurs za instruktore skijanja/snowborda NIVO 2

DOKUMENTA POTREBNA ZA UPIS NA KURS - SEMINAR USAVRŠAVANJA

1. Popunjena prijava
2. Potvrda o stečenom zvanju instruktora skijanja NIVO 1 ili NIVO 2
3. Za seminar usavršavanja dokaz o uplati u iznosu od 3.500,00 rsd

Račun za uplatu: 2750010222650383-58 kod Sosiede General Banke,
Srpsko Udruženje Učitelja i Trenera Sportova na Snegu

svrha uplate : Seminar usavršavanja

U REALIZACIJI KURSA - SEMINARA ĆE UČESTVOVATI:

Vlado Stijepović - profesor fizičkog vaspitanja i sporta, delegat u međunarodnoj asocijaciji IVSS, demonstrator, predavač, ocenjivač

Prof. dr Ljubiša Lilić - FSFV Leposavić, predavač, demostrator, ocenjivač Prof. dr Borislav Obradović - FSFV Novi Sad, predavač

Prof. dr Aco Gajević - Fakultet za Sport Beograd, predavač, ocenjivač

Prof. dr Toplica Stojanović - FSFV Leposavić, predavač, ocenjivač

Prof. dr Veroljub Stanković - FSFV Leposavić, predavač

Zoran Žugić - profesor fizičkog vaspitanja i sporta, demonstartor, ocenjivač Drago Grubnić - profesor fizičkog vaspitanja i sporta, demonstrator-snowbord, ocenjivač

Dr Dragan Banićević - predavač, ocenjivač

Dr Miroslav Marković - Zavod za vaspitanje i obrazovanje RS (ZUOV), predavač

Dragan Micić, prof. - Profesionalni ski-snowbord serviser, međunarodni instruktor, predavač

Boško Šarović, prof. - informacije o seminaru, kamera, +381 69 277 5557

I OSTALI PREDAVAČI PO POZIVU

DEMOSTRATORI I PREDAVAČI PO IZBORU

3. PRAVILA PONAŠANJA NA STAŽI

Kako biste osigurali sopstvenu bezbednost, kao i drugih učesnika u „snežnom saobraćaju“ potrebno je prilagoditi svoje ponašanje i skijati odgovorno, jer skijanje nije samo euforično, nesmotreno spuštanje niz stazu.

Međunarodna skijaška federacija (FIS) je propisala **10 osnovnih pravila** koja važe u većini skijališta u svetu. Njihovim nepoštovanjem ne samo da možete sebi upropastiti odmor, već možete biti kažnjeni većom novčanom kaznom kao i oduzimanjem propusnice za skijanje (sky pass).

1. Poštovanje ostalih učesnika ski staze

Skijaš na stazi mora da se ponaša odgovorno kako ne bi ugrožavao kako sebe, tako i ostale!

2. Kontrolisanje brzine

Skijaš kontroliše svoju skije, a ne skije njime. U obavezi je da prilagodi brzinu i način skijanja sopstvenim (trenutnim) mogućnostima - prema sposobnostima i nivou veštine skijanja, okruženju: terenu na kom se nalazi, uređenosti staze, vremenskim uslovima kao i količini „saobraćaja“ na stazama!

3. Izbor pravca

Skijaš koji dolazi od gore (sa gornje strane) i nailazi na drugog skijaša koji mu je okrenut leđima, mora pažljivo proceniti situaciju i postupiti tako da svojom putanjom ne ugrozi skijaša ispred. Skijaš ispred vas uvek ima prednost!

4. Obilaženje

Skijaš može vršiti preticanje sa gornje, sa leve ili desne strane pod uslovom da ne ugrozi skijaša kojeg obilazi i da mu ostavi dovoljno mesta za manevr.

5. Ulazak na stazu i polazak

Skijaš koji ulazi na obeleženu stazu ili nastavlja sa skijanjem posle zaustavljanja na stazi, dužan je da prvo proveri uslove, kako bi nastavk vožnje gledanjem uz i niz stazu bio bezbedan, posebno

obraćajući pažnju na nepregledna mesta. U slučaju pada, skijaš je dužan da se što pre ukloni sa ski staze ili pomeri na samu ivicu staze!

6. Zaustavljanje na stazi

U koliko je moguće, potrebno je izbegavati zaustavljanje na uskim delovima staze i tamo gde je preglednost umanjena!

7. Penjanje i silaženje bez skija

Osobe koje iz nekog razloga moraju peške da se spuste/popnu niz/uz stazu trebalo bi da to čine uz samu ivicu staze!

8. Poštovanje signalizacije i oznaka

Skijaš je obavezan da poštuje znake i oznake na skijalištu, jer su oni pre svega tu, radi njegove sopstvene bezbednosti!

9 . Pomoć prilikom nezgode

Svaki skijaš je dužan da u slučaju nesrećnog slučaja na stazi pruži pomoć ukoliko je u mogućnosti i obavesti spasilačku službu!

10. Identifikacija

Svaki skijaš ili svedok na stazi je dužan da pokaže svoje podatke spasilačkoj službi!

Napomena u tekstu je upotrebljen termin skijaš i skijanje ali sva pravila se podjednako odnose na vozače snowboarda.

4.KODEKS ETIKE I PRAVILA PONAŠANJA UČITELJA I TRENERA ZIMSKIH SPORTOVA (S.A.S.I.)

S obzirom na važnost skijanja kao bitnog činioca celokupne fizičke kulture i sporta, te kao sportsko rekreativne potrebe ljudi, značaj učitelja i trenera skijanja je od izuzetno velike važnosti, kako u vaspitno-pedagoškom tako i u tehničkom i stručnom smislu. Da bi rezultat podučavanja u skijaškim veštinama bio na što višem nivou potrebno je da se učitelji i treneri skijanja vladaju prema KODEKSu etike i Pravilima ponašanja. Na taj način će sebi olakšati kompletan stručno-pedagoški rad, a nivo izvedene nastave i krajnji rezultat će biti na zavidnoj visini. U tom smislu svi Učitelji (Instruktori) i Treneri Zimskih Sportova SASI obavezni su da se pridržavaju ovog kodeksa.

KODEKS ETIKE

Čl.1

Ovaj kodeks je skup najvažnijih pravila i načela kojih se trebaju pridržavati Učitelji i Treneri Zimskih Sportova SASI u procesu podučavanja gledano sa pedagoško stručne strane, a u cilju podizanju nivoa fizičke kulture.

Kodeks sadrži pravila po kojima se sankcionišu kršioci kodeksa. Kada instruktor ili trener skijanja nastupa sa radom na međunarodnom području dužan je da se pridržava kodeksa i pravila koje propisuje ta država u kojoj radi ili se mora pridržavati pravila i kodeksa instruktora, i trenera Zimskih sportova SASI, koji nisu u suprotnostima sa pravilima i kodeksom te zemlje.

Čl. 2

Principjelno načelo po kojem se mora ravnati svaki Učitelj Trener Zimskih sportova jeste da svoju aktivnost prilagođuje pozitivnim propisima i principjelnim moralnim načelima koja su u skladu sa pravilima Srpskih Sportskih asocijacija, te da se pri svom radu povicaju dogovorenoj metodologiji podučavanja koju je propisao SASI.

Čl. 3

Obezbeđenje ugleda i lika Učitelja i Trenera obavezan je svaki član Asocijacije isključivo svojim stručnim znanjem zatim primerenim i korektnim vladanjem kako na terenu gde obavlja svoje vaspitno stručne aktivnosti tako i na svakom drugom mestu(ski centar, hotel, grad, selo itd.) zahteva od učenika skijaša takmičara koje podučava ili trenira primereno i uredno vladanje.

Učitelji i Treneri moraju se primereno i uredno vladati obezbeđujući red i tačnost kako bi pridobili poverenje učenika skijaša i takmičara njihovih starešina uže i šire skijaške sredine (ski centar-zaposleni) da obavlja svoju aktivnost.

Čl. 4

Svaki učitelj i trener zimskih sportova mora svoje lično ponašanje ispoljavati kroz dužnosti i obaveze koje proizilaze iz Statuta sportista te paziti na ugled svoje struke u javnom i privatnom životu.

Sa svojim odnosom mora biti za primer otvorenosti, nekoristoljuba i humanosti. Kao sportista mora stalno podizati i održavati svoje psihomotorne sposobnosti a svojim radom mora obezbediti postepen razvoj napredak i uspon tehnike skijanja i metodike podučavanja skijaša.

Čl. 5

Moralni lik instruktora, i trenera zimskih sportova nesme biti u suprotnosti sa moralnim likom građana Srbije, zato instruktor i trener zimskih sportova nesme zloupotrebljavati i uništavati moralna i materijalna dobra Srbije(ski centra zemlje u kojoj se nalazi), tim prije, što nisu stvorena njegovim radom niti se temelje na rezultatima njegovog rada. Odnos instruktora i trenera prema svojim kolegama mora biti drugarski a posebna obaveza je profesionalnost. Pomoć koju instruktori, i treneri zimskih sportova nude između sebe smatra se za čast i dužnost.

Čl. 6

Stalna obaveza instruktora i trenera zimskih sportova je stalno stučno-tehničko usavršavanje, obrazovanje i podizanje znanja na veći nivo, sve to zbog lakšeg stručnog, naučnog, i organizacionog napretka skijanja i ukviru svog obrazovnog rada. U sredini u kojoj živi mora stalno i pravilno objašnjavati razloge i zahteve kako zimskih sportova tako i celokupne fizičke kulture, te će se na taj način doći do pravilnog tumačenja zimskih sportova kao dela fizičke kulture u svakodnevnom životu dece omladine i odraslih.

Čl. 7

Zimski sportovi kao deo fizičke kulture je dobrovoljno amatresko područje delovanje svakog instruktora i trenera sa zadatkom vaspitanja omaladine zato je način rada od posebnog značaja, njegova časna dužnost je načela kodeksa upotrebljava pri svakodnevnom radu te da ličnim primerom utiče na svoju okolinu.

Čl. 8

Instruktor ili trener zimskih sportova koji krši Kodeksom dogovorena načela ponašanja je moralno i disciplinski odgovoran. Njegovu moralnu i disciplinsku odgovornost ustanovljuju disciplinski oragani.

5. ORGANIZACIJA, PRIPREMA I PLANIRANJE ZIMOVANJA KOD PREDŠKOLSKE DECE I UČENIKA

Organizacija zimovanja podrazumeva, odgovarajuću pripremu. Potrebno je оформити организacijski odbor čije основни zadatak informisanje vezano za planiranja, организovanje i izvođenje zimskog programa. Njime rukovodi pedagoški rukovodilac.



Sakupljanje ponuda

Običajeno je da vrtići dobijaju najrazličitije ponude za zimovanje. To su ponude različitih agencija, hotela i domova, koji uglavnom nude samo boravišne i ugostiteljske usluge, a ne bave se organizacijom i izvođenjem sportskih aktivnosti. Pedagoški rukovodilac odnosno rukovodilac zimovanja mora već u letnjem periodu pregledati mesta koja najviše odgovaraju. Vodeći računa

o uzrastu i potrebama učesnika. Za informacije o odgovarajućoj lokaciji mogu se potražiti u vrtićima i školama koji su već imali iskustava sa zimovanjem.

Odabir mesta zimovanja, vreme izvođenja i rezervacija

U pogledu na sadržaj programa zimovanja i računajući cene odaberemo najpovoljniju ponudu. Tom prilikom vodimo računa o odgovarajućim boravišnim (sanitarije, tuš, uređenost prostora), snežne i vremenske uslove, udaljenost skijališta, mogućnost upotrebe žičare tj. ski lifta, odgovarajuć teren za skijanje školske pretškolske dece i mogućnost za izvođenje drugih aktivnosti na snegu (zabavno –društveni deo). Termin određujemo u pogledu na snežne uslove. Najbolje je, da zimovanje organizujemo u januaru ili februaru, jer tada ima najviše snega. Decembar nije odgovarajuć, jer tada najčešće ima premalo snega. Mart je isto tako upitan, jer otopljenje i južni sneg brzo nestane. I vežba u mokrom i teškom snegu nije najbolja. Povećava se opasnost povreda i prehlada, jer se odeća u toku vežbe u takvima uslovima brzo nakvase.

A svakako termin ne zavisi samo od nas, nego i od zauzetosti prenosišta ponuđača. Zato požurimo sa rezervacijom, da nas drugi ne preteknu. Ako smo sa ponudom i uslovima za rad zadovoljni, najbolje je, da rezervišemo zimovanje već za iduću godinu. Broj dece za buduće zimovanje možemo približno odrediti na osnovu iskustva iz proteklih godina.

Odabir stručnog kadra

Kod odabira stručnog kadra potrebno je voditi računa o starosti dece. Moramo biti svesni, da se radi o pretškolskoj deci, koji se u većini slučaja prvi put odvajaju od roditelja. Po zakonu o sportu (2013) decu mogu učiti skijanje samo visoko školska spremna profesori sporta I fizičkog vaspitanja. Decu na zimovanju treba da prati odgovarajući broj profesora. Pored onih, koje će podučavati skijanje, dobro je imati i nekoliko profesora, koje su na skijalištu bez skija.

Njihov zadatak je da:

- brinu o užini,
- brinu o maloj i velikoj nuždi dece u toku skijanja,
- pomažu deci kod vožnje sa ski-liftom (sakupljanje dece nakon pada sa ski-lifta)
- bave se decom, koja su se zasitila skijanja.

Broj neophodnog kadra, bezbednost dece i kvalitet programa i usluga treba da su ispred finansijsa.

Preporučljivo je, da je broj dece u grupi što manji. Kod formiranja grupe je potrebno voditi računa o mogućnosti prelaska iz slabije grupe u jaču ili obrnuto. A to nije moguće ako su grupe prekobrojne.

Obaveštenje za roditelje

Sastanak sa roditeljima se saziva nakon odabira mesta i vremena zimovanja i stručne ekipe. Time ćemo omogućiti da roditelji troškove zimovanja podele na više meseci.

Roditeljima se nekoliko dana pre roditeljskog sastanka pošaljeme kratko pismeno saopštenje sa prijavnicom.



Primer obaveštenja:

Poštovani roditelji,

Jesen je ovde, a sa mislima smo već u zimi i radostima koju ona pruža. Ove godine ćemo organizovati veselo zimski vrtić sa školom skijanja.

Zimovanje ćemo organizovati u mesecu januaru od _____ do _____.

Cena je _____ din. Možete platiti u četiri rate (oktobar, novembar, decembar, januar).

U cenu nije uračunata upotreba žičare.

O deci će brinuti profesori, vaspitačice iz vrtića i učitelji skijanja, medicinska sestra kao i rukovodilac jedinice. Ako želite, da i vaše dete bude deo našeg tima, molimo vas da popunite prijavnicu.

P R I J A V N I C A

POTPISANI _____

PRIJAVLJUJUJEMO DETE _____

ROĐENO _____ **SA STANOM** _____

TELEFON _____ **U VESELI ZIMSKI VRTIĆ**

NA KOPAONIKU OD _____ **DO** _____.

DATUM:

POTPIS RODITELJA:

Ako će sastanak biti dovoljno rano, roditelji će imati vreme za kupovinu i pripremu skijaške opreme,a i novac za to će lakše sakupiti.

Roditelje na sastanku upoznajemo sa:

- mestom i vremenom zimovanja,
- cenom zimovanja i načinom oplate,
- pozitivnim uticajima zimovanja na detetov razvoj,
- boravišnim uslovima i uslovima za aktivnost na snegu,
- profesori, koje će brinuti o deci, i učiteljima skijanja,
- okvirnim programom zimovanja,
- spiskom opreme i odeće.

Za roditelje možemo pripremiti knjižicu, gde su napisane sve potrebne informacije o zimovanju:

- namera zimovanja,
- dnevni red,
- sadržine zimovanja,
- spisak opreme,
- uputstva za kupovinu odgovarajuće skijaške opreme,
- informacije o odlasku i dolasku,
- razno,
- tačna adresa hotela odnosno doma, u kojem će biti smeštena deca,
- imena profesora, učitelja, medicinskih sestara i pedagoškog rukovodioca, koji će brinuti o deci.

Roditelje treba upozoriti, da nas obaveste o bilo kakvim zdravstvenim poteškoćama i poteškoćama u ponašanju dece. Ako dete uzima lekove,treba ih dati profesorima sa svim potrebnim upustvima. Roditeljima ne savetujemo obilaske i telefoniranje detetu.

Priprema zajedničke opreme

Za pripremi potrebne opreme odvajama duži period i sa time ne čekamo do zadnjeg trenutka. Najbolje je, da uradimo spisak opreme i rukovodimo se njime, jer ćemo inače dosta stvari zaboraviti. Svaka na prvi pogled nebitna stvar može nam prouzrokovati poteškoće kod izvođenja zimovanja.

Spisak zajedničke opreme:

1. Sportsko pomoćno sredstvo i pomagala za izvođenje skijaškog programa:

- skijaški kolčići,
- zastavice sa životinjskim motivima,
- životinje urađene od platna i pene,
- baloni sa drvenim kolčićima,
- gumene kupe,
- obruči,
- lopte,
- vreće za skije,
- šrafciger (zvezdasti i običan),
- konopac sa zastavicama ili dobro vidljiva dugačka traka za obezbeđivanje prostora za vežbu i trkališta,
- startni brojevi,
- medalje,
- diplome.

2. Pomoćna sredstva za popodnevne aktivnosti na snegu:

- oprema za skijaško trčanje,
- sanke, lopate, bob,
- lopte,
- konopac,
- obruči.

3. Pomoćna sredstva za večerne aktivnosti:

- gitara,
- radiokasetofon,
- kasete sa zabavnom muzikom,
- pokloni za igru skrivalice sa poklonima,
- baklje za večernju šetnju,
- bojice, flomasteri,
- kolaž papir, lepak,
- papir za crtanje,
- hamer za izradu plakata,
- zmskospoortske revije,
- različite igračke,
- bojanke sa zimskim motivima.

4. Oprema za prvu pomoć:

Na zimovanju je obavezno prisutan lekar ili medicinska sestra, koja se brine za odgovarajuću opremu za prvu pomoć i moguću bolesnu decu. U suprotnom slučaju molimo za savet lekara ili medicinsku sestru u obližnjem domu zdravlja.

Torbica za prvu pomoć je obavezna i mora sadržati:

- zavoje različitih širina,
- sterilnu gazu,
- hanzaplaste različitih širina i veličina,
- flaster namotan na valjku,
- prvi zvaoj,
- sredstvo za dezinfekciju,
- pincetu,
- makaze
- antiseptički sprej za rane,
- analgetik (odgovarajuć za dete),
- termometar,
- sredstvo protiv bolova,
- C-vitamin,
- mast za usta.

Ako dete ima infektivnu bolest ili je jako prehladeno, treba da ostane kod kuće. Lekar mora predškolskog rukovodioca ili profesore obavesti o mogućim bolestima, kao što su astma, epileptički napad, dijabetes Ta deca mogu ići na zimovanje samo sa dozvolom lekara. Zadatak profesora je, da se sa bolestima upoznaju, tako da u pojedinim slučajevima mogu preuzeti odgovarajuće mere.

5. Druga pomoćna sredstva:

- videokamera,
- videokasete,
- fotoaparat.

To je samo primer spiska opreme. Spisak neka bude urađen na osnovu sadržinske pripreme. Odabir opreme inače zavisi od programa, kojeg nameravamo izvoditi.

Rezervacija prevoznog sredstva

Između povoljnijih ponuda, koje smo dobili od državnih i privatnih prevoznika, odabraćemo najpovoljniju. Pri tome, moramo voditi računa o tehničkoj bezbednosti i opremljenosti autobusa.

Spisak potrebne opreme za dete:

- alpske skije,
- skijaške cipele,
- bunda, skijaške pantalone ili kombinezon,
- dva para rukavica (jedne skijaške),
- dve kape,
- dve rolke,

- četiri džempera,
- trenerka za boravak u hotelu odnosno domu,
- šest hulahopa,
- tri para topnih nogavica,
- donji veš (8 gaćica, 4 majce),
- dve pidžame,
- papuče,
- tople čizme za sneg,
- visoke cipele
- toaletni pribor (sapun, četka za zube, zubna pasta, češalj),
- krema za lice i usta sa visokim zaštitnim faktorom,
- papirne maramice,
- overena zdravstvena knjižica,
- kese za prljva veš,
- omiljena igračka,
- različito zabavno-društvene igre.

Spisak potrebne opreme za dete dajemo roditeljima nekoliko nedelja pre polaska.

Sva oprema (putna torba, odeća, skije, cipele) neka bude označena sa detetovim imenom, U torbu neka roditelji prilože spisak garderobe, telefon i adresu. Roditelje molimo, da odeću pripreme zajedno sa detetom, a između neka ne stavlaju nepotrebne stvari (hranu, piće).

Plaćanje zimovanje

Roditelji izmire troškove zimovanja (boravak i prevoz) već pred odlazak na zimovanje. Ako je moguće, ponudimo im mogućnost plaćanja u više rata. Drugačije je sa ski pasovima. Deca u skijaškom znanju ne napreduju jednakо – neki su sposobni za vožnju s vučnicom pre nego drugi. U toku skijanja vodimo evidenciju o upotrebi ski pasova, iz kojih možemo videti, koliko je pojedinac upotrebljavao vučnicu i koliko mora platiti za to.

Poslednje obaveštenje roditeljima

Primer:

Roditelje dece, koji će skijati na Kopaoniku, obaveštavamo, da je polazak u subotu u 10 sati ispred vrtića. Označen prtljag blagovremeno donesite ispred vrtića (u 9.30), gde ćete se sresti sa učiteljima i vaspitačima, koji će na Kopaoniku brinuti o vašem detetu.

Ponovo vas molimo, da nas upozorite na specifičnosti, koje ima vaše dete (može i pismeno). Ako je vašem detetu u toku vožnje više puta teško, neka pred polazak uzme tabletu za povraćanje.

Deca će se vratiti _____ u 13-14. časova. Autobus će ih dovesti pred vrtić ili školu.

Određivanje tačnog broja dece

Ponudiocu zimovnaja moramo saopštiti tačan broj učesnika. Ako se je broj bitno promenio, pobrinemo se za dodatan kadar.

Odlazak

Pred polazak još jednom proverimo spisak zajedničke opreme. Opremu zatim spakujemo u autobus, kao i prtljag dece. Decu prebrojimo. U autobusu naka sva deca skinu bunde i kape, da im nebi bilo vrućina. Upozorimo ih, da u slučaju da im je teško odmah pozovu najbližu vaspitačicu-profesore ili učitelja. Ako bi povraćali, moramo imati spremne kese za povraćanje.

Dolazak u mesto zimovanja

Kada dođemo na cilj, neke vaspitačice-profesore mogu odvesti decu u kratku šetnju. Ostali slože prtljag iz autobrašta. Torbe odnesemo u zajednički prostor ili u hodnike soba, gde ćemo boraviti, zavisno od dogovora sa osobljem hotela odnosno doma. Vođa zimovanja obezbedi ključeve soba i podeli ih vaspitačicama i stručnom saradniku. Ključeve nedajemo deci. Kada deca dođu iz šetnje, smestimo ih po sobama. Deca o kojima brine jedan vaspitač-profesor, neka budu smešteni zajedno.

Pre smeštaja pregledamo sobe i o mogućim štetama i kvarovima obavestimo recepcionara. Ako su u sobama dvospratni kreveti, proverimo, da li su bezbedni odnosno imaju dovoljno visoku ogragu, koja sprečava pad.

Raspored zimovanja

Mišljenja o odgovoarajućem danu odlaska na zimovanje i dolazak kući su podeljena. Neki zagovaraju subotu i nedelju, jer imaju roditelji i deca najviše vremena za pripremu na zimovanje. Ako se odlučimo za to, moramo računati na gužvu. Masa skijaša na skijalištu otežaće nam rad. Kod provere znanja prvi dan i kod takmičanja zadnji dan trebamo najviše mira i prostora, jer imamo svu decu zajedno, nasuprot drugim danima, kada izvodimo aktivnosti odvojeno po grupama. Svoje slabosti ima i drugi način odlaska i dolaska u toku nedelje. Tada je inače većina roditelja na poslu i zato će teško sačekati dete pri dolasku. Te poteškoće izbegnemo tako, da za dete obezbedimo čuvanje u vrtiću, dok im roditelji ne dođu. Odlazak i dolazak u toku nedelje znači više odgovara, jer izbegnemo gužve, koje su u tom slučaju najmanje poželjne.

Najodgovoarajuća dužina zimovanja je 5 do 7 dana. Predugo zimovanje nije odgovoarajuće, jer se kod dece počne javljati prezasićenje, umor i nostalgija. Zbog mogućnosti lošeg vremena isto tako nisu odgovoarajuća kraća zimovanja (slaba realizacija programa).

Raspored:

7 :00h - 7 :30h - Ustajanje, umivanje

8 :00h - Doručak

8.30h - 9.30h - Sređivanje soba i priprema za skijanje

9.30h - 12.30h - Skijanje, između užina

13.00h - Ručak

13.30h - 15.00h - Popodnevni odmor

15.00h - Popodnevna užina

15.30h - 17.00h - Popodnevne aktivnosti na snegu

17.00h - 18.30h - Društveno-zabavne aktivnosti

18.30h - Večera

19.00h - 20.30h - Priprema za spavanje, priča za laku noć

20.30h - Spavanje

Vremenski raspored aktivnosti ostaje svo vreme zimovanja sličan. Prvo probamo izvesti program, koji je vezan za rad u prirodi na snegu, a tek nakon toga program aktivnosti u prostorima.

Svako veče, kada deca zaspu, pedagoški vođa sazove sastanak, na kome se vaspitačice-profesore i učitelji skijanja dogovore o radu za sledeći dan.

Planiranje zimovanja

Kod planiranja zimovanja radi se o odabiru odgovarajućih sadržaja, metoda i sredstava sadržaja i učenja. Pokušavamo se što bolje pridržavati programa, ali ne po svaku cenu. Zbog različitih činjenica (loše vreme, gužva na skijalištu – deca ne napreduju tako brzo, kao što smo zamislili) potrebno je od programa često nekoliko odstupiti. Upornost zacrtanog puta bi kvalitet vežbe nesumljivo pogoršao, a povećala bi se i opasnost od povreda.

Glavni deo zimovanja teče na snegu. A da bi bila mogućnost nepredvidljivih situacija što manja, moramo se odgovarajuće pripremiti. U toku procesa moramo izbgavati improvizacije, i ako to uvek nije moguće. U tu nameru upotrebljavamo nastavne pripreme. Kod učitelja početnika one su obimnije nego kod iskusnjeg. Odgovarajuća priprema je svakoko osnovni uslov za kvalitetan rad na snegu. Osnovna pitanja, na koja moramo u pripremi odgovoriti su: šta želimo postići, šta ćemo raditi, kako ćemo do toga doći, koliko i gde ćemo raditi.

Nastavna priprema neka sadrži opredeljenja osnovnih karakteristika jedinice vežbe kao i opis pripremnog, glavnog i zaključnog dela.

Osnovne karakteristike jedinice vežbe

Tip jedinice vežbe je određen po sadržini (alpsko skijanje) i nivou nastavnog procesa (posredovanje novih informacija, utvrđivanje, proveravanje).

A metodske jedinice su po obimu najmanje zaokružene materijske celine, koje posredujemo deci (npr: hodanje i klizanje na skijama, stepenasto penjanje, ustajanje nakon pada ...). Sa metodnim jedinicama najlakše i najpreciznije predvidimo sadržinu u nastavnoj pripremi.

Ciljevi moraju biti konkretni, precizno određeni i merni odnosno dokazljiv. Opredeljujemo ih tako, da su realno dostižni (npr: dete naučiti samostalnu vožnji sa vučnicom).



Oblici rada

Grupa:

- Vežbanje sa dopunskim zadacima, vežba sa dodatnim zadacima, rad u redu, u parovima, trojkama, igraće grupe;
- Homogene, heterogene grupe.

Frontalna:

- Poligon, rad u parovima, trojkama, štafetne igre na ravnici.

Individualna:

- Individualni rad sa pojedincem;
- Unutar grupnog ili frontalnog rada.

Metodi rada

- Objasnjenje,
- Demonstracija,
- Razgovor.

Oblici i metodi rada moraju biti smisao odabrani, jer povećavaju detetovo i učiteljevo stvaralaštvo.

Nastavna pomagala su sredstva, koja učitelju pomažu kvalitetnijoj i raznovrsnijoj vežbi. Pomažu mu pretstaviti i objasniti problem, usmeravaju vežbu, pomažu sređivati redosled izvođenja određenih zadataka itd. Njima pripadaju audiovizuelna sredstva, bezbednosne sprave, kolčići, zastavice, životinje od pene itd.

Jedinica vežbanja je podeljena na:

- Pripremni deo,
- Glavni deo,
- Zaključni deo.

Pripremni deo

Decu je potrebno odgovarajuće motivisati, upoznati ih sa sadržajem jedinice vežbe i pripremiti ih za glavni deo.

Pripremni deo traje približno 20 minuta. Prvi deo je namenjen opštem, a drugi specijalnom zagrevanju. Kod opšteg zagrevanja ubrzamo opšti nivo delovanja organizma, a kod specijalnog pripremimo specifične mišiće, koji će u toku vežbe biti najopterećeniji.

U zagrevanje možemo uključiti i samo hodanje na skijama. Zatim nastavimo sa različitim igrami u obliku lova (bez skija ili sa njima). Sledi sklop gimnastičkih vežbi za opšte zagrevanje i po potrebi još sklop gimnastičkih vežbi za specijalno zagrevanje. Kod alpskog skijanja su najopterećeniji mišići i zglobovi na nogama, koje u velikoj meri zagrejemo već kod igre lova. Zato običajno specijalno zagrevanje nije potrebno.

Glavni deo

U glavnom delu pokušamo dostići postavljne ciljeve. Jer se u našem primeru radi za rad na snegu celo dopodne, između moramo imati odmore. Glavni deo je podeljen na dva dela, koja traju približno po jedan sat. Između je nekoliko duži odmor (20 minuta), namenjen užini.

Jer nekoj deci brzo popusti koncentracija ili se brzo zasite odnosno umore, moramo imati kod sebe vaspitačicu, koja ne skija. Njen zadatak je, da se sa takvim detetom igra na snegu do kraja metodske jedinice.

Glavni deo nastavne pripreme sastavljuju materijska, metodna, količinska i organizacijska priprema.

Materijska priprema (teoretsko određivanje materije, koju ćemo obrađivati na jedinici vežbe – npr.: opis tehnike);

Metodska priprema (određivanje odgovarajućih metodskih postupaka – igrica, različitih pokretnih zadataka, odgovarajućih za lakše i efikasnije usvajanje pojedinih elemenata tehnike itd.);

Količinska priprema (određivanje količine, intenzivnosti i pulsa npr. okvirno vreme trajanja pojedinih pokretnih zadataka, vremensko određivanje odmora itd.).

Organizacijska priprema (predviđanje organizacijskih mera kod ostvarivanja materijskih, metodskih i organizacijskih zahteva – npr.: oblikovanje grupa, uređivanje prostora za vežbu – poligona, postavljanje kolčića itd.).

Zaključni deo

Zaključni deo jedinice vežbe je namenjen opuštanju odnosno umirivanju detetovog organizma. Izvodimo različite igre opuštanja, koje daca sama odaberu, pre svega igre preciznosti i ravnoteže. Jedinicu vežbe možemo zaključiti i sa sporim hodanjem prema prostorijama boravišta. U toku hoda deca mogu pevati pesmice.

6.PRAVILNIK O ZNAKOVIMA NA SKIJALIŠTU



O znakovima na skijalištu

I - Osnovne odredbe

Član 1. Ovim pravilnikom bliže se uređuju, znakovi koji se postavljaju na skijalištima i stazama, njihova sadržina, izgled, mesto postavljanja i druga pitanja od značaja za ostvarivanje funkcije znakova na skijalištima.

Član 2. Znakovi na skijalištu, u smislu ovog pravilnika su znakovi zabrana, znakovi obaveza, znakovi upozorenja, znakovi obaveštenja dopunske table i svetlosni signali (u daljem tekstu: znakovi).

Član 3. Znakovima se označava: ski-staza, ski-put, ski-ruta, ski-poligon, granice skijališta, žičara, ski-lift, pokretna traka, polazna i izlazna stanica žičare i ski-lifta, kao i drugi objekti, oprema i uređaji skijališta, od značaja za skijaše i druge korisnike skijališta.

Član 4. Znak sadrži simbol ili simbol i tekstualni natpis, koji bliže određuju značenje znaka.

Kada znak, pored simbola, sadrži i tekstualni natpis, sadržina tekstualnog natpisa smatra se sastavnim delom znaka.

Član 5. Tekst na znaku ispisuje se na srpskom ili na srpskom i engleskom jeziku.

Član 6. Znakovi se postavljaju s desne strane ski-staze, objekata, opreme ili uređaja skijališta u smeru kretanja skijaša.

Kada, u smeru kretanja skijaša nije moguće postaviti znak, ili preti opasnost da skijaši ne mogu pravovremeno da uoče znak, znak na skijalištu se mora postaviti iznad ili s leve strane ski-staze, objekata, opreme ili uređaja javnog skijališta i ima isto značenje, kao kada je postavljen na način određen u stavu 1. ovog člana.

Član 7. Znakovi se postavljaju tako da:

- 1) ne ugrožavaju skijaše i druge korisnike skijališta;
- 2) ne ometaju rad žičara, ski-liftova i drugih infrastrukturnih sistema na skijalištu;
- 3) su jasno vidljivi, kako bi skijaši mogli na vreme da ih lako uoče, i da blagovremeno postupe u skladu sa njihovim značenjem;
- 4) ne ometaju kretanje sredstava prevoza na skijalištu.

Član 8. Znakovi se postavljaju na stubove prečnika do 100 mm, koji mogu biti od metala, drveta, drugih prirodnih ili sintetičkih materijala (polikarbonat, epoksid i dr.).

Znak može biti postavljen na stub žičare ili ski-lifta ili drugi objekat skijališta.

Član 9. Minimalna visina na kojoj se postavlja znak iznosi: 200 cm, na utabanoj snežnoj površini.

Znakovi, namenjeni obaveštavanju korisnika skijališta koji se prevoze žičarama, postavljaju se na određenu visinu, kako bi bili lako uočljivi iz sedežnice ili kabine kojima se prevoze korisnici skijališta.

Član 10. Znakovi određeni ovim pravilnikom, moraju biti postavljeni na skijalištu najmanje 10 (deset) dana pre početka skijaške sezone.

Žičare i drugi objekti skijališta, koji se koriste u toku letnje sezone, moraju biti opremljeni znakovima, za sve vreme trajanja letnje sezone.

Na znakovima i stubovima na koje se postavljaju znakovi, ne mogu se postavljati reklamni natpisi ili druge oznake koje ometaju vidljivost znakova.

II - Znakovi zabrane

Član 11. Znakovi zabrane, služe da skijašima i drugim korisnicima skijališta ukažu na zabrane kojih moraju da se pridržavaju na skijalištu.

Član 12. Znakovi zabrane su:



1) znak "zabranjeno skijanje" (ZZ-01), znak "zabranjena vožnja snouborda" (ZZ-02), znak "zabranjeno skijanje po šumskoj površini" (ZZ-03), koji označavaju zabranu navedeni skijaških aktivnosti na određenom mestu ili delu skijališta i znak "zabranjen ulazak na ski-stazu" (ZZ-04), koji označava zabranu ulaska lica koja ne skijaju na ski-stazu.



33-05



33-06



33-07



33-08

2) znak "zabranjeno sankanje" (ZZ-05), znak "zabranjena vožnja motornih sanki" (ZZ-06), znak "zabranjena vožnja ski-boba" (ZZ-07) i znak "zabranjena vožnja terenskih vozila" (ZZ-08), koji označavaju zabranu korišćenja sanki, ski-boba i terenskih vozila na ski-stazama ili delovima skijališta na kojima se okupljaju skijaši ili drugi korisnici skijališta.



33-09



33-10

3) znak "zabranjeno njihanje sedišta žičare" (ZZ-09) i znak "zabranjeno držanje ranca na leđima" (ZZ-10), koji označavaju radnje i aktivnosti koje se ne smeju preduzimati prilikom vožnje žičarom. Obavezno se postavljaju na polaznim stanicama žičara.



33-11

4) znak "zabranjeno stavljanje T-barsa između nogu" (ZZ-11), koji označava zabranu označenog načina korišćenja vučne naprave ski-lifta prilikom uspona. Obavezno se postavlja na polaznoj stanci ski-lifta.



33-12

5) znak "zabranjeno hvatanje prazne vučne naprave" (ZZ-12), koji označava područje na trasi ski-lifta na kome nije dozvoljeno hvatanje vučne naprave.



33-13

6) znak: "zabranjeno sedenje i ležanje na pokretnoj traci" (ZZ-13), koji označava zabranu neodgovarajućeg korišćenja pokretne trake. Obavezno se postavlja u blizini pokretne trake.



33-14

7) znak "zabranjeno krivudanje trasom ski-lifta" (ZZ-14), koji označava zabranu nepropisne vožnje skijama na trasi ski-lifta. Obavezno se postavlja na polaznoj stanici ski-lifta.



33-15

8) znak "zabranjeno bacanje otpadaka" (ZZ-15), koji označava zabranu bacanja otpadaka van obezbeđenih kanti i kontejnera.



33-16

9) znak "zabranjen prolaz" (ZZ-16), koji označava zabranu prolaza na ski-stazi ili drugom objektu koji je u nadležnosti skijališta.

Član 13. Znakovi zabrane imaju oblik pravougaonika dimenzija 40x60 cm. U gornjem delu, uže strane znaka ucrtan je krug prečnika 40 cm. Simboli koji označavaju radnju koja se zabranjuje iscrtavaju se u unutrašnjosti kruga.

U donjem delu znaka se ispisuje tekst koje dodatno opisuje zabranu.

Član 14. Osnovna boja znakova zabrane je bela, a ivica kruga i kosa traka na krugu je crvene boje. Simbol i natpsi na znakovima zabrane su crne boje.

U pogledu boje odstupaju simboli na znaku "zabranjeno njihanje sedišta žičare" (ZZ-09) i "zabranjeno ranac držati na leđima" (ZZ-10), koji su delom iscrtani u crvenoj boji.

Član 15. Znakovi zabrane se postavljaju na vidnim mestima na skijalištu, ispred područja odakle počinje zabrana.

III - Znakovi obaveza

Član 16. Znakovi obaveza, na skijalištu služe za upoznavanje skijaša i drugih korisnika skijališta sa obaveznim radnjama i dužnostima prilikom korišćenja skijališta (ski-staze, ski-žičare, ski-lifta, ski-poligona i dr.).

Član 17. Znakovi obaveza su:



3O-01



3O-02



3O-03



3O-04

1) znak, dve osobe u redu" (ZO-01), znak "četiri osobe u redu" (ZO-02), znak "šest osoba u redu" (ZO-03) i znak "osam osoba u redu" (ZO-04), koji označavaju broj osoba u formiranju reda kod korišćenja žičare. Obavezno se postavljaju na polaznoj stanici žičare.



3O-05



3O-06

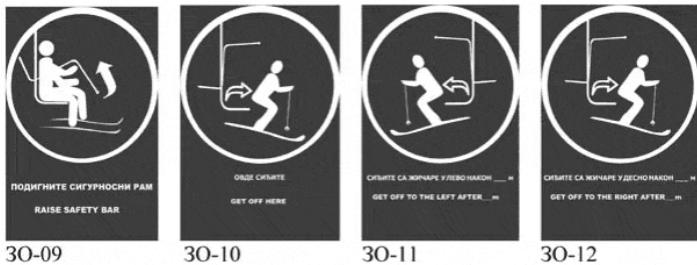


3O-07



3O-08

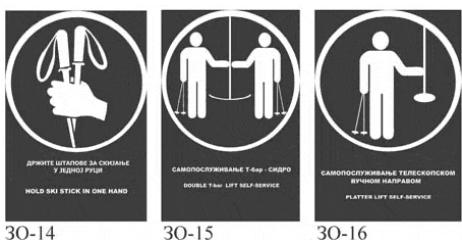
2) znak "način držanja torbe" (ZO-05), koji označava način na koji treba držati torbu prilikom korišćenja žičare, znak "prihvata sedišta" (ZO-06), znak "puštanja sigurnosnog rama" (ZO-07), znak "podizanja vrhova skija" (ZO-08), koji označavaju obavezne radnje kojih moraju da se pridržavaju skijaši na početku i tokom korišćenja žičare.



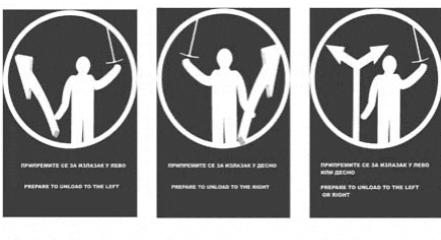
3) znak "podizanja sigurnosnog rama" (ZO-09), znak "silazak sa žičare" (ZO-10), koji označava blizinu mesta na kome je obavezno silaženje sa žičare, znak "obavezan silazak u levo" (ZO-11), i znak "obavezan silazak u desno" (ZO-12), koji označavaju približavanje mestu obaveznog silaženja sa žičare i pravac silaženja sa žičare.



4) znak "sedište u ravnoteži" (ZO-13), koji označava način na koji se može koristiti žičara, kada se prevozi manji broj korisnika od predviđenog kapaciteta.



5) znak "štapove držati u jednoj ruci" (ZO-14), koji označava obavezu skijaša da štapove za skijanje drži u jednoj ruci, znak "T-baro-sidro" (ZO-15), i znak "teleskopska vučna naprava" (ZO-16), koji označavaju vrstu i način korišćenja vučnih naprava na ski-liftu.



6) znak "pripremite se za izlazak u levo" (ZO-17), znak "pripremite se za izlazak u desno" (ZO-18), i znak "pripremite se za izlazak u levo ili u desno" (ZO-19), koji označavaju obavezu puštanja vučne naprave i pravce kretanja skijaša nakon korišćenja ski-lifta.



7) znak "sklonite se sa staze u desno" (ZO-20), i znak "sklonite se sa staze u levo" (ZO-21), koji označavaju način i pravac obaveznog izvlačenja skijaša nakon pada na ski-stazi.



8) znak "pokretna traka" (ZO-22), koji označava označava mesto na skijalištu na kome je obavezno korišćenje pokretne trake.



9) znak "obavezan smer skijanja - levo" (ZO-23), znak "obavezan smer skijanja - desno" (ZO-24), znak "obavezan smer skijanja - pravo" (ZO-25), "obavezan smer skijanja levo ili desno" (ZO-26), koji označavaju pravce obaveznog smera skijanja.



10) znak "obavezno zaustavljanje" (ZO-27), koji označava blizinu mesta na kome skijaš mora da ustupi prvenstvo prolaza skijašima ili drugim korisnicima skijališta, koji se kreću po ski-stazi ili ski-poligonu.

Član 18. Znakovi obaveza imaju oblik pravougaonika, dimenzija 40x60 cm, unutar koga je u gornjem delu znaka ucrtan krug prečnika 40 cm.

U donji deo znaka može se dodati tekst ili simbol bele boje kojim se dodatno opisuje zabrana.

Član 19. Osnovna boja znaka obaveze oblika pravougaonika je plava. Linija koja opisuje ivicu kruga unutar pravougaonika je bele boje. U sredini kruga ucrtan je simbol bele boje koji označava vrstu obaveze.

Član 20. Izuzetno od odredaba čl. 18. i 19. ovog pravilnika u pogledu oblika i boja odstupaju sledeći znakovi obaveza, i to:

1) u pogledu oblika:

a) znak "obavezani smer skijanja - levo" (ZO-23), znak "obavezani smer skijanja - desno" (ZO-24), znak "obavezani smer skijanja - pravo" (ZO-25) i znak "obavezani smer skijanja levo ili desno" (ZO-26), koji imaju oblik kruga, prečnika 40 cm, sa ucrtanim strelicama bele boje, koje označavaju pravce obaveznog smera skijanja.

b) znak "obavezno zaustavljanje" (ZO-27) koji ima oblik osmougaonika.

2) u pogledu boje:

a) znakovi: "obavezani smer skijanja - levo" (ZO-23), "obavezani smer skijanja - desno" (ZO-24), "obavezani smer skijanja - pravo" (ZO-25), "obavezani smer skijanja levo ili desno" (ZO-26), kod kojih se osnovna boja znaka određuje prema težini ski-staze i može biti zelena, plava, crvena ili crna.

b) znak "obavezno zaustavljanje" (ZO-27), čija osnovna boja je crvena, ivica znaka u beloj i crvenoj boji, a reč "STOP" u sredini osmougaonika je ispisana slovima bele boje.

IV - Znakovi upozorenja

Član 21. Znakovima upozorenja skijaši i drugi korisnici skijališta se upozoravaju o mestu i vrsti opasnosti na ski-stazi ili na drugim objektima skijališta.

Član 22. Znakovi upozorenja su:



1) znak "upozorenje na opasnost" (ZU-01), koji označava deo ski-staze ili mesta na skijalištu na kome korisnicima skijališta preti opasnost za koju ovim pravilnikom nije predviđen poseban znak.



ЗУ-02

2) znak "suženje ski-staze" (ZU-02) koji označava približavanje suženom delu ski-staze na kome skijanje nije bezbedno.



ЗУ-03



ЗУ-04

3) znak "opasna krivina na levo" (ZU-03) i znak "opasna krivina na desno" (ZU-04), koji označavaju približavanje krivinama na ski-stazama koje nisu bezbedne za skijanje zbog svojih fizičkih karakteristika ili preglednosti.



ЗУ-05



ЗУ-06



ЗУ-07



ЗУ-08



ЗУ-09



ЗУ-10

4) znakovi "ukrštanje trase ski-lifta sa ski-stazom" (ZU-05), "ukrštanje skijaških staza" (ZU-06), "ukrštanje ski-staze sa saobraćajnicom" (ZU-07), "ukrštanje ski-staze sa trasom dvosede žičare" (ZU-08), "ukrštanje ski-staze sa trasom četvorosede žičare" (ZU-09) i znak "ukrštanje ski-staze sa trasom šestosede žičare" (ZU-10).



ЗУ-11



ЗУ-12



ЗУ-13

5) Znak "uspon na trasi ski-lifta" (ZU-11), koji označava približavanje velikom usponu na trasi ski-lifta, znak "opasnost od neravnina na stazi" (ZU-12) koji označava približavanje delu ski-staze na kome postoje neravnine, koje mogu da izazovu neželjene skokove skijama i znak

"opasnost od pada" (ZU-13) koji označava blizinu mesta na skijalištu na kome postoji opasnost od pada u provaliju.



ЗУ-14



ЗУ-15

7) znak "opasnost od motornih sanki" (ZU-14) i znak "opasnost od terenskih vozila" (ZU-15), koji označavaju blizinu mesta na ski-stazi na kome se mogu pojaviti motorne sanke ili terenska vozila.



ЗУ-16



ЗУ-17



ЗУ-18

10) znak "mašina za sneg u radu" (ZU-16), znak "snežni top u radu" (ZU-17) i znak "mašina sa vitolom u radu" (ZU-18) koji označavaju ski-stazu ili mesto na ski-stazi na kome rade maštine i uređaji za pripremu snega.



ЗУ-19



ЗУ-20

11) znak "granica ski područja" (ZU-19), koji označava granice ski područja i znak "ne prilazi opasnosti" (ZU-20), koji označava izuzetno opasna mesta (rudničke kopove, jame, vrtače, provalije, vodene akumulacije, odrone, područja sa lavinama i dr.) za skijaše.

Član 23. Znaci upozorenja mogu biti stalni ili privremeni, u zavisnosti od stepena i trajanja opasnosti.

Privremeni znaci moraju da se uklone ukoliko njihovo značenje ne odgovara izmenjenim uslovima na skijalištu.

Član 24. Znaci upozorenja imaju oblik pravougaonika, dimenzija 40x60 cm unutar koga je u gornjem delu znaka ucrtan jednakostanični trougao čija se jedna stranica nalazi u horizontalnom položaju sa suprotnim vrhom okrenutim na više.

Simbol je ucrtan u sredini jednakostaničnog trougla.

U donji deo znaka može se dodati simbol ili tekst slovima crne boje, kojim se dodatno opisuje vrsta upozorenja (strma staza, opasnost od pada drveća, itd).

Član 25. Osnovna boja ski-znakova upozorenja je žuta, stranice trougla i simboli su u crnoj boji.

Član 26. U pogledu oblika i boja odstupaju od odredaba člana 24. i 25. ovog pravilnika sledeći znakovi obaveza, i to:

1) u pogledu oblika mogu da odstupaju ski-znaci koji se postavljaju kao privremeni i koji imaju oblik kvadrata, stranice 72 cm, i izrađuju se od PVC tkanine koja propušta vetar.

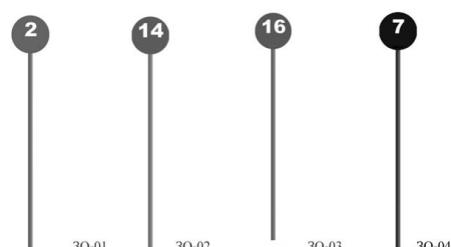
2) u pogledu boja odstupa znak "granica ski područja" (ZU-19) na kome se tekst, kojim se dodatno opisuje vrsta upozorenja ispisuje slovima crvene boje i znak "ne prilazi opasnost" (ZU-20) na kome su osnovne boje plava i siva, simbol u crvenoj boji, reč "STOP" na simbolu je ispisana slovima žute boje a tekst u donjem delu znaka isписан je slovima bele boje.

Član 27. Znaci upozorenja moraju biti postavljeni najmanje 30 m pre mesta koje označavaju, tako da skijaši mogu da ih primete na vreme. Privremeni ski-znaci postavljaju se na žuto-crnim stupovima.

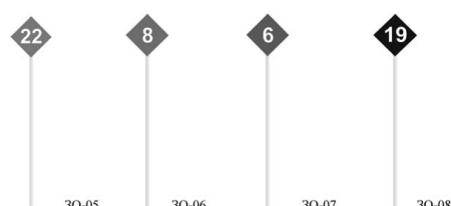
V - Znakovi obaveštenja

Član 28. Znakovima obaveštenja skijaši se informišu o stepenu težine ski-staze, smeru i pravcu kretanja, ulazu i izlazu sa ski-staze, podacima koji se odnose na objekte na skijalištu i na njihov rad, prostorijama za hitnu medicinsku pomoć i mestima za pozivanje pomoći (SOS).

Član 29. Znaci obaveštenja su:



1) znakovi "markacije" lake ski-staze (ZO-01), srednje teške ski-staze (ZO-02), teške ski-staze (ZO-03) i ekstremno teške ski-staze (ZO-04), koji označavaju ski-stazu prema stepenu težine. Osnovna boja stuba na kome se nalazi znak određuje se prema stepenu težine ski-staze. Broj ski-staze na znaku isписан je slovima bele boje.



2) znakovi "markacije ski-puta" koji se uključuje na laku ski-stazu (ZO-05), srednje tešku ski-stazu (ZO-06), tešku ski-stazu (ZO-07) i ekstremno tešku ski-stazu (ZO-08). Osnovna boja stuba na kome se nalazi znak je u žutoj boji. Broj staze na znaku isписан je slovima bele boje.



ZO-09



ZO-10

3) znakovi "širina ski-staze" (ZO-09) i (ZO-10), koji označavaju širinu ski-staze. Znak (ZO-09) se postavlja uz rub sa desne strane ski-staze, a znak (ZO-10) se postavlja uz rub sa leve strane ski-staze. Osnovna boja znaka i stuba na kome se nalazi znak određuje se prema stepenu težine ski-staze. Strelica za smer na znaku iscrtava se belom bojom.



ZO-11



ZO-12

4) znakovi "promena smera" na levo (ZO-11) i "promena smera na desno" (ZO-12), koji označavaju mesto na ski-stazi gde se može izvršiti promena smera ili se ski-putem može napustiti ski-staza. Osnovna boja znaka i stuba na kome se nalazi znak određuje se prema stepenu težine ski-staze ka kojoj vodi ski-put. Strelica na znaku iscrtava se belom bojom a nazivi i brojevi ski-staza ispisuju se crnom bojom.



ZO-13



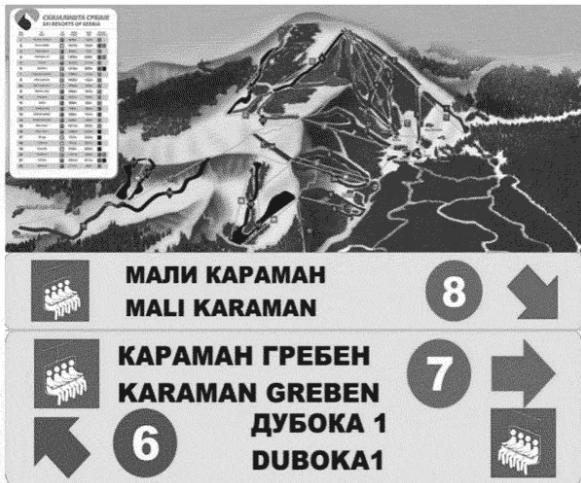
ZO-14

5) znakovi "višesmerna putokazna tabla" (ZO-13) i "jednosmerna putokazna tabla" (ZO-14), koji označavaju pravac prema objektima za vertikalni transport skijaša i drugih korisnika skijališta.



ZO-15

6) Znak "naziv objekta" (ZO-15) označava naziv objekta na skijalištu. Znak se postavlja na polaznim stanicama žičara i ski-liftova, pokretnim trakama, toboganim i drugim objektima skijališta.



7) Znak "usmeravajući pano" (ZO-16) sadrži informacije o skijalištu, mestu gde se usmeravajući pano nalazi i na putokaznim tablama koje su sastavni deo usmeravajućeg panoa, smer i težinu ski-staze ka kojoj se skijaš usmerava. Na usmeravajućem panou mogu se istaknuti najviše četiri putokazne table, čija širina može biti kao i širina usmeravajućeg panoa.



30-17

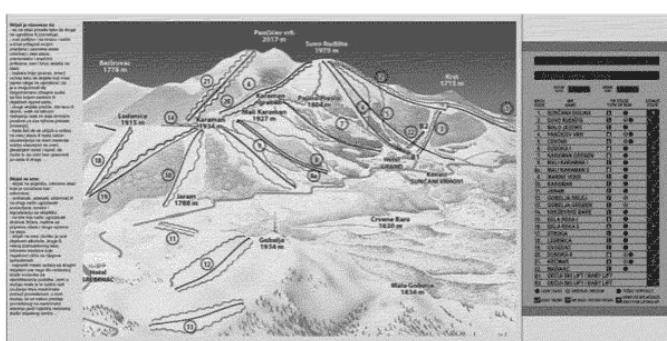
30-18

8) znak "prva pomoć" (ZO-17) označava blizinu mesta na skijalištu na kome se nalazi prostorija za pružanje prve pomoći i znak "SOS telefon" (ZO-18), koji označava mesto gde se nalazi telefon za poziv u pomoć.



30-19

9) znak "zatvorena skijaška staza" (ZO-19) označava ski-stazu koja je zatvorena za skijanje zbog nedostatak snega, rada mašina za utabavanje snega, itd.



30-20

9) znak "informaciona tabla" (ZO-20), koji sadrži informacije o skijalištu, odnosno mestu gde se informaciona tabla nalazi, statusu instalacija (radi / ne radi), visini snežnog pokrivača, jačini vетра, oblačnosti, temperaturi, radnom vremenu žičara, i druge informacije od značaja za bezbednost skijaša.

Informaciona tabla se postavlja na mestima velike koncentracije skijaša.

Član 30. Oblik ski-znakovi obaveštenja određuje se:

- 1) za znakove "markacije" (ZO-01), (ZO-02), (ZO-03), (ZO-04), oblik kruga prečnika 40 cm;
- 2) za znakove "markacija ski-puta" (ZO-05), (ZO-06), (ZO-07), (ZO-08), romboidnni oblik dužine stranica 40x40 cm;
- 3) za znakove "širina ski-staze" (ZO-09) i (ZO-10), oblik kruga prečnika 40 cm;
- 4) za znakove "promena smera" (ZO-11) i (ZO-12), pravougaoni oblik zaobljenih uglova, dimenzija stranica 25x100 cm;
- 5) za znakove "višesmerna putokazna tabla" (ZO-13) i "jednosmerna putokazna tabla" (ZO-14), pravougaoni oblik zaobljenih uglova, dimenzija stranica 50x200 cm;
- 6) za znak "naziv objekta" (ZO-15), pravougaoni oblik zaobljenih uglova, dimenzija stranica 100x150 cm;
- 7) za znak "usmeravajući pano" (ZO-16), pravougaoni oblik, dimenzija stranica 200x350 cm;
- 8) za znakove "prva pomoć" (ZO-17) i "SOS telefon" (ZO-18), pravougaoni oblik dimenzija stranica 40x60 cm;
- 9) za znak "zatvorena skijaška staza" (ZO-19), pravougaoni oblik dimenzija stranica 100x60 cm;
- 10) za znak "informaciona tabla" (ZO-20), pravougaoni oblik dimenzija stranica 300x450 cm.

Član 31. Boja ski-znakova obaveštenja je:

- 1) za znakove višesmerna putokazna tabla" (ZO-13) i "jednosmerna putokazna tabla" (ZO-14), žute boje. Simbol na znaku je bele boje na zelenoj podlozi. Tekst na znaku ispisuje se slovima crne boje. Podloga za markaciju ski-staze i strelica za određivanje pravca iscrtavaju se u boji težine ski-staze. Markacija (broj) ski-staze ispisuje se belom bojom;
- 2) za znak "naziv objekta" (ZO-15), žuta boja. Simbol na znaku je bele boje na zelenoj podlozi. Tekst na znaku ispisuje se slovima crne boje;
- 3) za znak "usmeravajući pano" (ZO-16) u osnovi siva boja, vizuelni prikaz skijališta i tekst u više boja.
- 4) za znak "prva pomoć" (ZO-17) i znak "SOS telefon" (ZO-18), zelena boja. Simbol i tekst na znaku su u beloj boji;

5) za znak "zatvorena skijaška staza" (ZO-19), žuta boja. Linija kruga i tekst na znaku su u crvenoj boji. Polja sa leve i desne strane znaka iscrtana su neizmeničnim kvadratima crvene i crne boje;

6) za znak "informaciona tabla" (ZO-20), u osnovi siva boja, vizuelni prikaz skijališta i tekst u više boja.

Član 32. Znak "markacija širine ski-staze" postavlja se uz rub sa obe strane ski-staze čime se jasno označava skijaška staza (unutrašnji deo ski-staze na kom se odvija skijanje).

Znak "markacija širine ski-staze" može da se postavlja umesto znaka "markacija težine ski-staze".

Znak "promena smera levo" i "promena smera desno" se postavlja na mestu gde se od ski-staze odvaja ski-put.

Znak "obaveštajna tačka" se postavlja na polaznoj stanici žičare i ski lifta.

VI - Dopunske table

Član 33. Uz znakove zabrana, obaveza, upozorenja i obaveštenja mogu biti postavljene dopunske table.

Poruka koju prikazuju dopunske table može da se sastoji od teksta ili simbola odnosno teksta i simbola.

Dopunske table ne mogu da budu šire u osnovi u odnosu na znak uz koji se postavljaju, niti više od 1/3 znaka.

Na znakovima koji imaju oblik pravougaonika dimenzija 40x60 cm dopunska tabla se može postaviti na umetnutoj osnovi u donjem delu znaka.

Boja dopunskih tabli određuje se prema boji znaka.

VII - Svetlosni signali

Član 34. Svetlosnim signalima na skijalištu reguliše se upotreba instalacija vertikalnog transporta (žičare i ski-liftovi), kao i način korišćenja ski-staza.

Na svetlosnim signalima na skijalištu mogu se emitovati zelena boja koja označava dozvoljeno korišćenje objekta skijališta i crvena boja kojom se забранjuje korišćenje objekta skijališta.

Svetlosni signali u zelenoj i crvenoj boji se mogu postavljati na posebnim nosačima i objektima skijališta, jedan ispod drugog ili jedan pored drugog.

7. POVREDE U SKIJANJU

Prevencija i pružanje pomoći

Učitelji skijanja imaju predivan poziv. Rad sa decom, boravak na svežem vazduhu, sunce, skijanje, samo su neke od dobrobiti koje iskuse učitelji, instruktori i treneri u skijanju. Međutim, poziv instruktora skijanja ima i svoje ozbiljnije strane. Kada čovek skija sam on je odgovoran samo za svoju sigurnost i sigurnost ostalih skijaša na stazi. Učitelji skijanja preuzevši vođenje grupe skijaša na sebe preuzimaju kako moralnu tako i materijalnu odgovornost za njihovu sigurnost.

Skijanje je jedan od sportova sa velikim brojem najtežih povreda. U poslednjih nekoliko decenija jepopoljšana skijaška oprema i infrastruktura skijališta što je smanjilo broj povreda. U skijanju povrede mogu nastati pri padu, sudaru sa preprekom, nezgodama na žičarama, ali i usred nepovoljnih vremenskih uslova (smrzotine, opeketine). Učitelji skijanja moraju biti upoznati sa najčešćim povredama koje se mogu dogoditi prilikom skijanja, moraju znati kako da preduprede te povrede, i ako eventualno do njih dođe kako da reaguju.

Povrede glave i kičmenog stuba

Povrede glave i kičmenog stuba su najređe i iznose u proseku 11% svih povreda na skijanju. Međutim to su povrede koje mogu ugroziti život. Traumatske povrede glave, vrata i kičmenog stuba su najčešći uzročnici smrtnih ishoda na skijalištima. Takve povrede nastaju padom pri velikoj brzini skijanja, padom nakon skokova, sudarom sa drugim skijašima i objektima van staze i u raznim drugim slučajevima. Povrede koje se dešavaju u predelu glave mogu biti lokalizovane na mekim tkivima i kostima glave. U odnosu na očuvanost kože povrede mogu biti otvorene i zatvorene. Najčešće zatvorene povrede glave jesu:

- prelomi (fraktura)
- naprsnuće (fisura)
- potresi mozga (commotio cerebri)
- nagnjećenje mozga (contusio cerebri)

Povrede glave i kičmenog stuba karakterišu simptomi kao što su krvarenje, gubitak svesti, amnezija, povrećanje, vrtoglavica, poremećaj govora, bledo lice, hladan znoj, bol u predelu leđa, oduzetost ekstremiteta itd. U prvoj pomoći pri ovakvim povredama unesrećenog moramo staviti u koma položaj koji se sastoji u tome da povređenog stavljamo da leži na bok sa glavom položenom nešto niže i okrenutom bočno prema podlozi. Ovo sve činimo kao preventivu kako povređeni ne bi aspirirao povraćani sadržaj ili da ne bi došlo do ugušenja zbog zapadanja jezika. Kod najtežih povreda je najbolje pozvati stručna lica (lekare, gorsku službu spasavanja). Kako bi smo predupredili ovakve povrede, pored kvalitetne obuke, neophodna je i kvalitetna oprema. Kacige za skijanje su obavezan deo opreme, naročito kod početnika i dece. U mnogim svetskim skijalištima kacige su obavezan rezvizit, i učesnici u skijanju koji ih ne nose bivaju kažnjeni. Ovakvi potezi su razumljivi, obzirom da kaciga može sačuvati život skijaša.

U povrede glave spadaju i povrede uva, povrede lica (nosa, oka, vilice), povrede organa vrata i druge. Iako spadaju u lakše u odnosu na gore pomenute povrede, i ove povrede se moraju ozbiljno shvatiti. One najčešće nastaju mehaničkim putem, a posledica su neadekvatne obuke, neadekvatne brzine skijanje ili neadekvatne opreme. Ovakve povrede možemo preduprediti kvalitetnom obukom, kontrolisanom brzinom skijanja, nošenjem kape ili kacige, i nošenjem skijaških naočara.

Povrede ekstremiteta

Povrede ekstremiteta spadaju u najčešće povrede u skijanju. Odnos povreda gornjih i donjih ekstremiteta se menjao. Do novog milenijuma učestalije su bile povrede donjih ekstremiteta, dok su danas, usled poboljšanja skijaške opreme, učestalije povrede gornjih ekstremiteta. Iako povrede ekstremiteta najčešće nisu težeg oblika, postoje one povrede koje ozbiljno mogu ugroziti zdravlje i život povređenog poput jačih krvarenja, otvorenih preloma, traumatskih amputacija i drugih. Povrede ekstremiteta mogu biti:

- prelom (frakturna)
- uganuće (distorsio)
- iščašenje (luxatio)

Najučestalija povreda gornjih ekstremiteta jeste povreda ulnarnog kolateralnog ligamenta, odnosno takozvani "skijaški palac", i ta povreda čini 8% svih povreda u skijanju. Ova povreda nastaje pri padu i udarcu opruženog palca o podlogu. Ovom prilikom dolazi do distorzije palca u metakarpo falangealnom zglobu. Najčešći uzrok ove povrede je pad skijaša sa štapom u ruci pri čemu dolazi do odmicanja palca od dlana. Ovu povredu odlikuje bol sa unutrašnje strane korena palca, bol prilikom pokreta palca, otok i hematom. Skijaški palac možemo preduprediti fiksacijom palca zavojem (slika 1). Druga povreda gornjih ekstremiteta po učestalosti jeste povreda zglobo šake koja takođe nastaje pri padu, odnosno pokušaju skijaša da rukama ublaži pad. Povrede ramena su takođe česte kod skijaša, a po učestalosti su najčešće rupture manžetne rotatora ramena, glenohumoralne dislokacije i subluksacije, akromioklavikularne separacije i klavikularni prelomi. Iščašenje u zlobu ramena je tipična povreda u skijanju koja nastaje pri padovima i sudarima. Kod ove povrede se vidi praznina u predelu deltoidnog mišića i pokreti u samom zglobu su bolni i ograničeni.



Slika 1: Fiksacija palca zavojem

Povrede donjih ekstremiteta u skijanju su češća u predelu kolena i potkolenice, a ređa u predelu natkolenice i kuka. Najučestalija povreda donjih ekstremiteta jeste povreda kolenog zglobo. Najčešće lokalizacije su u predelu kolateralnog medijalnog ligamenta kolena i to u 80-90% slučajeva. Radi se o elongacionim povredama sa izraženom bolnom osjetljivošću u predelu femoralnog pripoja ovog ligamenta što se naziva "smučarska tačka". Povreda ligamenta kolena može biti izuzetno teška, karakteriše se jakim bolovima, otokom i neophodna je mobilizacija i

mirovanje. Uzroci povređivanja kolena su spoljašnja rotacija u zglobovu kolena (slika 2), unutrašnja rotacija sa hiperfleksijom, hiperekstenzijom, sudar itd. Povrede potkolenice su retke, i mogu nastati usled prevelike zategnusti skijaških cipela. Povrede natkolenice i kuka se dešavaju pri padu, i češće su kod starijih osoba. Prevencija povreda ekstremiteta se sastoji u kvalitetnoj obuci neskijaša, i kavalitetnoj opremi.



Slika 2: Spoljašnja rotacija u zglobovu kolena, najčeći uzrok povrede kolena

Povrede grudnog koša i trbuha

Povrede grudnog koša i trbuha su prisutne u skijanju najčešće nakon pada ili sudara sa preprekom. Najveći broj kontuzionih povreda je bezopasan i ne zahteva posebno lečenje. Kod kontuzija jačeg intenziteta može doći do preloma rebara pri čemu povređeni oseća jake bolove pri pokretu i disanju. Jenda od težih povreda trbušnog zida jeste udarac u gornji dio trbuha (predeo pleksusa). U ovom delu se nalazi plexus solaris, nervni centar koji spada u autonomni nervni sistem koji upravlja radom trbušnih organa. Udarac u predeo pleksusa može da izazove zastoj u radu srca tako da udarenim postaje bled, znoji se, u kolapsu je i prolazno gubi svest. Ovakvi udarci mogu izazvati smrtni slučaj, pa je neophodno primeniti reanimacioni postupak. Povrede grudnog koša i trbuha u skijanju mogu nastati i usled uboda štapom, pri čemu je neophodno zaustaviti krvarenje.

Smrzotine

Lokalne povrede nastale delovanjem niskih temperatura nazivamo smrzotine. Od hladnoće su najviše oštećeni periferni delovi tela pa se tako smrzotine najčešće javljaju na prstima stopala i ruku, usnim školjkama i nosu. Težina smrzotina zavisi od temperature i dužine izloženosti niskim temperaturama. Po težini oštećenja smrzotine mogu imati tri stepena, međutim kada se pruža prva pomoć obično se ne može prepoznati stepen smrzotine. Teži stepeni se ispoljavaju tek nakon nekoliko sati ili dana. Nastale promene kreću se od blede, hladne i bolne kože, preko pojave otoka do beloplave kože neosetljive na bol. Ova oštećenja nastaju usled neadekvatne odeće. Ako do smrzotina dođe, unesrećenog trebamo posetepeno zagrejavati.

Opeketine

Iako je teško poverovati da na planini može doći do opeketina, ova vrsta nezgode je vrlo česta na skijalištima. Na planinama je nivo zračenja veći, pa se na svakih 1000 m nadmorske visine nivo zračenja povećama 70-100%. Ako tome pridodamo subjektivni osećaj hladnoće, jasno je zašto su opeketine česta nezgoda na skijanju. Nakon 4-6 sati izloženosti suncu koža postaje intenzivno crvena uz osećaj pečenja, a nakon 2-3 dana počinje se ljuštiti. Najbolja prevencija protiv opeketina jeste nanošenje krema sa visokim zaštitnim faktorom. Ako ipak do opeketina dođe,

uočene promene mogu sa ublažiti primenom hladnih obloga, a u slučaju težih opekotina s pojavom plikova i povišenom telesnom temperaturom potrebno je primeniti adekvatnu terapiju. Naročito treba biti obazriv kada su deca u pitanju, s obzirom da imaju osetljiviju kožu od odraslih.

Snežno slepilo

Snežno slepilo (photokeratitis) nastaje delovanjem prevelike količine ultraljubičastih zraka (UV) koji se reflektuju od snega na oči. Ovo je veoma bolno stanje oka uzrokovan izlaganjem očiju UV zracima bez adekvatne zaštite. Snežno slepilo predstavlja opekotine od sunca nastale na rožnjači i obično se javljaju od 5-8 sati nakon izlaganja suncu. Najčešći simptomi su suzenje očiju, bol u očima, osećaj stranog tela u očima i slepilo. Snežno slepilo se leči analgeticima, postavljanjem hladnih obloga na oči, boravkom i tamnoj prostoriji. Preventiva snežnom slepilu je noženje naočara za sunce sa velikom UV zaštitom. Naočare sa velikom UV zaštitom nisu jeftine, međutim skijaši koji borave na snegu i plvanini moraju biti svesni štetnosti sunca na oči, i benefita koje donose kvalitetne naočare za sunce.

Uloga instruktora u prevenciji povreda i pružanju prve pomoći

Instruktori i učitelji skijanja, kao što je već napomenuto, preuzevši grupu na sebe snose kao moralnu tako i materijalnu odgovornost za njihovu sigurnost i zdravlje. Kada su u pitanju deca odgovornost je još veća. Zato je neophodno da su učitelji skijanja upoznati sa svim opasnostima koje se mogu javit prilikom skijanja i boravka na planini, kao i načina kako da preduprede te povrede i ako eventualno dođe do neželjenih situacija kako da raguju.

U prvom redu prevencije od povreda instruktori i učitelji skijanja moraju upoznati buduće skijaše sa opasnostima na planini, neophodnom opremom i drugim faktorima koji su od značaja za sigurno skijanje. Zatim je neophodno sprovesti kvalitetnu i savesnu obuku po svim medotskim principima i pravilima obuke, kako bi budući skijaši kontrolisali svoju brzinu i skijali aktraktivno, zabavno ali i sigurno. Osnovna uloga instruktora skijanja u pružanju prve pomoći jeste prepoznavanje povrede. Ako do povreda dođe, osim u slučaju lakših povreda, bez obzira na stepen znanja, neophodno je kontaktirati gorsku službu spasavanja koja je stručna u zbrinjavanju težih povreda.

8. PLAN I PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA ZA POČETNIKE

1. PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA

1.1. UPOZNAVANJE SA SKIJAŠKOM OPREMOM

1.2. OPŠTE PRIPREMNE VEŽBE

1.3. IGRE NA SNEGU

1.4. VEŽBE NA RAVNOM

1.5. PENJANJE, PADANJE I USTAJANJE

1.6. PLUG I PLUŽNA KRETANJA

1.7. SKI LIFTVOVI

1. PROGRAM ŠKOLE SKIJANJA

Program škole skijanja odnosi se na petodnevni boravak dece u školi skijanja, a obuhvata 5 sadržajno različitih skijaških celina koje se međusobno nadovezuju i nadopunjavaju. Svaki dan se dominantno obrađuje po jedna skijaška celina i to redom od strukturalno jednostavnijih vežbi prema kompleksnijima.

Ovim programom planira se obrađivanje sledećih skijaških cjelina:

- Upoznavanje sa skijaškom opremom
- Opšta pripremne vežbe na snegu
- Igre na snegu
- Vežbe na ravnem
- Penjanje, padanje i ustajanje
- Plug i plužna kretanja
- Ski liftovi

1.1. UPOZNAVANJE SA SKIJAŠKOM OPREMOM

Na početku programa polaznici se upoznaju sa skijaškom opremom (skije, pancerice, štapovi i kaciga), namjenom i načinom korišćenja pojedinih delova skijaške opreme.

Upoznati polaznike sa delovima skija:

- vrh
- telo (strukturirani dio)
- rep
- klizna ploča
- ivice
- vezovi

Polaznici savladavaju ovu celinu pomoću sledećih vežbi:

- vežbe za oblačenje skijaških cipela
- vežbe za oblačenje skijaške kacige
- vežbe za nošenje skija

Ove vežbe se izvode prije samog izlaska na stazu tj. u prostorijama namijenjenim za presvlačenje osim vežbi za nošenje skija, njih se može provesti tokom kretanja prema stazi.

1.2. PRIPREMNE VEŽBE ZA SKIJANJE

Veća koncentracija je usmjerenja na donje ekstremitete, logično, jer se puno više koriste u ovom sportu. Ali ne smemo zaboraviti ni ostale delove tela.

Koriste se klasične vežbe zagrevanja i istezanja, specifične vežbe za zagrevanje pre skijanja, a također se mogu koristiti i vežbe u parovima kao i elementarne igre.

- Kretnje glavom naprijed – nazad i levo – desno (vrat)
- Kruženje rukama (ramena)
- Zamasi rukama (ramena)
- Kruženje podlakticama (lakat)
- Kruženje spojenim dlanovima (ručni zglob)
- Kruženje trupom
- Otkloni trupom u stranu
- Pretkloni trupom
- Zasuci trupom
- Čučnjevi
- Iskoraci
- Kruženje u kolenima
- Podizanje kolena (visoki skip)
- Zamasi nogama napred – nazad
- Sunožni skokovi

Također obratiti pažnju na istezanje donjih ekstremiteta!

Igre na snijegu omogućavaju polaznicima da u novim i različitim uslovima ponavljaju i usavršavaju veliki dio prethodno usvojenih elemenata na zabavan i posticaj način kroz interakciju s vršnjacima.

U školi skijanja koriste se sledeće igre:

elementarne igre bez pomagalica♣

elementarne igre sa snegom♣

elementarne igre s pomagalima (lopte, palice, čunjevi, obruči...)♣

štafetne igre♣

kooperativne igre♣

1.4. VEŽBE NA RAVNOM

Vežbe na ravnom se koriste u svrhu privikavanja polaznika škole skijanja na statičku i dinamičku ravnotežu na skijama.

Polaznici savladavaju ovu celinu pomoću sledećih vežbi:

- namještanje pancerica u vezove
- hodanje s obje skije
- hodanje u krugu bez korištenja štapova
- hodanje po ugaženom tragu (kvadrat, različite krivulje)
- hodanje po ravnom u „V“ raskoraku
- klizanje na jednoj skiji, ponavljačim guranje suprotne noge (romobil)
- kontinuirano odgurivanje od zadnje, oslonac skije, početna faza kliznog koraka sa prelaskom u klizni korak
- igre na ravnom, omeđenom prostoru (hvatalice i štafetne igre)
- zauzimanje osnovnog skijaškog stava
- izvođenje različitih vrsta skijaških gibanja (gibanja po longitudinalnoj, transverzalnoj i sagitalnoj osi tela)
- zauzimanje visokog, srednjeg i niskog skijaškog stava
- okretanje prestupanjem oko repova skija
- okretanje prestupanjem oko vrhova skija

1.5. PENJANJE, PADANJE I USTAJANJE

Prije početka obrađivanja ove cjeline treba objasniti polaznicima pojam padne linije tj. nizbrdice na padnu liniju. Naravno da to treba biti prilagođeno dobi samih polaznika škole skijanja. Tokom programa obrađuju se dvije tehnike penjanja uz strminu na skijama:

bočno penjanje dokoračnom tehnikom—
penjanje „V“ raskoračnom tehnikom—

Polaznici savladavaju ovu celinu pomoću sledećih vežbi:

- bočno hodanje dokorakom na ravnom, bez skija
- bočno hodanje dokorakom na ravnom sa skijom na jednoj nozi
- bočno hodanje dokorakom na ravnom sa obe skije
- bočno penjanje i spuštanje dokorakom bez skija
- bočno penjanje i spuštanje dokorakom sa skijom na jednoj nozi
- bočno penjanje i spuštanje dokorakom
- hodanje „V“ raskorakom na ravnom
- penjanje „V“ raskorakom
- sunožno prebacivanje skija u različitim smerovima ležeći na leđima, na ravnom
- padanje i ustajanje na tlu blagog nagiba
- sunožno prebacivanje skija u različitim smerovima ležeći na leđima, na strmini

- ustajanje na strmini
- ustajanje na strmini uz pomoć jednog štapa
- ustajanje na strmini uz pomoć oba štapa

1.6. PLUG I PLUŽNA KRETANJA

Plug i plužna kretanja čine osnovnu i najsigurniju tehniku skijanja za sve početnike u školi skijanja. U okviru ove skijaške cjeline obrađuju se temeljni likovi plužne tehnike skijanja:

plužni stav—
pluženje ravno—
kočeći plug—
plužni zavoj—
klinasti plug—

Polaznici savladavaju gore navedene likove pomoću sledećih vežbi:

- zauzimanje plužnog stava u mestu, na ravnom
- pluženje ravno i zaustavljanje na blagoj padini
- naizmjениčno sužavanje i širenje repova skija u pluženju ravno
- zauzimanje plužnog stava iz osnovnog skijaškog stava poskokom
- iz spusta ravno naglo zaustavljanje u plugu
- pluženje ravno s naglaskom na simetrično potiskivanje koljena prema naprijed
i unutra, u sporijem i bržem tempu
- potiskom kolena desne noge i otklonom tela u desno napraviti plužni zavoj u
levu stranu
- ponoviti istu vežbu na drugu stranu
- povezati dva zavoja (levi i desni)
- izvođenje plužnih zavoja bez štapova, rukama oslonjenim na koljena
- Izvođenje plužnih zavoja sa rukama u odručenju (avion)
- povezivanje plužnih zavoja bez štapova oko markacija (čunjića, štapova i sl.)
- izvođenje povezanih plužnih zavoja, u koridoru
- izvođenje plužnih vjenčića
- Klinasti plužni zavoji (vrhovi skija su više razmaknuti nego kod pluga i zavoji se rade samo
otklonom tijela u stranu – priprema za postranični luk)

1.7. SKI LIFTOVI

Ski liftovi ili vučnice su sastavni dio ove aktivnosti tako da je potrebno polaznike škole skijanja upoznati i sa njima. Kako su potencijalno opasna mesta veoma je važno naglasiti polaznicima na koncentraciju i pažnju prilikom njihovog korištenja.

- Demonstrirati kako se koristi mini ski lift (vučnica) tako da se skije postave vrhovima prema gornjoj stanici ski lifta, bez predhodnog hvatanja za konop, i tek kad su obje skije paralelne, obema rukama čvrsto uhvati konop ski lifta. Potrebno je napomenuti polaznicima da im telo mora ostati u uspravnom položaju tokom cele vožnje (nikako ne sesti).
- simuliranje korištenja skijaške vučnice (sidra ili tanjurića) na način da se iz

položaja osnovnog skijaškog stava jednom skijom prestupi u raskorak, obema rukama prihvati vrh štapa (košaricu) koji pruža učitelj te primicanjem nogu stisnuti košaricu tako da štap ostane među nogama. Potrebno je napomenuti polaznicima da im telo mora ostati u uspravnom položaju tokom cele vožnje (ne smeju sedati na sidro ili tanjurić).

- simuliranje korištenja skijaške sedežnice na način da se dva učitelja skijanja, držeći dva skijaška štapa paralelno (jedan uz drugi), kreću prema polazniku koji стоји u osnovnom skijaškom stavu, postavljaju štapove u visinu natkoljenice polaznika, a polaznik seda na štapove.

Program se provodi 5 dana. Svaki dan možemo maksimalno iskoristiti 3 sata za školu skijanja te tako dolazimo do ukupnog fonda od 20 školskih sati za realizaciju ovog programa. Razlog tomu je ponajviše zbog toga što je za ovaj uzrast to maksimalan broj sati rada unutar jednog dana.

Program je koncipiran tako da se u prvom delu dana, do pauze za užinu, odradi jedan blok sat u trajanju od 90 minuta, a nakon kratke pauze i okrijepe odradi dugi blok sat u istom trajanju. U prvom delu će se insistirati na učenju novih sadržaja dok će se u drugom delu, zavisno o usvojenosti, vršiti korekcije i ponavljanja već prethodno obrađenih celina.

1. Sat:

- vežbe za oblačenje skijaških cipela,
- vežbe za oblačenje skijaške kacige,
- vežbe za namještanje skijaških cipela u vezove,
- vežbe za nošenje skija,
- hodanje s jednom skijom na nozi,
- hodanje s obe skije,
- hodanje u krugu bez korištenja štapova,

2. Sat:

- hodanje po ugaženom tragu (kvadrat, različite krivulje),
- hodanje po ravnom u „V“ raskoraku,
- klizanje na jednoj skiji, ponavljajućim odrivom suprotne noge (romobil),
- kontinuirano odgurivanje od stražnje, oslonične skije, početna faza
kliznog koraka sa prelaskom u klizni korak,
- igre na ravnom, omeđenom prostoru (hvatalice i štafetne igre),
- zauzimanje osnovnog skijaškog stava,
- izvođenje različitih vrsta skijaških gibanja (gibanja po longitudinalnoj, transverzalnoj i sagitalnoj osi tijela),
- zauzimanje visokog, srednjeg i niskog skijaškog stava,
- okretanje prestupanjem oko repova skija bez upotrebe štapova (štapovi zabodeni iza repova skija),
- bočno kretanje prestupanjem.

3. Sat:

- bočno hodanje korakom-dokorakom na ravnom u obe strane,
- bočno stepenasto penjanje i spuštanje,
- koso stepenasto penjanje,
- bočno stepenasto penjanje,
- hodanje „V“ raskorakom na ravnom bez i uz pomoć štapova,
- penjanje „V“ raskorakom

- sunožno prebacivanje skija u različitim smerovima ležeći na leđima na ravnom,
- padanje i ustajanje na tlu blagog nagiba bez pomoći štapovima,
- sunožno prebacivanje skija u različitim smerovima ležeći na leđima na strmini,
- ustajanje na strmini bez pomoći štapovima,
- ustajanje na strmini uz pomoć jednog štapa,
- ustajanje na strmini uz pomoć oba štapa.

4. Sat:

ponavljanje♣

elementarne igre♣

5. Sat:

- zauzimanje plužnog stava u mestu,
- pluženje ravno i zaustavljanje na blagoj padini,

6. Sat:

- naizmenično sužavanje i širenje repova skija u pluženju ravno,
- zauzimanje plužnog stava iz osnovnog skijaškog stava poskokom,

7. Sat:

ponavljanje♣

8. Sat:

ponavljanje♣

elementarne igre♣

štafetne igre♣

9. Sat:

pluženje ravno s naglaskom na simetrično potiskivanje kolena prema♣

10. Sat:

naprijed i unutra, u sporijem i bržem tempu

- izvođenje plužnih zavoja bez štapova, rukama oslonjenim na kolena,
- simuliranje korištenja skijaške vučnice (sidra ili tanjurića) na način da se iz položaja osnovnog skijaškog stava jednom skijom prestupi u raskorak, obema rukama prihvati vrh štapa (košaricu) koji pruža učitelj te

11. Sat:

primicanjem nogu stisnuti košaricu tako da štap ostane među nogama

ponavljanje♣

12. Sat:

ponavljanje♣

elementarne igre♣

štafetne igre♣

13. Sat:

- povezivanje plužnih zavoja bez štapova oko markacija (čunjića, štapova i sl.),

14. Sat:

- izvođenje povezanih plužnih zavoja sa štapovima u koridoru,
- izvođenje plužnih vjenčića,

15. Sat:

ponavljanje♣

16. Sat:

ponavljanje♣

elementarne igre♣

štafetne igre♣

kooperativne igre♣

17. Sat:

ponavljanje♣

- simuliranje korištenja skijaške sedežnice na način da se dva učitelja skijanja, držeći dva skijaška štapa paralelno (jedan uz drugi), kreću prema polazniku koji stoji u osnovnom skijaškom stavu, postavljaju štapove u visinu natkolenice polaznika, a polaznik seda na štapove.

18. Sat:

ponavljanje♣

19. i 20. Sat:

ski trka zadovoljstva♣

Zaključak:

Svi ovi elementi su namenjeni početnicima koji se prvi put susreću sa problematikom skijanja u školama-skijanja kao i svim ostalim vaspitno obrazovnim institucijama koje imaju nastavu skijanja.

9. OSNOVNE TEHNIKE ALPSKOG SKIJANJA

Predviđeni plan i program učenja osnovne tehnike alpskog skijanja, skijaša početnika, podeljen po danima

Početna škola

Prvi dan - na poligonu:

- upoznavanje sa skijaškom opremom i navikavanje na nju;
- upoznavanje sa osnovnim skijaškim stavom i prelaznim pozicijama;
- padanje, ustajanje i penjanje uz padinu;
- spust pravo u osnovnom skijaškom stavu, prestupajući korak;
- zaustavljanje u plugu.

Drugi dan - na poligonu u osnovnom skijaškom stavu:

- zaustavljanje u plugu i ponavljanje elemenata tehnike iz prethodnog dana;
- spust pravo u plugu;
- zaokret u klinu u levu stranu;
- zaokret u klinu u desnu stranu;
- povezivanje zaokreta u klinu i klinasto vijuganje, bez i sa štapovima

Treći dan - na skijaškoj stazi srednjeg stepena težine:

- klinasto vijuganje i ponavljanje elemenata tehnike iz prethodnog dana; kosi spust;
- osnovni zaokret (promena pravca iz kosog spusta zapluživanjem).

Četvrti dan - na skijaškoj stazi srednjeg stepena težine:

- osnovni zaokret i ponavljanje elemenata tehnike iz prethodnog dana;
- klizački korak;
- paralelni zaokret ka padini.

Peti dan - na skijaškoj stazi srednjeg stepena težine:

- paralelni zaokret ka padini i ponavljanje elemenata tehnike iz prethodnog dana;
- osnovno paralelno vijuganje.
- dinamično vijuganje

Šesti dan - na skijaškoj stazi srednjeg stepena težine:

- slobodno skijanje uz primenu svih naučenih elemenata tehnike



Napredna škola

- karving zaokret u širokom hodniku, zarezna i prestupna tehnika
- karving tehnika u uskom hodniku, zarezna i prestupna tehnika
- kordinacijske vežbe
- skijanje po grbama
- skijanje u dubokom snegu i nesređene staze

Šta je potrebno imati od opreme?

Skije sa vezovima, skijaške štapove, skijaške cipele (pancerice), kaciga, skijašku jaknu i pantalone kao i zaštitnu opremu: rukavice, kapu, masku za lice, masku za oči, naočare za sunce i ostalu prateću opremu, kremu sa zaštitnim faktorom od sunca, šrafciger, vosak za podmazivanje skija i dr.

Koliko traje škola skijanja?

Obuka osnovne tehnike skijanja je organizovana kroz program škole skijanja u trajanju od 5 dana po dva sata dnevno i to je period koji je dovoljan, da se formira stabilna osnova za dalje usavršavanje elemenata tehnike skijanja.



10. NOVE TEDENCIJE U SNOWBORDU

1. Oprema
2. Tehnika
3. Metodika
4. Tereni za obuku
5. Prednosti
6. Predviđanja
7. Šta treba učiniti

Za ovu priliku će se samo dotaći nekih tema i napomenuti ono važno, a detaljniju analizu nije moguće prezentirati na par strana.

Oprema

Došlo je do ozbiljnih promena u konstrukciji. Primena obrnutog luka ili "rokera" drastično je uticala na tehniku vožnje i metodiku obuke. Ona je danas brza, bezbednija i lakša.

Takodje primena konveksne klizne površine kod dasaka za početnike. Nove daske su takodje mekše u odnosu na poprečnu osovinu. Rezultat je bolja i lakša vodljivost.

Moderan vez se zakopčava sa dva jednostavna kontakta, dok je klasičan vez zahtevao preko trideset različitih pokreta prstima, često je bilo neophodno i skinuti rukavice da bi se vez zakopčao. Rezultat je više voznje, a manje frustracije.

Moderne snowboard cipele bolje fiksiraju petu što značajno poboljšava preciznost upravljanja. Ozbiljna pažnja se posvećuje zaštitnoj opremi. Osim kacige, koriste se zastite za šake, ledja, karlicu i druge delove tela, slicno opremi za motokros. Povećana zaštita je dovela do većeg osećaja samopouzdanja i slobode, pa je fokusiranost na precizniju izvedbu dominantnija nego strah od pada. Proširen je spektar mogućnosti za bezbednu i zabavnu vožnju.

Tehnika

Usled prethodno navedenog došlo je do promene u tehnici vožnje. Težište tela vozača je kod početnih likova znatno bliže centralnoj tačci daske, što je olakšalo vožnju pri malim brzinama i blagim padinama. Vozač se daleko duže i češće nalazi u komfornoj zoni. Raniji modeli dasaka su bili konkavni i tvrdi i morali su da se voze većim brzinama da bi bili upravljeni.

Ovaj novi koncept potpuno preokreće predstavu snowborda od ekstremnog sporta ka aktivnosti masovne zabave na snegu.

Metodika

Metodika je uprošćena. Osnovna obuka zabavnija, kraća, a naročito bezbednija. Vijuganje po padnoj liniji je moguće već posle pola sata obuke. Povezivanje zaokreta na plavim stazama je uobičajeno već posle nekoliko sati obuke.

Samo nekoliko godina ranije je ovaj nivo je bilo potrebno 2 do 3 puta više vremena uz 2 do 3 puta više padova.

Tereni za obuku i vožnju

Promenom konstrukcije, tehnike vožnje i metodike obuke enormno se povećao broj prikladnih terena za bezbednu vožnju. Moderna daska zahteva samo elementarnu tehniku da bi se koristila na svim stazama. Osnovni zaokret je lako primenljiv čak i na crnim stazama, a i po dubokom snegu. Ovo je do skora bilo nezamislivo.

Idealan poligon za obuku bi bila strma ravan nagnuta samo 5%, a sneg rastresit. Vlažan prolečni sneg je takodjer idealan za učenje.

Prednosti

Snowboard je i ranije imao komparativne prednosti,. Naročito ističem vožnju po dubokom snegu. Snowboard oprema je i fizički lakša, cipele su neuporedivo udobnije i prikladnije za hodanje, što predstavlja prednost u procesu obuke na terenima koji nemaju infrastrukturu vertikalnog transporta. Kampovi za obuku su mogući svuda gde ima snega i nisu neophodne mašine za pripremu staza jer se snowboard lako vozi svuda.

Brzina učenja osnovne tehnike se približila skijanju, a dostupnost vožnje po neuredjenim stazama je daleko brža i bezbednija.

Predviđanja

Ocekivanja su da će novi koncept dovesti do masovnije upotrebe snowborda. Trenutno je u Srbiji procenat snowbordera 6 do 7 %. Ovaj broj će se verovatno udvostručiti u narednih nekoliko godina.

Šta treba učiniti

Šta bi smo još mogli uraditi? Potrebno je edukovati menadžment ski servisa da prilikom nabavke snowboard opreme imaju na umu promene u konstrukciji opreme. Takodje bi ski škole morale organizovati seminare usavršavanja instruktora u vezi sa specifičnostima nove opreme. Usput da kažem da je u 2016. godini manje od 20% snowboard opreme u Srbiji bilo moguće nazvati modernom ili novim konceptom.

Ski centri bi trebali odvojiti poligone za obuku snowborda, a podloga bi morala da bude rastresita što se može postići frezanjem poligona za obuku na svakih par sati ukoliko je temperatura u minusu, odnosno ravnanjemako je u plusu.



Photo Credit: Tripp Fay / Copper Mountain

11. ZAKLJUČAK

Ova knjiga namenjena je profesorima fizičke kulture radi podsetnika i znanje iz oblasti sportova na snegu i da shvate (ko nije) da „skijanje nije od danas do sutra”, i da u skijanju mora da postoji kontinuitet.

Da biste postali „Profesor-INSTRUKTOR” sportova na snegu, potrebno je pored teoretskog obrazovanja i pravilne demonstracije tehnike skijanja, koristiti svaku priliku radi usavršavanja svojih sposobnosti i veština, kao i sticanje iskustva koji podrazumevaju procenjivanje motornih, mentalnih, kao i emocionalnih sposobnosti polaznika, u cilju njihove što bolje i efikasnije obuke.

Ovaj priručnik će vam pomoći da dobijete informacije o osnovnim pojmovima organizacije skijanja kod predškolske dece i učenika. Treba voditi računa prvenstveno o njihovoj bezbednosti i sigurnosti na stazama kako bi doživljaj i zadovoljstvo u skijanju bilo potpuno.

Skijanje je sport i jedan od najlepših vidova rekreacije koja se sprovodi i u većini ekstremnih vremenskih uslova tokom zimskog perioda: na vetru, magli, vejavici; kao i na ne tako pristupačnim ski podlogama kao što su: dubok, vlažan sneg, ledena ploča, itd. Sve ovo, ukoliko ste kvalitetno dodatno osposobljeni, doprinosi čarima skijanja. Najveći užitak je jutarnje skijanje na savršeno sredenim stazama.

Podstičite i bodrite svoje polaznike skijanja lepim, odabranim rečima, dobrim i odabranim sugestijama. Oni će zavoleti skijanje na pravi način i biti zadovojljeni učesnici snežno planinskih izazova. I što je najvažnije za jednog pedagoga, biće vam beskrajno zahvalni i smatra će vas svojim najvećim prijateljem.

PREDSEDNIK

Strukovne Organizacije S.A.S.I.

Vlado Stijepović, prof.



12. LITERATURA

1. „Zakon o skijalištu“ pravilnik o znakovi na skijalištu,R.Srbije.
2. FIS deset pravila ponašanja na snegu,
3. „Pravilnik učitelja i trenera sportova na snegu“ Koodeks ponašanja instruktora i trenera.
4. Pišot, R. i Videmšek, M. (2004), *Smučanje je igra*, Ljubljana, ZUTS
5. Matković, B., Ferenčak, S., & Žvan, M. (2004). „*Skijajmo zajedno*“. Zagreb: Kineziološki fakultet.
6. Đurašković, R. (2009). „*Sportska medicina*“. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Madden, C.C., Putukian, M., Young, C.C., & McCarty, E.C. (2010). „*Netter's sports medicine*“. USA: Elsevier.
8. Grubnić,D (2015) Instruktor snowborda ISIA demo, „*Kreator nove Srpske škole snowborda*“.
9. Stijepović.V (2015), „*Seminar usavršavanja sportova na snegu u školama i univerzitetima*“, S.A.S.I. Asocijacija, Kopaonik
10. Stijepović.V, Petković.E, Joksimović.A, Lilić, LJ (2016) „*Početak organizovanih skijaških škola na Kopaoniku*“ Međunarodna Koferencija-Kopaonik. FSFV
11. Attitudes and needs of elementary school students towards outdoor activities curucullum Minić M., Savić Z, Stojanović.N, Stijepović V.(2016) Koferencija-Niš FSFV
12. Stijepović V. (2016) “Primena novih skijaških tehnika i trendova u radu sa decom predškolskog uzrasta i učenicima osnovnih i srednjih škola na zimovanju“. SASI Kopaonik – Koferencija (ZUOV-s11432015)
13. Stijepović V.(2017) „Organizacija ski-snowboard škole u skijaškim centrima Srbije“ Međunarodna Koferencija-Kopaonik. FSFV
14. Savić Z. Stojanović N. Stijepović V. Lilić LJ (2017) „Od skijanja do telemarka“ Međunarodna Koferencija FSFV Kopaonik