

## SKOLA TRČANJA

1. Suručno otiskivanje štapićima,
2. Jednokrak,
3. Dvokrak,
4. Dijagonalni korak,
5. Trčanje uzbrdo.



## SKOLA SKOKOVA

1. Skokovi na malim skakaonicama (do nekoliko metara dužine).

Nastava sa početnicima treba da je što raznovrsnija, sa mnogo elementarnih igara, duhovita i zabavna. Zadaći učenja tehnike smučanja ne smiju negativno uticati na emocionalno raspoloženje učenika (smučara) jer je prvenstveni zadatak nastave za početnike da u njima razvija ljubav prema smučanju.

Sa stanovišta učenja smučarske tehnike glavni cilj je u što kraćem roku naučiti zaokretanje sa paralelno postavljanim smučkama. Iz tog razloga ne treba biti u nastavi smučanja konzervativan, što znači da treba slobodnije prelaziti na nove elemente ukoliko potpuno savladavanje prethodnih nije uslov za učenje novog.

Da bi nastava bila interesantna a i efikasna, potrebno se često vraćati na pređene elemente i uvježbavati ih koristeći pri tome raznovrsne terenske uslove (pogodnosti).

Posebno je potrebno prilaziti učenicima individualno i omogućiti im da sami shvate šta treba da nauče i koji je to za njih najlakši način, te im pružiti šansu da napreduju u učenju prema svojim mogućnostima. Ne dozvoliti da grupni rad vuče naprednije nastrag ka slabijima (da ih čekaju u učenju novih elemenata) niti da brži napredak boljih zapostavi kod slabijih neophodno savladavanje elementarnih dijelova bez kojih se ne može ići dalje.

Ovaj program treba realizovati elastično, prilagodavajući ga po potrebi uslovima (nepredviđene vremenske okolnosti, slab tempo, resavlđivanje prethodnih zadataka, slab prosjek grupa, slaba oprema itd.).

Naročitu pažnju treba posvetiti navikavanju učenika (smučara) da u slobodnim časovima proučavaju elemente koje su obučavali na nastavi.

Bitna karakteristika metodike obučavanja koju predviđa ovaj program sastoji se u tome da se već od prvog dana nastave izvodi obučavanje smuka preko neravnina na veoma blagoj padini. Neravnine je potrebno vještački izraditi (lopatom) jer je teško pronaći prirodno formiran niz neravnina pravilnog oblika na odgovarajućoj padini.

Pored prethodnog zadatka, već od prvog dana je potrebno izvoditi obučavanje »Širokog vijuganja« na veoma blagoj padini uz primjenu odgovarajućih vježbi (bočni skokovi bez smučki u mjestu, sa smučkama, zatim bočni skokovi u laganom kretanju uz sasvim blagu padinu, uključivanje u prethodnu vježbu sve više bočnog otklizavanja) ili putem prethodnog obučavanja tzv. osnovnog zavoja koji u svojoj početnoj fazi obučavanja sadrži elemente pluznih pokreta što je preporučljivo primijeniti u obučavanju starijih i fizičkih nepripremljenih osoba.

Neophodno je da se nastavnik pridržava principa da već od prvog dana obučavanja u prosjeku trećinu raspoloživog vremena u nastavi koristi za obučavanje smuka preko neravnina, drugu trećinu za obučavanje širokog vijuganja, a preostali dio vremena na obučavanje elemenata tehnike prema njihovom logičnom redoslijedu koji je dat u programu.

Prema tome osnovni zadatak je obučavanje smuka preko neravnina i širokog vijuganja, a obučavanje svih preostalih elemenata je permanentno ugrađivanje takode važnih dijelova u logičnu cjelinu.

Prilikom realizacije programa, po pravilu, na tri prijednevna časa treba izvoditi obučavanje novih elemenata, a na dva poslijepodnevna časa usavršavati gradivo.

Nastavnik u svakom trenutku izvođenja nastave mora posvetiti izuzetnu pažnju položaju potkoljenice učenika. Ugao koji zaklapaju potkoljenice i prednji dio smučki mora uvijek biti znatno manji od 90 stepeni, izuzev trenutka ispružanja radi rasterećenja (skokom).

## I. DAN

### 1. čas.

Upoznavanje sa opremom, nošenje smučki, namještanje cipela i vezova, test za regulisanje sigurnosnih vezova, držanje štapova. Hodanje i klizanje na smučkama, suručno otiskivanje štapovima i okretanje u mjestu.

### 2. čas.

Penjanje uzbrdo, padanje i ustajanje, smuk ravno niz blagu padinu.

### 3. čas.

Vježbe širokog vijuganja (osnovnog zavoja) na veoma blagoj i ravnoj padini.

Smuk preko neravnina niz blagu padinu.

### 4. i 5. čas. Popodne usavršavanje.

## II. DAN

### 1. čas.

Vježbe širokog vijuganja (na veoma blagoj padini).

Uvježbavanje smuka preko neravnina. Bočno otklizavanje.

Jednokrak.

### 2. čas.

Vježbe širokog vijuganja.

Uvježbavanje smuka preko neravnina.

Dvokrak.

### 3. čas.

Vježbe širokog vijuganja.

Promjena pravca prestupanjem.

### 4. i 5. čas. Popodne usavršavanje.



Učesnici u skijaškoj školi u planini zimi. U pozadini se vide planine i snježna pokrivenost terena.

### 6. čas uveče.

Predavanje o opasnostima u planini zimi i pružanje prve pomoći.

## III. DAN

### 1. i 2. čas.

Smuk preko neravnina i neuređenog terena.

### 3. čas.

Široko vijuganje.

Smuk preko neravnina. Bočno otklizavanje.

### 4. i 5. čas. Popodne usavršavanje.

### 6. čas. (uveče)

Predavanje o smučarskoj opremi (savremenoj)

## IV. DAN

### 1. čas.

Široko vijuganje.

Smuk preko neravnina.

### 2. čas.

Široko vijuganje.

Smuk preko neravnina.

Pluženje.

### 3. čas.

Smuk ukoso.

### 4. i 5. čas (popodne) — usavršavanje.

## V. DAN

Široko vijuganje

Klizački korak

### 2. čas.

Široko vijuganje — upotreba štapova.

Smuk preko neravnina.

### 3. čas.

Plužni zavoj

Smuk preko neravnina

### 4. i 5. čas. popodne — usavršavanje.

### 6. čas. (uveče)

Predavanje o razvoju smučarske tehnike  
(po mogućnosti i film).

## VI. DAN

### 1. čas.

Široko vijuganje uz upotrebu štapova.

Zaokret ka padini (uz primjenu vježbi otklizavanja).

### 2. čas.

Široko vijuganje.

Smuk preko neravnina.

Tehnika korištenja ski liftova (uspinjače).

### 3. čas.

Široko vijuganje uz upotrebu štapova.

Smuk preko neravnina.

### 4. i 5. čas. popodne — usavršavanje.

## VII. DAN

Široko vijuganje na relativno strmijoj padini.

Dijagonalni korak (trčanje).

## PROGRAM I PLAN

### KURSA ZA NAPREDNE SMUČARE

U kurs za napredne smučare mogu biti svrstani kandidati koji solidno vladaju tehnikom smučanja za početnike, koja pomdrazumijeva dobro izvođenje zaokreta u širokom paralelnom stavu uz upotrebu štapova. Ovaj program može nastavnik prilagoditi i za kurs duži od sedam dana.

#### I — Teorija — 4 nastavna časa.

1. Savremena oprema
2. Izgradnja i uređenje smučarskih centara
3. Mazanje smučki
4. Vrhunska (takmičarska) tehnika smučanja.

#### II — Obučavanje tehnike smučanja (46 nastavnih časova)

1. Plužni zaokret
2. Paralelni zaokret
3. Brzo vijuganje (tekuće i oštro)
4. Zaokret preko grba (avalman)
5. Zaokret paralelnim prestupanjem (paralelno prestupanje i step. zaokret)
6. Zaokret škarastim prestupanjem (prestupanje i uklizavanje)
7. Tehnika zaokretanja u dubokom snijegu
8. Terenski skokovi (3 — 7 metara dužine)

Osnovni uslov za uspješno izvođenje nastave na kursu za napredne smučare je da nastavnik korektno vlada tehnikom smučanja koju treba da demonstrira kandidatima. Prilikom obučavanja potrebno je mijenjati zadatke u toku svakog časa radi održavanja raspoloženja za rad na višem nivou. Efikasnost i obučavanje će se povećati upotrebom ski lifta i uspinjača, ali se ne smije pretjerati radi postojanja opasnosti da se automatizuju pogrešni pokreti. To znači da se prilikom silaženja niz padinu mora uvijek izvršavati određeni zadatak (uvodjenje novog pokreta ili usavršavanje naučenog). Ukoliko kandidati na svakom času osjećaju da su naučili nešto novo biće jače motivisani za učenje što će dovesti i do većeg konačnog rezultata.

Nastavnik treba da obrati pažnju da u toku izvođenja bilo kojeg lika potkoljenice moraju zaklopiti sa prednjim dijelom smučki ugao znatno manji od 90 stepeni. Isto tako nastavnici ne smiju ni trenutka izgubiti iz vida četiri najvažnija elementa izvođenja zaokreta (redosljed po značaju): rastećenje, rotacija, postavljanje rubnika i upotreba štapova.

Nastava treba da se održava od 9,00 do 12,30 časova prije podne (4 nastavna časa) i poslije podne u trajanju od 2 nastavna časa u obliku obaveznog samostalnog usavršavanja pod nadzorom nastavnika.

**NAPOMENA:** Cilj nastave je da kandidat nauči pravilno smučati a stepen tehnike koji će dostići zavisi od vremena utrošenog na radu.

## I DAN

**1. čas.** Ponavljanje: testiranja sigurnosnih vezova, tehnike padanja, širokog vijuganja i smuka preko neravnina.

**2. 3. i 4. čas.** Široko vijuganje na nešto strmijoj padini. Plužni zaokret (otpluživanje donjom smučkom i otpluživanje gornjom smučkom.

**5. i 6. čas. (popodne)** usavršavanje.

**7. čas (uveče)**  
Predavanje o mazanju smučki.

## II DAN

**1. čas.** Tehnika smuka preko neravnina niz strmiju padinu.

**2. čas.** Široko vijuganje uz nastojanje da su smučke međusobno primaknutije.

**3. i 4. čas.** Paralelni zaokret (izvođenje u dužim zavojima i nešto sastavljenijih smučki).

**5. i 6. čas. Popodne** — usavršavanje.

## 7. čas. (uveče)

Predavanje o savremenoj smučarskoj opremi.

## III DAN

**1. 2. 3. i 4. čas.**

Brzo vijuganje tekuće i oštro (niz jako strmu padinu).

**5. i 6. čas. Popodne** — usavršavanje.

## 7. čas. (uveče)

Predavanje o vrhanskoj takmičarskoj tehnici smučanja.

## IV DAN

**1. čas.**

Zaokret preko grba.

**2. i 3. čas.**

Tehnika rada ruku sa štapovima i uskladjivanje rada nogu i ruku.

**4. čas.**

Zaokret paralelnim prestupanjem — Step-zaokret.

**5. i 6. čas. Popodne** — usavršavanje.



## V DAN

1. 2. 3. i 4. čas.

Zaokret škarastim uklizavanjem.

5. i 6. čas. Popodne — usavršavanje.

## VI DAN

1. i 2. čas.

Zaokret u dubokom snijegu (prišić do 15 cm. dubine).

3. i 4. čas.

Terenški sikovki.

5. i 6. čas. Popodne — usavršavanje.

## VII DAN

1. 2. 3. i 4. čas.

Takmičenje u slalomu na (relativno blagoj) padini dužine do 120 metara sa 20 do 30 kapija.

## ŠTA JE SVE POTREBNO ZNATI U VEZI SA BORAVKOM NA PLANINI NA SNIJEGU

1. Vrste snijega i mazanje smučki
2. Opasnosti u planini
3. Povrede i prva pomoć

### Vrsta snijega

Snijeg spada u vrstu padavina koja se uglavnom javlja zimi pri niskim temperaturama. Nastaje u vazduhu skupljanjem i smrzavanjem vodene pare. Postoji suhi i vlažni snijeg koji pod određenim meteorološkim uslovima mijenja svoju čvrstinu. Snijeg se kristalizuje u vazduhu kada temperatura padne ispod 0° Celzijusovih. Kristalizuje se u male sitne kristale i pada na zemlju spajajući se tako u veće dijelove ili pahuljice. Snijeg koji pada može se pojaviti u više oblika i to u obliku zvjezdica, ledenih ig-



lica, pločica i kuglica. Postoji snijeg koji pada na zemlju i snijeg koji se obrazuje poslije padanja na zemlju. Snijeg koji pada na zemlju je veoma različit. Narod mu je dao imena prema veličini pahuljice, prema vlažnosti i obliku pahuljice. Tako imamo: 1. »Krupa« ili kugličasti snijeg. Pada obično u proljeće, ljeto ili jesen. Oblika je okruglog i može da dostigne veličinu lješnika ili oraha.

Zbog visokih temperatura nije postojan, brzo se topi. 2. »Solja« ili sitni zrnasti snijeg pada u proljeće ili jesen sa kapima kiše. On nije postojan i veoma brzo se topi. 3. »Pahuljar« ili pernati snijeg pada sa nižim temperaturama i može duže da se zadrži. Ovaj snijeg je suvlji i pogodan je za vožnju.

4. »Mekinjar« suvi snijeg pada na još nižim temperaturama. Postojaniji je i pada ga mnogo više. On je suvlji i sadrži veliku količinu vazduha.

5. »Kitnjar« novi snijeg pada na temperaturi oko nule i to od 0° — plus 3 stepena Celzija. Može da pada i po nekoliko dana, a sadrži veliku koncentraciju vlage. Težak je i vlažan. Nije pogodan za vožnju.



6. »Lopavica« ili vlažni snijeg obično pada u ranu jesen kada se temperatura spušta oko 0°. Obično pada sa kišom, i jako je vlažan tako da se ne zadržava dugo na zemlji.

Snijeg koji se poslije padanja obrazuje na zemlji usljed raznih meteoroloških uslova:

1. »Pršić« ili brzi snijeg. Poslije padanja nastaje na zemlji pri niskim temperaturama. Veoma je brz i lagan. Smučari osjećaju zadovoljstvo jer se iza njih pojavi snježna prašina.

2. »Zastrugasti snijeg« ili stepenasti obrazuje se takođe na zemlji. Njega donosi vjetar sa svih strana i obrazuje ga u vidu stepenica. Nastaje od suvog snijega jer vjetar isuši vlagu.

3. Brašnasti snijeg ili »brašnenac« je obično vlažni snijeg. Težak je za voziti i nije brz, a nanosi ga vjetar u uvale.

4. Igljasti snijeg ili »inje« nastaje kod niskih temperatura. Može nastati od isparavanja vodene pare ili od magle. To je veoma brz snijeg pogodan za vožnju.

5. »Osrenica« ili korasti snijeg nastaje od vlažnog snijega koji noću pod niskom temperaturom obrazuje koricu. On je težak za vožnju jer se korica lomi i miješa sa vlažnim snijegom. Vrlo je opasan za vožnju i može izazvati povrede.

6. »Pokorica«, tvrdi korasti snijeg, nastaje na nižoj temperaturi od mokrog snijega. Na temperaturi do 16°C. Pri-

likom smrzavanja se obrazuje tvrda kora pogodna za vožnju, a to je ujedno i čvrsta podloga za nove padavine.

7. Tvrdi snijeg ili »beton« nastaje usljed topljenja površinskog sloja snijega i jakog sabijanja vjetra, kod niskih temperatura. Dobar je za vožnju i jako brz.

8. Staklasti snijeg ili »staklenac«, obično nastaje kad se hvata staklasta pokorica i javlja se kada počnu temperature da se spuštaju niže. Ovaj snijeg je jako brz.

9. »Zrnasti snijeg«, »firm«, obično nastaje pred kraj zime, pod uticajem višekratnog djelovanja jakog proljetnog sunca i noćnih mrazeva. Brz je i veoma pogodan za vožnju.

10. »Snježna kaša« je vrsta snijega koji nastaje obično u proljeće sa padanjem prvih kiša. Ovaj snijeg je težak za vožnju i spor.

11. »Ljuskanac« ili ljepljivi snijeg nastaje lijepljenjem zrnastog snijega pomiješanog sa kišom. Oformi se u obliku ljuski. Brz je za vožnju.

12. »Snježni led« nastaje u proljeće poslije padanja kiše i spuštanja temperature. Na taj vodenasti sloj pod uticajem niske temperature nastaje led. To je brz snijeg.



## Mazanje smučki

Da bi se moglo pravilno smučati potrebno je znati mazati smučke. Kod mazanja smučki treba voditi računa da se isti sloj maže nanese na cijelu kliznu površinu. U slučaju da nemamo nikakve maže za vlažan snijeg može uvijek dobro poslužiti obična parafinska svijeća. Znači za svaki snijeg skoro druga maža. Na svakoj maži postoji uputstvo o pravilnom korištenju. U prodaji se može nabaviti nova domaća maža. PE-Sa u četiri boje za temperature od 0°—12°C. Na svakoj kutiji postoji uputstvo o upotrebi, a jedna od maža (crvena) nosi oznaku univerzalna. Inače, postoje uvozne maže TOKO, SVIKS, HOLMENKOL i druge, koje su, takođe, pakovane u raznim bojama prema namjeni i sadrže uputstva o upotrebi. Nanošenje maže na kliznu plohu može da se obavi suvim utrljavanjem, peglanjem (običnom ili specijalnom peglom) ili pimzlanjem (rastopljena maža se nanosi na kliznu plohu širokom četkom od vrha ka repu smučke).



## Opasnost u planini

Planina pruža velike radosti posebno u zimsko doba. U isto vrijeme boravak u planini, kretanje na čistom vazduhu vrlo povoljno utiče na zdravlje. Pored tih vrijednosti ne smijemo zaboraviti da se u planini skrivaju i neke opasnosti po ljudsko zdravlje.

Kad govorimo o opasnostima, na prvo mjesto dolazi velika hladnoća. Od hladnoće moramo se zaštititi dobrim rukavicama, kapom koja pokriva uši, toplim vešom, cipelama kao i vunanim džemperom, pantalonama i vindjaknom. Ne smijemo dozvoliti da nam se neki dio tijela smrzne, posebno uši, prsti nogu i ruku. Smrznuti dio tijela pocrveni, natekne i stvara se voda. Imamo vrlo neprijatan osjećaj, a kasnije i bolove. Zlo je u tom što odmah ne možemo ustanoviti da nam je uho smrznuto. Da bi se zaštitili od tih neželjenih neprijatnosti treba uvijek nositi svu opremu bez obzira na vrijeme jer se u planini vrlo brzo vrijeme mijenja.

Kao sljedeća opasnost sa kojom se možemo sresti u planini su padavine. Prije svega to je magla. U magli se čovjek vrlo teško snalazi, gubi osjećaj za prostor i orijentaciju. Dešava se da se čitavo vrijeme kreće u krugu i da ne može da pronađe svoje prebivalište koje je veoma blizu. Postoji jedno pravilo kojeg treba poštovati, a ono kaže »da se ne trebamo kretati planinom ako je magla«.



1. Kod velikog padanja snijega smanjuje se vidljivost i otežano je kretanje. Gube se sva zadovoljstva u smučanju, te prema tome i tada ne treba ići na smučanje. Ako već ne možete savladati dosadu u domu, izađite pred dom i tu se smučajte.

Ukoliko nas magla zatekne na terenu čim prije organizovano se vratiti u dom.

Opasnost u planini predstavljaju i sunčeve zrake. One se odbijaju od bijele površine snijega i mogu veoma loše uticati na oči. Posebno kod onih osoba koje imaju osjetljive oči, te kod njih mogu sunčeve zrake izazvati snježno sljepilo. Pretjerano izlaganje pojedinih dijelova tijela suncu u planini koje je vrlo jako, pa i jače od sunca na moru mogu se dobiti i opekotine. Pored ovih opasnosti postoje još i odroni snijega (lavine) koje mogu i zatrpati smučare. U proljetnim danima posebno kada je dubok snijeg i grije jako sunce snijeg oteža i pokrene se niz padinu. Zbog toga u to vrijeme ne bi se trebali kretati ispod padina gdje prijeti opasnost. I divlje zvijeri predstavljaju opasnost posebno ako je duga zima sa velikim snijegom. Gladni vukovi u nedostatku hrane mogu napasti čovjeka. Opasnost u planini takođe je jak vjeter koji diže kristale snijega i stvara oluju. Neprijatno je kada se zabodu kristalne iglice u oči i lice. Za sve ove opasnosti koje vrebaju u planini treba biti svjestan da je najbolje uvijek kretati se u društvu. Nikad ne smijemo biti sami. Uvijek sa jednim drugom koji nam može pomoći ili da dovede pomoć. Treba se kretati utvrđenim stazama koje su označene i koje su poznate pošto svako kretanje po nepoznatom terenu isto tako predstavlja opasnost.

### Povrede i prva pomoć

Povrede su mehanička oštećenja izazvana mehaničkim silama. Na smučanju se dešava, da se pojedinac povrijedi prilikom mazanja smučki. Često se posiječe rubnikom. Isto tako i za vrijeme vožnje kod ukrštavanja smučki, ili pada, može da se ozlijedi. I kod montaže vezova može doći do povrede. Može se povrijediti i za vrijeme vožnje kroz šumu granom, kao i štapovima. Kod svih ovih povreda dovoljno je sa nekim sredstvom ranu očistiti i zaštititi flasterom ili zavojem. Ako su to rane jačeg krvarenja i velike po obimu

onda u tom slučaju treba podvezati i odmah potražiti najbliže stručno lice koje će ukazati prvu pomoć.

Za vrijeme boravka na snijegu često se dešava da dolazi do smrzavanja pojedinih dijelova tijela. Smrzotine su, oštećenja tkiva koja nastaju usljed lokalnog gubitka toplote i poremećaja cirkulacije krvi. Smrzavaju se obično izloženi najudaljeniji dijelovi od srca, a to su noge, ruke, nos i uši jer je u tim dijelovima tijela slabija cirkulacija. Kod početnih smrzotina veoma je efikasno masiranje vidimo crvenilo i otok, kod smrzotine II stepena javljaju se plikovi, a kod smrzotine III stepena smrznuti dio je blijedomodar, a kasnije potamni. Povrijeđenog treba unijeti u toplu prostoriju, umotati ga u čebe i dati mu tople napitke. Nikako se ne smije naglo odmrzavati jer može doći do izumiranja ćelija. Čak i sobna temperatura je previsoka i treba smrznuti dio rashlađivati u vodi čija je temperatura od 6° do 7° C.

Poslije preduzete prve pomoći, treba povrijeđenog uputiti hitno u zdravstvenu ustanovu. Na smučanju se mogu desiti i druge povrede, kao što je uganuće (istezanje ligamenata), iščašenje zgloba, naprsnuća i, pre lomni kostiju.



Kod istezanja ligamenata je obavezno mirovanje dva do tri dana uz stavljanje obloga. Prvih 24 sata se stavlja hladan oblog. Ako se desi iščašenje zgloba u tom slučaju najvažnije je vratiti zglob u normalan položaj. To treba da izvrši stručno lice što prije jer poslije nekoliko sati mišići se kontrahiraju (skupe) te poslije toga je to veoma teško učiniti. Najteža povreda koja se može desiti na smučanju, pored ostalih, je prelom kostiju u bilo kojoj formi. Kod preloma, umešrećeni osjeti težač bol, znoji se, blijed je a ponekad i povraća. Obično kod preloma ne može da miče oštećene dijelove i ne dozvoljava da mu neko dira taj dio tijela. U



takvom stanju treba unesrećenog pripremiti za transport. potrebno je imobilizirati (učvrstiti i povezati dva zgloba). To znači sa dvije Kramerove šine, daske ili štapa treba povezati dva susjedna zgloba tako da omotamo zavoj od početka šine do kraja. Ako nema zavoja u tom slučaju koristimo maramu, šal, opasač pa i neki drugi predmet kao što je majica ili košulja. U ovakvom stanju treba povrijeđenog što prije transportovati do prve zdravstvene ustanove. Ukoliko dođe do otvorenog preloma, najvažnije je zaustaviti krvarenje, utopiti ga i tražiti ljekarsku pomoć.



ob svib spavajmoj orazavadi si stonemogij spavajmoj bolj  
nabavdi spavajmoj spavajmoj divri spavajmoj spavajmoj za snah bi  
slinavajmoj spavajmoj znoj u spavajmoj spavajmoj snah se ošta spavajmoj

Boravak u planini može da izazove i povredu očiju. Posebno kod osoba čije su oči osjetljive na jaku svjetlost. Ta povreda naziva se snježno sljepilo. Kod pojave ove povrede ozlijeđenog treba odmah vratiti u dom, staviti ga da legne, staviti mu obloge od prokuhane vode i kamilice i da nosi tamne naočale. Snježno sljepilo nastaje zbog odbijeska sunčevih, svjetlosnih i ultraviolelnih zraka od bijelu snježnu površinu.

## I G R E

### ZNAČAJ ZIMSKIH IGARA

Djeca treba i zimi da borave na zraku. Zimski zrak i boravak na snijegu je izvanredno sredstvo za jačanje dječijeg organizma, ono povećava otpornost djeteta, štiti ga od infektivnih bolesti. Zimskim igrama djeca stiču razne vještine, a utiču i na razvijanje volje i karaktera, odvažnosti, odlučnosti, koordinacije kretanja, humanog odnosa jednih prema drugima, podređivanje interesima kolektiva i dr.

Korisne su šetnje po snijegu i svježem vazduhu, ali je mnogo korisnija igra trčanjem, grudvanjem, a posebno sanjkanjem, skijanjem i klizanjem.



#### PRVI SNJEG

Evo, pada prvi snijeg,  
već se bijeli cio brijeg,  
baka priča pričice  
vokraj tople pećice.

U zimskim igrama nalazimo mnogo elemenata koji čeliče, kako fizičke tako i psihičke kvalitete djece. To sve nam nameće obavezu da zimski period maksimalno iskoristimo u angažovanju djece u raznim zimskim igrama.

Zimi djeca treba da budu na zraku 3—4 sata dnevno. Da bi taj boravak korisno uticao na dječiji organizam, koji je veoma osjetljiv na promjenu temperature, potrebno je da se djeca odjenu kako odgovara uslovima. Ako su pretoplo obučena sputavana su u svojim pokretima, mnogo odjevnih predmeta otežava cirkulaciju krvi, djeci postaje ubrzo hladno, a loše utiče i na psihi djece. Takva djeca postaju bojažljiva, neaktivna i neotporna. Njih treba zaposliti tako da se već nakon nekoliko časaka bavljenja na zraku osjećaju udogno. Čišćenje i uređivanje igrališta daju najviše mogućnosti za aktivno kretanje djece. Tako se najprije pripremi teren za igru, a djeca se privikavaju na rad.

U igrama na snijegu treba nastojati, da se sva djeca kreću ili većina njih. Stojeći i čekajući na red, djeca po-

činju da zebu i da gube interes za igru. Svaki program organizovanih igara na snijegu zavisi od uzrasta i raspoloženja djece, od značaja igre, prikladnih sredstava, temperature zraka, vremena. Obično takav organizovani program traje od 30—40 minuta, ali i to zavisi od mnogo drugih elemenata, te su djeca često spremna da satima borave na snijegu ako im stil igre odgovara i osjećaju se ugodno.

Voditelj igara treba da ima osjećaja i da zna granicu koliko treba boraviti na snijegu, koliko i kakvih igara treba ostvariti.

### SNJEGOVIĆ

Sred dvorišta stoji  
snjegović bijeli,  
svak' ga rado gleda  
pa mu se veseli.

Postoji veliki broj igara koje su prikladne za snijeg. Tu su razne igre hodanja, trčanja, skokova, preskoka, bacanja, gađanja, potiskivanja, nadvlačenja i razne druge igre. Važno je da voditelj igara u datom momentu odabere igru koja odgovara djeci, vremenu i prostoru, te da odgovarajućom realizacijom postignu, da boravak djece zimi na snijegu bude pun vedrine, radosti i dječijeg zadovoljstva. To djeca i očekuju i zbog toga se i raduju snijegu.

Što god radili na snijegu, treba se uvijek pridržavati osnovnih pravila:

- ne sputavati djecu sa mnogo odjevnih predmeta i tijesnom obucom;
- budno paziti da budu sva djeca u pokretu;
- ne zadržavati djecu dugim tumačenjima čim izađu iz tople sobe;
- skinuti mokre predmete, osobito čarape;
- igru treba pravilno dozirati, kako se djeca ne bi suviše zamorila;
- izaći svaki dan na snijeg i svjež vazduh;
- ne zaboraviti da zagrijana djeca ne smiju sjediti na snijegu ni dugo zagrijana stajati na snijegu, a naročito kad ožedne da ne jedu snijeg ni ližu led.

Zabavne aktivnosti koje se odnose na djecu nazivamo igrom, a kada se one odnose na odrasle — rekreacijom. Igra je i za odraslog od velikog značaja, jer je to spontana slo-

bođna i prijatna aktivnost, koja ima za cilj potvrđivanje individualnih i kolektivnih sposobnosti. Povod za nju leži u težnji čovjeka za kretanjem, u nagonskoj težnji da se oslobodi mirovanja, da se odmori i oporavi. Ona je uvijek čovjekov pratilac, njegova dopuna, dio njegovog života.

Biološka funkcija igre sastoji se u tome što igra angažuje čitavog čovjeka, jer se ona karakteriše najraznovrsnijim pokretima i kretanjima. Povoljno utiče na rad unutrašnjih organa, poboljšava razmjenu hranjivih sastojaka u organizmu, organizam osvježava, a sve to povoljno utiče na poboljšanje i učvršćivanje zdravlja. Naročito ako se igra vani u zimskim uslovima, ona je važno sredstvo za čeličenje organizma.

Pedagoška funkcija igara odnosi se na osposobljavanje pojedinca da vješto raspoređuje svoju snagu, da tačno shvata i dobro razlikuje okolnosti i brzo mijenja situaciju u igri, kao i da uspješno savladuje razne prepreke. U vezi s tim igra izoštrava čulne organe, razvija samostalnost, brzinu, snalažljivost, prisebnost, odvažnost i druge karakterne osobine.

Najveći broj igara predstavljaju grupno-kolektivne igre. U njima svaki pojedinac nastoji da se što bolje zalaže sa ciljem da se postigne zajednički uspjeh. Pored toga ne smije se gubiti iz vida da se djeca, pa i odrasli u igri pokazuju onakvi kakvi zaista jesu. Zato i kažemo: »kakav u igri, takav u životu«.

### SNJEŽAK PADA

Snježak pada oko  
mala seka plače.  
htjela bi vam ona  
da po snijegu skače.  
»Nemoj plakati' se!  
Ti si jošte mala,  
dubok ti je vani snijeg  
u njemu bi propala.«

Sve u svemu, funkcija igre je u tome što ona djeci i omladini na prijatan i zabavan način obezbjeđuje razvoj u skladu sa prirodnom i društvenom sredinom, a odraslima pruža aktivan odmor u vidu korisne i neophodne razonode.



#### PRIMJERI ZIMSKIH IGARA ZA NAJMLADE

1. **LOV PAHULJICA** — Djeca stoje, hodaju i trče dok pada snijeg, okreću glavu gore i dočekuju pahuljice snijega na lice, nos, ruke.
2. **UTAPKAVANJE** — Svako dijete stoji na svom slobodnom prostoru. Na znak voditelja takmiče se tko će prije utapkati snijeg i dobiti čvrsto tlo ispod nogu.

3. **VIJUGAVO KRETANJE** — Na utapkanom snijegu zabodu se zastavice, jedna iza druge na rastojanju od 1,5—2 metra, te se tako dobije vijugava staza. Na znak djeca trče između zastavica do cilja i natrag: tko će prije.
4. **OTRESANJE SNIJEGA** — Djeca se kreću proizvoljno po snijegu, a zatim istresaju snijeg sa sebe. Zadatak: treba što bolje očistiti odijelo tako da na njemu ne ostane snijeg.
5. **ZGRTANJE SNIJEGA** — Drvenim improviziranim lopaticama ili običnim dašticama, prema zadatku, djeca zgrću snijeg.
6. **PRENOŠENJE SNIJEGA** — U kanticama, košaricama ili sandučićima prenose snijeg sa jednog mjesta na drugo.
7. **PRTENJE SNIJEGA** — Hodaju po dubokom snijegu ne dižući noge, na taj način ispred sebe prte, tj. guraju snijeg, te ostavljaju iza sebe stazu.
8. **STAFETA U Prenošenju gruda** — Igrači se podijele u nekoliko grupa — kolona, a u svakoj koloni igrač od igrača stoji na udaljenosti desetak metara. Zadnji iz kolone, na znak, trči prenoseći počevu grudu do slijedećeg igrača svoje kolone i tako to redom do najudaljenijeg igrača. Pobjeđuje kolona koja je prva izvršila zadatak.
9. **PRESKOK PREKO GRUDE** — Napravi se gruda odgovarajuće veličine prema uzrastu i preskače se na razne načine.

10. GRUDAMA U VISINU — Djeca naprave veći broj gruda i takmiče se tko će baciti više, dalje u cilj.
11. SLIKANJE SEBE — U mekšem snijegu dijete legne cijelom dužinom tijela na leđa i raširi ruke; kad se dignu, ostane otisak tijela na snijegu.
12. GADANJE — ograda, tvrđava, snješka, tunela i dr.
13. IZRADA GRUDA — Djeca se takmiče tko će napraviti veću grudu valjanjem. To mogu raditi u parovima i grupi.
14. HVATALICE — Jedno dijete lovi drugo, kad ga uhvati mijenjaju uloge. Jedan hvata sve, koga dohvati to dijete hvata dalje. Hvatalice u parovima.
15. MIJENJANJE MJESTA — Djeca se postroje u dvije vrste, koje su međusobno udaljene 10—15 m. Na znak, obje vrste mijenjaju među sobom svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja se prva postroji opet u vrstu na drugoj strani.

#### PRIMJERI IGARA ZA DJECU OD 7—12 GODINA

1. TRČANJE PO DUBOKOM SNIJEGU — Trčati sa okretanjem — trčati čas naprijed, čas nazad.
2. TRČANJE PO GRUDAMA — Djeca izvaljaju čvrste i velike snježne grude promjera oko 50 cm i razmjeste ih u liniju. Na znak igrači redom trče po grudama pažeći da ne okliznu. Ista igra može se izvesti tako da se grude razmaknu na razdaljinu od 50—100 cm, zavisno od uzrasta djece.

3. PRENOŠENJE PET GRUDA — Pred svakim igračem u krugu leži pet gruda, a na udaljenosti od 15 m nalazi se prazan ucrtan krug. Na znak, igrači uhvate grudu i u trku je prenose u slobodan prostor — krug, vraćajući se po drugu, treću i tako redom, tko prvi izvrši zadatak.
4. TKO IMA VIŠE GRUDA — Igrači se podijele u dvije jednake ekipe i postave jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. U sredini igrališta, na udaljenosti od 10 m od jedne i druge ekipe, položeno je na tlo toliko gruda koliko igrača ima u jednoj ekipi. Na znak, igrači jedne i druge ekipe potrče prema sredini s ciljem da uhvate grudu. Ekipa sa većim brojem gruda je pobjednik.
5. GRUDE U TRI KRUGA — Igrači se podijele u nekoliko podjednakih ekipa. Na mjestu, udaljenom 20 m od starta, nacrtaju se tri kruga na udaljenosti od oko 1 m. Ispred svake ekipe na snijegu su tri grude. Na znak, prvi igrač svake ekipe uhvati sve tri grude i sve tri ostavlja jednu u prvom, drugu u drugom, a treću grudu u trećem krugu. Vraća se svojoj ekipi, udari sljedećeg igrača. Taj pokupi grude i ostavlja ih opet na tlo kod svoje ekipe. Treći ih raznosi i tako redom do posljednjeg igrača.
6. PRESKOCI — Igrači utabaju snijeg u dužini 5—6 m, a iza toga ostave pojas neutabanog snijega širine oko 1 m. Svi redom preskaču preko neutabanog snijega.

7. **GADANJE GRU-  
DAMA**

— Gađanje grudom kroz obroč, u koncentrične krugove, grudom u grudu, pokretne mete, izgrađene likove i sl.

8. **IZ ZAKLONA U  
ZAKLON**

— Grupa igrača nalazi se iza kuće ili nekog drugog zaklona i treba da pretrči 10—15 m do drugog zaklona. Za vrijeme prebacivanja druga grupa na udaljenosti od 15 m očekuje kada će pojedini igrač sakrivene grupe pokušati pretrčati put. Dok prvi pretrčavaju drugi ih gađaju. Svaki pogodeni igrač ispada iz igre, ili odlazi grupi strijelaca. Uloge se mijenjaju.

9. **BORBA GRUDA-  
NJEM**

— Dvije grupe igrača nalaze se iza linija razmaknutih jedna od druge oko 15 m. Obje nastoje da pobijede jedna drugu, i to na taj način, što gađanjem grudvama uništavaju protivnika. Svaki pogodeni ispada iz igre, a pobjeđuje grupa koja je uništila veći broj protivnika.

10. **NAPAD NA TVR-  
DAVU**

— Izgrađi se tvrđava od snježnog nasipa i spremi u njoj dovoljno gruda. Druga grupa nastoji izvršiti napad na tvrđavu. Napadači nastoje da se što više približe tvrđavi i uskoče u nju. Branilci se odupiru gađajući napadače grudama. Svaki pogodeni igrač ispada iz igre.

11. **JURIŠ** — Dvije grupe nalaze se na dvjema stranama određene linije. Na znak, grupe prelaze u napad, te se gru-

dvaju na bliskom odstojanju i nastoje protivnike protjerati silom iz njihovog pojasa. U igri nije važno koliko je pogodnih nego istjerivanje protivnika iz njegovog pojasa pod pritiskom snježne »vatre«.

12. **RUŠENJE PRO-  
TIVNIKA**

— Na rastojanju od oko 80 cm postave se dvije velike grude čvrsto nabijene. Na svaku grudu stane po jedan igrač koji nastoji jedan drugog oboriti s druge, i to:

- vučenjem rukama,
- vučenjem lijevom ili desnom rukom,
- udaranjem dlanovima u dlanove,
- guranje i potiskivanje jednom ili drugom nogom.

13. **ŠTAFETA** — Igrači se podijele u nekoliko kolona, a u svakoj koloni igrač

od igrača stoji na udaljenosti od 10 m. Zadnji iz svake kolone, na znak, trčeći prenosi poveće dvije grude do sljedećeg igrača iz svoje kolone, i tako to ide redom do prvog najudaljenijeg igrača. Pobjeđuje kolona koja je prva izvršila zadatak.

14. **PRESKOCI  
PREKO VELIKIH  
GRUDA**

— Napravi se desetak velikih grudvi poredanih jedna do druge, a igrač ih istovremeno preskaču u čitavoj vrsti držeći se za ruke.

15. **STRIJELCI** — Igra 6—8 igrača-strijelaca. Svaki ima svoj broj. Na udaljenosti od 8—10 m ispred strijelaca, a iza nekog zida, plota ili zaklona od

snijega, nalazi se jedan igrač. On ima pločice koje su učvršćene na štapovima i svaka ima po jedan broj igrača. Svaki strijelac ima u ruci pripremljenu grudvu. Igrač iza ograde povremeno podigne jedan od brojeva i drži ga dvije sekunde. Strijelac s tim brojem gada u podignutu pločicu. Tko će imati više pogodaka.

### PRIMJERI IGARA ZA ODRASLIJE

- 1. TRČANJE PO GRUDAMA** — Postavi se u cik-cak liniji 10—15 velikih gruda na međusobnoj razdaljini od 1—1,5 metara. Na znak trče sa grude na grudu, takmičeći se tko će prije i bolje.
- 2. ŠTAFETA PO DUBOKOM SNIJEGU** — Kolone se takmiče koja će prije oprtčati snješka ili neki drugi predmet po dubokom snijegu.
- 3. SKOK PREKO OGRADE** — Igrači skaču preko snježne ograde sa zaletom po utabanom snijegu, a sa doskočkom u puni snijeg.
- 4. SUNOŽNI POSKOCI** — Igrači sa tri sunožna poskoka nastoje skočiti što dalje u dubok snijeg.
- 5. PO UTABANIM STAZAMA** — Svaki igrač utaba snijeg u dužini od 5 m, a širine 50 cm. Po toj stazi trči u zaletu i nastoji skočiti što dalje u neutabani snijeg. Do mjesta doskoka napravi novu stazu i ponovo skače. Iz 5 pokušaja tko će dalje.
- 6. GRUDAMA U RUPU** — Igrači se postavljaju na startnu liniju udaljen jedan od drugog pola metra. Na 15 m ispred svakog igrača

čja iskopa se u snijegu rupa duboka oko 30 cm i promjera oko 40 cm. Na znak svaki igrač baca po 10 gruda s namjerom da pogodi rupu.

- 7. IZRADA TVRDAVE** — Igrači se podjele u grupe i takmiče se tko će od sniježnih kocki brže i bolje napraviti tvrđavu, piramidu, zaklon, eskimsku kućicu, snješka, snježni most i dr.
- 8. ŠTAFETA U PRENOŠENJU GRUDA** — Izradi se 4—5 gruda i postave se jedna na drugu, tako svaka kolona ima svoj stub gruda. Prvi iz kolone prenosi stub od gruda okomito do određenog cilja, vraća se i predaje sljedećem igraču. Tako redom do posljednjeg, tko će brže.
- 9. PRAVLJENJE PUTA** — Svaka kolona ima lopatu. Određeni su pravac i daljina, tj. koliko treba snijega da se očisti. Svaki igrač treba da očisti dva metra. Na znak prvi u koloni čiste snijeg u određenom pravcu i do svog cilja, vraćaju se, predaju lopatu drugom igraču, ovaj nastavlja opet u određenom pravcu do svog cilja. I tako redom do posljednjeg igrača. Pobjeđuje brža i bolja kolona.
- 10. IZ STAZE U STAZU** — Igrači naprave dvije paralelne staze, tako da između njih ostane neutabani snijeg širine oko 50 cm. Skače se sunožno iz staze u stazu, u cik-cak liniji. Može se takmičiti pojedinačno ili u kolonama kao štafetna igra.