

FIZIČKA KULTURA

ČASOPIS SAVEZA DRUŠTAVA NASTAVNIKA
FIZIČKOG VASPITANJA JUGOSLAVIJE

9-10
1964

S A D R Ž A J

OPŠTI DEO

Strana

Šepa M.: Usavršavanje nastavno-vaspitnog procesa je primarni zadatak nastavnika — — — — —	385
Zukovska Z.: Ispitivanja o ličnosti nastavnika fizičkog vaspitanja u Poljskoj (preveo M. Nišavić) — — — — —	388
Gniewkowski dr W.: Problemi savremenosti metoda fizičkog vaspitanja (prevela Dragica Stanislavljević) — — — — —	393

ZIMI NA SNEGU

Djurović G.: Neka zapažanja u vezi sa tehnikom smučanja — —	395
Erznožnik M.: Celodnevna nastava smučanja u školskim uslovima	402
Serbedžija dr A., Vlah dr R., Koturović dr Lj. i Stojanović dr M.: Organizacija pružanja prve pomoći i transport povređenog u zimsko-planinskim uslovima — — — — —	408

OSTALI RADOVI

Vitas M.: Razvijanje okretnosti i spretnosti učenika od 9—10 godina (Nastavak) — — — — —	417
Todorović dr B. i Djurović G.: Električna aktivnost mišića za vreme dinamičke i statičke kontrakcije — — — — —	430
Petrović J.: Skok udalj — disciplina helenskog petoboja — — —	439
Kukolevski G.: Elektroencefalografski metod u određivanju treniranosti sportista — — — — —	445
Tomić D.: Viša nervna delatnost i tehnika i taktika sportske igre —	449

OSVRTI

K. N.: Osnivanje zajednice Visokih škola za fizičku kulturu — — —	453
K. N.: Stalna konferencija kadrovskih škola SFRJ — — — — —	456
Friedrich dr V.: Kongres udruženja za sportsku medicinu Njemačke demokratske republike — — — — —	457

BIBLIOGRAFIJA

459

IZ UREDNISTVA

467

Sadržaj članaka objavljenih u godini 1964. — — — — —	467
--	-----

Izdaje Savez društava nastavnika fizičkog vaspitanja Jugoslavije

Savet časopisa

Blagojević Slobodan, Burzan Slobodan, Cvetkovski Blagoje, Jeločnik Marjan, Najšteter Dorde, Reljić-Janković Jelica, Simovski Andon, Stanojević Ivan, Uiaga Drago, Šepa Milica (predsednik), Vukotić Emil (potpredsednik) i Zečević Ljubiša

Redakcioni odbor časopisa

Gombač Rudolf, Dragović Ljubiša, Kurelić Nikola (urednik), Nišavić Miloš (odgovorni urednik), Stojanović Milutin, Šepa Milica, Zarković Branislav, Zdjijara Branko i Zeželj Andra

Tehnički urednik Pavlović Dimitrije

Redakcija — Beograd, Deligradska 27., Pošt. fah 678. Tel. br. 22-416.
Izlazi 5 puta godišnje u dvobrojevima. Godišnja pretplata din. 500.—
Čekovni račun kod Narodne banke 101-13-608-168.

NEKA ZAPAŽANJA U VEZI SA TEHNIKOM SMUČANJA

U vezi ljudskoj težnji za napretkom svakako da je brz materijalni razvitak kroz dve posleratne decenije uneo i stalno unosi nove promene u sve oblasti ljudske delatnosti. Posmatrajući smučanje kao jednu od takvih delatnosti, a posebno alpsko smučanje kao njegov najatraktivniji deo, uočavamo da je učinjen nesumnjiv napredak. On se naročito zapaža ako se prati razvitak tehnike smučanja i metoda za njeno učenje.

U oblasti tumačenja tehnike alpskog smučanja i metoda učenja, danas imamo na raspoloženju veliki broj dela iz pera niza veoma poznatih autora. Moramo konstatovati da među ovima ima dela od kapitalne vrednosti za izučavanje smučanja, ali da je na žalost mnogo veći broj takvih koja nisu vredna pomena.

Postoji i jedna vrsta tzv. „udžbenika” u kojima se smučarima daju opisi i uputstva koja bi normalno mogli da dobiju na terenu od učitelja. Ova vrsta smučarske literature je manje ili više korisna ako se njome ume da koristi i može da posluži nameni. Tu se ponekad do detalja opisuje kako se šta radi, no na žalost veoma je mali broj dela u kojima se mogu naći objašnjenja i zašto se to radi.

Za dublje izučavanje tehnike smučanja, sa svim uzrocima i posledicama određenih kretnji koje smučar čini, potrebno je ući u svestranu biomehaničku analizu kretnji i dejstva spoljašnjih sila u veoma složenim uslovima spuštanja smučara niz padinu. Kod toga ne možemo a da ne pomenemo dela kao što su „Methodik des Skilaufs und Skimechanik” od H. Brandenbergera i dr. A. Lauhilija, a posebno „Ski de Francej od Jean Franco-a dr. A. Lauhilija, a posebno „Ski de France” od Jean Franco-a i Marius Mora-e. Prvo delo pojavilo se još 1935. godine, a 1957. je već doživelo svoje III izdanje. Ono je još uvek aktuelno, stoga što se u njemu o tehnici smučanja raspravlja na principima mehanike koja ne podleže uticajima mode. U delu „Ski de France”, izdatom 1962. godine, autori su dali takve analize tehnike smučanja da ova knjiga s puno prava zauzima jedno od prvih mesta u delima iz ove oblasti.

Činjenice iznete u ovim delima poznate su u užoj (stručnoj) javnosti. Međutim, šira javnost — štampa, radio, televizija i sl. —

još uvek je sklona da na osnovu trenutnih uspeha ili neuspeha takmičara ove ili one nacionalne ekipe ocenjuje vrednost i ispravnost pojedinih „škola smučanja”.

Poznato je da su Austrija i Francuska danas najjače svetske nacije u alpskom smučanju. Takmičari obe zemlje stalno se smenjuju na vodećim mestima ranglista najboljih smučara sveta, što pokreće u javnosti nove polemike oko prednosti pojedinih „škola smučanja”. Očigledno je da se to čini delimično i iz turističko-propagandnih razloga, što nas ovde ne treba da interesuje.

U razmatranju načina vršenja zaokreta u toku spuštanja niz padinu nas interesuju postojeće primenljive mogućnosti za njihovo izvođenje. Ovde ćemo se osvrnuti na one načine zaokretanja koji se primenjuju i koji su predmet rasprava.

Ako posmatramo zaokret po kretnjama od kojih se sastoji, zapazićemo da on nastaje od nekoliko pokreta koji se slivaju u celinu i sveukupno čine zaokret. Zavisno od niza spoljnih faktora, kao što su brzina kretanja, nagib i oblik terena, kakvoća snega, njegova dubina, klizavost itd., svaki će deo pokreta koji proizvode zaokret sudelovati manje ili više u njemu.

Bitan sastavni deo bez koga se zaokret ne može izvesti jeste tzv. „rasterećenje”. To je posledica pokreta koje smučar čini a koji proizvode smanjivanje pritiska smučki na podlogu ili čak i njihovo podizanje sa snega. Ovo nam omogućuje kasnije bočno zanošenje smučki u novi pravac prilikom zaokretanja.

Koliko treba da bude ovo rasterećenje, zavisi od spoljnih faktora, a najviše od brzine kretanja smučara i dubine odn. „težine” snega. Nas ovde veličina smanjivanja pritiska na podlogu ne zanima toliko jer je ona skoro svaki put različita. Interesantni su pokreti koji se primenjuju da bi se proizveo efekat smanjenja pritiska na snežnu podlogu.

Smučar u toku spuštanja niz padinu dejstvuje sa opremom kao celina, te mu zato uzimamo u obzir težište zajedno sa opremom. Iako mu je ovako zajedničko težište nešto niže nego kada je bez opreme, otežano mu je održavanje ravnoteže zbog smučki koje mu donekle sputavaju pokrete nogu.

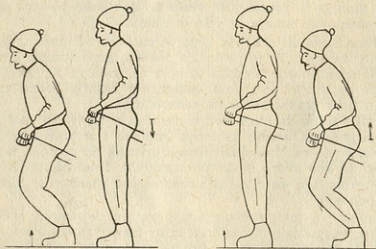
Stojeći mirno na mestu, smučar vrši ravnomeran pritisak na podlogu. Kada krene u počučanj, tj. kada se njegovo zajedničko težište počne da spušta, pritisak na podlogu počne da opada (Sl. 1). Veličina opadanja pritiska zavisiće od brzine izvedenog pokreta. Ukoliko brže izvedemo pokret (počučanj), utoliko će pritisak na podlogu biti manji. Ako pokret izvedemo tako brzo da „prestigne mo” ubrzanje zemljine teže, onda će se smučke podići sa snega. To odvajanje smučki od snega trajaće vrlo kratko ako smučar stoji na mestu. Nas više interesuje šta će se dogoditi ako te iste pokrete uradimo u toku spuštanja niz padinu.

Pod pretpostavkom da isključimo uticaj zemljine teže i da u tim uslovima izvedemo počučanj, trebalo bi da se svi delovi tela jednakomerno približe težištu. Nešto slično ovome će se dogoditi ako se počučanj izvede za vreme spuštanja niz padinu velikom

brzinom. Težište smučara će usled inercije težiti da zadrži pravolinijsko kretanje. Zbog toga će se smučke odvojiti od snega i ako smo pokret izveli relativno sporo. Znači da je u većoj brzini moguće postići efekat „rasterećenja” s manje intenzivnim pokretima nego u manjoj brzini.

Smanjivanje pritiska na podlogu može se proizvesti i na druge načine. Ako se smučar spušta niz padinu u relativno nižem stavu pa se u trenutku uspravi, on će svoje težište pokrenuti naviše (Sl. 2). U trenutku kada počne da se smanjuje brzina uspravljanja, počinje da se smanjuje i pritisak na podlogu. On biva utoliko manji ukoliko se brže uspravljamo. Ovo može da bude izvedeno tako snažno i brzo da dolazi do potpunog odvajanja smučki od snega, tj. do skoka. Kao i u prethodnom slučaju, i ovde će u većoj brzini kretanja biti potrebno manje uspravljanje da bi došlo do „rasterećenja”.

Treća mogućnost je, u stvari, kombinacija prvih dveju. Ako se iz niskog stava uspravimo, pa se odmah zatim vratimo u počučanj,



Slika 1

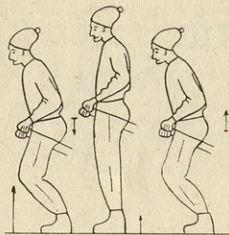
Slika 2

postići ćemo najveći efekat rasterećenja (Sl. 3). Ovim načinom se najčešće služimo prilikom spuštanja i izvođenja niza zaokreta desno-levo.

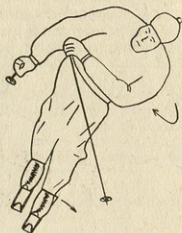
Osim ove tri osnovne mogućnosti, rasterećenje se može postići i samo hitrim nagibanjem napred, čime se takođe nešto malo spušta težište. No još više od ovog spuštanja, na rasterećenje zadnjih delova smučki utiče naginjanje napred. U trenutku kada, snagom mišića zadnje lože potkolenice, zaustavimo to naginjanje unapred i izvršimo pojačan pritisak na prednje delove smučki, tada opadne pritisak na njihove „repove”. Ovo prenošenje mišićne aktivnosti preko smučki na podlogu omogućuju nam tvrdi — dijagonalni (danas bolje reći vertikalni) — vezovi. Opisa a mogućnost je više teoretska i u praksi se ne koristi, mada je izvodljiva.

Da bi došlo do zaokreta nije dovoljno samo postići rasterećenje. Potrebno je učiniti još i određene pokrete telom koji će proizvesti rotaciju oko uzdužne ose tela, tj. kojima će se smučke uvesti u novi pravac. Ovo možemo izvesti na više načina.

Ako u trenutku najmanjeg pritiska na podlogu izvršimo gornjim delovima tela okret oko uzdužne ose tla u pravcu suprotnom od željenog pravca skretanja, nastupiće okretanje nogu sa smučkama u tome željenom pravcu. Smučke će se okretati oko onog mesta kojim vrše najveći pritisak na podlogu. Ovaj način zaokretanja je najbrži jer nisu potrebne nikakve prethodne radnje da bi do njega došlo. Pokreti rasterećenja i rotacije izvode se istovremeno i zbog toga zaokret traje vrlo kratko vreme. (Sl. 4).



Slika 3



Slika 5

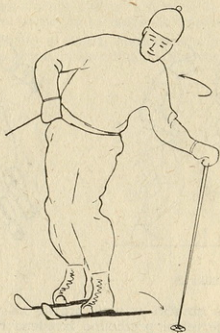
Do okretanja smučki u novi pravac za vreme rasterećenja može doći i ako je telom prethodno izvedena rotacija čiji se kraj poklapa vremenski sa početkom rasterećenja (Sl. 5). Ako želimo da izvedemo zaokret npr. u desnu stranu, treba prethodno da zamahnemo levim ramenom napred. Pošto za vreme ovog zamaha pritisak na podlogu ostaje isti (ili čak i raste ako rasterećenje vršimo podizanjem), do okretanja smučki neće doći u tome trenutku. Zanošenje smučki u novi pravac započeće tek onda kada se inercija zamaha gornjim delovima tela prenese na smučke za vreme rasterećenja. Smučke jedino tada mogu da se uvedu u novi pravac.

I u jednom i u drugom načinu izvođenja zaokreta za vreme spuštanja niz padinu, mehanički principi su svakako ispravni jer do zaokreta inače ne bi moglo doći. Kombinujući načine rasterećenja sa načinima rotacije dobijamo više mogućnosti izvođenja zaokreta. No u dalju analizu ovde ne bismo ulazili pošto smatramo da su izneti osnovni principi bitni, a detalji često udaljuju od suštine.

Postoje razlike u tretiranju pitanja učenja zaokreta između dve danas najbolje „škole smučanja”. Možemo reći da je „austrij-

ska škola" naklonjena više prvo opisanom načinu izvođenja rotacije, dok „francuska škola" nastoji da se to izvodi više drugim načinom. Da se zaokret ('kristijanija') jedne i druge „škole" neosporno razlikuju, složili su se i predstavnici obeju škola na Kongresu smučarskih učitelja održanom 1962. godine u Monte Bondone u Italiji.

Ako pogledamo najpoznatije demonstratore obe škole, uočićemo da postoje napred opisane razlike u interpretaciji zaokreta. Međutim, ako uporedimo najbolje takmičare Francuske i Austrije, videćemo da razlike skoro i ne postoje. Zbog čega je to tako? Za vreme spuštanja stazom takmičar nije opterećen nikakvim predrasudama o prednostima određene „škole smučanja", već mu je jedini



Slika 4

cilj da postigne što bolji rezultat. On svojim prefinjenim osećanjem za pokrete na smučkama rešava zadatke na stazi na najcelishodniji način. A najbolji način je onaj kojim se pobeđuje. Zato među asovima najviše klase, bilo iz koje „škole", nema skoro nikakve razlike na stazi u bitnim elementima zaokreta, sem u nevažnim detaljima.

Prema tome, kada najbolji smučari ne poštuju stereotipe „idealnih" tehničkih rešenja zaokretanja po određenim receptima svojih „škola", čemu je onda potrebno da mi tome učimo početnika? Očigledno je da ćemo početnika najbrže naučiti da smuča ako koristimo neku određenu metodu kojom se to najbrže postiže. No pitanje je, zašto moramo baš da ga naučimo najbrže? Zar ne bi trebalo možda da ga naučimo najbolje? Najbolje je onako kako to

izvode takmičari. Ne mora svako postati takmičar, ali je potrebno da zna da smuča što bolje, već prema svojim psihofizičkim mogućnostima. Smučati što bolje znači umeti se snaći na svakom terenu i po svakakvom snegu. To se postiže korišćenjem svih postojećih načina izvođenja zaokreta. To znači da treba koristiti sva postojeća bogatstvo pokreta koje nam smučanje pruža u smislu vežbanja svoga sopstvenog tela.

Smučarske „škole“ propovedanju učenje strogo propisanih „stereotipa“, što ne treba sasvim odbacivati. Svakoko da neke osnovne navike (stereotipa) moraju da postoje da bi se naučilo tako složeno kretanje kao što je smučanje. No to treba da su samo osnovne navike, tj. osnovni osećaji za održavanje ravnoteže, intenzitet i način rasterećenja, rotacije, rubljenja itd. Početnik treba da se osposobi da rešava sopstvenim reagovanjem sve nepredviđene situacije, stekavši samo osnovne navike. Samo smučar koji je sposoban da samostalno rešava složene i nepredviđene kretne zadatke, može računati da će postići, prema svojim mogućnostima, najveći domet. Za ovo mu treba dati osnovu i omogućiti mu samostalan dalji razvoj uz obaveznu kontrolu i pomoć.

Kao što čovek, naučen da hoda samo po ravnoj podlozi, ne ume da spretno hoda po pragovima železničke pruge, tako i smučar, naviknut da se „vozi po livadi“ ne ume da se snađe kada se upusti u terensku vožnju ili takmičenje. Smučar mora da nauči da, kada je to potrebno, primeni svaki od načina rotacije, „rasterećenja“ i svih ostalih elementarnih kretanja u smučanju.

GRADIMIR ĐUROVIĆ

LITERATURA:

1. — Marija Goldberger: „Pogled na tehniku smučanja u 1962. godini“, članak u godišnjaku Britisch Ski Cluba za 1962.
2. — Österreichischer Schi-Lehrplan, Herausgegeben vom Österreichischen Berufsschillehrerverband.
3. — Peter Schöck, USA: Die Mechanik des modernen Schilaufts, Leibesübungen und Leibeserziehung, 1/1961.
4. — Frank Ritschel: Die besonderen Merkmale der Österreichischen Schitechnik, Leibesübungen und Leibeserziehung, 2/1961.
5. — Jean Franco et Marius Mora: Ski de France, Arthaud, Paris, 1962.

CELODNEVNA NASTAVA SMUČANJA U ŠKOLSKIM USLOVIMA

Opet se bliži ono godišnje doba kada se nužno moramo upitati, kako ćemo na najbolji način obezbediti što većem broju naše dece prijatno bivanje na snegu, u prirodi? A uz to, kako će švo veći broj naše omladine naučiti da smuča i da kroz taj nastavni proces sagleda svestranu korist koju smučanje pruža.

U dosadašnjoj praksi već su se ustalila tri glavna oblika organizovanog izvođenja nastave smučanja u našim školama, i to:

1. — Redovni časovi telesnog vaspitanja, koji su namenjeni nastavi smučanja u zimskom periodu.
2. — Stalni smučarski kursevi, koji se izvode prvenstveno za vreme polugodišnjeg raspusta u našim smučarskim centrima i planinskim domovima.
3. — Jednodnevna zimovanja, koja obuhvataju sve one škole koje izvode nastavu smučanja u blizini svoga grada ili sela.

Ne dajući bilo kakvu prednost jednom od pomenutih oblika nastave, na bazi dosadašnjih praktičnih iskustava razmotrićemo ovde poslednji oblik — jednodnevna zimovanja, koja sa svakom zimskom sezonom postaju sve popularnija širom naše zemlje. Mnogi naši gradovi i sela imaju u neposrednoj blizini odlične uslove za izvođenje nastave smučanja, ali se i pored toga mnogo puta odlazi na smučanje daleko. Troškovi su tako dosta veliki i mnogim mladim smučarima je time onemogućeno zbog materijalnih poteškoća da se uključe u razne smučarske kurseve. Zbog toga, pošto naša zemlja ima dobre uslove za organizovanje jednodnevnih zimovanja, želimo da detaljnije razradimo ovaj oblik nastave smučanja, ne upuštajući se pri tome u samu metodologiju smučarske škole, već isključivo na praktična rešenja pri organizovanju jednog ovakvog smučarskog tečaja (kursa).

Šta su to u stvari jednodnevna zimovanja? Pod tim pojmom podrazumeva se organizovan odlazak dece različitog uzrasta na smučanje obično pre podne i povratak svojim kućama još za vreme videla. Učesnici, dakle, provedu skoro ceo dan na snegu. To je prilično dugačak period bavljenja dece napolju i zato je potrebno dobro razmotriti mnoge stvari, ako zaista želimo da ovakav zadatak uspešno rešimo kako u vaspitnom tako i u obrazovnom smislu. Da

bismo postigli što bolji uspeh treba voditi računa o sledećem:

A. — Nabavka smučarske opreme. — Poznata je činjenica da je smučarska oprema vrlo skupa. Pogodan oblik za nabavku smučarske opreme su smučarski „sajmovi“, na kojima deca, učenici, menjaju međusobno opremu ili već upotrebljenju kupuju za male pare, uključujući pri tome i stvari za odevanje. Tu dolazi u obzir sve, od cipela do rukavica, kapa, džempera, pantalone itd. Istovremeno nastavnik FK ili zato određeni smučarski učitelji mogu davati roditeljima savete pri nabavki nove smučarske opreme. Ovakav sajam mora se izvesti svakako u mesecu decembru. Inicijator ove korisne akcije mora biti svakako nastavnik FK i društva za staranje o deci (Savez prijatelja omladine). Na roditeljskim sastancima u školama mogu se dati roditeljima blagovremeno detaljnije upute da bi sajam sigurno uspeo. To je za sada



Sl. 1. — Došli su roditelji da vide šta su njihova deca naučila u Smučarskoj školi

najpogodniji način da se opremi što veći broj naše dece smučarskom opremom. Mnoge stvari leže zaboravljene po tavanima i kućama ako ne bi roditelje baš kroz ovakve sajmove potsetili na njih.

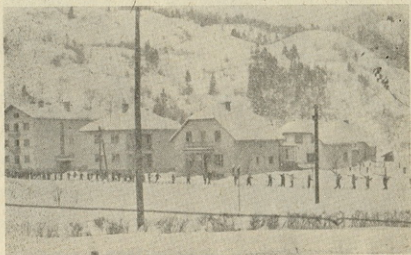
B. — Izbor nastavnog kadra. — U našoj zemlji ima još mali broj učitelja smučanja. Nastavnik FK je zato pozvan da sam obezbedi nastavni kadar. Napredniji smučari — studenti, đaci, radnici, koji su već prošli kroz razne kurseve, mogu posle dobro organizovanih seminara sasvim uspešno voditi manje grupe, uz stalnu saradnju nastavnika FK. Nastavnik FK mora pomoći svojim saradnicima pri izboru literature. Na taj način se iz godine u godinu poboljšava nastavni kadar. Naravno, počeci su uvek teški.

Dobro je da škola nabavi nekoliko pari smučaka, koje će davati na upotrebu isključivo nastavnicima koji nemaju svoju opremu (studenti, đaci, mladi radnici ne mogu uvek nabaviti vlastitu op-

remu, a dobri su smučari i imaju želju da svoje znanje predadu mladima). Posle završenog kursa oni dakako vraćaju opremu. Što bude više nastavnika, manji će biti broj učesnika u jednoj smučarskoj grupi, a time će i konačni uspeh tečaja biti veći.

Kako i kada ćemo organizovati seminar za buduće prednjake smučanja? Za ovo su povoljni državni praznici (29. novembar) i Nova godina, ako je već pao sneg. Tada su obično svi kandidati na okupu, jer dolaze kućama i oni koji možda studiraju ili radi u većim gradovima. Seminar mora biti obavljen blagovremeno, i to školskog raspusta. Za mlade ljude-nastavnike vrlo je perspektivno ako im se pruži mogućnost da posle izvesnog vremena, koje je propisano Pravilima SSJ, polažu ispit za nastavnike smučanja.

C. — Materijalna sredstva. — Možda bi ovo pitanje trebalo postaviti na prvo mesto. Kod jednodnevnih zimovanja najveći izdaci su za nastavno osoblje koje treba nužno nagraditi. Moramo takođe voditi računa bar o jednom toplom obroku, za koji moramo planirati sredstva.



Sl. 2. — Kolona je krenula. Okolna brda su već obasjana suncem

Nastavu smučanja u većini slučajeva ne možemo izvoditi za vreme redovne nastave u školi, a propisana je nastavnim planom i programom. Zato su u prvom redu pozvani da potpomognu ovakvu široku akciju osnovne škole društva za staranje o deci (Savez prijatelja omladine), opštinski savezi za fizičku kulturu, smučarski savezi i klubovi koji nemaju vlastitih smučarskih škola; mnogo mogu pomoći i kolektivne nagrade 'deda Mraza' namenski dodeljene u tu svrhu. Ima i drugih izvora sredstava, što zavisi pre svega od konkretnih uslova u datoj sredini.

Naravno da učenici treba da uplate veću ili manju sumu, za jedan ili više dana, na taj samodoprinos no sme biti veliki. Tu postoji sigurno obrnuta srazmera — što je niža cena, to će biti veći broj učesnika. Upravo to i jeste najveća prednost pred smučar-

skim školama, koje se obično izvode van mesta stanovanja i zato su vrlo skupe, čime se već unapred onemogućuje učešće većeg broja mladih smučara. Pored materijalnih uslova, važan je i pedagoški. Ovaj je oblik pogodan zbog toga što mnoga deca nisu nikada bila izvan rodnog mesta bez svojih roditelja, pa je to idealna prilika prelaza ka sve većoj samostalnosti učenika. Ima još i mnogo takve dece koja nisu sasvim zbrinuta za vreme ferija, pošto imaju puno slobodnog vremena koje roditelji ne mogu uspešno kontrolisati jer su na poslu. Ako se deca za vreme dok su njihovi roditelji na poslu nalaze na jednodnevnom zimovanju, sigurno će pored ostalog imati i dobar pedagoški nadzor. Naprotiv, ako dete mora pomagati roditeljima kod kućnih poslova ili tome slično, tog dana dete neće otići na smučanje.

D. — Sabirno mesto, polazak i izbor terena



Sl. 3. — Tri vrste pri nastavi iz smučarskih skokova — omiljenoj disciplini mališana (3 skakaonice — 8, 15 i 25 m)

za izvođenje nastave. — Tamo gde deca stanuju podaleko potrebno je odrediti mesto gde će se učesnici sakupiti za polazak. Obično će to biti neka prostorija u školi ili neko drugo pogodno mesto. Ta prostorija mora biti zagrejana tako da učesnici ne polaze na put promrznuti. Pri lepom i toplom vremenu takvo mesto može da bude i napolju. Prvih dana važni su pregledi opreme i odela — rukavice, kape, džemper i slično. Vreme je zimi jako promenljivo. Tamo gde su temperature niske ne preporučuje se polazak pre 9 sati pre podne, ili pre izlaska sunca. Na smučanje se obično polazi u koloni po jedan, tako da svaki prednjak ide na čelu svoje grupe. Neće biti suvišna opomena kako se pravilno nose smučke na ramenu, ako nema uslova da se ide na njima. Pri dolasku na teren potrebno je omogućiti učesnicima na primernom mestu odložiti suvišno odelo i druge stvari koje bi ih ometale pri smučanju. Mesto gde učenici stavljaju na noge smučke mora biti u zavetrini (naro-

žito je to važno kod početnika). Pri izboru terena moramo se prvenstveno rukovoditi ovim faktorima: visinom snežnog pokrivača, konfiguracijom terena, udaljenošću terena i uzrastom učenika, mogućnošću za snabdevanje hranom, kao i za što lakši povratak kući itd. Početnicima moramo odabrati što zaklonjenije terene i obezbediti dovoljno vremena za odmor. Rukovodilac mora da ima nad svim grupama dobar pregled.

E. — Prehrana. — Dosadašnja iskustva su pokazala da duže bavljenje na snegu (mrazu) iziskuje dosta velike napore, i zato im treba obezbediti najmanje jedan izdašan topao obrok. Interesantan je podatak da od 100 učesnika za vreme od 10 dana, koliko je trajao jedan tečaj, razbolelo ih se lakše samo 5. Naprotiv, kada je mnogo manji broj dece samo dva dana uzimao hladne obroke, broj obolelih bio je znatno veći. Na prvom mestu primetili su se razni bolovi u stomaku, prolivi, drhtavice, prehlade i tome slično.



Sl. 4. — Devet vrsta spuštaju se u dolinu prilikom dolaska — početnici

Prehrani učesnika je zaista potrebno pokloniti punu pažnju. Jednostavne supe i topao čaj sigurna su garancija za dobro raspoloženje i kondiciju učenika. Kod izbora terena moramo odmah misliti i na izbor prostorije gde ćemo deci spremati topao obrok. Možemo sklopiti ugovor sa raznim domovima, seljacima, no pri tome ne smemo zaboraviti i na higijenske uslove. Ako ne možemo naći dovoljno velike prostorije, onda će pojedine grupe ručavati naizmenično. Pomaganje u kuhinji, pranje suda i sve ostalo može se organizovati u okvirima nastave iz domaćinstva. Onima koji ne mogu da smučaju, to će biti dobra praksa i korisno provedeno vreme. Posle obeda može se dozvoliti učenicima slobodno smučanje, a zatim ih pripremiti za povratak.

F. — Povratak. — Srećan povratak kući, bez povreda, najbolji je pokazatelj uspešno provedenog dana na snegu. To stvara

dobru volju kod učenika i roditelja. Na povratku ćemo izdvojiti sve one učesnike koji još nisu sposobni za spuštanje u dolinu preko težih terena, ili ako su u pitanju loši snežni i vremenski uslovi. U ovakvim slučajevima je bolje da početnici ostave prve dane smučke kod seljaka blizu smučarskih terena. Ipak, konačni cilj svih učesnika mora biti da se što pre svi spuštaju u dolinu na smučkama. Na taj način se učesnici u potpunosti upoznaju sa zimskim izletništvom.

G. — Opšte napomene i zaključak. — Kao što se vidi ovaj oblik nastave smučanja ima zaista najbolje preduslove da postane popularan. Kroz ovakve izlete može proći veliki broj naše omladine, jer ovaj oblik izvođenja nastave nije vezan za velike materijalne izdatke. Pomoću ovako zasnovanih širokih akcija postići ćemo stvarno omasovljenje u redovima smučarskog sporta. Naravno, konačni uspeh ovakvih akcija u mnogome će zavisiti od spremnosti nastavnika FK da rade uprkos poteškoćama na koje će sigurno naići. Od snalažljivosti nastavnika FK i blagovremeno pripremljenih akcija, kao i samopregornog rada, zavisiće koliki će broj naše omladine osetiti radosti i koristi koje zimsko doba pruža.

MARKO ERZNOŽNIK

ORGANIZACIJA PRUŽANJA PRVE POMOĆI I TRANSPORT POVREĐENOG U ZIMSKO-PLANINSKIM USLOVIMA

Boravak u planini nesumnjivo predstavlja jednu od karika u naporima da se organizam i njegovo zdravstveno, fizičko i psihičko stanje podigne na odgovarajući viši nivo. Od posebnog značaja je boravak u planini za omladinu obzirom na uticaj planinske klime na organizam. Tako dolazi do poboljšanja krvne slike, do pozitivnih uticaja na srčano-sudovni i disajni sistem, na nervni sistem i organizam u celini. Povećava se radna sposobnost; učenici su posle povratka odorniji, svežiji i sposobniji da lakše savladaju svakodneve napore.

Imajući u vidu ove koristi, sve se više nastoji da škole organizuju odlazak učenika za vreme zimskog raspusta u planine radi smučanja. Važnu ulogu u sprovođenju ovih akcija imaju nastavnici, naročito nastavnici fizičkog vaspitanja.

Međutim, bez obzira na sve pozitivne učinke ne smemo boravak u planini smatrati naivnim i bezopasnim, pogotovu u zimskim uslovima, jer tada planina može biti veoma surova i može vrlo brzo prirediti neprijatno iznenađenje čoveku koji ne poznaje njene čudi. Zato je najpre potrebno preduzeti čitav niz preventivnih mera kojima ćemo nastojati da sprečimo eventualne negativne uticaje.

Pre nego što pređemo na dalje izlaganje želeli bismo da naglasimo da u ovom napisu neće biti govora o pružanju prve pomoći u slučaju određenih povreda, već samo o opštim principima organizacije prve pomoći i transportu u planini u zimskim uslovima.

Sprečavanje povreda i organizacija pružanja prve pomoći

Da bi boravak u planini, na smučanju, bio prijatan, potrebno je najpre izvršiti selekciju učesnika. Poznato je da visokoplaninski uslovi ne moraju na svaki organizam da utiču pozitivno. Za oslabljene, iscrpljene organizme daleko su bolje manje visine — do 800 metara.

Pored toga, neophodno je da svi učesnici poseduju kompletnu opremu, obuću i odeću, koja odgovara temperaturi i ostalim uslovima u planini. Propisne smučarske cipele, vidjakne, dobre tople vunene rukavice i naušnjaci, naočare protiv sunca itd. — predstavljaju obavezne rekvizite svakog učesnika. Nedostatak ma i jednog

od njih može da se negativno odrazi, da izazove neko oštećenje, ili da dovede do povrede. Pored ovoga, neophodno bi bilo da grupa ponese i malu priručnu apoteku.

Sledeći, a možda i najvažniji, faktor je iskusno, dobro stručno vodstvo. Samo dobar poznavalac planinskih uslova može biti garancija da će boravak u planini zaista proteći prijatno i da će dati one učinke koje mi od njega očekujemo. Kada se radi o školskoj omladini, onda će nastavnik biti taj koji će morati sve to da zna i organizuje. Bilo bi poželjno, pored ostalog, da on iskoristi boravak u planini i da upozna svoje učenike sa opasnostima koje ih mogu zadesiti. Istovremeno treba da ih nauči kako da ih izbegnu. Isto tako dobro je da ih upozna sa osnovnim principima pružanja prve pomoći, kao i sa pravljenjem improvizovanih transportnih sredstava i samim transportom povredjenog, kako bi u slučaju eventualne nesreće imao korisne pomagalice.

Nastavnik treba, dalje, da preduzme sve mere da ne dođe do povređivanja ili neke nesreće, pogotovu ako se radi o početničkoj grupi. On mora da vodi računa i o intenzitetu rada, o odmoru, jer je zamor, kao što je poznato, jedan od veoma čestih uzroka povređivanja. Prilikom organizacije planinskih tura ili izleta, treba svakako da vodi računa o nestalnosti meteoroloških uslova u planini. Iznenađna snežna oluja, pored toga što može da nadraži i ošteti sluzokožu očnih vežnjača, može da dovede i do promrzlina nedovoljno zaštićenih delova tela. Magla u planini može da dovede do lutanja, što opet može da dovede do iscrpljivanja naročito onih slabijih, pa se tako u početku prijatan izlet može da završi teškim posledicama.

Ako i pored svih preduzetih mera predostrožnosti do povređivanja ipak dođe, nastavnik mora da ume da ukaže prvu pomoć nastradalom i da omogućiti udoban i siguran transport do planinarskog doma, odnosno do najbližeg lekara.

S druge strane, potrebno je da i planinarski domovi imaju pripremljenu priručnu apoteku koja, pored najosnovnijih lekova, mora da ima i izvesna sredstva za ukazivanje pomoći smrznutim i povređenim. Pre svega, treba da postoje standardne šine za imobilizaciju povređenih delova tela. Sasvim je razumljivo da neko od osoblja planinarskog doma mora da vodi računa o ovoj apoteci, tako da se ona pravovremeno obnavlja, a posebno treba da bude kompletna u vreme zimskog raspusta, kada je broj smučara svakako najveći.

Pored priručne apoteke, planinarski dom mora da bude snabdeven i izvesnim standardnim sredstvima za transport povređenih u planini u zimskim uslovima. Svakako je potrebno da i smučari budu obučeni u korišćenju smučki, grana i ostalih priručnih sredstava za transport, ali je nužno da u domu postoje standardna transportna sredstva, kao što su na pr. kanadske sanke, drveni čamac ili, što je još najbolje, akija. Uza sve to, dobro bi bilo da izvesni članovi radnog kolektiva planinarskog doma budu posebno obučeni u organizaciji i sprovođenju transporta povređenih.

Kad se radi o većem zimsko-sportskom centru, kao što su kod nas npr. Jahorina, Popova Šapka, Kopaonik, Sljeme kraj Zagreba itd., onda je neophodno da bude organizovana i permanentna ambulantska služba s dežurnim lekarom i lekarskim pomoćnikom. To je posebno važno u vreme najveće frekvencije u samom zimsko-sportskom centru. Osim dežurne sanitetske službe, potrebno je obezbediti i moderna, efikasna transportna sredstva za brz prevoz, naročito u teškim slučajevima, gde ne samo sati već i minuti mogu biti od značaja. Istovremeno treba obezbediti i povoljne telekomunikacione veze sa najbližim većim medicinskim centrom, tako da se može najaviti dolazak povređenog, pošto to može da skрати pripreme za intervenciju, a time ubrza i sam zahvat nad povređenim.

Preduzimanje odgovarajućih mera prve pomoći kod povređenog treba da usledi što pre, s tim što će ipak postojati razlika u organizaciji ukoliko se radi samo o jednom povređenom, ili ako je usled neke stihije došlo do povređivanja većeg broja osoba.

I u jednom i u drugom slučaju, pored brzine, treba voditi računa i o celishodnosti ukazane pomoći. Tako na pr. ako je prilikom povrede došlo do krvavljenja, treba najpre preduzeti mere za zaustavljanje krvavljenja. Ako se pak radi o prelomu kosti, treba prvo ustanoviti lokalizaciju preloma, a zatim odmah izvršiti imobilizaciju povređenog dela tela priručnim sredstvima, ukoliko u tom momentu nemamo standardnih.

Neposredno posle ukazane prve pomoći, treba povređenog transportovati do planinarskog doma, odnosno nekog drugog sklonjenog mesta, gde se može kompletnije utvrditi stepen same povrede i obezbediti dalje mere, kao što su dopunjavanje medicinske pomoći i organizacija daljeg transporta do sanitetske ustanove.

Ako je na pr. odronjavanjem lavine došlo do povređivanja većeg broja osoba, onda je u cilju što efikasnije pomoći potrebno najpre, na licu mesta, formirati spasilačku ekipu i izabrati vođu, koji svakako treba da je najiskusniji. Ekipa treba odmah da preduzme akciju otkopavanja zatrpanih lavina, ali i da istovremeno uputi jednog svog člana do najbližeg 'punkta' odakle će moći da alarmira ostale smučare, organe gorske službe spasavanja, odnosno organe unutrašnjih poslova i druge.

Treba zatim dopremiti na mesto nesreće i sav potreban materijal. Između ostalog tu treba da budu: lekovi za ukazivanje pomoći, topli napici, kao i odgovarajuća transportna i ostala potrebna sredstva.

Sasvim je razumljivo da će mnogi životi biti spaseni, odnosno da će posledice ovakve nesreće biti manje, ako se čitav ovaj rad odvija organizovano, brzo i efikasno. Prema tome, organizacija posla predstavlja garantiju uspeha čitave akcije, jer će pravovremenim i adekvatnim angažovanjem svih faktora, koji u datom momentu mogu biti od koristi, biti iskorišćene sve mogućnosti ukazivanja pomoći povređenima.

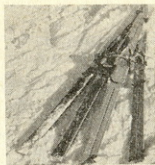
Poznato je da transport u planini predstavlja mnogo teži problem i za spasioca i za povređenog, nego kada je u pitanju standardni prevoz bolesnika u gradskim uslovima. U planini, zavisno od meteoroloških prilika transport traje mnogo duže pod normalnim okolnostima. Istovremeno i sam povređeni čitavo vreme biva izložen tim istim nepovoljnim klimatskim uslovima.

Prema tome, treba izabrati najpogodniji i najadekvatniji transport koji ispunjava osnovne zahteve, kao što su: udobnost, sigurnost, da ne povećava bolove, odnosno da ne pogoršava postojeću povredu. Pored toga, razumljivo je da treba voditi računa i o tome da povređeni bude dobro utopljen da ne bi, prilikom dužeg transporta, došlo do smrzavanja.

Izbor transportnog sredstva predstavlja posebno pitanje, jer spasiocu ne stoje uvek na raspolaganju potrebna standardna sredstva, ali ipak on mora da bude u stanju da izabere ili učini ono što je u datom momentu i prilikama najbolje. Pritom treba da vodi računa ne samo o terenu, meteorološkim uslovima i dužini trajanja transporta, već isto tako i o prirodi same povrede i opštem stanju povređenog.



Slika 1



Slika 2



Slika 3

Improvizovana sredstva. — U ovoj grupi ima nekoliko sredstava koja se već mogu označiti, u neku ruku, kao standardna. Tako na pr. smučke, na različite načine spojene, predstavljaju jednu od osnovnih improvizacija u planinskom transportu zimi. Pored smučki dolaze u obzir različite improvizovane saonice, odnosno čak i dobro odabrana jelova grana.

Smučke. — Ako se radi samo o jednom spasiocu i jednom lakše povređenom, onda se od dva para smučki može napraviti improvizacija prikazana na sl. 1. Kao što se vidi, smučke su povezane zadnjim krajevima, dok su savijeni vrhovi položeni na sneg, da lakše klize. Jedan štap je poprečno fiksiran za smučke i služi kao oslonac pri sedenju. Ova improvizacija može da posluži samo za kraći transport.

Ako u transportu učestvuje više spasilaca, onda se od dva para smučki, povezanih kanapom, kajiševima, vezovima od smučki i sl. mogu napraviti improvizacije na sledeća dva načina:

a) vrhovima oba para smučki spojenim zajedno tako da se krajevi sumčki zrakasto šire (Sl. 2).

b) paralelno postavljenim, spojenim smučkama (Sl. 3).

U ova slučaja smučke se fiksiraju i u predelu okova, odnosno mesta gde naleže smučarska cipela, tako da se ne razmiču, s tim što u slučaju paralelno povezanih smučki moramo vrhove takođe fiksirati pomoću popreko postavljenog i učvršćenog smučarskog štapa, grane i sl.

Smučarski štapovi se svojim gajkama fiksiraju za okove smučki, tako da služe kao sredstvo za vuču (prednji par), odnosno kočenje (zadnji par). Kod improvizacije sa skupljenim vrhovima (Sl. 3), pored štapova koji služe za vuču, potreban je jači konopac koji ide od okova spoljnog para smučki preko poveza na vrhovima, i služi za održavanje pravca (Sl. 4).

Pored ove potpune improvizacije, postoje specijalne metalne spojnice za smučke, koje daju izvanrednu čvrstinu ovako napravljenoj konstrukciji.

Na srednji i zadnji deo ovako improvizovanog transportnog sredstva stavljaju se najčešće najpre sitnije borove ili jelove grančice, koje se zatim prekriju vindjaknama, džemperima ili ćebetom, ako ga imamo pri ruci. To služi kao mesto na koje se stavlja sam povređeni.

Pri korišćenju ovih improvizacija za transport treba naročito obratiti pažnju da povređeni bude dobro fiksiran za smučke i što je moguće bolje utopljen.

Prema tome, u slučaju da se mora poslužiti spojenim smučkama za transport povređenog, preporučili bismo improvizaciju sa skupljenim vrhovima, jer se ona brzo i jednostavno pravi uz upotrebu materijala koji se nalazi na licu mesta, uključujući i konopac koji svaki smučar ili planinar treba da ima kod sebe. Još je bolje ako pri sebi imamo i aplinistički karabin. Ovo transportno sredstvo je znatno jače, izdržljivije i brže od improvizacije sa paralelnim smučkama, koje su nešto povoljnije za povređenog, ali su zato sporije i znatno manje čvrste. Kod obe improvizacije povređeni se može transportovati u ležećem ili sedećem položaju.

Međutim, pored niza dobrih osobina, loša strana ovih improvizacija je u tome što nisu uvek udobne za povređenog i što on i pored svega nije najbolje zaštićen od hladnoće, pa prema tome nisu naročito pogodne za duži transport po lošem vremenu, niti za teško povređene. Osim toga ako spasioci nisu dobri smučari, može doći do ponovne povrede nastradalog ili samih spasilaca.

Ostala improvizovana sredstva. — Od drugih improvizovanih sredstava, kao što je rečeno, dobro izabrana jelova ili borova grana može takođe korisno da posluži (Sl. 5). Grana mora biti u svom gornjem delu nešto deblja, tako da može poslužiti kao „ruda“ za koju se vuče, a u donjem delu treba da ima niz manjih, razgranatih i bogatih iglicama grančica, tako da se povređeni tu može da smesti. Treba reći da se na ovaj način pogodno mogu transpor-

tovati povređeni koji mogu da sede, pri čemu su okrenuti leđima u pravcu vožnje. Naravno da se i ovde donji deo grane „tapacira” nekim delom odeće odnosno čebetom.

U izuzetnim slučajevima, kada je zbog samog terena ili zbog nekih drugih razloga onemogućeno voženje povređenog, može se



Slika 4



Slika 5

pokušati i nošenje na leđima pomoću uprtača ili spajanjem nekoliko običnih kožnih kajiševa (Sl. 6 i 7).

Kad je u pitanju kraća relacija, razumljivo je da se prenos povređenog može izvršiti na rukama, bilo da ga nosi jedna osoba, ili da se nosi između dve osobe koje međusobno ukrste ruke.



Slika 6



Slika 7

Standardna sredstva. — Sigurno je da tzv. standardna sredstva omogućavaju daleko bolji, udobniji i sigurniji transport i da ih prvenstveno treba koristiti, kada je to moguće. Od standardnih sredstava pomenućemo kanadske sanke, drveni čamac i akiju.

Kanadske sanke ili „kanadke“ (Sl. 8). — One veoma podsećaju na obične sanke, samo im je težište vrlo nisko, što im daje posebnu stabilnost; ali su dosta nepogodne za mekan i dubok sneg. Kao što se sa slike može videti, za transport je dovoljan samo jedan spasilac (Sl. 9). Vrlo su pogodne za transportovanje, jer omogućavaju dobro učvršćivanje i utopljavanje povređenog.

Drveni čamac (Sl. 10). Predstavljao je svojevremeno jedino transportno sredstvo. Međutim, i pored svih pogodnosti za povre-



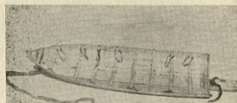
Slika 8



Slika 9

denog (Sl. 11) ipak je u velikoj meri nezgrapan i težak za manevrisanje, a posebno za transport uzbrdo. Međutim, i na nizbrdici predstavlja veliki napor za zadnjeg spasioca (Sl. 12). Ponekad, a naročito na jako strmim terenima, potrebno je da u transportu učestvuju tri ili četiri spasioca koji mogu biti na smučkama ili eventualno bez njih (Sl. 13).

Bez obzira na pomenute nezgodne strane, čamac još uvek, a posebno kada nije u pitanju duži transport, uglavnom zadovoljava



Slika 10



Slika 11

i predstavlja glavno, a često i jedino, transportno sredstvo koje poseduju naši planinarski domovi.

Akija (Sl. 14). — Ovo je danas najmodernije i najpogodnije transportno sredstvo. Izrađena je od lakog materijala i rasklopne je građe, tako da nije teška čak ni pri transportu uzbrdo. Kad odlaze po povređenog, spasioci je nose rasklopljenu, što u svakom slučaju ubrzava dolazak spasilачke ekipe do povređenog. Akija se može vrlo brzo sklopiti i ima oblik čamca tako da se povređeni

može udobno da smesti, fiksira i utopli (Sl. 15) — najbolje stavivši povrednog, koji je već umotan u čebad, u vreću od nepromočivog platna. Akija je pogodna čak i za transport po dubljem snegu; dva čoveka je mogu vrlo lako da voze, a na nizbrdici im u kočenju pomaže i jedan lanac koji može da se spusti preko „klizne“ površine (Sl. 16). Pri transportu po izuzetno strmom i teškom terenu potrebno je da još dva spasioca osiguravaju transport sa strane pomoću konopaca.



Slika 12



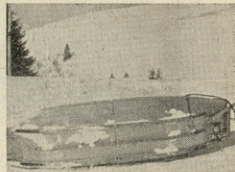
Slika 13

Na kraju smatramo da treba opisati i položaj povrednoj pri transportu prema vrsti i lokalizaciji povrede, koja nesumnjivo utiče i na sam izbor transportnog sredstva.

a) Kod povreda glave bez gubitka svesti ili sa kratkotrajnim gubitkom svesti, položaj treba da je horizontalan sa blago uzdignutim uzglavljem.



Slika 14



Slika 16

b) Kod povreda glave sa dugotrajnim gubitkom svesti položaj je horizontalan, na boku ili truhu, sa glavom iskrenutom u stranu. Ovo je naročito važno zbog mogućnosti da povraćene mase ili krv, slivajući se niz dušnik, dovedu do ugušenja.

c) Ako su u pitanju teške povrede dna usne duplje ili čeljusti, obavezno je da se transport izvrši u sedećem položaju sa glavom nagnutom unapred.

d) Kod povreda grudnog koša treba transportovati povređenog u polusedećem položaju. U ovim slučajevima treba, ako je moguće, izbegavati improvizovana transportna sredstva.

e) Kod povrede kičme položaj mora biti horizontalan, bar od glave do predela karlice, a transport se vrši nogama napred.

f) Kod povrede trbuha položaj treba da je horizontalan sa podignutim uzglavljem i savijenim kolenima, ispod kojih treba podmetnuti smotanu odeću ili šebe.

g) Kod preloma karlice, natkolenice i potkolenice položaj je takođe horizontalan sa blago uzdignutim uzglavljem i glavom okrenutom u pravcu vožnje.



Slika 15

h) U slučajevima povreda gornjih udova, kao i stopala, položaj pri transportu nije od naročitog značaja pod uslovima da je načinjena korektna imobilizacija.

i) Kod kombinovanih teških povreda položaj i vrsta transportnog sredstva izabraće se prema povredi koja najviše ugrožava život povređenog.

j) Povređenog koji je u stanju šoka treba transportovati u horizontalnom položaju sa nešto uzdignutim nogama.

k) Kod opšteg smrzavanja položaj je horizontalan, sa glavom okrenutom u pravcu vožnje, uz obavezno umereno zagrevanje unesrećenog u toku celog transporta (termofori i sl.).

Posebno je potrebno naglasiti da povređeni pre smeštaja u transportno sredstvo treba da isprazni mokraćnu bešiku, a eventualno i debelo crevo, da se ne bi samo zbog toga morao da prekida transport, što dovodi do gubitka vremena i nosi opasnost ponovnog povređivanja.

Završavajući ovo izlaganje, želeli bismo da posebno istaknemo najvažnije elemente koji su od bitnog značaja za organizaciju prve pomoći i transporta:

1. — Nastavnik fizičkog vaspitanja koji vodi učenike u planinu na smučanje mora da vodi računa o svim komponentama takvog poduhvata. On mora da učestvuje u selekciji ljudstva, da poznaje sve preventivne mere protiv eventualnih vremenskih ili drugih negativnih uticaja, kao i da bude u stanju da ukaže prvu pomoć i da organizuje transport kod povreda.

2. — U tom svetlu, vrlo je važno obezbediti izvršenje svih prethodnih mera čiji će cilj biti da u momentu eventualne povrede ili nesreće sve bude spremno za besprekorno funkcionisanje.

3. — Neophodno je što brže pristupiti organizaciji spasavanja i ukazivanja prve pomoći, kao i obezbediti pravovremenu lekarsku pomoć.

4. — Obezbeđenje najsigurnijeg, najudobnijeg i brzog transporta predstavlja jedan od glavnih zadataka nastavnika.

5. — Neophodna je zajednička akcija i saradnja svih društvenih i ostalih organizacija i organa kod masovne nesreće, jer se samo tako mogu izbeći najteže posledice.

6. — Potrebno je veće angažovanje nadležnih organizacija i organa da se u zimsko-sportskim centrima, naročito tokom pune zimske sezone, obezbede svi uslovi koji će svesti moguće negativne uticaje na minimum.

7. — Posebno je važno opremiti zimsko-sportske centre svom potrebnom opremom za ukazivanje prve pomoći i transportnim sredstvima, kao i obezbediti neprekidnu lekarsku službu.

8. — Obezbeđenjem svih ovih uslova i sprovođenjem svih mera, učiniće se boravak u planini sigurnijim, a u slučaju povreda postojaće sve mogućnosti za najefikasniju i najbržu pomoć i transport. Tako će povređeni da stigne pravovremeno u bolnički centar, čime će se smanjiti moguće posledice povreda odnosno nesreća.

SERBEDŽIJA dr A., VLAH dr R.,
KOTUROVIĆ dr Lj. i STOJANO-
VIC dr M.

REDAKCIONI ODBOR

R. Gombač, Lj. Dragović, N. Kuraljć, (urednik), M. Nišaić (odgovorni urednik),
M. Stojanović, M. Šepa, B. Žarković, B. Ždijara i A. Žeželj

Tehnički urednik D. S. Pavlović

SADRŽAJ

ČLANAKA OBJAVLJENIH U ČASOPISU „FIZIČKA KULTURA“ U GODINI 1964.

Gniewkowski dr W.: Problemi savremenosti metoda fizičkog vaspitanja (prevela Dragica Stanisavljević) (str. 393).

Kurelić N.: Problemi daljeg razvoja kadrovskih škola za fizičko vaspitanje (str. 6).

Kurelić N.: Narodna konjička boračka nadmetanja u nas (str. 209).

Kurelić N.: Pobjoljšati rad na fizičkom vaspitanju dece u osnovnim školama (str. 289).

Matković A.: Merenje brzine nervno-mišićne reakcije aparatom jednostavne konstrukcije (str. 107).

Puljević B.: Uz stogodišnjicu smrti — nepoznati Vuk (str. 193).

Radosavljević O.: Analiza prijemnih ispita fizičke spremnosti za žene na Visokoj školi za fizičko vaspitanje u Beogradu (str. 26).

Stepišnik D.: Dr Viktor Murnik (str. 1).

Stojanović dr Z. i Todorović dr B.: Sistematsko telesno vežbanje i mladi organizam (str. 97).

Sepa M.: Usavršavanje nastavno-vaspitaog procesa je primarni zadatak nastavnika (str. 385).

Vitas M.: O jednom raskoraku u nastavnom radu sa studentima fizičkog vaspitanja (str. 19).

Vitas M.: O grupama za fizičko vaspitanje na Višim pedagoškim školama i akademijama (str. 203).

Zukovska Z.: Nastavnici fizičkog vaspitanja — jedno ispitivanje iz Poljske (preveo Miloš Nišavić) (str. 388).

FIZIČKO VASPITANJE U ŠKOLAMA

Begović A.: Pripremne vežbe bacanje kugle u Srednjoj školi sa ciljem razvijanja snage (str. 57).

Đurović G.: Vežbe za jačanje mišića trupa (str. 123).

Krakovljak M.: Režim dana — dragoceno sredstvo fizičkog vaspitanja učenika (prevela Ružica Stanojević) (str. 223).

Matić M.: Jedna dilema: Kolege kako da se razumemo (str. 35).

Matić M.: Prvi čas (str. 299).

Medved dr R.: Kriteriji za određivanje zrelosti za školovanje (str. 294).

Mihailović P.: Obuka neplivača u malom montažnom bazenu (str. 326).

Popović M.: Od pohvale škole do republičkog priznanja (str. 353).

Puljević B.: Domaći zadaci — mogućnost i potreba (str. 353).

Ropret M.: Zašto i u kojoj meri rana specijalizacija (str. 349).

Stavrić N.: Razrednim učiteljima treba pružiti pomoć (str. 311).

Tomić D.: Kazna kao pedagoško sredstvo (str. 116).

Vein dr D.: Maksimalno iskorišćenje časa telesnog vaspitanja (preveo Rudolf Gombač) (str. 63).

Vidović Z.: Fizički odgoj u nižim razredima osnovnih škola (str. 231).

Vitas M.: Razvijanje okretnosti i spretnosti učenika od 9—10 godina (str. 314).

Vitas M.: Razvijanje okretnosti i spretnosti učenika od 9—10 godina (str. 419).

Zdanski I. i B.: Očigledna sredstva u nastavi fizičkog vaspitanja (str. 137).

Zdjara B. Razrednim učiteljima treba pružiti što neposredniju pomoć za unapređenje nastave fizičkog vaspitanja u nižim razredima osnovnih škola (str. 50).

Zdjara B.: Jedan predlog o značkama „mladi sportista“ i značkama „plivača i smučara“ za učene nižih razreda osnovnih škola (str. 331).

IZ SPORTA

Đurović G.: Neka zapažanja u vezi sa tehnikom smučanja (str. 396).

Erznožnik M.: Celodnevna nastava smučanja u školskim uslovima (str. 402).

Gačeša N. i Živić T.: Postavljanje i ispravnost gimnastičkih sprava u procesu treninga i na takmičenjima (str. 236).

Gombač R.: Mehanička analiza tehnika bacanja kugle (str. 254).

Horvat dr V.: Noviji pogledi na trening mišićne snage (str. 67).

Janković B., Novaković dr N. i Savić dr S.: Rezultati ispitivanja pripremljenosti naših vrhunskih biciklista (str. 147).

Kališnik M.: Sport i stres (str. 76).

Kukolevski G. M.: Elektroencefalografski metod u određivanju treniranosti sportista (preveo dr Borivoj Todorović) (str. 445).

Pediček F.: O ideji moralnog kodeksa za sportiste i sportske radnike (str. 371).

Petrović J.: Bacanje diska u helenskoj agonistici (str. 245).

Petrović J.: Skok udalj — disciplina helenskog petboja (str. 439).

Puni dr A.: O osnovama psihološke pripreme sportista na takmičenjima (prevela Ružica Stanojević) (str. 363).

Serbedija dr A., Vlah dr R., Koturović dr Lj. i Stojanović dr M.: Organizacija pružanja prve pomoći i transport povređenog u zimsko-planinskim uslovima (str. 408).

IZ SPORTSKE MEDICINE

Gavrilović dr Z.: O programu sportske antropologije (str. 262).

Medved dr R.: Neke biometrijske karakteristike sportista grada Zagreba (str. 265).

Todorović dr Borivoj i Đurović G.: Električna aktivnost mišića za vreme dinamične i statičke kontrakcije (str. 430).

IZ PRAKSE ZA PRAKSU

Matić M.: Priručna česma i vešalica za svaku priliku (str. 281).

Stella I.: Izmijenimo radna iskustva (str. 81).

Tomčić D.: Vijača od gume (str. 275).

Zdanski I.: Kako je sproveden jedan izlet u VII i VIII razredu osnovne škole (str. 90).

ZA DISKUSIJU I PRILOG DISKUSIJI

Pediček F.: Objašnjenje po članku M. Matića „Jedna dilema: kolege kako da se razumemo“ (str. 283).

Tomčić D.: Viša nervna delatnost i tehnika i taktika sportske igre (str. 449).

OSVRTI

N. K.: Osnivanje Zajednice Visokih škola za fizičku kulturu (str. 453).

SDNFVJ: Savetovanje o profilu kadrova za nastavu u školama I i II stupnja (str. 180).

N. K.: Stalna konferencija kadrovske škole SFRJ (str. 456).

IZ INOSTRANSTVA

Friedrich dr Vlasta: Kongres Udruženja za sportsku medicinu NDR (str. 457).

Milakov M.: Logorovanje u S. A. D. (str. 174).

Kurelić N.: Zajednički Kongres švedske i evropske federacije nastavnika-trenera atletike (str. 164).

Sepa M.: Eksperimentalno takmičenje u „Modernoj gimnastici“ (str. 80).

Živanović Ž.: „Sportsko-rekreativna“ delatnost u Bugarskoj (str. 178).

BIBLIOGRAFIJA

(Str. 93, 187, 285, 380, 459).