



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

PRIMENA NOVIH SKIJAŠKIH TEHNIKA I TRENDOVA U RADU SA DECOM PREDŠKOLSKOG UZRASTA I U ENICIMA OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA NA ZIMOVANJU

- * PRAVILA PONAŠANJA NA STAZI
- * KODEKS PONAŠANJA INSTRUKTORA
- * ORGANIZACIJA, PRIPREMA I PLANIRANJE
ZIMOVANJA KOD PREDŠKOLSKE
DECE I U ENIKA
- * PRAVILNIK O ZNAKOVIMA NA SKIJALIŠTU
- * POVREDE U SKIJANJU
- * OSNOVNE TEHNIKE ALPSKOG SKIJANJA
- * NOVE TEDENCIJE U SNOWBORDU

Vlado M. Stijepovi



Универзитет у Приштини
Факултет за спорт и физичко васпитање



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 u itelja i trenera zimskih sportova (s.a.s.i.).....	8
7. Organizacija, priprema i planiranje zimovanja kod predškolske dece i u enika..	10
8. Pravilnik o znakovima na skijalištu.....	21
9. Povrede u skijanju.....	37
10. Osnovne tehnike alpskog skijanja.....	41
11. Nove tedencije u snowbordu.....	43
12. Zaklju ak	45
13. Literatura.....	46

1. Uvod

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

Stvaralaštvo ovekome 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 prilagođavanje nastavnih planova. Uzimaju i u obzir interese mladih, koji svoje skijaško znanje usmeravaju i u nove pojavne 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 najviše i 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 posređena. Takmičari, veđugo ne predstavljaju jedini i najcenjeniji nioci 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 prihvatiti kao završen proces. Tako da, uprkos činjenici da za prve korake na snegu nikada nije kasno, napredak zavisi od više činilaca. 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 seminara

**KOFERENCIJA, KONGRES, ZIMSKA ŠKOLA, SEMINAR, OVERA ZA STICANJE
ME UNARODNE LICENCE UNIVERZITETSKOG I ŠKOLSKOG INSTRUKTORA
U ME UNARODNOM SISTEMU – IVSS (za profesore fizi ke kulture)**

Datum održavanja

Od 23. do 26. Marta 2017. godine

U organizaciji

„SRPSKOG UDRUŽENJA U ITELJA I TRENERA SPORTOVA NA SNEGU”

KOFERENCIJA:

**„Primena novih skijaških tehnika, novi trendovi u radu sa decom
predškolskog uzrasta i u enika osnovnih i srednjih škola na zimovanju“**

WEBSITE:

<http://www.zuov.rs/programi1/detaljiStrucniSkup.aspx?kod=S11432015>

PROGRAMSKI ODBOR KOFERENCIJE:

1. Vlado Stijepovi , prof, Delegat u IVSS – predava -demostrator ,
2. Prof dr Zvezdan Savi ,FSFV u Nišu- predava
3. Prof dr Emilija Petkovi , FSFV u Nišu - predava ,
4. Prof dr Ljubiša Lili , FSFV u Leposavi u – predava -demostrator,

Okupljanje 24. Mart 2016. godine od 20 do 21h

RESTORAN - PICERIJA "GARDEN", Hotel "GRAND".

Aktivnosti:

Rad na snegu po grupama, video analiza i ve ernja predavanja 23,24,25,26, Mart. 2017.godine

Prijave: do 22.marta 2017. **SMS porukom na mob. 0648656764 ili e.mail ivss.vlado@gmail.com**

Poruka mora da sadrži!

- Ime i prezime
- Datum ro enja
- Nazna iti: „IVSS seminar, Konferencija,Kongres,Zimska škola ili overa“
- Kontakt telefon

Uslov u eš a na konferenciji!

- Diploma profesora fizi ke kulture, vaspitanja
- Lekarsko uverenje

UPLATE NA RA UN:

Societe Generale 2750010222650383-58.

Kotizacija **80 €**- u dinarskoj protivvrednosti po srednjem kursu NBS na dan uplate.

Kotizacija za Konferenciju - **4.500 rsd**

Kotizacije za Overu **30 €**- u dinarskoj protivvrednosti po srednjem kursu NBS na dan uplate.

Sve dodatne informacije u vezi seminara možete dobiti na telefon **064 865 67 64**

**U slu aju eventualnih promena oko Seminara, Konferencije, Kongres, Zimske škole ili
Overe, bi ete blagovremeno informisani i obavešteni.**

3. Realizaciji seminara

- Vlado Stijepovi , prof.
(delegat u me unarodnoj asocijaciji IVSS za Srbiju, ocenjiva , predava , demonstrator kao i dugogodišnji takmi ar lan alpske reprezentacije Jugoslavije)
- Prof. dr.Zvezdan Savi ,
(Prodekan za nastavu, predava FSFV Niš)
- Prof.dr. Emilija Petkovi ,
(Predava , FSFV Niš)
- Prof. dr. Ljubiša Lili ,
(Prodekan, ocenjiva ,demonstrator FSFV Leposavi)
- Prof. dr. Borislav Obradovi ,
(Prodekan za nastavu,predava FSFV Novi Sad)
- Dr. Dragan Bani evi ,
(Predava ,ocenjiva)
- Dragan Mici , prof
(Profesionalni ski-snowbord serviser, me unarodni instruktor, predava)
- Mr. Lazar Toski ,
(Instruktor IVSS i saradnik u seminaru)
- Vladimir Nešovi DP fotografije i kamere.
- Demonstratori po izboru komisije.

4. Program seminara

❖ etvrtak, 23. Mart

- 19:00h - 21:00h Okupljanje u Hotelu Grand-Garden bašta(Picerija)

❖ Petak-Subota, 24-25. Mart

- 09:00h - 12:00h Rad sa demonstratorima
- 12:00h - 13:00h Pauza
- 13:00h - 16:00h Rad sa demonstratorima
- 17:00h - 18:30h Analiza snimljenog materijala-po grupama
- 19:00h - 20:00h Koferencija-diskusija
- 20:00h - 21:30h Predavanje

❖ Nedelja, 26. Mart

- 09:30h -13:30h Pedagoška praksa, rad na snegu

5. Pravila ponašanje na stazi

Kako biste osigurali sopstvenu bezbednost, kao i drugih u esnika u „snežnom saobraćaju“ potrebno je prilagoditi svoje ponašanje i skijati odgovorno, jer skijanje nije samo euforija, nespoštedeno spuštavanje niz stazu.

Međunarodna skijaška federacija (FIS) je propisala **10 osnovnih pravila** koja važe u svim skijaškim stazama 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 u esnika 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 skiju, a ne skije njime. U obavezi je da prilagodi brzinu i na svim skijaškim stazama sopstvenim (trenutnim) mogućnostima - prema sposobnostima i nivou veštine skijanja, okruženju: terenu na kom se nalazi, vrstama 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 manevar.

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 nastavak 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

Ukoliko 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 skijaškim stazama, jer su oni pre svega tu, radi njegove sopstvene bezbednosti!

9. Pomoć prilikom nezgode

Svaki skijaš je dužan da u slučaju nesreće 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.

5. Kodeks etike i pravila ponašanja u itelja i trenera zimskih sportova (S.A.S.I.)

S obzirom na važnost skijanja kao bitnog inioaca celokupne fizi ke kulture i sporta, te kao sportsko rekreativne potrebe ljudi, zna aj u itelja i trenera skijanja je od izuzetno velike važnosti, kako u vaspitno-pedagoškom tako i u tehni kom i stru nom smislu. Da bi rezultat podu avanja u skijaškim veštinama bio na što višem nivou potrebno je da se u itelji i treneri skijanja vladaju prema KODEKSU etike i Pravilima ponašanja. Na taj na in e sebi olakšati kompletan stru no-pedagoški rad, a nivo izvedene nastave i krajnji rezultat e biti na zavidnoj visini. U tom smislu svi U itelji (Instruktori) i Treneri Zimskih Sportova SASI obavezni su da se pridržavaju ovog kodeksa.

KODEKS ETIKE

1.1

Ovaj kodeks je skup najvažnih pravila i na ela kojih se trebaju pridržavati U itelji i Treneri Zimskih Sportova SASI u procesu podu avanja gledano sa pedagoško stru ne strane, a u cilju podizanju nivoa fizi ke kulture.

Kodeks sadrži pravila po kojima se sankcionišu kršioc i kodeksa. Kada instruktor ili trener skijanja nastupa sa radom na me unarodnom podru ju 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.

1.2

Principijelno na elo po kojem se mora ravnati svaki U itelj Trener Zimskih sportova jeste da svoju aktivnost prilago uje pozitivnim propisima i principijelnim moralnim na elima koja su u skladu sa pravilima Srpskih Sportskih asocijacija, te da se pri svom radu povinuju dogovorenoj metodologiji podu avanja koju je propisao SASI.

1.3

Obezbe enje ugleda i lika U itelja i Trenera obavezan je svaki lan Asocijacije isklju ivo svojim stru nim znanjem zatim primerenim i korektnim vladanjem kako na terenu gde obavlja svoje vaspitno stru ne aktivnosti tako i na svakom drugom mestu(ski centar, hotel, grad, selo itd.)zahteva od u enika skijaša takmi ara koje podu ava ili trenira primereno i uredno vladanje.

U itelji i Treneri moraju se primereno i uredno vladati obezbe uju i red i ta nost kako bi pridobili poverenje u enika skijaša i takmi ara njihovih starešina uže i šire skijaške sredine (ski centar-zaposleni) da obavlja svoju aktivnost.

1. 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.

1. 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 izmeću sebe smatra se za obast i dužnost.

1. 6

Stalna obaveza instruktora i trenera zimskih sportova je stalno studij tehnike usavršavanje, obrazovanje i podizanje znanja na viši i nivo, sve to zbog lakšeg stručnog, naučnog, i organizacionog napretka skijanja i ukvira 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 se na taj način doći do pravilnog tumačenja zimskih sportova kao dela fizičke kulture u svakodnevnom životu dece omladine i odraslih.

1. 7

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

1. 8

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

6. Organizacija, priprema i planiranje zimovanja kod predškolske dece i u enika

Organizacija zimovanja podrazumeva, odgovaraju u pripremu. Potrebno je oformiti organizacijski odbor ije osnovni zadatak informisanje vezano za planiranja, organizovanje i izvo enje zimskog programa. Njime rukovodi pedagoški rukovodilac.



Sakupljanje ponuda

Obi ajeno je da vrti i dobijaju najrazli itije ponude za zimovanje. To su ponude razli itih agencija, hotela i domova, koji uglavnom nude samo boravišne i ugostiteljske usluge, a ne bave se organizacijom i izvo enjem sportskih aktivnosti. Pedagoški rukovodilac odnosno rukovodilac zimovanja mora ve u letnjem periodu pregledati mesta koja najviše odgovaraju. Vode i ra una o uzrastu i potrebama u esnika. Za informacije o odgovoaraju oj lokaciji mogu se potražiti u vrti ima i šlolama koji su ve imali iskustava sa zimovanjem.

Odabir mesta zimovanja, vreme izvo enja i rezervacija

U pogledu na sadržaj programa zimovanja i ra unaju i cene odaberemo najpovoljniju ponudu. Tom prilikom vodimo ra una o odgovaraju im boravišnim (sanitarije, tuš, ure enost prostora), snežne i vremenske uslove, udaljenost skijališta, mogu nost upotrebe ži are tj. ski lifta, odgovaraju teren za skijanje školske pretškolske dece i mogu nost za izvo enje drugih aktivnosti na snegu (zabavno –društveni deo). Termin odre ujemo u pogldu na snežne uslove. Najbolje je, da zimovanje organizujemo u januaru ili februaru, jer tada ima najviše snega. Decembar nije odgovaraju , jer tada naj eš e ima premalo snega. Mart je isto tako upitan, jer otopljenje i južni sneg brzo nestane. I vežba u mokrom i teškom snegu nije najbolja. Pove ava se opasnost povreda i prehlada, jer se ode a u toku vežbe u takvim uslovima brzo nakvase.

A svakako termin ne zavisi samo od nas, nego i od zauzetosti preno išta ponu a a. Zato požurimo sa rezervacijom, da nas drugi ne preteknu. Ako smo sa ponudom i uslovima za rad zadovoljni, najbolje je, da rezervišemo zimovanje ve za idu u godinu. Broj dece za budu e zimovanje možemo približno odrediti na osnovu iskustva iz proteklih godina.

Odabir stru nog kadra

Kod odabira stru nog kadra potrebno je voditi računa o starosti dece. Moramo biti svesni, da se radi o preškolskoj deci, koji se uvek prvi put odvajaju od roditelja. Po zakonu o sportu (2013) decu mogu učiti skijanje samo visoko školska sprema profesori sporta I fizičkog vaspitanja. Decu na zimovanju treba da prati odgovarajući broj profesora. Pored onih, koje vode podučavaju 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 finansija.

Preporučljivo je, da je broj dece u grupi što manji. Kod formiranja grupa 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 ve u zimi i radostima koju ona pruža. Ove godine emo organizovati veseo zimski vrti sa školom skijanja.

Zimovanje emo organizovati u mesecu januaru od _____ do _____.

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

U cenu nije ura unata upotreba ži are.

O deci e brinuti profesori, vaspita ice iz vrti a i u itelji skijanja, medicinska sestra kao i rukovodilac jedinice. Ako želite, da i vaše dete bude deo našeg tima, molimo vas da popunite prijavnicu.

PRIJAVNICA

POTPISANI _____

PRIJAVLJUJEMO DETE _____

RO ENO _____ **SA STANOM** _____

TELEFON _____ **U VESELI ZIMSKI VRTI**

NA KOPAONIKU OD _____ **DO** _____.

DATUM:

POTPIS RODITELJA:

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

Roditelje na sastanku upoznajemo sa:

- mestom i vremenom zimovanja,
- cenom zimovanja i na inom otplate,
- pozitivnim uticajima zimovanja na detetov razvoj,
- boravišnim uslovima i uslovima za aktivnost na snegu,
- profesori, koje e brinuti o deci, i u iteljima skijanja,
- okvirnim programom zimovanja,
- spiskom opreme i ode e.

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

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

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

Priprema zajedni ke opreme

Za pripremi potrebne opreme odvajama duži period i sa time ne ekamo do zadnjeg trenutka. Najbolje je, da uradimo spisak opreme i rukovodimo se njime, jer emo ina e dosta stvari zaboraviti. Svaka na prvi pogled nebitna stvar može nam prouzrokovati poteško e kod izvo enja zimovanja.

Spisak zajedni ke opreme:

1. Sportsko pomo no sredstvo i pomagala za izvo enje skijaškog programa:

- skijaški kol i i.
- zastavice sa životinjskim motivima,
- životinje ura ene od platna i pene,
- baloni sa drvenim kol i ima,
- gumene kupe,
- obru i,
- lopte,
- vre e za skije,
- šrafciiger (zvezdasti i obi an),
- konopac sa zastavicama ili dobro vidljiva duga ka traka za obezbe ivanje prostora za vežbu i trkališta,
- startni brojevi,
- medalje,
- diplome.

2. Pomoć na sredstva za popodnevene aktivnosti na snegu:

- oprema za skijaško traganje,
- sanke, lopate, bob,
- lopte,
- konopac,
- obruci.

3. Pomoć na sredstva za vešerne aktivnosti:

- gitara,
- radiokasetofon,
- kasete sa zabavnim muzikom,
- pokloni za igru skrivalice sa poklonima,
- baklje za vešernju šetnju,
- bojice, flomasteri,
- kolaž papir, lepak,
- papir za crtanje,
- hamer za izradu plakata,
- zmskosportske revije,
- različite igre,
- 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 moguće u 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 zvaok,
- sredstvo za dezinfekciju,
- pincetu,
- makaze
- antiseptički sprej za rane,
- analgetik (odgovarajuće 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 profesora obavesti o mogućim bolestima, kao što su astma, epileptički napad, dijabetes Ta deca mogu i 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,
- fotoaparati.

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 povoljnih 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 džemperu,
- trenerka za boravak u hotelu odnosno domu,
- šest hulahopa,
- tri para toplih nogavica,
- donji veš (8 gaćica, 4 majice),
- dve pidžame,
- papuče,
- tople izme za sneg,
- visoke cipele
- toaletni pribor (sapun, četka za zube, zubna pasta, ešalj),
- krema za lice i usta sa visokim zaštitnim faktorom,
- papirne maramice,
- proverena zdravstvena knjižica,
- kese za prljavu 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 u pripreme zajedno sa detetom, a izmeću neka ne stavljaju nepotrebne stvari (hranu, piće).

Plaćanje zimovanja

Roditelji izmire troškove zimovanja (boravak i prevoz) već pred odlazak na zimovanje. Ako je moguće, ponudimo im mogućnost plaćanja u više rata. Druga opcija je sa ski pasovima. Deca u skijaškom znanju ne napreduju jednako – neki su sposobni za vožnju samostalno pre nego drugi. U toku skijanja vodimo evidenciju o upotrebi ski pasova, iz kojih možemo videti, koliko je pojedinac upotrebljavao samostalno 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 vrta. Oznaka prtljag blagovremeno donesite ispred vrta (u 9.30), gde ćete se sresti sa roditeljima 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 vrt ili školu.

Potpis

Određivanje tačanog broja dece

Ponudiocu zimovanja moramo saopštiti tačan broj uesnika. 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 autobusa. Torbe odnesemo u zajednički prostor ili u hodnike soba, gde dođemo 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 mogu im štetama i kvarovima obavestimo recepcionara. Ako su u sobama dvospratni kreveti, proverimo, da li su bezbedni odnosno imaju dovoljno visoku ogradu, koja spreava pad.

Raspored zimovanja

Mišljenja o odgovoraju em danu odlaska na zimovanje i dolazak ku i 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 otežava nam rad. Kod provere znanja prvi dan i kod takmičenja 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 na dan odlaska i dolaska u toku nedelje. Tada je inače veoma teško za roditelja na poslu i zato je teško sačekati dete pri dolasku. Te poteškoće izbegnemo tako, da za dete obezbedimo igranje u vrtu, dok im roditelji ne dođu. Odlazak i dolazak u toku nedelje znači više odgovara, jer izbegnemo gužve, koje su u tom slučaju najmanje poželjne.

Najodgovarajuća dužina zimovanja je 5 do 7 dana. Predugo zimovanje nije odgovarajuće, jer se kod dece po ne javljati prezasićenje, umor i nostalgija. Zbog mogućiosti lošeg vremena isto tako nisu odgovarajuća kraća zimovanja (slaba realizacija programa).

Raspored:

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

8:00h - Doručak

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

9.30h - 12.30h - Skijanje, izmeću 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, priprema za laku noć

20.30h - Spavanje

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

Svako ve e, kada deca zaspu, pedagoški vo a sazove sastanak, na kome se vaspita ice-profesore i u itelji skijanja dogovore o radu za slede i dan.

Planiranje zimovanja

Kod planiranja zimovanja radi se o odabiru odgovaraju ih sadržaja, metoda i sredstava sadržaja i u enja. Pokušavamo se što bolje pridržavati programa, ali ne po svaku cenu. Zbog razli itih injenica (loše vreme, gužva na skijalištu – deca ne napreduju tako brzo, kao što smo zamislili) potrebno je od programa esto nekoliko odstupiti. Upornost zacrtanog puta bi kvalitet vežbe nesumljivo pogoršao, a pove ala bi se i opasnost od povreda.

Glavni deo zimovanja te e na snegu. A da bi bila mogu nost nepredvidljivih situacija što manja, moramo se odgovaraju e pripremiti. U toku procesa moramo izbgavati improvizacije, i ako to uvek nije mogu e. U tu nameru upotrebljavamo nastavne pripreme. Kod u itelja po etnika one su obimnije nego kod iskusnijeg. Odgovaraju a priprema je svakoko osnovni uslov za kvalitetan rad na snegu. Osnovna pitanja, na koja moramo u pripremi odgovoriti su: šta želimo posti i, šta emo raditi, kako emo do toga do i, koliko i gde emo raditi.

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

Osnovne karakteristike jedinice vežbe

Tip jedinice vežbe je odre en po sadržini (alpsko skijanje) i nivou nastavnog procesa (posredovanje novih informacija, utvr ivanje, 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 odre eni i merni odnosno dokazljiv. Opredeljujemo ih tako, da su realno dostižni (npr: dete nau iti samostalnu vožnji sa vu nicom).



Oblici rada

Grupa:

- Vežbanje sa dopunskim zadacima, vežba sa dodatnim zadacima, rad u redu, u parovima, trojkama, igra e 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

- Objašnjenje,
- Demonstracija,
- Razgovor.

Oblici i metodi rada moraju biti smislaono odabrani, jer pove avaju detetovo i u iteljevo stvaralaštvo.

Nastavna pomagala su sredstva, koja u itelju pomažu kvalitetnijoj i raznovrsnijoj vežbi. Pomažu mu pretstaviti i objasniti problem, usmeravaju vežbu, pomažu sre ivati redosled izvo enja odre enih zadataka itd. Njima pripadaju audiovizuelna sredstva, bezbednosne sprave, kol i i, 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 igrama 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 postavljene ciljeve. Jer se u našem primeru radi za rad na snegu celo dopodne, izmeću moramo imati odmore. Glavni deo je podeljen na dva dela, koja traju približno po jedan sat. Izmeću 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 methodske jedinice.

Glavni deo nastavne pripreme sastavljaju materijska, metoda, koliniska i organizacijska priprema.

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

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

Koliniska 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 kolika 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.

7. Pravilnik o znakovima na skijalištu



O znakovima na skijalištu

I - Osnovne odredbe

lan 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.

lan 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).

lan 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.

lan 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.

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

lan 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 prethodi 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.

lan 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.

lan 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.

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

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

lan 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

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

Ian 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.



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.



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-bara između u nogu" (ZZ-11), koji označava zabranu označenoj na ina korišćenja vučne naprave ski-lifta prilikom uspona. Obavezno se postavlja na polaznoj stanici 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 odpadaka" (ZZ-15), koji označava zabranu bacanja odpadaka 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 koji dodatno opisuje zabranu.

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

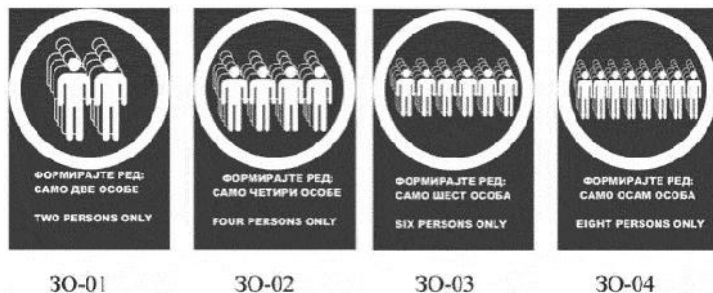
U pogledu boje odstupaju simboli na znaku "zabranjeno njihanje sedišta žičare" (ZZ-09) i "zabranjeno rano držati na leđima" (ZZ-10), koji su delom iscrtani u crvenoj boji.

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

III - Znakovi obaveza

Ian 16. Znakovi obaveza, na skijalištu služe za upoznavanje skijaša i drugih korisnika skijališta sa obaveznim radnjama i dužnostima prilikom koriš enja skijališta (ski-staze, ski-ži are, ski-lifta, ski-poligona i dr.).

Ian 17. Znakovi obaveza su:



1) znak, dve osobe u redu" (ZO-01), znak " etiri osobe u redu " (ZO-02), znak "šest osoba u redu" (ZO-03) i znak "osam osoba u redu" (ZO-04), koji ozna avaju broj osoba u formiranju reda kod koriš enja ži are. Obavezno se postavljaju na polaznoj stanici ži are.



2) znak "na in držanja torbe" (ZO-05), koji ozna ava na in na koji treba držati torbu prilikom koriš enja ži are, znak "prihvata sedišta" (ZO-06), znak "puštanja sigurnosnog rama" (ZO-07), znak "podizanja vrhova skija" (ZO-08), koji ozna avaju obavezne radnje kojih moraju da se pridržavaju skijaši na po etku i tokom koriš enja ži are.



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



30-13

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



30-14



30-15



30-16

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 na in korišćenja vučne naprave na ski-liftu.



30-17



30-18



30-19

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.



30-20



30-21

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



30-22

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



30-23



30-24



30-25



30-26

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.



30-27

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 "obavezan smer skijanja - levo" (ZO-23), znak "obavezan smer skijanja - desno" (ZO-24), znak "obavezan smer skijanja - pravo" (ZO-25) i znak "obavezan 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 osmougona.

2) u pogledu boje:

a) znakovi: "obavezan smer skijanja - levo" (ZO-23), "obavezan smer skijanja - desno" (ZO-24), "obavezan smer skijanja - pravo" (ZO-25), "obavezan 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 re "STOP" u sredini osmougona je ispisana slovima bele boje.

IV - Znakovi upozorenja

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

Ian 22. Znakovi upozorenja su:



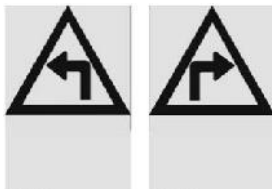
3Y-01

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



3Y-02

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



3Y-03

3Y-04

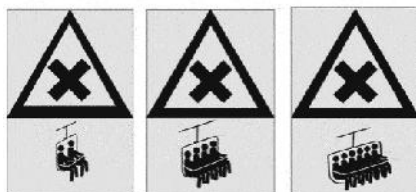
3) znak "opasna krivina na levo" (ZU-03) i znak "opasna krivina na desno" (ZU-04), koji označavaju približavanje krivinama na ski-stazama koje nisu bezbedne za skijanje zbog svojih fizičkih karakteristika ili preglednosti.



3Y-05

3Y-06

3Y-07



3Y-08

3Y-09

3Y-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).



3Y-11

3Y-12

3Y-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.



3Y-14

3Y-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.



3Y-16

3Y-17

3Y-18

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



3Y-19

3Y-20

11) znak "granica ski područja" (ZU-19), koji označava granice ski područja i znak "ne prilazi opasnost" (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 jednakokrani trougao čija se jedna stranica nalazi u horizontalnom položaju sa suprotnim vrhom okrenutim na više.

Simbol je ucrtan u sredini jednakokranih 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 odstupaju 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-

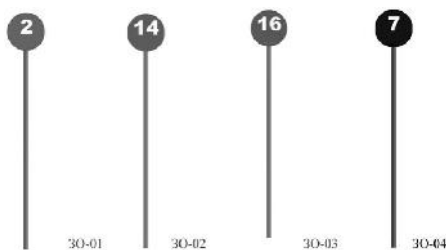
20) na kome su osnovne boje plava i siva, simbol u crvenoj boji, re "STOP" na simbolu je ispisana slovima žute boje a tekst u donjem delu znaka ispisan je slovima bele boje.

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

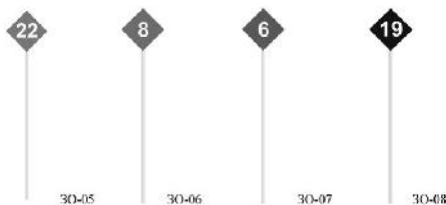
V - Znakovi obaveštenja

Ian 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).

Ian 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 oznaavaju 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 ispisan je slovima bele boje.



2) znakovi "markacije ski-puta" koji se uključuju 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 ispisan je slovima bele boje.



3) znakovi "širina ski-staze" (ZO-09) i (ZO-10), koji oznaavaju 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.

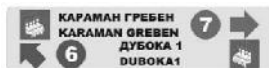


30-11



30-12

4) znakovi "promena smer" na levo (ZO-11) i "promena smer na desno" (ZO-12), koji označavaju mesto na ski-stazi gde se može izvršiti promena smer 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.



30-13



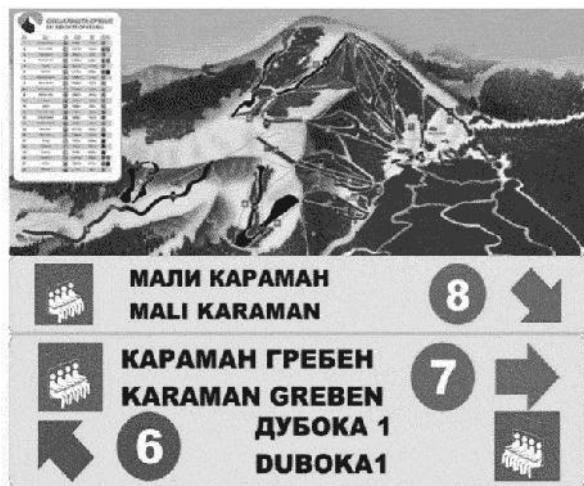
30-14

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.



30-15

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



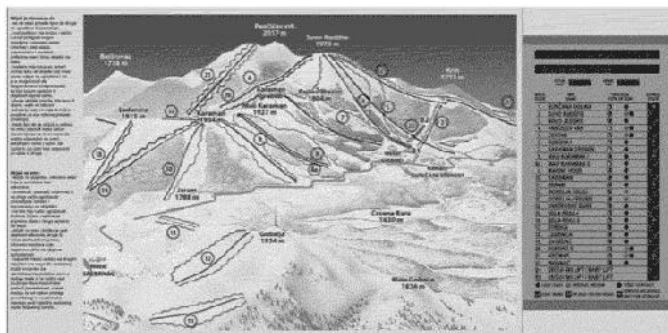
30-18

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 vetra, oblačnosti, temperaturi, radnom vremenu žičara, i druge informacije od značaja za bezbednost skijaša.

Informaciona tabla se postavlja na mestima velike koncentracije skijaša.

Ian 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), romboidni 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 "usmeravaju i 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.

lan 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 "usmeravaju i 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 iscrtavana su neizmjenjivim kvadratima crvene i crne boje;

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

lan 32. Znak "markacija širine ski-staze" postavlja se uz rub sa obe strane ski-staze i ime 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 smeru levo" i "promena smeru desno" se postavlja na mestu gde se od ski-staze odvaja ski-put.

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

VI - Dopunske table

Ian 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 umetnoj osnovi u donjem delu znaka.

Boja dopunskih tabli određuje se prema boji znaka.

VII - Svetlosni signali

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

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

9. Povrede u skijanju

Prevenција i pružanje pomoći

U itelji skijanja imaju predivan poziv. Rad sa decom, boravak na svežem vazduhu, sunce, skijanje, samo su neke od dobrobiti koje iskuse u itelji, instruktori i treneri u skijanju. Međutim, poziv instruktora skijanja ima i svoje ozbiljnije strane. Kada ovek skija sam on je odgovoran samo za svoju sigurnost i sigurnost ostalih skijaša na stazi. U itelji 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 je poboljšana 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, opekotine). U itelji 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 i 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 najčešće i 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 oštećenost kože povrede mogu biti otvorene i zatvorene. Najčešće zatvorene povrede glave jesu:

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

Povrede glave i kičmenog stuba karakterišu simptomi kao što su krvarenje, gubitak svesti, amnezija, povreda ušne, vrtoglavica, poremećaj govora, blede lice, hladan znoj, bol u predelu lica, 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 bočnom prema podlozi. Ovo sve činimo kao preventivu kako povređeni ne bi aspirirao povredani 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 obuče, neophodna je i kvalitetna oprema. Kacige za skijanje su obavezan deo opreme, naročito kod početnika i dece. U mnogim svetskim skijalištima kacige su obavezan rekvizit, i u esnicima 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 obuče, neadekvatne brzine skijanja 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 najšee povrede u skijanju. Odnos povreda gornjih i donjih ekstremiteta se menjao. Do novog milenijuma u estalije su bile povrede donjih ekstremiteta, dok su danas, usled poboljšanja skijaške opreme, u estalije povrede gornjih ekstremiteta. Iako povrede ekstremiteta naj eš e nisu težeg oblika, postoje one povrede koje ozbiljno mogu ugroziti zdravlje i život povre enog poput ja ih krvarenja, otvorenih preloma, traumatskih amputacija i drugih. Povrede ekstremiteta mogu biti:

- prelom (fraktura)
- uganu e (distorsio)
- iš ašenje (luxatio)

Naju estalija povreda gornjih ekstremiteta jeste povreda ulnarnog kolateralnog ligamenta, odnosno takozvani ''skijaški palac'', i ta povreda ini 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. Naj eš i uzrok ove povrede je pad skijaša sa štapom u ruci pri emu dolazi do odmicanja palca od dlana. Ovu povredu odlikuje bol sa unutrašnje strane korena palca, bol prilikom pokreta palca, otok i hematoma. Skijaški palac možemo preduprediti fiksacijom palca zavojem (slika 1). Druga povreda gornjih ekstemiteta po u estalosti jeste povreda zgloba šake koja tako e nastaje pri padu, odnosno pokušaju skijaša da rukama ublaži pad. Povrede ramena su tako e este kod skijaša, a po u estalosti su naj eš e ruptуре manžetne rotatora ramena, glenohumoralne dislokacije i subluksacije, akromioklavikularne separacije i klavikularni prelomi. Iš ašenje u zlobu ramena je tipi na povreda u skijanju koja nastaje pri padovima i sudarima. Kod ove povrede se vidi praznina u predelu deltoidnog miši a i pokreti u samom zglobu su bolni i ograni eni.



Slika 1: Fiksacija palca zavojem

Povrede donjih ekstremiteta u skijanju su eš a u predelu kolena i potkolenice, a re a u predelu natkolenice i kuka. Naju estalija povreda donjih ekstremiteta jeste povreda kolenog zgloba. Naj eš e lokalizacije su u predelu kolateralnog medijalnog ligamenta kolena i to u 80-90% slu ajeva. Radi se o elongacionim povredama sa izraženom bolnom osetljivoš u u predelu femoralnog pripoja ovog ligamenta što se naziva ''smu arska ta ka''. Povreda ligamenta kolena može biti izuzetno teška, karakteriše se jakim bolovima, otokom i neophodna je mobilizacija i

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



Slika 2: Spoljašnja rotacija u zglobu kolena, najčešći i 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 rebra pri čemu povređeni osećaju jake bolove pri pokretu i disanju. Jedna od težih povreda trbušnog zida jeste udarac u gornji do trbuha (predeo plexusa). U ovom delu se nalazi plexus solaris, nervni centar koji spada u autonomni nervni sistem koji upravlja radom trbušnih organa. Udarac u predeo plexusa može da izazove zastoj u radu srca tako da udareni postaje bleđ, 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, u nesrećenog trebamo posetepeno zagrejavati.

Opekotine

Iako je teško poverovati da na planini može doći do opekotina, ova vrsta nezgode je vrlo česta na skijalištima. Na planinama je nivo zračenja veći, pa se na svakih 1000 m nadmorske visine nivo zračenja povećava 70-100%. Ako tome pridodamo subjektivni osećaj hladnoće, jasno je zašto su opekotine 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 opekotina jeste nanošenje krema sa visokim zaštitnim faktorom. Ako ipak do opekotina dođe,

U oštrine promene mogu sa ublažiti primenom hladnih obloga, a u slučaju težih opekotina sa pojavom plikova i povišenom telesnom temperaturom potrebno je primeniti adekvatnu terapiju. Naravno, treba biti obazriv kada su deca u pitanju, sa 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 uzrokovano 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 suženje očiju, bol u očima, osećaj stranog tela u očima i slepilo. Snežno slepilo se leči analgeticima, postavljanjem hladnih obloga na oči, boravkom u tamnoj prostoriji. Preventiva snežnog slepila je nošenje naočara za sunce sa velikom UV zaštitom. Naočare sa velikom UV zaštitom nisu jeftine, ali u tim skijašima koji borave na snegu i plivanini 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 u odeljenju 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 u odeljenju skijanja upoznati sa svim opasnostima koje se mogu javiti prilikom skijanja i boravka na planini, kao i na način kako da preduprede te povrede i ako eventualno dođe do neželjenih situacija kako da reaguju.

U prvom redu prevencije od povreda instruktori u odeljenju 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 metodskim principima i pravilima obuke, kako bi budući skijaši kontrolisali svoju brzinu i skijali atraktivno, zabavno ali i sigurno. Osnovna uloga instruktora skijanja u pružanju prve pomoći jeste prepoznavanje povreda. 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.



10. Osnovne tehnike alpskog skijanja

Predvi eni plan i program u enja osnovne tehnike alpskog skijanja, skijaša po etnika, podeljen po danima

Po etna 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, prestupaju i 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

Tre i 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).

etvrti dan - na skijaškoj stazi srednjeg stepena težine:

- osnovni zaokret i ponavljanje elemenata tehnike iz prethodnog dana;
- kliza ki 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.
- dinami no vijuganje

Šesti dan - na skijaškoj stazi srednjeg stepena težine:

- slobodno skijanje uz primenu svih nau enih 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 nesre ene 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, šrafciğer, 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.



11. Nove tendencije u snowbordu

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

Za ovu priliku mogu se samo dotaknuti 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 brža, bezbednija i lakša.

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

Moderan vez se zakopava sa dva jednostavna kontakta, dok je klasičan vez zahtevao preko trideset različitih pokreta prstima, što je bilo neophodno i skinuti rukavice da bi se vez zakopao. Rezultat je više vožnje, a manje frustracije.

Moderne snowbord 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, slično 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 tački 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 upravljivi.

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 ovaj nivo je bilo potrebno 2 do 3 puta više vremena uz 2 do 3 puta više padova.

Tereni za 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 skoro bilo nezamislivo.

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

Prednosti

Snowbord je i ranije imao komparativne prednosti. Naravno isto i u vožnju po dubokom snegu. Snowbord 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 i svuda gde ima snega i nisu neophodne mašine za pripremu staza jer se snowbord lako vozi svuda.

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

Predviđanja

Očekivanja 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 snowbord 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% snowbord 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 ravnanimako je u plusu.



12. 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 veoma 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 užitku skijanja. Najveći užitak je jutarnje skijanje na savršeno srećnim stazama.

Podstignite i bodrite svoje polaznike skijanja lepim, odabranim rečima, dobrim i odabranim sugestijama. Oni će zavoleti skijanje na pravi način i biti zadovoljni u osvajanju snežnih planinskih izazova. I što je najvažnije za jednog pedagoga, biće vam beskrajno zahvalni i smatraće vas svojim najvećim prijateljem.

Predsednik asocijacije S.A.S.I.
Vlado Stijepović, prof.



13. Literatura

1. „Zakon o skijalištu“ Pravilnik o znakovi na skijalištu,R.Srbije.
2. FIS deset pravila ponašanja na snegu.
3. „Pravilnik u itelja i trenera sportova na snegu“ Koodeks ponašanja instruktora i trenera.
4. Pišot, R. i Videmšek, M. (2004), *Smu anje je igra*“, Ljubljana, ZUTS
5. Matkovi , B., Feren ak, S., & Žvan, M. (2004). „*Skijajmo zajedno*“. Zagreb: Kineziološki fakultet.
6. uraškovi , R. (2009). „*Sportska medicina*“. Niš: Fakultet sporta i fizi kog vaspitanja.
7. Madden, C.C., Putukian, M., Young, C.C., & McCarty, E.C. (2010). „*Netter’s sports medicine*“. USA: Elsevier.
8. Grubni ,D (2015) Instruktor snowborda ISIA demo, „*Kreator nove Srpske škole snowborda*“.
9. **Stijepovi .V.** (2015),„*Seminar usavršavanja sportova na snegu u školama i univerzitetima*“, S.A.S.I. Asocijacija, Kopaonik
10. **Stijepovi ,V.** Petkovi .E, Joksimovi .A i Lili , LJ (2016) „*Po etak organizovanih skijaških škola na Kopaoniku*“ Me unarodna Koferencija-Kopaonik.
11. Attitudes and needs of elementary school students towards outdoor activities curucullum Mini M.,Savi Z,Stojanovi .N, **Stijepovi ,V.(2016)**