

**PROFESORIMA SKIJANJA, PROFESORIMA FIZIČKOG VASPITANJA, TRENERIMA, INSTRUKTORIMA I SVIM
OSTALIM KOJI UČESTVUJU U PROCESU OBUKE SKIJANJA**

Poštovani,

Tokom obuke skijanja, izloženi smo složenim organizacionim situacijama sa mnogobrojnim opasnostima i rizicima. Ova oblast, jednim delom, regulisana je zakonima, pravilnicima, planovima i programima, ugovorima i sl. Na žalost, propisi koja se odnose na bezbednost i standarde rada nisu potpuni, doneti su od strane ljudi koji nisu iz struke i zato je neophodno da struka, na osnovu znanja, iskustva i ishoda prakse uredi oblast STANDARDA BEZBEDNOSTI U OBUCI SKIJANJA.

Kao profesor Skijanja na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu i bivši instruktor, dostavljam vam predlog dokumenta (sa nekim dilemamama i objašnjenjima) koji bi, nakon javne rasprave, bio upućen Skijaškom savezu, Fakultetima, udruženjima instruktora i trenera i Skijalištima Srbije kako bi usvajanjem dokumenta još bolje uredili oblast obučavanja skijanja.

Molim vas da vaše sugestije dostavite putem mejla objavljenom na mom sajtu <https://www.robertropret.com/> do 25.avgusta.

Unapred vam se zahvaljujem na saradnji

red. prof. dr Robert Ropret
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
Univerzitet u Beogradu

BEZBEDNOST U OBUCI SKIJANJA

BEZBEDNOSNO - METODIČKI STANDARDI

Dokument definiše pojmove značajne za bezbednost u obuci skijanja, klasifikaciju skijaša prema uzrastu i nivou veština skijanja, standarde za homogenizaciju grupa prema uzrasnim i karakteristikama veštine, mere i postupke zaštite učesnika obuke (deca do 16 godina i odrasli), tokom obuke skijanja, sprovedene od strane ski škola, skijaških klubova, državnih organa i organizacija koje sprovede obuku.

Bezbednosno - metodički standardi obuke skijanja obuhvataju mere i postupke koji se preduzimaju u prevenciji rizika i sprečavanja ispoljavanja neželjenih ishoda. Standardi obuhvataju mere koje propisuju donosioci opštih akata (državne i staleške organizacije), posebnih akata (organizatori obuke), stručna lica koja se bave podučavanjem i lične mere koje preduzima svaki učenik.

OPŠTA AKTA

- Zakon o javnim skijalištima
- Pedagoški standardi u obrazovanju (Pedagoški standardi i normativi za osnovno obrazovanje i vaspitanje; "Sl. glasnik RS", br. 51 od 17. maja 2011)
- Pedagoški standardi u fizičkom vaspitanju (...)
- Kodeks instruktora skijanja Srbije

ORGANIZACIJE KOJE VRŠE OBUKU I USAVRŠAVANJE SKIJANJA

Obuka skijanja se obavlja u:

- komercijalnim školama skijanja (škole registrovane u APR, koje rad sprovode uz saglasnost i ugovorom sa vlasnikom skijališta)
- skijaškim klubovima registrovanim u nacionalnom granskom sportskom savezu
- obrazovno-vaspitne ustanove/škole u okviru programa školskog sistema (nastavni i van nastavni sadržaji u okviru nastave Fizičkog vaspitanja, prema programu osnovne ili srednje škole usvojenom na početku školske godine)
- visokoškolske ustanove (fakulteti sporta i fizičkog vaspitanja sa akreditovanim nastavnim planom i programom)
- obrazovne ustanove, specijalne jedinice i službe Ministarstva unutrašnjih poslova i Ministarstva odbrane (MUP i MO)
- kursevima osposobljavanja sportskih stručnjaka u skijanju (instruktori, treneri, prema rešenju Ministarstva omladine i sporta)

OSNOVNI POJMOVI

- Učenik – osoba sa kojom radi sportski stručnjak kvalifikovan za vršenje obuke skijanja
- Sportski stručnjak u skijanju je:
 - a) lice za dozvolom za rad u školama skijanja (instruktor skijanja) ili u skijaškim klubovima (trener skijanja),
 - b) kvalifikovano lice sa višim ili visokim obrazovanjem u oblasti sporta-skijanja (profesor fizičkog vaspitanja sa položenim ispitom iz ovog predmeta)*,
 - c) obučeni pripadnik MUP i MO*.

**Stručna lica pod stavkom b) i c) mogu da rade samo sa učenicima iz svojih organizacija.*
- Skijaške staze za obuku i usavršavanje skijanja – uređene i neuređene staze na kojima se vrši obuka i usavršavanje veština i znanja skijanja u skladu sa nivoom znanja skijanja i psiho-fizičkim sposobnostima učenika

NAPOMENA: *Obuka – učenje i usavršavanje skijanja se može obavljati na svakoj stazi u skladu sa nivoom znanja učenika*

- Poligon za obuku – posebno označen prostor/staza, sa pratećim rekvizitima i instalacijama namenjenim isključivo za početnu obuku

NAPOMENA: *DA LI MAŠINAC MOŽE BITI POLIGON ZA OBUKU??? Zakon kaže: 6) **ski-poligon** je uređena i obeležena površina skijališta namenjena specijalizovanim zimskim sportskim aktivnostima (pr. RR- nejasno)*

- Ski lift za decu – ski lift posebno prilagođen telesnim i motoričkim sposobnostima dece (lagana drška, na adekvatnoj visini, prilagođena brzina kretanja)

NAPOMENA: *Mašinac nije lift za malu decu, tj ne mogu ga samostalno koristiti!!*

- Početna obuka – nivo obučavanja koji se realizuje na poligonu za obuku (posebno označena staza) i na plavim/zelenim stazama
- Napredna obuka i usavršavanje – nivo obučavanja koji se realizuje na crvenim, crnim, neuređenim stazama
- Ne-skijaš – učenik delimično obučan za kretanje samo na horizontalnom terenu ili poligonu za obuku (Tabela 2.)
- Skijaš početnik – učenik obučan da zaokreće u plugu i varijantama pluznog zaokreta na plavoj/zelenoj stazi, malom i srednjom brzinom
- Napredni skijaš – učenik obučan da zaokreće na paralelnim skijama, na kompaktnoj podlozi, na plavim/zelenim i crvenim stazama, srednjom brzinom
- Skijaš ekspert – učenik obučan da zaokreće različitim varijantama tehnika, na svim vrstama podloga, na plavim/zelenim, crvenim, crnim stazama i neuređenim/divljim stazama, različitim brzinama
- Individualna obuka - sa najviše 2 učenika istog nivoa znanja skijanja i psiho-fizičkim sposobnostima
- Grupna obuka - sa najviše 10 učenika sličnog nivoa znanja skijanja i psiho-fizičkim sposobnostima

- Homogena (ujednačena) grupa – grupa ujednačena prema nivou znanja skijanja i psiho-fizičkim sposobnostima
- Deca i odrasli moraju biti u različitim grupama osim kada grupu čini jedna porodica
- Uzasne grupe – osnov za formiranje grupa su: uzrast, uzrasne karakteristike, psiho-fizičke sposobnosti pojedinaca i nivo znanja skijanja. Grupe se mogu formirati prema uzrastu***:
 - a) do 3 godine,
 - b) 3 do 5 godina,
 - c) 5 do 7 godina,
 - d) 7 do 10 godina,
 - e) 10 do 16 godina,
 - f) 16 i više godina

*****OBJAŠNJENJE:** *podela je izvršena prema standardima primenjenim u sistemu predškolskih i školskih ustanova a zasnovanih na psiho-fizičkim karakteristikama svakog uzrasta*

VELIČINA GRUPE NA OBUCI

Grupe (ujednačene, homogene) prema uzrastu, uzrasnim karakteristikama, psiho-fizičkim sposobnostima i nivou znanja skijanja mogu da imaju sledeći broj učenika:

- Tri i manje godina – do 2 učenika*
- Tri do pet godina (mlađi predškolski uzrast) – do 4 učenika*
- Pet do sedam godina (stariji predškolski uzrast) – do 6 učenika*
- Sedam do deset godina (ili mlađi školski uzrast, 1-4 razred) – do 8 učenika
- Deset do šesnaest godina (ili stariji školski uzrast) – do 10 učenika
- Odrasli – do 10 učenika

**Na poligonu za obuku, broj učenika uzrasta do sedam godina može biti za 50% veći.*

OPŠTI BEZBEDNOSNO - DIDAKTIČKI STANDARDI OBUKE SKIJANJA

- vođenje grupe – demonstracija i izvođenje vežbi:
 - može se vršiti samo na stazama koje odgovaraju nivou znanja skijanja i psiho-fizičkim sposobnostima učenika
 - demonstracija zadatka i uvežbavanje se može obavljati samo u uslovima kada se time ne remeti kretanje (protočnost) drugih skijaša na datoj stazi, odnosno ne može se obavljati na uskim, nepreglednim i veoma frekventnim delovima staze
 - na uskim i frekventnim delovima staze grupa se ne sme kretati u formaciji kolone
 - na uskim i frekventnim delovima staze ne može se vršiti obuka skijanjem u parovima, trojkama i sl.
- nije dozvoljeno obučavanje dvoje i više dece pridržavanjem za štapove
- zaustavljanje grupe na stazi je dozvoljeno samo uz ivicu staze u formi vrste (jedan ispod drugog), zauzimanjem što manjeg prostora
- nije dozvoljeno zaustavljanje grupe na nepreglednim delovima staze (iza krivine, ispod prelomnice), na uskom delu staze i na njenim frekventnim delovima
- ukoliko grupa prvi put koristi ski lift (sidro, tanjir) instruktor daje uputstvo: o načinu polaska i kretanja na trasi, izlasku, a u slučaju pada kako napustiti trasu. Instruktor ide prvi kako bi na kraju ski lifta mogao da pomogne prilikom procedure završetka vožnje (priprema, puštanje ručke, napuštanje zone izlaska). Preporuka je da, ukoliko postoji mogućnost, dva instruktora (dve grupe) iskordiniraju transport, tako što će jedan ići prvi a drugi poslednji. Polazne radnje se obavljaju u saradnji sa operatorom ski lifta
- prilikom obuke instruktor ne sme da postavlja štapove, čunjeve i slične rekvizite na stazi, osim na poligonu za obuku
- skijanje u nazad, instruktora tokom obuke, dozvoljeno je samo na poligonu za obuku uz naročitu pažnju i odgovornost instruktora

Instruktor je dužan da:

- proveri da li učenik ima osnovnu opremu (adekvatnu odeću, kapu, rukavice, naočare, skije, štapove, vezove prilagođene znanju skijanja, psiho-fizičkim karakteristikama i sposobnostima učenika); da ukaže na značaj nošenja kacige i pripremljenost skija (naoštreni rubnici)

da li je DUŽNOST instruktora da proveri vezove. Time se prebacuje odgovornost na njega ako dođe do povrede zbog vezova??? Ili samo da UKAŽE na značaj podešenosti vezova

- proveri da li su učenikove cipele zakopčane, cipele pravilno nameštene u vezovima
- u svom telefonu ima broj telefona Gorske službe spasavanja
- poznaje pravila uzbuđivanja (poziv GSS, obaveštenje o lokaciji i broju povređenih) poznaje postupke prve pomoći (utvrđivanja stanja svesti povređenog, obezbeđenje mesta povređivanja i dr)

ne postoji propis koji reguliše: kako se vrši uzbuđivanje GSS i da li (ne)pružati prvu pomoć. Obaveze i odgovornost!!!

- instruktor mora sa sobom da ima kompresioni zavoj

OBJAŠNJENJE: samo je krvarenje opasno za život i uz reanimaciju zahteva hitno reagovanje instruktora. Za sve ostalo se može sačekati GSS

- upozna učenika sa pravilima ponašanja na skijalištu
- upozna učenika sa opasnostima od lavina i osnovnim pravilima i postupcima u slučaju pojave lavina
- vodi računa o psiho-fizičkom stanju učenika (zamor, pažnja, hladnoća i sl) a kod dece i o fiziološkim potrebama (hidratacija, glad, toalet)
- obučiti učenika za samostalno korišćenje ski lifta, sedežnice, gondole kao i pravilima ponašanja na istim
- upozori učenika koji nosi ranac da na žičari važi pravilo nošenja ranca sa prednje strane tela
- upozori učenika na postupke u slučaju pada na ski liftu (napuštanje trase ski lifta i dalji postupci – vraćanje na polaznu stanicu ili čekanje instruktora da dođe po učenika)
- instruktor, ukoliko primenjuje postupak pri kojem ostaje sa grupom dok se učenici jedan po jedan spuštaju do određenog mesta, dužan je da precizno objasni kuda će se učenik kretati, gde i kako će se zaustaviti
- prati vremenske prilike i njihove promene (naročito maglu, mećavu i sl)
- vodi računa o stanju na stazi (kvalitet snežne podloge, broj drugih skijaša, vremenske okolnosti koje mogu uticati na bezbednost skijanja i sl)

LIČNE MERE BEZBEDNOSTI KOJE SPROVODI UČENIK

Učenik je odgovoran u smislu da:

- obezbedi opremu čije karakteristike odgovaraju znanju skijanja i psiho-fizičkim sposobnostima (dužina skija, radijus, tvrdoća skija i cipela)
- koristi adekvatnu odeću i zaštitnu opremu (kaciga, naočare i dr)
- oprema koju koristi je pripremljena (skije naoštrene) a vezovi prilagođeni telesnoj masi i znanju skijanja
- da poštuje Pravila ponašanja na stazi, savete instruktora i upozorenja redara
- vodi računa o zamoru

OZNAČAVANJE GRUPE

- Deca do 10 (?) godina moraju tokom obuke da nose posebne prsluke/markere*

**OBJAŠNJENJE – koja je uloga prsluka/markera???*

Da učenik bude uočljiv u smislu da ukaže ostalima skijašima da je slab skijaš-početnik - pa ima i drugih skijaša početnika i loših skijaša koji nisu u školi (početnik se obično kreće sporije pa je i manje opasan za druge skijaše!).

Ako je problem u tome da bi instruktor bolje uočavao i razlikovao svoje učenike od ostalih to onda NE TREBA da bude OBAVEZA već stvar izbora instruktora

Zašto bi grupa NAPREDNIH skijaša morala da nose prsluke kada su po nivou znanja skijanja jednaki ili bolji od većine drugih skijaša

MOŽDA RADI SLEDEĆEG: da dete može lakše da uoči gde mu je grupa (veći broj instruktora i dece može delovati zbunjujuće na sposobnost orijentacije dece u odnosu na svog instruktora i grupu)

NADZOR I SANKCIJE

- Nadzor vrše REDARI na skijalištu, inspekcija MOSa a prijava za nepravilan rad se može podneti i disciplinskoj komisiji SSS odnosno Komisiji za dozvole za rad SSS koja ima pravo na oduzimanje dozvole za rad a prema Pravilniku o dozvoli za rad (Ministarstvo sporta) i Kodeksu instruktora i trenera SSS

OBJAŠNJENJE: redar kontroliše poštovanje PRAVILA PONAŠANJA na skijalištu ali nije osposobljen da poznaje PEDAGOŠKE I METODIČKE STANDARDE. Preporuka bi bila da 1-2 redara imaju dodatnu osposobljenost za ovaj deo (za razmatranje!).

KLASIFIKACIJA SKIJAŠA PREMA NIVOU ZNANJA SKIJANJA

Tabela 1. Sistematizacija nivoa izvođenja tehnika skijanja*

(prema kriterijumima: 1. složenost tehnike; 2. kvalitet izvođenja; 3. vrste podloge; 4. težina/nagib staze)

NIVO	OCENA	VARIJANTE TEHNIKE	VRSTA SNEŽNE PODLOGE				KATEGORIJA STAZE		
			uređena staza	dubok sneg	neuređena staza	grbe i uvale	plava	crvena	crna
NESKIJAŠ	1 i 2		kretanje na horizontalnoj podlozi, klizanje u spustu pravo, plug kličući						
POČETNIK	3	Zaokreti u plugu	+				+		
	4	Kombinovani	+				+		
NAPREDNI	5	Osnovni zaokret	+				+		
	6	Osnovni zaokret	+				+	+	
	7	Paralelni	+				+	+	
	8	Paralelni + varijante**	+				+	+	+
EKSPERT	9	Paralelni	+	+		+	+	+	+
	10	paralelni + karving	+	+	+	+	+	+	+

*Sistematizacija podrazumeva da skijaš pravilno izvodi elemente tehnike (stav, vođenje, gibanje, koordinacija pokreta, kontrola brzine vođenjem skije). Ne uvažava se skijanje pogrešnom tehnikom na strmijem terenu, većom i promenljivom brzinom, nepravilnim ritmom.

**varijante tehnika podrazumevaju primenu različitim varijanti rasterećenja, prestupanja, dužina/širina zaokreta.

Tabela 2. Sistematizacija nivoa izvođenja tehnika skijanja – opisna

(prema kriterijumima: 1. odnosa skija; 2. nagiba i reljefa terena; 3. vrste podloge; 4. brzine i ritma; 5. vođenja skije sa/bez otklizavanja)

Oce na	Opisna ocena
0	Neskijaš, neprilagođen na podlogu i opremu
1	Neskijaš, prilagođen na opremu i kretanje na horizontalnoj podlozi
2-	Neskijaš, prilagođen na klizanje niz padinu sa horizontalnim istekom (Spust pravo), bez kontrole brzine, bez promene pravca; znanje penjanja bočnim i/ili škarastim korakom
2	Neskijaš, prilagođen na klizanje niz blagu padinu sa kontrolom brzine i sposobnošću zaustavljanja na padini i nastavka klizanja (Kličući plug, Kočeci plug), bez promene pravca
2+	Neskijaš, promena pravca zaokretom u plugu u jednu stranu sa kontrolom brzine, na blagoj padini (do 15-20%)
3	Skijaš početnik, povezani Zaokreti u plugu sa kontrolom brzine, na blagoj padini (do 20%)
4	Skijaš početnik, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, Kombinovani zaokret (početak zaokreta u plugu, nastavak na paralelnim skijama), blag nagib terena (do 20%)

4+	Skijaš početnik, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, Kombinovani zaokret (početak zaokreta u plugu, nastavak na paralelnim skijama), umeren nagib terena (do 30%)
5	Skijaš, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, skije u paralelnom odnosu (Osnovni paralelni zaokret – širi stav, promena pravca otklizavanjem, nenaglašeni pokreti gibanja), blag nagib terena (do 20%)
5+	Skijaš, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, skije u paralelnom odnosu (Osnovni paralelni zaokret – širi stav, promena pravca otklizavanjem, nenaglašeni pokreti gibanja), umeren nagib terena (do 30%)
6	Skijaš napredni, sigurnost i standardno izvođenje Osnovnog paralelnog zaokreta na kompaktnoj podlozi, promena pravca otklizavanjem uz slabije korišćenje geometrije skije, slabiju kontrolu brzine i ritma, na plavim i crvenim stazama.
7	Skijaš napredni, sigurnost i standardno izvođenje Paralelnog zaokreta na kompaktnoj podlozi, značajno korišćenje geometrije skije tokom vođenja zaokreta, kontrola brzine i ritma na plavim i crvenim stazama.
8	Skijaš napredni, ovladanost većinom varijanata tehnika na kompaktnoj podlozi,. Kontrola brzine i ritma na crnim stazama tokom paralelnih zaokreta sa početnim otklizavanjem. Emenetarni-karving zaokreti na blažim ravnim stazama (zaokreti većeg radijusa)
9	Skijaš napredni, ovladanost većinom varijanata tehnika skijanja na kompaktnoj podlozi, sa manjim greškama na terenima sa većim nagibom, manjom sposobnošću promene ritma i uslova staze. Elementarno znanje promene pravca u dubokom snegu terenu sa grbama i uvalama na srednje strmim padinama
10	Skijaš ekspert, ovladanost svim varijantama tehnika skijanja, na kompaktnoj podlozi i u dubokom snegu, na svim nagibima terena, različitim brzinama, promenama ritma, sa mogućnošću brzog prilagođavanja svim promenama uslova staze uz visok nivo koordinacije, kreativnosti i ličnim stilom
10+	Takmičarsko skijanje, ovladanost svim varijantama tehnika, na svim nagibima, različitim brzinama, uz zadati prostor, maksimalnom brzinom sa promenama ritma.

???

Kriterijumi za procenu sposobnosti skijaša (i dece)

Kriterijumi za procenu savladanosti NIVOA i mogućnost prelaska na viši nivo