

# Navodila za varno izvedbo športnih dejavnosti v programu

## ZMiGAJ!

### Oblikovanje skupine

1. Šola oz. dijaški dom lahko oblikuje skupino iz različno starih dijakov različnih spolov.
2. Skupina naj šteje med 10 in 16 dijakov na enega učitelja.
3. Pri določenih vsebinah se zaradi varnosti upoštevajo manjši normativi števila dijakov na skupino, ki jo vodi en učitelj. Pri tem se upoštevajo normativne ureditve na področju šolstva in športa ter ustrezna zaščitna oprema pri vsaki od dejavnosti. Šola pa mora za izvedbo takšne dejavnosti zagotoviti dodaten ustrezno kompetenten kader, ki ga lahko tudi najame.
  - a. Planinstvo: skupina do 16
  - b. Kolesarjenje: skupina do 16
  - c. Plezanje na nizki plezalni steni brez varovanja: skupina do 16
  - d. Plezanje z varovanjem: skupina do 12
  - e. Plavanje: skupina plavalcev 12; če bi bil v skupini morebiti neplavalec, se skupina zmanjša na 8
  - f. Smučanje: skupina 12; če bi bil v skupini morebiti smučar začetnik, se skupina zmanjša na 10
  - g. Kajak ali kanu na mirni vodi: skupina 8
  - h. Kajak na divji vodi: skupina 6
4. Če učitelj načrtuje varnostno zahtevne vsebine, za katere ne pozna normativa, poišče normative na spletnih straneh CŠOD, če pa jih tudi tam ne najde, se glede izvedbe takšne vsebine posvetuje s Fakulteto za šport.

### Organizacija vadbe

1. Redni tedenski vadbi za dijake (to pomeni vse dni pouka) sta namenjeni 2 šolski uri. Vadba se organizira kot 1 ura na dan ali blok ura (2 uri skupaj).
2. Tematski sklop za izpeljavo v obliki redne tedenske vadbe naj obsega najmanj 8 ur.
3. Učitelj lahko poleg redne tedenske vadbe določene dejavnosti programa izvede tudi v strnjeni obliki, če je to strokovno smiselno (npr. pohod, kolesarjenje ...). Te dejavnosti mora organizirati skladno s pravili za varno izvedbo in strokovno doktrino. Če načrtuje tovrstno izvedbo med pouka prostimi dnevi, mora za to pridobiti soglasje staršev.
4. Zaželeno je, da en učitelj vodi vadbo za eno vadbeno skupino skozi celotno šolsko leto, saj bo z njimi izvedel proces sooblikovanja in spoznal njihove značilnosti.
5. Če tudi učitelj organizira dejavnost, pri kateri sodeluje drug ustrezno kompetenten kader, je on odgovoren za izvedbo te dejavnosti in mora biti prisoten pri tej dejavnosti.
6. Na osnovi predhodno navedenih značilnosti učitelj skozi proces sooblikovanja skupaj z dijaki oblikuje letno pripravo na vadbo, ki opredeljuje tudi načrt organizacije programa.

## Pravila za varno izvedbo dejavnosti, ki zahtevajo poseben normativ

1. Če šola oz. dijaški dom načrtuje izvedbo športnih dejavnosti, ki zahtevajo poseben normativ, mora učitelj v sodelovanju z vodstvom šole zagotoviti ustrezno število kompetentnih spremljevalcev. Pri nekaterih vsebinah so kompetentni spremljevalci tisti, ki imajo najmanj ustrezno strokovno usposobljenost na področju športa (npr. strokovni delavec 1 – plavanje ali smučanje), pri drugih pa je lahko to oseba brez strokovne usposobljenosti, ki pa mora poznati izbrano športno dejavnost in biti ustrezno psihofizično pripravljena za nalogo spremljevalca (npr. lažji pohod, drsanje ...).
2. Učitelj mora izdelati varnostni načrt za izvedbo takšne dejavnosti. Varnostni načrt vsebuje kritična varnostna tveganja, vse preventivne dejavnosti, ki se izvedejo pri organizaciji posamezne dejavnosti, in ukrepanje v primeru nezgode ali nesreče. Z njim in s pravili izvedbe dejavnosti seznanijo spremljevalce in dijake. Vsi sodelujoči morajo imeti ustrezno športno in osebno zaščitno opremo (če je potrebna ali predpisana). Vodja ali spremljevalec ima s seboj komplet prve pomoči.
3. Pred izvedbo dejavnosti učitelj oceni psihofizično stanje dijakov (tudi morebitno zmanjšano prisebnost zaradi vpliva alkohola ali drog), preveri ustreznost osebne in zaščitne opreme, jih opozori na nevarnosti in primerno obnašanje ter jih ustrezno ogreje. Dijake, ki niso ustrezno psihofizično pripravljene ali pa njihova oprema ni ustrezna (npr. obutev), ne vključi v izvedbo dejavnosti.
4. Pri izvedbi dejavnosti učitelj upošteva morebitne spremembe vremena in drugih pogojev izvedbe.
5. Izvedbo dejavnosti učitelj prilagodi znanjem, morebitnim zdravstvenim posebnostim, telesni zmogljivosti in trenutnemu psihičnemu počutju dijakov.