



Prvo iskustvo ronjenja

Program sportske aktivnosti

1. Naziv aktivnosti

Naziv aktivnosti:	Prvo iskustvo ronjenja
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	6 sati [satnica aktivnosti]
Mesto:	Plaža ili prirodni morski bazen sa bezbednim pristupom i odgovarajućim uslovima za prvo iskustvo ronjenja (maksimalna dubina: 4 metra)
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaja

- **Promovisati socijalnu inkluziju** kroz rekreativnu i edukativnu aktivnost u kontaktu s prirodom, stvarajući prostor u kojem mladi mogu da se međusobno povezuju, sarađuju i jačaju odnose – kako među sobom, tako i sa ostalim učesnicima.
- **Podstaci fizičko i emocionalno blagostanje:** Pružiti ispunjavajuće iskustvo koje jača samopouzdanje, smanjuje stres i podiže osećaj lične vrednosti kroz sport i boravak u prirodi.
- **Razvijati lične veštine:** Podstaci veštine poput komunikacije, saradnje, otpornosti i prevazilaženja strahova ili nesigurnosti.
- **Uvesti novu rekreativnu aktivnost:** Omogućiti učesnicima da iskuse ronjenje kao inovativnu i motivišuću aktivnost, koja može probuditi interesovanje za nove veštine i hobije.
- **Podizati svest o očuvanju mora:** Iskoristiti aktivnost kao priliku za edukaciju o značaju zaštite životne sredine, posebno morskih ekosistema.
- **Pružiti nezaboravan dan:** Ponuditi jedinstveno i obogaćujuće iskustvo koje će učesnicima ostati u sećanju kao trenutak uživanja i učenja.

3. Učesnici	
Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
Broj učesnika:	20 mladih iz ciljne grupe (aktivnost će se sprovoditi u malim grupama, najviše 5 osoba po grupi, i kroz više sesija)
Treneri:	2 (najmanje 1 na svakih 5 učesnika)
Omladinski radnici:	2 (najmanje 1 iz svake partnerske organizacije)
Volonteri	Nekoliko volontera

4. Program aktivnosti	
Vreme početka i registracija:	● 08:30 - 09:15: Dolazak učesnika, registracija ● Prijava učesnika
Uvodni brifing	● 09:15 - 09:45: Dobrodošlica i organizacija grupa Pozdravna reč organizatora Učesnici će biti dočekani i organizovani u male timove radi lakšeg nadgledanja. Predstavljanje instruktora, omladinskih radnika i volontera. Pregled rekreativne/sportske aktivnosti i njenih ciljeva. Odabir potrebne ronilačke opreme za svakog učesnika (prema veličini): ronilačko odelo, regulator, prsluk, maska, tegovi, peraja. Pravila: ● Tačnost ● Poštovanje uputstava instruktora
Transfer:	● 09:45 – 10:15: Transfer na lokaciju aktivnosti
Aktivnost 1:	● 10:15 – 10:45: Bezbednosni brifing i upoznavanje sa opremom ● Opis: Teorijska i praktična obuka: Pre nego što započnu oblačenje

	opreme, instruktori će učesnicima objasniti bezbednosne procedure, komponente ronilačke opreme, način oblačenja i korišćenja opreme, kao i način komunikacije pod vodom. Ovo uključuje tehnike disanja, signale za upozorenje i postupke u slučaju vanredne situacije. Učesnicima će takođe biti objašnjeno da maska mora pravilno da prijanja uz lice kako bi se sprečilo prodiranje vode; usnik regulatora treba udobno da stoji u ustima, a disanje se vrši isključivo na usta. Peraja treba da budu odgovarajuće veličine kako bi se izbegle iritacije i žuljevi. Dodatno, biće istaknuto da ne treba dodirivati morski svet niti dno okeana, jer to može narušiti ekosistem i dovesti do povreda. Ako se učesnici oseće umorno ili im postane hladno, treba da to odmah signaliziraju instruktoru. ● Osnovna pravila: - Pažljivo slušati i poštovati instrukcije instruktora. ● Ciljevi: - Obezbediti bezbednost tokom aktivnosti - Osigurati pravilno korišćenje ronilačke opreme ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Aktivnost 2:	● 10:45 - 11:15: Učesnici oblače opremu uz međusobnu pomoć, kao i uz nadzor i podršku instruktora i volontera
Aktivnost 3:	● 11:15 – 13:25: Upoznajte <i>scuba diving</i> ● Opis: Nakon što obuku opremu, učesnici će slušati „briefing“ tokom kojeg će instruktor ponovo objasniti ručne signale za komunikaciju pod vodom (na primer u slučaju hladnoće ili umora), kao i hitne procedure koje treba pratiti. Biće objašnjen plan zarona, uključujući maksimalnu dubinu, trajanje i opšte smernice, kako bi iskustvo bilo bezbedno i kontrolisano. Učesnici će biti podsetjeni i na važnost da ne

	dodiruju niti uznemiravaju morske vrste kako bi se očuvao njihov prirodni habitat. Svaki par učesnika biće u pratnji volontera koji će im pomoći do ulaska u vodu, nakon čega odgovornost preuzima instruktor. Zaron neće prelaziti dubinu od 4 metra i neće trajati duže od 25 minuta. Biodiverzitet: Tokom ronjenja, učesnici će moći da posmatraju uobičajene vrste poput šarene kirnje, orade (lako prepoznatljive po crnim prugama) i fule (prepoznatljive po ljubičastoj boji). U blizini stena često se mogu videti jata salema ili šparova, hobotnice (majstori kamuflaže) i morske zvezde. Kada instruktor proceni da je vreme za završetak aktivnosti, učesnici će napustiti vodu na organizovan način, uz pomoć volontera ako je potrebno. ● Osnovna pravila: - Zadržavati se unutar obeleženih zona - Nakon što uđete u vodu, ne udaljavati se od instruktora - Strogo poštovati instrukcije instruktora - Poštovati prirodno okruženje – ne povređivati niti dodirivati morske organizme - Održavati smirenost u vodi ● Ciljevi: - Obezbediti bezbednost tokom aktivnosti - Osigurati pravilno korišćenje ronilačke opreme ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Završna sesija:	● 13:15– 14: 00: Zatvaranje događaja, sumiranje i komentari ● Opis: Prikupljanje opreme – Grupna refleksija i deljenje iskustava: ● Nakon presvlačenja, uz pomoć volontera ako je potrebno, sva oprema se prikuplja u skladu sa uputstvima instruktora

	• Grupna refleksija o aktivnosti: Šta smo naučili? Kako smo se osećali? Učesnici će podeliti svoja saznanja i osećanja u vezi sa aktivnošću. • Povratne informacije učesnika putem evaluacionog upitnika • Grupna fotografija • Zahvalnica i završna reč organizatora
Transfer:	14:00 - 14:30: Završetak aktivnosti i povratak u ronilački klub

5. Potrebni resursi	
Sportska oprema	• Prsluk za kontrolu plovnosti (BCD) • Ronilačka maska ili maska za celo lice • Peraja • Izvor vazduha sa dva druga stepena (regulator) • Uređaj za kontrolu pritiska u boci • Alat za sečenje • Uređaj za merenje dubine • Uređaj za merenje vremena • Uređaj ili tabele za upravljanje dekompresijom • Akustični signalni uređaj za površinu • Signalna bova za označavanje položaja na površini • Ronilačko odelo, čizme i tegovi • Boca za ronjenje
Obaveze osoblja i volontera	• Najmanje 1 instruktor ronjenja na svakih 5 učesnika. Instruktor je odgovoran za vođenje aktivnosti, informativne uvodne razgovore i nadzor tokom ronjenja, uz obezbeđivanje bezbednosti, udobnosti i pozitivnog iskustva svih učesnika. • 1 omladinski radnik iz partnerske organizacije. Iako edukator ne vodi aktivnost niti je njen neposredni korisnik, njegova uloga u podršci mladim učesnicima je važna, pa će biti pozvan (iako njegovo prisustvo nije obavezno):

	• <i>Emocionalna podrška:</i> Edukator je poverljiva osoba za učesnike i pomaže u rešavanju eventualnih konflikata ili ličnih poteškoća. • <i>Komunikacija:</i> Po potrebi, edukator može preneti instruktorima eventualne potrebe učenika. • <i>Podrška ciljevima aktivnosti:</i> Brine se da iskustvo bude u skladu sa obrazovnim ili ličnim razvojnim ciljevima grupe, uz naglašavanje vrednosti kao što su timski rad, odgovornost i poštovanje prirode. U slučaju da edukator nije u mogućnosti da prisustvuje aktivnosti, prethodno će se sastati sa instruktorima kako bi zajedno pripremili aktivnost, razmotrili potrebe učenika i obezbedili dobru organizaciju. • Više volontera: Volonteri dopunjuju rad instruktora pružanjem logističke podrške. Pomažu učesnicima pri oblačenju opreme i ulasku u vodu, pružajući im sigurnost, podršku i osećaj poverenja. Zajedničkim delovanjem instruktora, volontera i omladinskog radnika obezbeđuje se da aktivnost bude bezbedna, edukativna i pozitivna za sve mlade učesnike.
Bezbednost i prva pomoć	<u>Bezbednosni zahtevi:</u> Aдекватan nadzor • Licencirani instruktori: Potrebno je da instruktori ronjenja poseduju važeće sertifikate i iskustvo u radu sa različitim grupama, naročito sa osobama koje nemaju prethodno iskustvo u ovakvim aktivnostima. • Stalni nadzor: Učesnici moraju biti pod stalnim nadzorom tokom cele aktivnosti. Volonteri treba da budu strateški raspoređeni kako bi se osiguralo da su svi učesnici adekvatno praćeni. Informisan pristanak • Učesnici i njihovi zakonski zastupnici (ako je primenljivo) moraju potpisati formular o pristanku za učešće u aktivnosti. Zdravstveni upitnik ili prethodna medicinska procena

- Proveriti da li nacionalno zakonodavstvo zemlje u kojoj se aktivnost sprovodi zahteva medicinsku procenu ili upitnik pre učestvovanja.

Ispravna oprema

- **Održavana ronilačka oprema:** Oprema za ronjenje (maska, peraja, regulator, boca itd.) mora biti ispravna i odgovarajuća nivou iskustva učesnika.

Obuka i priprema pre aktivnosti

- **Teorijska i praktična obuka:** Pre početka ronjenja, učesnici moraju dobiti objašnjenje bezbednosnih procedura, načina korišćenja opreme i komunikacije pod vodom. Ovo uključuje tehnike disanja, ručne signale i postupke u slučaju vanredne situacije.
- **Simulacije hitnih situacija:** Preporučuje se sprovođenje simulacija mogućih hitnih situacija kako bi svi učesnici i volonteri znali kako da reaguju.

Uslovi u okruženju

- **Pregled lokacije ronjenja:** Lokacija mora biti bezbedna, sa uslovima prilagođenim početnicima (mirna i bistra voda). Pre početka, instruktori treba da pregledaju plažu i identifikuju moguće rizike kao što su stene, jake struje ili nesigurna mesta za plivanje.
- **Vremenska prognoza:** Pre aktivnosti proveriti vremenske uslove.

Ograničenja dubine i vremena

- **Ograničena dubina:** Dubina mora biti ograničena na sigurnu zonu, obično između 2 i 4 metra.
- **Kontrolisano vreme ronjenja:** Ronjenje ne bi trebalo da traje duže od 20 do 25 minuta.

Hitni slučajevi i prva pomoć

- **Osoblje obučeno za prvu pomoć:** Najmanje jedan instruktor ili volonter mora imati obuku iz prve pomoći i reanimacije (CPR).
- **Plan evakuacije:** Neophodno je imati jasan plan evakuacije u slučaju hitnih situacija, uz brz pristup najbližim medicinskim službama.
- **Komplet prve pomoći:** Komplet prve pomoći mora biti dostupan u svakom trenutku i sadržati gazu, zavoje, antiseptike, lepljive trake, makaze, osnovne lekove za alergijske reakcije i materijal za saniranje manjih rana i posekotina.

	• Dodatna sigurnosna oprema: Boca sa kiseonikom za hitne slučajeve. Emocionalni aspekti • Emocionalna podrška: Važno je da se mladi učesnici osećaju prijatno i sigurno pre, tokom i nakon aktivnosti. • Individualno prilagođavanje: Potrebno je obezbediti personalizovan pristup učesnicima u skladu sa njihovim emocionalnim ili psihološkim potrebama, posebno ako imaju strahove ili anksioznosti povezane sa vodom (prethodna komunikacija sa njihovim edukatorom je ključna). Neprekidna komunikacija • Komunikacija pod vodom: Instruktori moraju osigurati da svi učesnici razumeju ručne signale za komunikaciju pod vodom u slučaju vanredne situacije. • Stalna komunikacija sa volonterima: Volonteri treba da budu u stalnom kontaktu sa instruktorima kako bi se osiguralo da je cela grupa bezbedna tokom cele aktivnosti. Planiranje aktivnosti • Prilagođavanje učesnicima: Aktivnost mora biti prilagođena fizičkom i emocionalnom nivou mladih učesnika, uzimajući u obzir njihove sposobnosti i ograničenja. • Pauze i vreme za odmor: Planirati redovne pauze kako bi se izbegao umor i omogućila adekvatna hidratacija i odmor učesnika.
--	--

6. Saradnici
[lista saradnika]

7. Kontakt informacije	
Kontakt osoba:	[ime kontakt osobe]
Broj telefona:	[broj telefona kontakt osobe]
E-mail adresa:	[e-mail adresa kontakt osobe]

Dodatne napomene
• Osigurati da su svi učesnici upoznati sa lokacijom događaja i rasporedom aktivnosti. • Osigurati da su svi učesnici informisani o vremenskoj prognozi i da su adekvatno pripremljeni. • Učesnici treba da nose odgovarajuću opremu za plažu (kupaći, peškir, papuče), kapu za zaštitu od sunca, i udobnu obuću za hodanje. • Volonteri treba da budu unapred informisani o svojim ulogama i odgovornostima tokom događaja. • Tokom događaja biće angažovan fotograf – biće zatražena saglasnost za korišćenje fotografija u promotivne svrhe.