



Snorkeling

Program sportske aktivnosti

1. Naziv aktivnosti

Naziv aktivnosti:	Snorkeling na plaži
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	6 sati [satnica aktivnosti]
Mesto:	Plaža sa bezbednim pristupom i pogodnim uslovima za snorkeling
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaja

- Promovisati socijalnu inkluziju kroz rekreativnu i edukativnu aktivnost u prirodi.
- Razvijati fizičke, lične i socijalne veštine, kao što su timski rad, samopouzdanje i komunikacija.
- Podići svest o očuvanju životne sredine, sa posebnim naglaskom na morske ekosisteme.
- Podstaći fizičku aktivnost i uživanje u boravku na otvorenom na bezbedan način.
- Podstaći aktivno i zdravo provođenje slobodnog vremena u prirodnom okruženju.
- Naučiti osnovne tehnike snorkelinga, uz poštovanje tempa i sposobnosti svakog učesnika.

3. Učesnici

Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
---------------	--

Broj učesnika:	20 mladih iz ciljne grupe
Treneri:	2 (najmanje 1 na svakih 10 učesnika)
Omladinski radnici:	2 (najmanje 1 iz svake partnerske organizacije)
Volonteri	Nekoliko volontera

4. Program aktivnosti	
Vreme početka i registracija:	● 09:00 - 09:30: Dolazak učesnika, registracija ● Prijava učesnika
Uvodni brifing	● 09:30 - 10:00: 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. Pravila: ● Tačnost ● Poštovanje uputstava instruktora
Aktivnost 1:	● 10:00 – 10:30: Bezbednosni brifing i upoznavanje sa opremom za snorkeling ● Opis: Objašnjenje bezbednosnih pravila, pravilne upotrebe opreme (maska, disaljka, peraja) i obeleženih zona za ronjenje sa disaljkom. ● Učesnicima će biti naglašeno: - Maska mora dobro prijanjati uz lice kako bi se sprečilo prodiranje vode. - Usnik disaljke treba da bude udoban i disanje se vrši isključivo na usta.

	- Ako voda uđe u disaljku, potrebno je podići glavu i snažno duvati kako bi se voda izbacila. - Peraja moraju biti odgovarajuće veličine da bi se izbegle iritacije ili žuljevi. Kretanje u perajima se preporučuje unazad ili sitnim koracima. - Učesnici uvek moraju plivati unutar obeleženog područja, označenog bovama, i to u grupama – ne smeju se udaljavati od instruktora. - Strogo je zabranjeno dodirivanje morskih organizama i morskog dna, jer to može narušiti ekosistem i izazvati povrede. - Ako se učesnici oseće umorno ili im postane hladno, treba to odmah saopštiti instruktoru. ● Osnovna pravila: - Pažljivo slušati i poštovati instrukcije instruktora. ● Cilj: - Obezbediti bezbednost tokom aktivnosti - Osigurati pravilno korišćenje opreme za snorkeling. ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Aktivnost 2:	● 10:30 – 11:30: Snorkeling sesija ● Opis: Nakon kratkog uvoda, učesnici će dobiti svoju opremu – maske, disaljke i peraja. U grupama od najviše pet osoba, mladi će postepeno ulaziti u vodu, upoznajući se sa opremom i načinom korišćenja. Svaku grupu će pratiti instruktor i jedan volonter koji će im pružati podršku tokom cele aktivnosti. Nakon bezbednosnog brifinga (Aktivnost 1), biće podeljena oprema (maska, disaljka, peraja), a veličine će biti proverene kako bi se osiguralo da odgovaraju i pravilno prijanjaju. Grupe će zatim organizovano ulaziti u vodu – redom, jedna po jedna – plivajući u liniji, sa instruktorom na čelu koji nosi bovu i volonterom na začetju. U vodi će se kretati unutar

obeleženog područja, posmatrajući morski svet i učeći o okolini.

Pod nadzorom instruktora i volontera, učesnici će imati priliku da vežbaju disanje i plutanje, uz podsticanje na smireno i svesno posmatranje morske faune. Instruktor će davati uputstva i reagovati na signale učesnika kako bi osigurao bezbednost i koordinaciju aktivnosti.

Ako u vodi ima više od jedne grupe, svaka grupa će se kretati na sigurnoj udaljenosti kako bi se izbeglo mešanje.

- **Biodiverzitet:**

Tokom ronjenja, instruktor će davati informacije o vrstama koje učesnici mogu posmatrati, ističući lokalnu biološku raznolikost i značaj očuvanja. Obala Gran Kanarije bogata je raznim vrstama zahvaljujući hranljivim vodama i umerenoj klimi. Uobičajene vrste uključuju šarenu ribu Vieja, Sargo sa prepoznatljivim crnim prugama i Fulu, prepoznatljivu po ljubičastoj boji. Među stenama se mogu videti jata Salema ili Bicuda, kao i hobotnice (majstori kamuflaže) i morske zvezde.

Učesnici će biti podsećeni na važnost da ne dodiruju niti uznemiravaju morske organizme, kako bi se očuvao njihov prirodni habitat. Posmatranje s poštovanjem omogućava uživanje u ekosistemu bez narušavanja njegove ravnoteže i očuvanje prirodnih lepota za buduće generacije.

Na kraju aktivnosti, sledi strukturisan izlazak iz vode i deljenje utisaka na plaži. Učesnici će imati priliku da postave pitanja, a biće dodatno promovisana svest o očuvanju životne sredine.

Ukoliko bude dodatnih volontera, oni će biti raspoređeni u vodi radi dodatne podrške i sigurnosti.

- **Osnovna pravila:**

- Ostanite unutar obeleženih zona.
- Ne udaljavajte se od grupe.
- Ne ronite bez prisustva instruktora.
- Poštujte uputstva instruktora.
- Poštujte prirodu – ne dirajte niti povređujte morske organizme.

	- Ostanite smireni u vodi. ● Ciljevi: - Upoznavanje sa vodom i opremom za snorkeling. - Uvod u snorkeling na bezbedan način. - Upoznavanje sa vrstama koje se mogu videti tokom ronjenja i podizanje svesti o važnosti očuvanja morskog ekosistema. ● Trener: <i>[ime trenera]</i>
Pauza:	● 11:30– 12:00: Odmor ● Opis: Kratka pauza za hidrataciju Biće obezbeđena voda i voće. Prilika za učesnike da se druže i uživaju u prirodnom okruženju. Vreme za opuštanje u hladu i razmenu iskustava.
Aktivnost 3:	● 12:00 – 12:30: Igre na plaži i integracione aktivnosti ● Opis: Dok se sprovodi Aktivnost 2 (ronjenje sa disaljkom), za učesnike koji nisu u vodi biće organizovane integracione aktivnosti i igre. Učesnici, edukatori ili volonteri takođe mogu predložiti dodatne dinamike. Primeri predloženih aktivnosti: - „Ljudski most“ Učesnici treba da naprave „most“ koristeći svoja tela kako bi član tima mogao da pređe preko bez dodirivanja tla. Igra zahteva koordinaciju i međusobno poverenje. Svaki tim ima 10 minuta da isplanira i izvede zadatak. Bezbednost je prioritet, pa se aktivnosti sprovode pažljivo i polako. - „Lanac priča“ Učesnici se dele u manje mešovite grupe. Svaka osoba deli kratku ličnu priču vezanu za svoje kulturne korene, san ili izazov sa kojim se suočila. Sledeći član grupe nastavlja priču svojom ličnom pričom, stvarajući „lanac“ međusobno povezanih iskustava.

	● Osnovna pravila: - Igrati u timovima, poštovati pravila igre i vreme drugih učesnika. ● Ciljevi: - Podstaci aktivno učešće mladih, timski rad i kreativnost. - Stvoriti atmosferu poverenja i zajedništva u kojoj se mladi bolje upoznaju dok se zabavljaju na plaži. ● Trener: <i>[ime trenera]</i>
Aktivnost 4:	● 14: 00 - 14:30: Aktivnost čišćenja Biće organizovana akcija čišćenja prostora za odmor, kao vid edukacije o značaju brige o životnoj sredini. Volonteri će pomagati u realizaciji čišćenja.
Završna sesija:	● 14:30 - 15:00: Zatvaranje događaja, sumiranje i komentari ● Opis: Grupna refleksija i deljenje iskustava: ● 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

5. Potrebni resursi	
Sportska i druga oprema	Za snorkeling: ● Maska za ronjenje sa disaljkom ● Disaljke (cijevi za disanje) ● Peraja

	• Bove za oslonac i prsluci za spasavanje za one kojima je potrebno Za plažu: • Krema za sunčanje • Suncobrani ili natkrivene (zasenčene) površine • Voda i voće za pauzu • Kese za smeće za čišćenje plaže • Rekviziti za igre i sport (lopte, frizbiji)
Obaveze osoblja i volontera	2 instruktora (najmanje 1 na svakih 10 mladih učesnika): Vodiće aktivnost, držati informativne uvodne govore i nadgledati ronjenje sa disaljkom, osiguravajući da su učesnici bezbedni i da uživaju u iskustvu. 2 eksterna omladinska radnika (ukupno, najmanje jedan iz svake partnerske organizacije): Pratiće učesnike i pomagati u nadzoru, kako na plaži, tako i u vodi. Po potrebi, informisaće instruktore o eventualnim potrebama učesnika. Više volontera: Pružaće logističku podršku (podela opreme, organizacija grupa) i nadgledati učesnike na plaži i u vodi, obraćajući pažnju na individualne potrebe.
Bezbednost i prva pomoć	Uvodni bezbednosni briefing: Uvek pratiti uputstva instruktora i volontera. Pre početka aktivnosti, instruktori će pregledati plažu kako bi identifikovali moguće rizike, poput stena, jakih struja ili opasnih zona za plivanje. Ne udaljavati se od grupe i ne ulaziti u vodu bez dozvole. Jedan instruktor će uvek ostati van vode i nadgledati grupu sa obale. Na strateškim mestima unutar snorkeling zone biće postavljene bove za oslonac ili pozivanje pomoći. Hidratacija i odmor: Održavati dobru hidrataciju i praviti pauze po potrebi. Izbegavati prekomerno izlaganje suncu. Komplet prve pomoći: Komplet prve pomoći mora biti dostupan u svakom trenutku i sadržavati zavoje, antiseptike, lepljivu traku, makaze, osnovne lekove za alergijske reakcije i materijale za tretman manjih posekotina ili rana. Obučeno osoblje: Najmanje jedan instruktor mora imati obuku iz prve pomoći i kardiopulmonalne reanimacije (CPR).

	Svi volonteri treba da budu informisani o postupcima u slučaju hitnih situacija i načinu kontaktiranja hitnih službi.
--	---

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.