



**SMJERNICE ZA ORGANIZOVANJE TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG  
ODGOJA/SPORTA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA KANTONA  
SARAJEVO U KONTEKSTU EPIDEMIOLOŠKE SITUACIJE VEZANE ZA  
EPIDEMIJU COVID19 OBOLJENJA**

U aktuelnoj epidemiološkoj situaciji, fokus u nastavi TiZO/sporta bi trebao biti na sigurnim i zabavnim aktivnostima na otvorenom koje promovišu zdrav stil i način života, jer tjelesno vježbanje uz zdravu ishranu, pravilan režim aktivnosti i odmora, čini najbolju preventivu za očuvanje zdravlja djece i mladih.

Prema preporukama Zavoda za javno zdravstvo Federacije BiH u sklopu tjelesnog odgoja preporučuje se izvođenje samo individualnih vježbi, te iste organizirati na otvorenom prostoru kada to dopuštaju vremenske prilike.

Kada vremenske prilike ne dozvoljavaju da se nastava iz TiZO/sporta odvija na otvorenom prostoru, može se organizirati u odgovarajućim sportskim dvoranama/salama škola koje ispunjavaju uslove za odvijanje nastave sa preporučenom distancom od 2 m po učeniku u svim pravcima, te mogućnošću ventilacije/provjetravanja.

U slučaju da škola ne posjeduje odgovarajuću salu/dvoranu, ili je uopšte ne posjeduje, ukoliko vremenske prilike ne dozvoljavaju da se vani obavi nastava iz TiZO/sporta, istu obavljati on-line prema planovima škole koje je donijelo resorno ministarstvo.

Preventivne epidemiološke mjere kojih se treba pridržavati na nastavi TiZO/sporta:

- Preporučeni broj učenika po odjeljenju / grupi, može obavljati nastavu iz TiZO/sporta u sportskoj sali/dvorani na jednom školskom času,
- Održavanje fizičke distance od minimalno 2m između učenika u svim pravcima,
- Nepostojanje fizičkog kontakta između učenika,
- TiZO/Sport izvoditi (što više) na otvorenom prostoru,
- Rekvizite i opremu permanentno dezinficirati,
- Nakon korištenja jednog rekvizita isti se mora dezinfikovati za upotrebu od strane narednog učenika ili nastavnika
- Preporučuje se individualna upotreba rekvizita,
- Svaki učenik koristi rekvizit koji je dobio na početku aktivnosti, bez ikakvih izmjena istog sa ostalim učenicima iz odjeljenja.
- Označiti ličnu opremu te odrediti mjesto skladištenja za svakog učenika
- Koristiti samo opremu i rekvizite koji se lako mogu očistiti i dezinficirati između časova (plastika, guma).
- Svlačionice ne koristiti ukoliko je to moguće ( u suprotnom ograničeni broj učenika sa preporučenom distancom),
- Razmotriti mogućnost da čas TiZO/sporta bude uvijek posljednji čas
- Između časova dva razreda ostaviti vremena za čišćenje, dezinfekciju prostora i rekvizita, u zavisnosti od veličine dvorane/sale, i broja rekvizita za dezinfekciju, vrijeme djelovanja dezinficijensa neka bude u trajanju od najmanje 15 min.

1) **NIJE PREPORUČENO** da učenici nose zaštitne maske tokom tjelesne aktivnosti (odnosi se na izvođenje individualnih vježbi na času TiZO/sporta)

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) se zasnivaju na činjenicama da maska može smanjiti mogućnost nesmetanog disanja: brže se može smočiti zbog znoja, što otežava disanje i doprinosi razvoju mikroorganizama.

2) **PREPORUČUJE SE** održavanje fizičke distance tokom svih aktivnosti.

Održavanje fizičke udaljenosti od najmanje 2 metra u svim pravcima, važna je preventivna mjera.

Intenzivno disanje tokom tjelesne aktivnosti može pogodovati prenošenju respiratornih kapljica.

Potrebno je održavati preporučenu udaljenost prije, za vrijeme i nakon nastave. Treba održavati udaljenost od 2 metra između učenika tokom zagrijavanja, vježbi oblikovanja, sadržaja vježbanja tokom glavnog dijela časa, objašnjenja, korekcija, itd.

Neophodno je označiti zone distance ljepljivom trakom, natpisima na površini, oznakama na zidu, užadima, čunjevima, jer se tako osigurava sigurna fizička udaljenost tokom svih aktivnosti, kao i bezbjedan ulazak i izlazak iz sportske dvorane. Najbolje bi bilo unaprijed označiti mjesta koja bi učenici trebali zauzeti i koristiti za vježbanje.

Potrebno je izbjegavati sve nepotrebne fizičke kontakte, sportske pozdrave poput rukovanja, zagrljaja, pozdrava otvorenim dlanom itd. Izbjegavajte okupljanje učenika prije i poslije nastave.

Izbjegavati gužve i raditi u manjim grupama, posebno u malim prostorima.

Tokom neposredne nastave koristiti najbezbednije metodičko-organizacijske oblike rada. Rotacija učenika na nastavi pod nadzorom nastavnika.

Izbjegavajte miješanje učenika iz različitih razreda. Ostavite dovoljno vremena da se odjeljenja promijene bez međusobnog kontakta.

3) Preporučuje se držanje nastave na otvorenom, kad god je to moguće.

Koristiti školsko dvorište, lokalne parkove i zelene površine za aktivnosti na otvorenom što je više moguće. Prije početka nastave napraviti listu raspoloživog otvorenog prostora u školi i okolini i označiti zone koje se mogu koristiti za TiZO/Sport.

Voditi računa o odgovarajućoj odjeći i zaštititi učenika za vrijeme aktivnosti na otvorenom (kapa, rukavice, zaštitna krema itd.)

4) Korištenje zajedničkih svlačionica se ne preporučuje

Ako se koriste, treba ih dezinfikovati između dva odjeljenja. Manji broj učenika smije boraviti istovremeno u svlačionici. Označiti mjesta koja se koriste za odlaganje stvari i odjeće.

Preporučuje se da učenici ne nose posebnu opremu za nastavu na otvorenom, već da taj dan dođu u udobnoj odjeći i odgovarajućoj obući koja omogućava sigurno vježbanje. Ukoliko koriste sportsku salu/dvoranu, moraju imati posebne patike za salu.

Protokol dolaska na čas TiZO - Učenici trebaju oprati ruke, ostaviti lične stvari/ruksake u učionici gdje održavaju nastavu, uzeti patike i otići ka sportskoj dvorani/sali uz nadzor nastavnika sa preporučenom distancom u koloni.

5) Preporučuje se izbjegavanje kontaktnih aktivnosti tj. timskih sportova i aktivnosti gdje učenici dolaze u bliski kontakt, odnosno gdje je udaljenost obično manja od 2 metra.

U aktivnostima koje uključuju bliski, dugotrajni kontakt između učenika, postoji velika mogućnost prenosa respiratornih kapljica između učenika (fudbal/nogomet, košarka, odbojka, rukomet, ples i druge aktivnosti u parovima, kolu itd). Međutim, učenici i dalje mogu učiti i vježbati vještine iz ovih sportova bez partnera ili koristeći iste rekvizite.

Preporučene aktivnosti:

- Sve individualne aktivnosti: ples, aerobik, pilates, vježbe bez rekvizita/opreme
- Fitness aktivnosti, gimnastika, vježbe i precizne igre, "potraga za blagom",
- Različiti prirodni oblici kretanja, skokovi, dinamičke vježbe istezanja, vježbanje s loptom bez kontakta, uz održavanje distance
- Dodavanje lopte, odbijanje lopte o zid, gađanje meta na zidu
- Sportovi sa reketom, uz obaveznu dezinfekciju rekvizita.
- Različiti poligoni sa ucrtanim preprekama ili preprekama koje se zaobilaze/preskaču
- Korištenje obruča i vijača uz obavezu da tokom časa ne mjenjaju rekvizite,
- Orijentacijsko trčanje, kros, biciklizam, planinarenje
- Vježbe za brzinu i okretnost, okretnost preko ljestvi, grupni fitnes programi
- Kombinacije vježbi - skokovi, ravnoteže, okreti itd.
- Testiranje motoričkih sposobnosti i praćenje tjelesnog rasta i razvoja (EUROFIT baterija testova)

Ako se nastava izvodi u zatvorenom, treba obratiti posebnu pažnju na provjetrenost prostorije/sale. Najbolje je koristiti prirodnu ventilaciju, otvaranjem prozora / vrata.

Učenici ne smiju dijeliti peškire i odjeću. Sve što pripada pojedincu treba odvojiti od tuđih stvari u posebno označenim kutijama, vrećama ili prostoru.

Preporučuje se da svaki učenik ponese svoju flašu vode, napunjenu kod kuće i obilježenu, kako bi što manje dodirivao zajedničke slavine.

Nije preporučeno dijeljenja boca.

Pripremila RJ za Epidemiologiju