

PRIMER VARNOSTNEGA NAČRTA | SLOfit odrasli meritve

Lokacija: Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana

Program (organizacijska oblika): meritve telesne zmogljivosti odraslih in starostnikov

Odgovorna oseba za izpeljavo: Gregor Jurak

OSNOVNE ZNAČILNOSTI PROGRAMA

Športni objekt/naravna površina: športna dvorana in atletski stadion (tek na 600 m)

Število udeležencev: istočasno v vadbenem prostoru do 25 ljudi

Število izvajalcev programa (meritev): 13-15 (posebej usposobljeni študentje in zaposleni FŠ)

Druge prisotne osebe: v vadbenem prostoru ni drugih udeležencev, v drugih prostorih (tudi garderobah) pa so prisotni zaposleni in obiskovalci Fakultete za šport

ZAZNANA TVEGANJA IN PREVENTIVNI UKREPI

Športni objekt/naravna površina

Tveganje	Ukrep
Morebitna drseča površina (prah, tekočina) – možnost padca in poškodbe skeleta, mišičnega tkiva, udarca z glavo...	Preveriti drsnost tal in jih po potrebi pobrisati.
Morebitna poškodba ali neustrezna priprava opreme ali merilnih pripomočkov, ki bi lahko vplivala na varnost udeležencev meritev (npr. postavitve opreme preblizu stene, druge merilne postaje ali lovilne mreže).	Preveriti brezhibnost in postavitve opreme in pripomočkov neposredno pred izvedbo meritev. Ustrezno število vadečih glede na velikost vadbenega prostora.

Udeleženci (merjenci) in vsebina programa

Tveganje	Ukrep
Poškodba mišic ali tetiv.	Postopno in zadostno ogrevanje pred izvedbo gibalnih merskih nalog. Preveriti primernost obutve pred dejavnostjo.
Poškodba skočnega ali kolenskega sklepa.	Med presejalnimi nalogami preveriti pripravljenost posameznika na zahtevnejše merske naloge, kot je npr. navpični skok ali tek v osmici. Preveriti ustreznost talnih površin, preveriti ustreznost obutve merjencev.
Nalet.	Tekalne površine označiti z vidnimi oznakami (barvni klobučki, stožci) in dejavno usmerjati merjence, ko se premikajo z merilne postaje do postaje.

Dihalna stiska ali astmatični napad.	Med presejalnim delom meritev preveriti zdravstvene omejitve in po potrebi izločitev nalog, ki so lahko sprožilec (hoja 6 min, tek na 600 m). Če pride do stiske oz. napada, merjenca pomiriti, ga voditi v dihanju (do umiritve), po potrebi priskrbeti ventulin (če ga ima s seboj).
Srčni zastoj.	Vodja meritev ima opravljen tečaj prve pomoči in je seznanjen z najbližjo lokacijo avtomatskega defibrilatorja.
Prenos virusnih obolenj.	V času povečanja okužb z virusnimi obolenji se zmanjša število udeležencev meritev v skupini. Poleg tega se udeležence pozove, da ne prihajajo na meritve, če opazijo kakšne znake okužbe. Merilci imajo v tem času maske na obrazu, da se zmanjša možnost prenosa okužb.

SCENARIJ OB MOREBITNI NEZGODI

- Merilec, ki je najbližje nezgodi, zaustavi meritev in nudi prvo pomoč ter o nezgodi takoj obvesti vodjo meritev.
- Vodja meritev, če je treba, zagotovi pripomočke za nudenje prve pomoči.
- Ob zahtevnejši poškodbi pokliče zdravnika in se z njim posvetuje o nadaljnjih korakih ukrepanja.
- Če je poškodba zelo zahtevna, vodja meritev nemudoma pokliče nujno medicinsko pomoč (112).
- Če gre za manj zahtevno poškodbo (npr. zvin sklepa, nateg, udarnina), vodja meritev ukrepa po protokolu R.I.C.E. in postavi poškodovanca v razbremenilen položaj ter zagotovi hlajenje poškodovanega dela.
- Obveščanje med merilcem in vodjo meritev mora biti hipno. Ker sta načeloma oba prisotna v telovadnici, je dovolj glasen klic merilca. Če vodja meritev v trenutku poškodbe ni v telovadnici, pri obveščanju pomagajo ostali prisotni merilci ali merjenci.
- Merilec, na katerega merilni postaji je prišlo do nezgode, in vodja meritev izpolnita in podpišeta zapisnik o poškodbi.

ZAPISNIK O POŠKODI NA MERITVAH TELESNE ZMOGLJIVOSTI

PODATKI O ORGANIZATORJU MERITEV

<i>Naziv organizatorja (društvo, klub, zavod...)</i>	
<i>Naslov:</i>	
<i>Telefon:</i>	
<i>Odgovorna oseba:</i>	
<i>Ime in priimek vodje meritev</i>	
<i>Naslov:</i>	
<i>Telefon:</i>	

PODATKI O MERJENCU (POŠKODOVANCU)

<i>Ime in priimek:</i>	
<i>Naslov:</i>	
<i>Telefon:</i>	

PODATKI O POŠKODBI

<i>Datum poškodbe:</i>	
<i>Ura poškodbe:</i>	
<i>Kraj poškodbe:</i>	
<i>Merska naloga, pri kateri je prišlo do poškodbe</i>	
<i>Razlog za poškodbo (opis):</i>	
<i>Opis poškodbe:</i>	
<i>Morebitna skica:</i>	
<i>Oskrba poškodbe: nudenje prve pomoči (kdo in kako – opis postopka)</i>	

DATUM:

PODPIS MERILCA:

PODPIS VODJE MERITEV

