

# **SPLOŠNA NAVODILA – ŠPORTNA VZGOJA UL FFA**

- 1. Prihod na vaje: 15 min pred začetkom vadbe.**
- 2. Obvezno ogrevanje pred vadbo.**
- 3. Odbojka/nogomet/košarka: lahkotna športna oblačila + čista obutev + napitki.**
- 4. Aerobika: lahkotna športna oblačila + čista obutev + brisača + napitki.**
- 5. Plavanje: kopalke + plavalna očala + napitki + brisača + natikači + obvezno tuširanje pred vadbo in po vadbi.**
- 6. Fitnes: športna oblačila + čista obutev + brisača + napitki + obvezno čiščenje naprav po končani vadbi.**
- 7. Pohodništvo: primerna obutev + primerna oblačila + napitki + pohodniške palice. Za planinske izlete sproti dobite navodila!**
- 8. Pred ogrevalnim delom se vpišete v evidenco prisotnosti.**
- 9. Evidenco prisotnosti vodite tudi sami!**
- 10. Potrebno število obiskov za vpis v tretji letnik: 18 + 1.**
- 11. Po opravljenih obveznostih pošljete e-pošto na naslov: [dusan.videmsek@ffa.uni-lj.si](mailto:dusan.videmsek@ffa.uni-lj.si), da vam vpišem v e-indeks.**
- 12. Menjava skupin je možna samo s predhodnim dogovorom.**
- 13. V primeru, da trikrat zaporedoma niste prisotni na vadbi, se vas črta s spiska posamezne vadbe.**
- 14. Vrhunski športniki + univerzitetna liga + zdravstvena opravičila + klubski program s potrdili + vodeni programi COD = opravljene obveznosti ŠV.**
- 15. Vsi, ki boste obiskali vodene programe COD, ste obvezni ob koncu posredovati podpisana potrdila s strani predstavnikov centra.**
- 16. Ovrednotenje posameznih prisotnosti (vse vadbe/1; planinski izleti/3, smučanje/9, maraton/3 ...).**
- 17. Lokacije vadbe:**
  - **Bazen Tivoli, Celovška 25 (prihod na recepcijo + pokažete študentsko izkaznico + vhod v garderobe).**
  - **Gimnazija Vič, Tržaška 72 (prihod v označene garderobe za FFA).**
  - **Univerzitetna dvorana Rožna dolina (vhod možen s študentsko izkaznico in izpolnjeno dovolilnico/pokažete na recepciji).**

**Pred. Dušan Videmšek, prof. športne vzgoje**