

## 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. Po končani vadbi se vpišete v evidenco prisotnosti.
9. Evidenco prisotnosti vodite tudi sami!
10. Potrebno število obiskov za vpis v tretji letnik: 20.
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. Lokacije vadbe:
  - Bazeni 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