



# STUDENTSKO VIJEĆE MEDICINSKOG FAKULTETA U TUZLI „MEDICUS“

Žiro račun: Raiffeisen BANK dd. Broj: 161 025 002 803 0040  
ID broj: 4209979070005

Adresa: Univerzitetska br. 1., 75 000 Tuzla, Bosna i Hercegovina  
Tel: predsjednik: 00 387 (62) 944-739; sekretar: 061/547-163; Telfax: 035/320-600(1).  
web: [www.us-medicus.ba](http://www.us-medicus.ba); e-mail: [medicus.tz@gmail.com](mailto:medicus.tz@gmail.com); [info@us-medicus.ba](mailto:info@us-medicus.ba)

---

**BROJ PROTOKOLA: 54 – 07 – 09/20**  
**DATUM: 16.09.2020.**

**PREDMET: Prijedlog realizacije Prijateljskog takmičenja Specijalne olimpijade „PARALLEL“**

Datum održavanja: 13. i 14.10.

Mjesto održavanja: Tuzla, Stadion Tušanj

**Svi volonteri i pratnja učesnika OBAVEZNA je nositi zaštitne maske. Organizatori uzimaju za pravo da one koji ne budu nosili maske odstrani sa stadiona. Učesnici nisu dužni nositi maske kada se takmiče.**

**Prvi dan takmičenja 13.10. :**

Na ulazu u stadion Tušanj biti će postavljen trijažni pult. Na trijažnom pultu se vrši mjerenje temperature, popunjavanje anketnog listića i registracija osoba koje ulaze na stadion. Također, vrši se dezinfekcija ruku i nogu svih osoba koje ulaze na stadion. Osoba čija temperatura bude viša od dozvoljene neće moći ući na stadion i biti će vraćena na samom ulazu.

Na trijažni pult prvo stupaju volonteri i organizatori takmičenja prije dolaska učesnika u periodu od 07:15 do 07:45h. Trijažnom pultu prilaze jedna po jedna osoba nakon čega odlaze na stadion na pozicije koje su im određene zadatkom.

Dolazak učesnika je u dvije grupe. Prva grupa dolazi u 09:00h, druga grupa u 09:30h.

Nakon obavljene trijaže jednog udruženja, učesnike zaduženi volonter vodi na tribine stadiona na mjesta koja su obilježena ranije uz poštivanje distance. Svako udruženje će imati svoje mjesto na tribinama stadiona i tu će boraviti za vrijeme takmičenja. Uz svako udruženje će biti po dva volontera koja će obezbjediti da se mjere poštuju.

Nakon što obje grupe učesnika budu smještene na tribine, takmičenje se otvara. Spiker najavljuje disciplinu koja se održava. Održava se jedna po jedna disciplina, pozivaju se učesnici discipline koja se održava da siđu sa tribina na stadion. Volonter koji se nalazi uz udruženje obezbjeđuje silazak učesnika do kapije gdje će učesnika preuzeti drugi volonter zadužen za dovođenje učesnika do mjesta gdje se održava disciplina. Dezinfekcija ruku na ulazu u teren.

Nakon što je disciplina završena, učesnike volonter vodi do mjesta za dodjelu medalja. Nakon dodjele medalja učesnici se vraćaju na tribine stadiona na isti način na koji su i ušli. Spiker poziva učesnike iduće discipline i postupak se ponavlja za svaku sljedeću.

Discipline koje su obuhvaćene su :

- trčanje 100m (prva i druga divizija)
- trčanje 60m (treća divizija)
- trčanje 400m (prva i druga divizija)
- trčanje 800m (prva i druga divizija)
- skok u dalj : iz mjesta (treća divizija)
- skok u dalj : sa zaletom (prva i druga divizija)
- bacanje kugle (prva i druga divizija)
- bacanje loptice (treća divizija)
- bacanje vortex (prva i druga divizija)

Nakon što su sve discipline završene, spiker zatvara takmičenje i učesnici napuštaju stadion. Jedno po jedno udruženje kako bi se izbjegla gužva i kontakt.

### **Drugi dan takmičenja 14.10. :**

Dolazak volontera isti kao i prvi dan. Na ulazu u stadion Tušanj biti će postavljen trijažni pult. Na trijažnom pultu se vrši mjerenje temperature, popunjavanje anketnog listića i registracija osoba koje ulaze na stadion. Također, vrši se dezinfekcija ruku i nogu svih osoba koje ulaze na stadion. Osoba čija temperature bude viša od dozvoljene neće moći ući na stadion i biti će vraćena na samom ulazu.

Na trijažni pult prvo stupaju volonteri i organizatori takmičenja prije dolaska učesnika u periodu od 07:15 do 07:45h. Trijažnom pultu prilaze jedna po jedna osoba nakon čega odlaze na stadion na pozicije koje su im određene zadatkom.

Udruženja dolaze po terminima, prvo udruženje 09:00h, drugo 09:45h i td. Trijaža je ista kao i prvi dan, nakon što se obavi volonteri vode učesnike na stadion i raspoređuju ih po stanicama za Heathy program. Svaka stanica će nakon obavljenog pregleda učesnika biti dezinfikovana i pripremljena za sljedećeg. Nakon što jedno udruženje završi sa svim stanicama, volonter ih vodi van stadiona, nakon toga drugo udruženje ulazi na stadion i ponavlja se postupak do posljednjeg udruženja.

Opis svake stanice :

#### **PRVA STANICA : FLEKSIBILNOST**

- 1- Pasivna ekstenzija koljena - mjerenje ekstenzije goniometrom
- 2- Pasivna dorsifleksija zgloba (stopalo) - mjerenje rezultata goniometrom
- 3- Modifikovani Thomas test (kuk) - mjerenje rezultata
- 4- Apleyev test - (mjerenje funkcionalnosti rotacije ramena)

#### **DRUGA STANICA : SNAGA**

- 1- Provjera snage mišića nogu - radi se Time and stand test ( mjeri se broj izvedenih čučnjeva i vrijeme izvođenja istih ).
- 2- Provjera snage trbušnih mišića- ( mjerenja broja ponavljanja izvedenih trbušnjaka u jednoj minuti )
- 3- Provjera snage mišića gornjih ekstremiteta ( mjerenja broja ponavljanja modifikovanih sklekova i vremena izvođenja )

### TREĆA STANICA: RAVNOTEŽA

- 1- Testiranje stanja ravnoteže otvorenih očiju ( stajanje na jednoj nozi - mjerenje vremena )
- 2- Testiranje stanja ravnoteže zatvorenih očiju ( stajanje na jednoj nozi sa povezom na očima )

### ČETVRTA STANICA : AEROBNI FITNES

- 1- Uzimanje određenih informacija o aktivnostima učesnika i upisivanje istih u zapisnik.
- 2- Mjerenje pulsa
- 3- Mjerenje krvnog pritiska
- 4- Step test ( mjerenje broja izvođenja u 2 min)
- 5- Preporuke za dalje fizičke aktivnosti u skladu sa stanjima učesnika .

Zatvaranje takmičenja na kraju dana.

Tuzla, juli 2020

---

Alisa Dedić  
Predsjednik SV "MEDICUS"