

## 8. Poučení žáků při vodní turistice

Žák školy:

1. Podrobně se seznámí s organizací kurzu (sportovně-turistické akce) a s možnými riziky této akce.
2. V průběhu celého kurzu musí dodržovat pokyny a instrukce vedoucích kurzu, provozní řády tábořišť a kempů.
3. Potvrzuje, že je plavec a splňuje podmínky účasti na vodácké turistice stanovené školou
4. Neprodleně oznámí vedoucímu kurzu všechny skutečnosti, které by mohly ohrozit zdraví a bezpečnost účastníků akce, oznámí i možné osobní indispozice.
5. Před zahájením turistické akce oznámí vedoucím i veškeré důležité údaje o svém zdravotním stavu, např. epilepsie, alergie, diabetes a další zdravotní znevýhodnění.
6. Bude respektovat zákaz požívání alkoholu, drog, kouření a jiných návykových látek v průběhu celé akce.
7. Byl seznámen se základy první pomoci a těchto znalostí v případě potřeby použije.
8. Bude používat doporučené vybavení vodácké turistické akce: záchranná vesta a přilba, vhodná obuv, pokrývka hlavy, repelenty a opalovací krémy. Bude mít náhradní oblečení.
9. Bude respektovat možná rizika na akci a opatření ke snížení jejich působení:
  - do vody (na loď, raft) vstupuje pouze s vědomím a souhlasem vedoucího akce,
  - při plavbě, výcviku vždy použije záchrannou vestu a přilbu,
  - nebude vstupovat do vody bez předchozí postupné tepelné adaptace,
  - nebude skákat do vody (neznámá hloubka, kameny a předměty ve vodě),
  - bude dodržovat hygienická pravidla, pitný režim a konzumovat čerstvé, nezávadné potraviny,
  - v případě bouřky okamžitě opustí vodní plochu a nezdržuje se pod vysokými stromy, kovovými stožáry apod.
10. V případě nehody na akci (tonutí) bude postupovat podle těchto pravidel:
  - záchranu tonoucího provádí podáním vesla, záchranných pomůcek (kruhu, míče v síti na laně), podání ruky pouze ze břehu,
  - k tonoucímu ve vodě se nepřibližuje - pokud není zdatný plavec dostatečně seznámený s postupem (specifiky) záchran.