

## 10. Osnova poučení před lyžařským výcvikem

### Před odjezdem na lyžařský výcvik:

Žáci (účastníci lyžařského výcviku) jsou povinni:

1. předložit doklad o seřízení bezpečnostního vázání servisem, popřípadě čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým (v případě žáků zletilých),
2. předložit před odjezdem prohlášení o zdravotní způsobilosti,
3. mít k dispozici svůj průkaz zdravotní pojišťovny nebo jeho kopii,
4. být vybaveni lyžařskou ochrannou přilbou,
5. seznámit se s obecnými pravidly bezpečnosti - při přecházení komunikace, chování v dopravním prostředku, pravidly požární ochrany, škodlivosti kouření, zákazem požívání alkoholických nápojů a jiných návykových látek, jak si počínat při nálezů odložených předmětů apod.,
6. seznámit se s denním režimem lyžařského výcvikového kurzu.

Na lyžařském výcviku jsou žáci povinni dodržovat:

#### **a) Řád lyžařského výcvikového kurzu:**

1. Lyžařský výcvik je součástí vzdělávání. Žáci jsou povinni plnit pokyny vedoucího kurzu, dalších pedagogických pracovníků a instruktorů a dodržovat řád zařízení, ve kterém jsou ubytováni.
2. Účast žáků na stanoveném programu a výcviku je povinná.
3. Žáci jsou rozděleni do družstev, která nesmí bez povolení instruktora opustit. To platí i při výletech a ostatních přesunech.
4. Onemocnění a úraz (poranění) hlásí žák bez zbytečného odkladu pedagogickému dohledu a zdravotníkovi.
5. Žák, který je z výcviku omluven, nesmí opustit ubytovací zařízení.
6. Žákům je zakázáno používat a dobíjet vlastní elektrické spotřebiče s výjimkou mobilních telefonů, a to pouze na místech a způsobem určeným pedagogickým dohledem.
7. Přísný zákaz platí pro kouření a požívání alkoholických nápojů a omamných látek.
8. Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích.
9. Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na vlecích a lanovkách a se souhlasem pedagogického dohledu.

**b)**

## **Pravidla bezpečného chování:**

### I. Sjezdové lyžování a snowboarding:

Dodržovat Desatero pravidel chování na sjezdovce (vydaných Horskou službou a schválených Mezinárodní lyžařskou federací – FIS)

1. **OHLEDUPLNOST:** Lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil nikoho jiného a nezpůsobil škodu.
2. **PŘIMĚŘENÁ RYCHLOST:** Lyžař musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.
3. **VOLBA SMĚRU:** Lyžař na svahu - má-li možnost vybrat si směr jízdy - musí jet tak, aby se vyhnul srážce s lyžařem pohybujícím se na svahu pod ním.
4. **PŘEDJÍŽDĚNÍ:** Lyžař může předjíždět zleva i zprava, ale vždycky s takovým odstupem, aby stačil zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.
5. **PŘEJÍŽDĚNÍ SVAHU A KŘÍŽENÍ CESTY:** Lyžař vjíždějící na sjezdovku nebo ten, který ji přejíždí, musí dávat pozor a všechno nad i pod sebou sledovat. Stejně se musí chovat při každém zastavení.
6. **ZASTAVENÍ:** Lyžař nesmí zastavovat - není-li to nevyhnutelně nutné - uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech, kde by bránil v dobré viditelnosti. V případě pádu se musí lyžař na sjezdovce co nejrychleji zvednout. Zastavit může na okraji sjezdovky.
7. **STOUPÁNÍ:** Lyžař stoupající po trati musí postupovat jenom po kraji sjezdovky. V místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto okraji ještě víc ustoupit. Totéž platí v případě, kdy schází po sjezdovce pěšky.
8. **RESPEKTOVÁNÍ SIGNALIZACE:** Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení.
9. **V PŘÍPADĚ NEHODY:** Lyžař je povinen poskytnout v případě nehody pomoc.
10. **IDENTIFIKACE:** Každý účastník nebo svědek nehody je povinen o sobě poskytnout údaje.

### II/ Běžecké lyžování:

1. Lyžař se chová tak, aby neohrozil nikoho jiného a nezpůsobil škodu.
2. Udrhuje patřičnou vzdálenost při jízdě po rovině, při stoupání a zejména při jízdě z kopce.
3. V družstvu nepředjíždí. Pokud musí předjet, musí před ním jedoucího lyžaře upozornit hlasem. Předjíždí zleva a včas se zařadí do souběžné stopy.
4. Úmyslně nikomu nebrání v předjetí.
5. Musí-li zastavit, vyjede ze stopy.