

Poučení o pravidlech a zásadách bezpečnosti a chování na lyžařském výcvikovém kurzu pro 2.A + 2.B v termínu od 09.12. – 14.12. 2024 v Rakousku (Lienz).

Žák je povinen dodržovat:

1. Školní řád, který platí po celou dobu LVK.
2. Přísný zákaz kouření a požívání tabákových výrobků včetně elektronických cigaret, alkoholických nápojů a omamných látek.
3. Zásady bezpečnosti na LVK na sjezdových (lyžařské desatero).
4. Pravidla chování na horách, chránit přírodu, nepodceňovat nebezpečí hor, svou výstrojí a výzbrojí je vždy připraven na náhlé změny počasí. Je nutné mít **lyže v řádném technickém stavu**.
5. Denní řád a program, pokyny instruktorů a přísný zákaz opuštění družstva během lyžařského výcviku.
6. Ubytovací řád hotelu, zvláště přísný zákaz manipulace s ohněm a opuštění hotelu bez pedagogického dozoru, a též bezpodmínečně respektovat pokyny obsluhujícího personálu nejen v hotelovém zařízení (vlekaři, členové Horské služby apod.).
7. Způsob a bezpečnost dopravy na LVK včetně respektování pokynů řidiče autobusu, zvláště při nakládání a vykládání bagáže, a též pravidla silničního provozu.

Lyžařské desatero (sjezdové lyžování)

1. **Brát ohled na ostatní lyžaře a snowboardisty**
Každý lyžař se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.
2. **Zvládnutí rychlost a způsobu jízdy**
Každý lyžař musí jezdit na dohled. Svou rychlost a způsob jízdy musí přizpůsobit svým schopnostem, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.
3. **Volba jízdní stopy**
Lyžař přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře nebo snowboardistu jedoucího před ním.
4. **Předjíždění**
Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem.
5. **Vjíždění a rozjíždění**
Každý lyžař, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí pohledem nahoru a dolů přesvědčit, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.
6. **Zastavení**
Každý lyžař se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně nezdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.
Ve školním družstvu každý lyžař musí zastavovat pod svým družstvem.
7. **Stoupání a sestup**
Lyžař, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.
8. **Respektování značek**
Každý lyžař musí respektovat značení a signalizaci.
9. **Chování při úrazech**
Při úrazech je každý lyžař povinen poskytnout první pomoc.
10. **Povinnost prokázat se**
Každý lyžař, ať svědek, nebo účastník, ať odpovědný, nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

Další důležité informace pro účastníky LVK v Rakousku:

V zahraničí na sjezdovkách hlídá bezpečnost **POLICIE**. Pokud do někoho narazíte, nebo ho zraníte, či jinak ohrozíte, je to považováno jako útok a **obecné ohrožení**, a šetřeno jako trestný čin. Počítejte s tím, že budete vyslýcháni a poté případně souzeni. Pokud bude zjištěno u účastníka nehody požití alkoholu či jiné omamné látky, bude automaticky označen za viníka nehody.

Účastníci nesmí lyžovat mimo vyhrazené sjezdové tratě!

Prohlášení

jméno a příjmení žáka

třída

1. Byli jsme seznámeni s pravidly a zásadami bezpečnosti a chování na lyžařském výcvikovém kurzu (viz příloha č. 1).
Můj syn/ moje dcera
2. má odborně seřízené bezpečnostní vázání ze skiservisu na svou tělesnou hmotnost a své lyžařské dovednosti (případně i s potvrzením ze skiservisu – není podmínkou).
3. je zdravý/ á ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvikový kurz.

V Litoměřicích

.....
podpis zákonného zástupce

.....
podpis žáka