

Zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při lyžařském výchovně vzdělávacím zájezdu

Střední průmyslová škola strojnická Olomouc

1. Lyžování je obsahem učebních osnov tělesné výchovy. V podmínkách naší školy je organizováno formou soustředěného pětidenního výcvikového zájezdu. Lyžařský kurz je tedy součástí školního vyučování a školní řád platí po dobu celého zájezdu.
2. Studenti jsou povinni při zájezdu plnit pokyny vedoucího kurzu a instruktorů, dodržovat řád LVVZ a řád chaty, na které jsou ubytováni.
3. Účast všech studentů na stanoveném programu a výcviku je povinná.

Student:

- po celou dobu trvání ZVK dodržuje školní řád SPŠS Olomouc
- při výcviku dodržuje pokyny a instrukce vedoucího družstva
- na sjezdových tratích se pohybuje vždy po určených terénech, platí přísný zákaz lyžování mimo sjezdovky
- sjíždí vždy ve družstvu, popř. ve dvojici při volném lyžování, pokud byl takto instruován
- má povinně uzavřeno pojištění léčebných výloh a pojištění proti škodám na majetku

Pravidla chování na sjezdové trati (Pravidla FIS):

- Před vjezdem na sjezdovou trať nesmí ohrozit ani omezit:
- lyžaře/SNB jedoucího po sjezdovce z vrchu
- lyžaře/SNB jedoucího před ním
- v případě malých dětí je obzvláště pozorný
- vždy dokáže včas a bezpečně zastavit

Po vjezdu na lyžařskou trať:

- nezastavuje pod horizontem nebo hranou svahu
- nezastavuje uprostřed svahu, ale u kraje
- nesmí ohrozit nebezpečnou jízdou ostatní lyžaře
- u malých dětí dbá zvýšené pozornosti obzvláště, jelikož děti se chovají na svahu nepředvídaně

Další pravidla platná po dobu výcviku:

- pokud je při výcviku unaven, má právo požádat o odpočinek
- povinně používá helmu
- při výcviku používá náležité lyžařské vybavení (snowboardové)
- vázání na lyžích má patřičně seřízeno ze servisu - doklad či čestné prohlášení rodičů
- je připraven na náhlé změny počasí vhodnou volbou oděvu a chrání se před sluncem (brýle, opal. krém)
- nezapomene na léky, pokud nějaké pravidelně užívá
- má u sebe neustále kartičku pojištěnce pro případ úrazu

- poranění, nevolnost, příznaky nemoci a další indispozice je každý žák povinen okamžitě hlásit vedoucímu družstva a zdravotníkovi.
- připomínky, přání, stížnosti a návrhy žáci hlásí vedoucím LVVZ

Pravidla chování v ubytovacím zařízení:

- dodržuje ubytovací řád zařízení, udržuje čistotu a pořádek
- dodržuje denní režim
- dodržuje platný školní řád
- bez dovolení některého u pedagogů nesmí opustit ubytovací zařízení
- svým chováním neohrožuje ostatní ubytované a v případě nočního a poledního klidu se chová tiše
- po celou dobu kurzu platí přísný zákaz kouření, pití alkoholických nápojů a užívání návykových látek, stejně tak jejich držení a distribuce
- S personálem chaty žáci jednájí zdvořile a slušně, případné konflikty žák okamžitě nahlásí vedení LVVZ

Za škody na vybavení rekreačního zařízení, popřípadě na vybavení autobusu nebo jiného soukromého majetku, které učitelem poučený student způsobí v době trvání kurzu prokazatelně vlastní vinou, mají odpovědnost zákonní zástupci, kteří budou okamžitě informováni vedoucím kurzu. Škody je třeba ihned hlásit vedoucímu LVVZ a bude je hradit ten, kdo je způsobí, popřípadě bude částka rozpočítána na všechny spolubydlící.

Závažné porušení řádu LVVZ či nařízení vydaného vedoucími bude okamžitě hlášeno rodičům i vedení školy a bude trestáno po předchozí konzultaci s ředitelem školy vyloučením z dalšího pobytu na LVVZ bez nároku na vrácení zaplacených výloh.

Před odjezdem odevzdá vedoucímu kurzu potvrzení o bezinfekčnosti, potvrzení o seřízení lyží, kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

Zásady bezpečnosti při výcviku

Při výuce lyžování je třeba se vyvarovat následujícím zdrojům nebezpečí:

- nedostatečná fyzická příprava a technická vyspělost lyžaře,
- zdravotní indispozice a únava,
- neopatrnost související s přílišným sebevědomím a přeceňováním vlastních sil,
- výběr těžkého terénu a pohyb za zhoršeného počasí,
- nedostatečná lyžařská výzbroj a výstroj,
- oblečení neodpovídající zimním podmínkám,
- neznalost terénních podmínek.

Pravidla pro pohyb na sjezdových tratích (tzv. „Bílý kodex“)

- **Ohleduplnost** - každý se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil jí škodu.
- **Přiměřenost rychlosti a způsobu jízdy** - každý musí jet rychlostí a způsobem odpovídajícím jeho schopnostem, podmínkám a počasí.

- **Bezpečnost směru jízdy** - každý má možnost vybrat si na svahu svůj směr jízdy. Musí však jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s osobou pohybující se pod ním.
- **Předjíždění** - předjíždět se může zprava i zleva, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možné zareagovat na pohyb předjížděné osoby.
- **Začátek jízdy a přejíždění svahu** - každý lyžař, který vyjíždí na sjezdovou trať nebo jí přejíždí, musí dávat pozor a sledovat vše pod sebou i nad sebou, aby nezpůsobil zranění sobě i jiným.
- **Zastavení** - lyžař se může zastavit a stát pouze na místech, kde je dobře vidět a kde nebrání v dobrém výhledu. Zastavit a stát může pouze na okraji sjezdovky.
- **Stoupání a sestupování** - stoupat se může pouze po okrajích sjezdových tratí, se zvláštní opatrností v místech se zhoršenou viditelností. Totéž platí i pro sestupování.
- **Respektování značek** - každý je povinen respektovat veškerá značení umístěná na sjezdových tratích a lyžařských cestách.
- **Pomoc při nehodách** - každý je povinen v případě nehody a zranění jiného lyžaře poskytnout pomoc. Povinnost identifikace - každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní osobní údaje.