

Lyžařský kurz

obecné pokyny a bezpečnost

5.- 9.1. 2026 Klínovec, Hotel Petr

Sraz: 5.1. v 7:30 hod. u SSZŠ, odjezd autobusu v 8:00 hod.
Návrat zpět: 9.1., příjezd autobusu k SSZŠ v cca 16:00 hod.

Povinné vybavení:

Lyže (sjezdové a běžky), případně snowboard s nabroušenými hranami a v případě lyží správně nastaveným bezpečnostním vázáním odpovídající lyžařským dovednostem účastníka kurzu (seřizené ve skiservisu, **doklad o seřízení lyží se odevzdává před nástupem na kurz**). Obzvláště ti studenti, kteří budou mít vypůjčené lyže, si musí nechat seřídít vázání tak, aby nastavení odpovídalo jejich lyžařským dovednostem a hmotnosti, jinak se vystavují riziku vážného zranění! **Lyže musí být vybaveny funkčními bezpečnostními brzdami. Přilba je povinná!**

Lyžařská výstroj odpovídající požadavkům lyžařského kurzu a pobytu v zimním horském prostředí - pohorky či vhodné zimní boty, oteplovačky, teplá bunda, svetr, čepice, dvojce rukavice (nevlákněné), šátek, bavlněné ponožky, termo ponožky, funkční termoprádlo, rezervní prádlo, pyžamo, přezůvky, oblečení do ubytovacího zařízení, toaletní potřeby, kapesníky, krém na opalování, sešit, psací potřeby, běžecké vybavení, nepromokavá bunda (větrovka), obvazový materiál (náplast, pružné obinadlo), víceúčelový šátek, užívané a preventivní léky, láhev, sjezdové i běžecké vosky, hadřík, hudební nástroj (kytara), občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny.

Doprava: při cestě na místo srazu buďte ukáznění a pozorní. Lyže a hole musí být svázané a uloženy v přepravním vaku. Lyžařské boty budou uloženy buď v batohu, nebo v tašce (ne igelitové). Při dopravě dodržujte pokyny vedoucích.

Bezpečnostní předpisy a zásady chování – lyžařský kurz (dle Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů č. j. 37014/2005-25)

V době konání lyžařského kurzu platí spolu se Školním řádem také kurzovní řád a řád ubytovacího zařízení. S níže uvedenými bezpečnostními předpisy a zásadami chování jsou studenti seznámeni vedoucím kurzu před odjezdem.

- studenti po celou dobu konání kurzu dbají osobní bezpečnosti a zásad slušného chování, dodržují zásady lyžařského kurzu a pravidla silničního provozu,
- studenti po celou dobu konání kurzu mají zakázáno přechovávat a konzumovat alkoholické nápoje, jakékoliv omamné či jiné návykové látky,
- v době konání kurzu studenti dbají pokynů vedoucího kurzu nebo instruktorů a neprovádějí činnosti, které jim nebyly nařízeny nebo povoleny,
- o všech změnách zdravotního stavu studenti neprodleně informují zdravotníka kurzu, vedoucího kurzu nebo instruktory,
- studentům je zakázáno brát s sebou na kurz cenné předměty, v případě ztráty škola nenese odpovědnost za způsobenou škodu,
- studentům je zakázáno při výcviku a pobytu v přírodě opouštět družstvo bez předchozího svolení instruktora.

Ubytovací zařízení

Po dobu konání kurzu v ubytovacím zařízení se dodržuje ubytovací řád daného zařízení a dbá se pokynů vedoucího kurzu, popř. pracovníků ubytovacího zařízení. V ubytovacím zařízení udržují studenti pořádek a čistotu, šetří majetek a vybavení, neplýtvají vodou a energiemi.

- škody, které student způsobí ubytovateli na zařízení, je povinen uhradit,
- studentům je zakázáno opouštět ubytovací zařízení bez předchozího svolení vedoucího kurzu, - v ubytovacím zařízení je zakázáno používat vlastní elektrické spotřebiče.
- v celém ubytovacím zařízení (i jeho okolí) je po celou dobu pobytu přísně zakázáno manipulovat s otevřeným ohněm a kouřit!
- nesedíte do otevřených oken a na zábradlí balkónů, neběhejte po schodech

V případě porušení výše uvedených zásad může být student potrestán až vyloučením z kurzu a zákonní zástupci jsou povinni si svého syna (dceru) vyzvednout v ubytovacím zařízení.

Zásady bezpečnosti při výcviku

Subjektivní nebezpečí

- souvisí s vlastními chybami lyžaře a zejména s přeceňováním vlastních sil (hranice fyzických možností, předvídání aktuální situace, adekvátní reakce na změnu),

Při 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.

Objektivní nebezpečí

- zahrnuje tři možné zdroje:

Terénní podmínky - znalost terénu, ve kterém se pohybujeme,

Sněhová pokrývka - typy sněhové pokrývky (hluboký sníh, zledovatělý sníh, mokrá sněh, prachový sníh, těžký sníh),

Povětrnostní vlivy - nemožnost rozeznání vzdáleností a sklonu terénu (mlha, husté sněžení nebo stmívání)

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

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.

Prohlášení odpovědnosti

Beru na vědomí odpovědnost za škody, které způsobí mé dítě v průběhu lyžařského výcviku, v případě finančních nákladů na opravu takto poškozeného zařízení se zavazuji tuto škodu uhradit.

Souhlas studenta:

Podpis zákonného zástupce:

Jméno a příjmení: _____

Podpis: _____ Datum: _____