

## Poučení o bezpečnosti

### **Chování v autobuse a při vystoupení z autobusu**

- Během jízdy budu sedět na svém místě
- V případě přestávky se budu řídit pokyny vedoucího zájezdu, popř. řidiče
- Budu dodržovat časový plán
- Při vystupování z autobusu a při pohybu na parkovišti a komunikacích budu dbát o svou bezpečnost a řídit se pravidly silničního provozu
- Mimo autobus se budu zdržovat pouze na předem určených místech

### **Chování v penzionu, hotelu**

- Budu dodržovat domácí (hotelový) řád
- Budu dodržovat pořádek ve společných prostorách i na pokoji
- Budu dodržovat zákaz kouření a dodržovat protipožární předpisy
- Budu dodržovat časový režim dne a nebudu opouštět penzion(hotel)bez vědomí instruktora/učitele
- Budu se chovat slušně abych neobtěžoval a nerušil ostatní návštěvníky a dodržovat noční klid

### **Chování při pohybu na sjezdových tratích**

- Vždy se budu řídit pokyny svého instruktora/učitele, vždy zastavím nebo počkám na smluveném místě
- Nikdy se nevzdám ze svého družstva bez vědomí instruktora/učitele
- Při jízdě na lyžařském vleku nebo na lanovce budu dodržovat přepravní řád
- Před zahájením jízdy z kopce se vždy podívám nad sebe, abych nevjel(a) do cesty jinému lyžaři a tak neohrozil(a) jeho ani sebe
- Při sjíždění budu jezdit opatrně, nebudu riskovat a přeceňovat své síly
- Nebudu zbytečně zastavovat na exponovaných místech, zastavím na širokém přehledném úseku a u kraje sjezdovky
- Budu se zásadně pohybovat na značených sjezdových tratích a nebudu vyjíždět mimo jejich značení

### **Po celou dobu zájezdu**

- nebudu pít alkoholické nápoje a nebudu užívat omamné látky
- budu dodržovat pravidla slušného chování

## **BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA NA SJEZDOVKÁCH**

Ačkoliv jsou sjezdové tratě v zahraničí zpravidla méně frekventované než u nás, lyžuje se prakticky bez front u vleku, sjezdovky jsou široké, perfektně upravovány a opatřeny ochrannými sítěmi a matracemi, stále dochází v některých případech k úrazům v souvislosti s nedodržováním bezpečnostních zásad pohybu na sjezdových tratích.

## **PŘIPOMÍNÁME!**

- před zahájením výcviku doporučujeme zařadit **zahřívací cvičení a rozcvičení** všech částí těla a kloubních spojení

- před rozjetím **zkontrolujte svah nad sebou, je nutné dávat přednost jezcům již jedoucím po sjezdové trati**
- **zastavujte a stůjte** vždy na okraji sjezdovky, na viditelném místě (ne pod terénní nerovností)
- nikdy **nebrzděte nad** místem kde je překážka či člověk, zastavujte vždy pod a to tak, abyste dojížděli obloukem, nikdy ne v blízkosti překážek či dalších osob
- **nezdržujte se** uprostřed sjezdovky či na nepřehledných úsecích, např. pod terénními zlomy
- pro **rychlejší jízdu** si vybírejte přímé a přehledné úseky, bez překážek;
- jezděte „**řízenou jízdu**“, kdykoliv musíte být schopni změnit směr Vaší jízdy, popř. zastavit;
- stále sledujte situaci kolem sebe a hlavně před sebou, pokud někoho objíždíte, jeďte obloukem, v dostatečné vzdálenosti od něj, s tím, že musíte být připraveni i na jeho jakýkoliv **nepředvídatelný pohyb**;
- vyvarujte se srážce na sjezdovce:
  - **děti mají přednost**;
  - za případný střet je odpovědná vždy osoba, která je výše na svahu. To znamená, že lyžař je odpovědný na dění pod sebou.
  - pokud jedete hodně zavřené oblouky, kontrolujte dění v druhé polovině oblouku i svah nad sebou;
  - v zahraničí na sjezdovkách hlídá bezpečnost **POLICIE**, pokud do někoho narazíte, nebo jej 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 souzeni.**
  - **Pokud bude zjištěno u účastníka nehody požití alkoholu či jiné omamné látky, bude automaticky označen za viníka nehody.**
- je nutné mít lyže v **řádném technickém stavu**, Alpinboardy a Shorties (krátké lyže) nebo snowboardy musí být opatřeny pojistnými řemeny.

**V zájmu bezpečnosti doporučujeme lyžařskou přilbu popř. chránič páteře.**