

Poučení o bezpečnosti (lyžařský kurz)

Bezpečnostní předpisy budou všemi účastníky kurzu bez výjimek dodržovány. V době konání lyžařského kurzu platí Školní řád, který bude do detailu dodržován.

Vybavení

Výzbroj: lyže s nabroušenými hranami a správně nastaveným bezpečnostním vázáním (ve Skiservisu). Studenti, kteří budou mít vypůjčené lyže, by si rozhodně měli nechat seřídít vázání tak, aby nastavení odpovídalo jejich lyžařským dovednostem a hmotnosti. Jinak se vystavují riziku případného velmi vážného poškození zdraví. Lyže musí být vybaveny funkčními bezpečnostními brzdami. Hole musí mít funkční řemínek pro upevnění na ruku. Lyžařské boty musí odpovídat velikosti nohy lyžaře.

Výstroj: povinnou součástí je lyžařská přilba. Dále je doporučeno funkční prádlo (termoprádlo), lyžařské kalhoty a bunda, lyžařské ponožky, čepice, dvoje rukavice, ochranný krém, turistické (trekové boty). Na chatu přezůvky, oblečení do chaty, toaletní potřeby, kapesníky, pružné obinadlo, užívané a preventivní léky, sešit a tužku, občanský průkaz, průkaz zdravotní pojišťovny, kapesné.

Doprava

Při cestě na místo srazu buďte ukáznění a pozorní. Lyže musí být svázané tak, aby se cestou nerozpadly a nejlépe uložené v přepravním vaku. Pokud budete nastupovat cestou, čekejte na autobus včas, ukázněně a na bezpečném místě. Při dopravě dodržujte pokyny vedoucích.

Pobyt na chatě

Bez povolení vedoucího kurzu není povoleno opouštět chatu. V celém ubytovacím zařízení je po celou dobu pobytu **přísně zakázáno** manipulovat s otevřeným ohněm a kouřit. Nesedejte do otevřených oken a na zábradlí balkónů, neběhejte po schodech. Přesně dodržujte pokyny vedoucího chaty.

Při výcviku

Subjektivní nebezpečí

- souvisí s vlastními chybami lyžaře, především s přeceňováním vlastních sil. U dětí se velmi často stává, že nedokážou odhadnout hranice svých možností, nedokážou předvídat situaci, nedokáží včas a správně zareagovat na změnu. Při lyžařské výuce dětí i dospělých je třeba se vyvarovat následujícím zdrojům nebezpečí.
- nedostatečná fyzická příprava technická vyspělost, zdravotní indispozice, únava
- neopatrnost související s přílišným sebevědomím a přeceňováním vlastních sil a schopností
- nedostatečná lyžařská výzbroj a výstroj
- oblečení neodpovídající zimním podmínkám
- výběr těžkého terénu, pohyb za zhoršeného počasí
- pohyb v neznámé oblasti bez zkušeného doprovodu nebo předběžného seznámení s terénem
- neuposlechnutí pokynů Horské služby
- organizační a pedagogické nedostatky při lyžařské výuce

Objektivní nebezpečí

- zahrnuje tři možné zdroje. Jedná se o terén, sněhovou pokrývku a povětrnostní vlivy

Terénní podmínky - znalost terénu, ve kterém se se svěřenci pohybujeme, rozmýšlet, která cvičení na jakém místě budeme provádět

Sněhová pokrývka - děti by se při výuce měly setkat s co možná nejvíce druhy sněhové pokrývky (hluboký sníh, krusta, zledovatělá sjezdovka, mokrá, vatový, prachový sníh, těžký sníh apod.)

Povětrnostní vlivy - mohou svými náhlými změnami způsobit celou řadu komplikací. Mlha, husté sněžení nebo stmívání mohou způsobit zhoršenou viditelnost. Velmi zrádné je difúzní světlo, které vzniká při pronikání slunečního záření clonou mlhy nebo nízkých mraků. Při něm vše splývá, terén se jeví jako plochý a rovný. Není možné rozeznat vzdálenosti a sklon svahu, proto je sjíždění v difúzním světle velmi nebezpečné.

Zásady úrazové prevence při lyžování

Snahou každého instruktora lyžování by měla být eliminace počtu úrazů na horách, což souvisí především s těmito několika hlavními zásadami: dostatečná lyžařská výzbroj a výstroj, rozcvičení, odpovídající výběr terénu, dodržování pravidel pro pohyb na lyžařských trasách.

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

Ohleduplnost. Každý se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil jí škodu.

Priměřenost 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 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.

Zásady bezpečnosti při výcviku ve družstvu

S družstvem zastavovat pouze na přehledném, dobře viditelném místě na okraji tratě.

Při přejíždění ke družstvu zastavovat vždy pod ním.

Při zastávce na sjezdové trati musí stát instruktor čelem ke slunci nebo proti větru. Členové družstva tak stojí zády ke slunci či větru a mohou sledovat pokyny instruktora.

Necvičit u úzkých a nepřehledných úsecích sjezdové tratě.

Bezprostředně za sebou („v hadu“) jezdit pouze na širokých a přehledných místech.

Do fronty před jízdou na vleku či lanovce se řadit, ve kterém se přijelo. Po vyjetí nahoru opustit výstupní prostor a čekat na stanoveném místě.