

Řád lyžařského výcvikového kurzu (LVK)

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 tento řád LVK a řád ubytovacího zařízení. S níže uvedenými bezpečnostními předpisy a zásadami chování jsou žáci seznámeni vedoucím kurzu.
- Při cestě na místo srazu buďte ukázněni a pozorní. Lyže a hole musí být svázané a uloženy v přepravním vaku tak, aby se cestou nerozpadly. Lyžařské boty budou uloženy buď v batohu, nebo v tašce (ne igelitové).
- Žáci po celou dobu konání kurzu dbají osobní bezpečnosti a zásad slušného chování, dodržují zásady lyžařského kurzu a pravidla silničního provozu.
- Žáci po celou dobu konání kurzu mají zakázáno přechovávat a užívat alkoholické nápoje a jakékoliv omamné či jiné návykové látky.
- V době konání kurzu žáci dbají pokynů vedoucího kurzu nebo instruktorů a neprovádějí činnosti, které jim nebyly nařízeny nebo povoleny.
- O všech změnách zdravotního stavu žáci neprodleně informují zdravotníka kurzu, vedoucího kurzu nebo instruktory.
- Žákům je zakázáno brát s sebou na kurz cenné předměty, v případě ztráty škola nenese odpovědnost za způsobenou škodu.
- Žákům je zakázáno při výcviku a pobytu v přírodě opouštět družstvo bez předchozího svolení instruktora.
- Žáci mají povinnost nosit během výcviku **přílbu**, oblečení odpovídající povětrnostním podmínkám, rukavice.

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 žáci pořádek a čistotu, šetří majetek a vybavení, neplýtvají vodou a energiemi.

- škody, které žák způsobí ubytovateli na zařízení, je povinen nahlásit a případně uhradit
- žákům 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!
- nesedejte do otevřených oken a na zábradlí balkónů, neběhejte po schodech
- dodržujte noční klid 22.00 - 06.00, nerušte ostatní

V případě hrubého porušení výše uvedených zásad může být žák potrestán až vyloučením z kurzu bez nároku na vrácení peněz a zákonní zástupci jsou povinni si svého syna (svoji dceru) vyzvednout v ubytovacím zařízení.

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 ji 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.