



Základní škola a Mateřská škola Čistá

Tyršova 127, 270 34 Čistá, tel 313 549 428, IČO 47018747

Řád Lyžařského výcvikového kurzu **Poučení o bezpečnosti a chování na lyžařském kurzu**

- 1) Lyžařský výcvikový kurz má prohloubit tělesnou zdatnost, rozšířit základní lyžařské dovednosti a prohloubit všeobecnou informovanost o zimních sportech, horách a bezpečném pohybu na nich.
- 2) Lyžařské kurzy jsou součástí školního vyučování. Platí pro ně školní řád, který se upravuje na specifické podmínky lyžařského kurzu. Žáci jsou povinni při výcviku, v ubytovacím zařízení, cestě tam a zpět dodržovat tento řád, přepravní řády, dále pak dodržovat řád ubytovacího zařízení, na kterém jsou ubytováni.
- 3) Žáci jsou povinni při kurzu plnit pokyny vedoucího kurzu, instruktorů i ostatních pracovníků kurzu a pracovníků ubytovacího zařízení.
- 4) Účast všech žáků na stanoveném programu a výcviku je povinná. Žák může být omluven pouze ze zdravotních důvodů. Žáky z účasti na výcviku omlouvá instruktor nebo zdravotník LVK.
- 5) Žáci jsou při lyžařském výcviku rozděleni do družstev, které nesmí bez povolení instruktora opustit.
- 6) Žáci musí mít požadovanou správnou výstroj a výzbroj na LVK. Při lyžařském výcviku je povinnost mít řádně na hlavě nasazenou lyžařskou helmu.
- 7) Onemocnění a poranění hlásí žáci ihned pedagogickému dozoru nebo instruktorovi a zdravotníkovi LVK. Žáci omluveni z výcviku nesmějí opustit ubytovací zařízení bez svolení vedení kurzu.
- 8) Povinností každého účastníka kurzu je dodržovat čistotu a pořádek na pokojích i ve společenských místnostech a hygienických zařízeních. Větrání pokojů, uzavírání vodovodních kohoutů, atd. se řídí pokyny vedoucího a správce ubytovacího zařízení. Za kontrolu pořádku zodpovídá stanovená denní služba.
- 9) Žáci se schází ve společenských místnostech a to na pokyn pedagogického dozoru či instruktora. Po večerce (tj. od 21:00 – 7:00) je zakázáno navštěvovat cizí pokoje. Opouštění ubytovacího prostoru bez vědomí dozoru je přísně zakázáno.
- 10) Návštěva restauračních prostor ubytovacího zařízení bez svolení vedení kurzu není dovolena.



Základní škola a Mateřská škola Čistá

Tyršova 127, 270 34 Čistá, tel 313 549 428, IČO 47018747

- 11) Přinést či požívat alkohol, nápoje obsahující alkohol, kouřit cigarety (i elektronické), užívat nebezpečné nebo omamné látky je přísně zakázáno a jeho porušení vede bezprostředně k vyloučení z LVK.
- 12) Je zakázáno manipulovat s otevřeným ohněm, s rozvody elektřiny a plynu, používat neschválené elektrické spotřebiče.
- 13) Lyžařskou výzbroj a výstroj udržují žáci v pořádku a čistotě. Lyže mohou být ukládány, opravovány a mazány pouze na místě k tomu vyhrazeném.
- 14) Cenné předměty mají žáci na vlastní odpovědnost. Tablety jsou zakázány. Telefony budou uloženy u pedagogického personálu a k dispozici budou denně od 16:00 -18:00 hod.
- 15) Veškeré ztráty je nutno ihned hlásit instruktorům a vedoucímu.
- 16) Veškeré nekázní či úmyslně způsobené škody je třeba ihned hlásit a hradí ji ten, kdo je způsobil. Závady zjištěné na pokojích a ubytovacích prostorách hned po příjezdu je třeba ihned ohlásit vedoucímu kurzu.
- 17) Žáci jsou povinni dodržovat denní řád, zvláště pak dobu budíčku, nástupů na program, poledního klidu a večerky.
- 18) Svá přání a stížnosti sdělují všichni účastníci kurzu svým instruktorům nebo vedoucímu kurzu, kteří je tlumočí vedoucímu ubytovacího zařízení.
- 19) Porušení řádu LVK se trestá dle stupně až vyloučením z dalšího pobytu (po konzultaci s ředitelem školy), bez nároku na vrácení zbývajících kurzovného.
- 20) Dojde-li k vyloučení žáka z LVK, je zákonný zástupce povinen zajistit do 24 hodin odvoz svého dítěte a to na vlastní náklady.

Chování při pohybu na sjezdových tratích

- 1) Vždy se budu řídit pokyny svého instruktora/učitele, vždy zastavím nebo počkám na smluveném místě.
- 2) Nikdy se nevzdám ze svého družstva bez vědomí instruktora/učitele.
- 3) Při jízdě na lyžařském vleku nebo na lanovce budu dodržovat přepravní řád.
- 4) Před zahájením jízdy z kopce se vždy podívám nad sebe, abych nevjel(a) do cesty jinému lyžaři a tak neohrozil(a) jeho ani sebe.
- 5) Při sjíždění budu jezdit opatrně, nebudu riskovat a přeceňovat své síly.



Základní škola a Mateřská škola Čistá

Tyršova 127, 270 34 Čistá, tel 313 549 428, IČO 47018747

- 6) Nebudu zbytečně zastavovat na nepřehledných místech. Zastavím, pokud možno, na širokém přehledném úseku a u kraje sjezdovky.
- 7) Nesmím při jízdě žvýkat, jíst. Nepředjíždím prvního a nezůstávám pozadu. Neopouštím bez vědomí a souhlasu vedoucího skupinu.
- 8) Budu se zásadně pohybovat na značených sjezdových tratích a nebudu vyjíždět mimo jejich značení.
- 9) Při sjezdovém lyžování budu vždy používat ochrannou přilbu.
- 10) Budu dodržovat Desatero pravidel chování na sjezdovce viz níže:

1. OHLEDUPLNOST:

Lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil nikoho jiného a nezpůsobil škodu.

2. PŘIMĚŘENÁ RYCHLOST:

Lyžař musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, podmínkami a počasím.

3. VOLBA SMĚRU:

Lyžař na svahu - má-li možnost vybrat si směr jízdy - musí jet tak, aby se vyhnul srážce s lyžařem pohybujícím se na svahu pod ním.

4. PŘEDJÍŽDĚNÍ:

Lyžař může předjíždět zleva i zprava, ale vždycky s takovým odstupem, aby stačil zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.

5. PŘEJÍŽDĚNÍ SVAHU A KŘÍŽENÍ CESTY:

Lyžař vjíždějící na sjezdovku nebo ten, který ji přejíždí, musí dávat pozor a všechno nad i pod sebou sledovat. Stejně se musí chovat při každém zastavení.

6. ZASTAVENÍ:

Lyžař nesmí zastavovat - není-li to nevyhnutelně nutné - uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech, kde by bránil v dobré viditelnosti. V případě pádu se musí lyžař na sjezdovce co nejrychleji zvednout. Zastavit může na okraji sjezdovky.

7. STOUPÁNÍ:

Lyžař stoupající po trati musí postupovat jenom po kraji sjezdovky. V místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto okraji ještě víc ustoupit. Totéž platí v případě, kdy schází po sjezdovce pěšky.

8. RESPEKTOVÁNÍ SIGNALIZACE:

Všichni lyžaři musí na sjezdovkách respektovat jejich označení.

9. V PŘÍPADĚ NEHODY:

Lyžař je povinen poskytnout v případě nehody pomoc.

10. IDENTIFIKACE:

Každý účastník nebo svědek nehody je povinen o sobě poskytnout údaje.

Před odjezdem na lyžařský výcvik

Žáci (účastníci kurzu) jsou povinni:

1. předložit doklad o seřízení bezpečnostního vázání servisem, popřípadě čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým (v případě žáků zletilých),
2. předložit před odjezdem prohlášení o bezinfekčnosti + kopii kartičky zdravotní pojišťovny, prohlášení odpovědnosti za škodu a prohlášení v případě nevhodného chování,
3. odevzdat souhlas zákonného zástupce s lyžařským výcvikem,
4. být vybaveni lyžařskou ochrannou přilbou,
5. se seznámit s obecnými pravidly bezpečnosti - při přecházení komunikace, chování v dopravním prostředku, pravidly požární ochrany, škodlivosti kouření, zákazem požívání



Základní škola a Mateřská škola Čistá

Tyršova 127, 270 34 Čistá, tel 313 549 428, IČO 47018747

alkoholických nápojů a jiných návykových látek, jak si počínat při nálezů odložených předmětů apod.,

6. seznámit se s denním režimem lyžařského výcvikového kurzu.

Svým podpisem v přiložené podpisové listině potvrzuji, že jsem s pokyny o chování a bezpečnosti na LVK seznámen(a), že jim v plném rozsahu rozumím a jsem ochotný(a) je v plném rozsahu plnit a respektovat.

V Čisté dne 01.01.2023

Vedoucí kurzu: Mgr. Jana Švolbová

Ředitelka školy: Ing. Marie Krunťová