

Pokyny k proškolení žáků o pravidlech bezpečnosti během LVK

I. Obecná ustanovení

1. Během LVK a během přepravy se žáci řídí pokyny pedagogického dozoru.
2. Žáci neopouštějí svévolně skupinu, po celou dobu se řídí programem LVK.
3. Jakékoliv zranění nebo zdravotní problémy oznámí žák neprodleně instruktorovi skupiny nebo vedoucímu kurzu.
4. Jakékoliv závady na výstroji či výzbroji oznámí žák neprodleně instruktorovi skupiny nebo vedoucímu kurzu.
5. Během konání LVK se žáci řídí ustanoveními školního řádu.
6. Během pobytu na LVK jsou účastníci povinni dodržovat pokyny členů horské služby a respektovat výstražná znamení na nebezpečných místech.
7. S sebou žák na LVK bezpodmínečně vezme:
 - kartičku zdravotní pojišťovny
 - osobní léky
 - občanský průkaz
 - prohlášení o bezinfekčnosti
 - doklad o seřízení sjezdových lyží odborným servisem event. čestné prohlášení zákonných zástupců o seřízení lyží
 - sjezdovou výzbroj a výstroj nebo výzbroj a výstroj na snowboard
 - běžeckou výzbroj a výstroj
 - telefonické spojení na zákonného zástupce žáka

II. Zásady bezpečnosti při sjezdovém lyžování a snowboardu

1. Žáci dbají všech pokynů instruktora družstva.
2. Žáci během výcviku provádějí pouze ty činnosti, které byly instruktorem zadány.
3. Zvýšenou pozornost věnují všichni účastníci kurzu bezpečnému pohybu na sjezdových tratích:
 - rozhlédnou se před vlastním vjezdem na sjezdovou trať
 - dodržují bezpečnou vzdálenost
 - dodržují zásady bezpečného předjíždění - zezadu přijíždějící lyžař či snowboardista musí zvolit stopu tak, aby lyžaře či snowboardistu před sebou neohrožoval
 - nekřížují sjezdovou trať
 - při etapovém sjíždění sjezdové tratě zastavují vždy pod skupinou žáků
 - nezdržují se, nezastavují uprostřed sjezdové tratě nebo na úzkých a nepřehledných místech
 - upadlý lyžař či snowboardista musí co nejrychleji uvolnit místo
 - sjezdovou trať opouští společně se skupinou nebo po projednání instruktorem skupiny

- sestupující nebo vystupující pěší lyžař nebo snowboardista musí použít okraj sjezdovky
 - nejezdí mimo určenou sjezdovou trať
4. Žáci nepřeceňují své síly a možnosti.
 5. Žáci musí svoji rychlost a jízdu přizpůsobit svým zkušenostem, terénu, sněhovým i povětrnostním podmínkám a hustotě provozu.
 6. Při úrazu je každý povinen poskytnout první pomoc.

III. Zásady bezpečnosti při používání lyžařských vleků a lanovek

1. Vleký a lanovky se používají jen pro organizovaný a metodicky vedený výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech týkajících se jízdy na vlecích a lanovkách.
2. Všichni účastníci LVK dodržují pokyny odborné obsluhy lyžařských vleků a lanovek.
3. Zvýšenou pozornost věnují účastníci kurzu činnostem při nástupu na vlek a při výstupu z vleku.

IV. Zásady bezpečnosti při běžecké túře

Všichni účastníci:

- se pohybují v lyžařské stopě
- dodržují dostatečné rozestupy
- dodržují pořadí ve skupině, které předem určil instruktor kurzu
- jakékoliv závady na výstroji či výzbroji a jakékoliv zranění či zdravotní problém hlásí žáci na čelo skupiny
- všichni účastníci běžeckého výcviku sledují, aby skupina byla neustále pohromadě

V. Závěrečná ustanovení

S těmito pokyny budou seznámeni všichni účastníci kurzu v čase před zahájením konání kurzu.

V Pardubicích 1. února 2007

Ing. Jitka Šírová
ředitelka školy