



Lyžařský kurz 2012

Organizační plán LVVZ pro 1.ročníky



- Třída: **1L, 1B**
- Místo konání: Stará Ves u Rýmařova, chata u Jiřího
- Datum zahájení: **Pondělí 13. února 2012**
Sraz u školy v **8:00**
Odjezd od školy ve 8:30
- Datum ukončení: **Pátek 17. února 2012**
Příjezd ke škole v odpoledních hodinách (cca 12.30)
- Vedoucí kurzu: Mgr. Ludvík Kašpar
- Další instruktoři: Mgr. Roman Babička
Mgr. Aleš Novák
Mgr. Vojtěch Šmehlík
- Zdravotník: Jana Švecová

! NESMÍŠ ZAPOMENOUT !

- 1) občanský průkaz
- 2) průkaz pojištění zdravotní pojišťovny
- 3) prohlášení zákonných zástupců (ke stažení – viz –
Aktuality – LVVZ 2012 – Stará Ves u Rýmařova)
- 4) 800,- Kč na vleky
- 5) 90,- Kč pro případ nutného ošetření na pohotovosti
- 6) přezůvky do chaty






Bezpečnostní pokyny LVVZ a informace k pobytu:

Budou všemi účastníky kurzu bez výjimek dodržovány. Je lepší úrazům předcházet, než je léčit!

Doprava a přesuny: při cestě na místo srazu nebo ke svahu buďte ukázněni a pozorní. Lyže musí být svázaný tak, aby se cestou nerozpadly a nejlépe ještě uložené v přepravním vaku (platí pro přepravu autobusem). Lyže přenášejte špičkami dolů. 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 ohněm a kouřit !!! Rovněž alkoholických nápojů a jiných psychotropních látek po dobu celého kurzu, a to bez ohledu na věk studentů !!!**  **manipulovat s otevřeným ohněm a kouřit !!! Rovněž je přísně zakázáno požívání alkoholických nápojů a jiných psychotropních látek po dobu celého kurzu, a to bez ohledu na věk studentů !!!** Nesedějte do otevřených oken a na zábradlí balkónů, neběhejte po schodech. V budově se pohybujete vždy v přezůvkách! Přesně dodržujte pokyny vedoucího chaty a vedoucího kurzu či instruktorů.

Při výcviku: nevzdalujte se od družstva bez povolení instruktora, lyžujte jen v prostoru a směru jím povoleném. Zřetelně předávejte pokyny a povely. Není dovoleno lyžovat před zahájením a po ukončení výcviku. Na svahu se chovej ohleduplně ke všem ostatním lyžařům, dej přednost těm, kteří jedou pod tebou. Než se rozjedeš, velmi pozorně se rozhlédni po svahu nad sebe, jestli někdo nejede. Zastavuj vždy pod družstvem!



Pečlivě si přečti a nauč se:

„Lyžařské desatero“ - deset pravidel pro lyžaře a snowboardisty

Toto desatero sice platí již dlouho, ale nyní se stalo součástí zákona o podmínkách podnikání v oblasti cestovního ruchu. Za jeho porušení je „pirát sjezdovek“ sice většinou „pouze“ vykázán ze sjezdovky včetně odebrání skipasu, ale mnohem významnější roli však tento právní předpis hraje při případném vymáhání způsobené škody v oblasti trestně právního a civilně právního řízení. Provozovatelé lyžařských areálů mají tato pravidla zabudována do provozních řádů, aby se stala obecně závaznými.


Lyžařské desatero pro lyžaře a snowboardisty

1. Ohleduplnost k ostatním lyžařům – uživatel trati se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval jiného.
2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy – je nutno jezdit s přiměřeným odstupem a ohledem na vzdálenost, na kterou je vidět. Rychlost a způsob jízdy je nutno přizpůsobit svým lyžařským schopnostem, sněhovým a povětrnostním podmínkám a hustotě provozu na trati.
3. Volba jízdni stopy – každý přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu volit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucí před ním.
4. Předjíždění – předjíždění je povoleno shora i zespodu, zprava i zleva, ale vždy s takovým odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři dostatek prostoru pro všechny jeho pohyby.
5. Vjíždění na trať a rozjíždění – každý, kdo vjíždí nebo vyjíždí do nebo ze sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet se musí řádně rozhlédnout na všechny strany a přesvědčit se tak, že jeho manévr neohrozí ani jeho ani ostatní uživatele trati.
6. Zastavení – nikdo se nesmí zbytečně zdržovat na úzkých a nepřehledných místech trati. Pokud lyžař upadne, musí takové místo co nejrychleji opustit.
7. Stoupání a sestupy – při stoupání nebo sestupování pěšky smí lyžař používat jen okrajové části tratě.
8. Respektování značek – každý uživatel lyžařské trati musí respektovat značení a signalizaci.
9. Chování při úrazech – při úrazech je každý povinen poskytnout zraněnému první pomoc.
10. Povinnost prokázání se – každý, kdo se pohybuje na trati, je povinen v případě úrazu prokázat svoji totožnost bez ohledu na to, je li účastníkem nebo jen svědkem nehody.

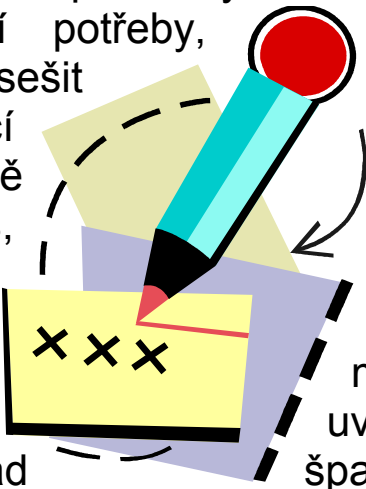
Vybavení!!!

Lyže a snowboard: Všichni studenti - účastníci LVVZ budou mít lyže, snowboard s nabroušenými hranami a správně nastaveným bezpečnostním vázáním (nejlépe odborně v autorizovaném skiservisu!!). Studenti, kteří mají půjčené lyže, si nechají seřídit vázání tak, aby nastavení odpovídalo jejich lyžařským dovednostem a hmotnosti, jinak se vystavují riziku případného vážného poškození zdraví!! Lyže či snowboard musí být vybaveny funkčními bezpečnostními brzdami, řemínkem! Za správně a odborně seřízené vázání a rovněž tak za ostatní odpovídající vybavení jsou zodpovědní zákonní zástupci studentů. Pro údržbu lyží či snowboardu je vhodné mít hadřík, odpovídající šroubovák apod. K přípravě materiálu ke sjezdu potom sjezdařské vosky, žehličku apod.



Vybavení na svah: lyžařské vybavení = brýle + přilba doporučena, snowboardové  vybavení = brýle + přilba je povinná + bederní pás a rukavice se zpevněným zápěstím jsou doporučeny; oblečení = teplá bunda, sjezdařské či snowboardové kalhoty, fleecová bunda nebo svetr, dvě čepice, dvoje rukavice, šátek, dvoje podkolenky, trička, funkční termoprádlo.

Vybavení na chatu: pyžamo, přezůvky, oblečení do chaty, toaletní potřeby, kapesníky, šicí potřeby, krém na obličej (případně i opalovací), sešit do Teorie TV a potřeby; rovněž je vhodné si vzít, po dohodě se spolužáky, páčky a míčky na stolní tenis, stolní hry (šachy, go, apod.), hudební nástroj aj. PC, audio video přístroje a mobilní telefony si vzít můžete, ale jen na vlastní riziko. Dle Vašeho uvážení vezměte filmy na DVD pro případ špatného počasí – projektor a plátno (televize) bude k dispozici.



Ubytování: na pokojích v chatě pro 2 – 6 osob

Stravování: plná penze 3 x denně (začíná se obědem, končí snídaní)

Individuální příjezd na kurz či odjezd z kurzu: je bezpodmínečně nutné si dostatečně včas (nejpozději 4 dny před odjezdem) a osobně dohodnout s vedoucím kurzu.

Co musím nutně udělat, pokud těsně před odjezdem na kurz náhle onemocním nebo nastane jiná nepředvídatelná situace, která mi zabrání odjet na kurz: zavolej, ale ještě lépe pošli SMS na telefonní číslo:

!!! **603 505 771** !!!

