



# Lyžařský kurz 2018

## Organizační plán a řád LVVZ pro 1. ročníky

(bezpečnostní pokyny /doprava, přesuny, pobyt na chatě, lyžařský výcvik/ lyžařské desatero, požadavky na vybavení /výstroj, výzbroj/, vybavení na chatu, ubytování, strava, zdravotní a lékařské péče)



Třída:

**1A**

Místo konání:

Stará Ves u Rýmařova, chata u Jiřího

Datum zahájení:

**5. února 2018** (pondělí)

Sraz u školy v **8:00**

Odjezd od školy v 8:30

Datum ukončení:

**9. února 2018** (pátek)

Příjezd ke škole (± poledne)

Vedoucí kurzu:

Mgr. Vojtěch Šmehlík/ Mgr. Roman Babička

Další instruktoři:

pedagogové školy  
+ kvalifikovaní externí  
instruktoři lyžování a  
snowboardu

### **! NESMÍŠ ZAPOMENOUT !**

- 1) občanský průkaz
- 2) průkaz pojištěnce zdravotní pojišťovny
- 3) prohlášení zákonných zástupců (ke stažení – viz – školní e-mail každého žáka)
- 4) 800,- Kč na vleky
- 5) 90,- Kč pro případ nutného ošetření na pohotovosti
- 6) prezůvky 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 svázané 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 !!!**  **manipulovat s otevřeným požívání alkoholických nápojů a jiných psychotropních látek po dobu celého kurzu, a to bez ohledu na věk studentů !!!** Nesedejte 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 příjíždějící 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!!!



**Sjezdové lyže+hole 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.

**Důležité upozornění:** Upozorňujeme, že lyžařský výcvik na LVVZ je koncipován jako „klasický“ výcvik na sjezdových lyžích včetně holí a na snowboardu.

K výcviku nebude akceptováno vybavení např. snowblade a jiné modifikace sjezdových lyží. Rovněž, nebude akceptován požadavek na výcvik sice na sjezdových lyžích, ale bez holí. Dále důrazně upozorňujeme, že průběh a rozsah (časový, dovednostní atd.) je výhradně v kompetenci pedagoga, případně lyžařského (snowboard) instruktora, který vede samotný výcvik. Rozhodně nebudou akceptovány požadavky ze strany studentů, případně rodičů na nácvik „speciálních či netradičních“ dovednostních prvků, ať již na sjezdových lyžích nebo snowboardu (např. skoky, rychlostní jízda, akrobatické prvky apod.)

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

**Důležité upozornění:** Pokud se student při výcviku neobejde bez dioptrických brýlí, je nutné na tuto skutečnost upozornit vedoucího LVVZ ze strany zákonných zástupců studenta a písemně dohodnout pravidla používání těchto dioptrických brýlí během lyžařského výcviku.

**Vybavení na chatu:** pyžamo, přezůvky, oblečení do chaty, toaletní potřeby, kapesníky, šicí potřeby, (případně i opalovací), sešit do Teorie TV a potřeby; rovněž je se spolužáky stolní nezlob se apod.), audio video přístroje můžete, ale jen na uvážení vezměte filmy špatného počasí – (televize) bude k



**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.

**Zajištění zdravotní a lékařské péče:** během kurzu na chatě je k dispozici základní vybavení pohotovostní, školní lékárničky za účelem řešení lehkých zdravotních problémů studentů (nachlazení, odřenina, naražení apod.), když zdravotní dozor a případné ošetření provádí určený pedagog školy.



Případné podávání jakýchkoliv (i volně prodejných) medikamentů bude provedeno pouze po předchozím odsouhlasení (SMS, e-mail) ze strany zákonného zástupce.

Řešení závažnějších zdravotních problémů či úrazů bude řešeno odvozem studenta k odbornému lékařskému vyšetření a ošetření v nemocničním zařízení (*Podhorská nemocnice, a.s. v Rýmařově – 5 km od ubytování a lyžařského svahu – v dosahu za cca 10 minut, případně Podhorská nemocnice, a.s. v Bruntálu – 22 km v dosahu za cca 20 minut, nebo Nemocnice Šumperk, a.s. – 35 km v dosahu za cca 35 minut*). O tomto odvozu a zdravotním stavu studenta před a po ošetření, bude vždy informován zákonný zástupce studenta (telefonicky, SMS, e-mail), s kterým bude rovněž řešen případný odvoz studenta z kurzu v případě, že by student v kurzu nemohl dále pokračovat.

V případě vážných úrazů či jiných akutních zdravotních stavů u studentů, které neumožňují převoz do nemocnice (např. závažnější úraz při výcviku) bude kontaktována a přivolána Zdravotní záchranná služba a neprodleně bude informován zákonný zástupce studenta (telefonicky, SMS, e-mail) o nastalé situaci.

**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:

**!!! 778 704 702 !!!**

