**Gymnázium, Česká Třebová, Tyršovo náměstí 970**

Tyršovo náměstí 970, 560 02 Česká Třebová

**Poučení o bezpečnosti na lyžařském výcvikovém kurzu**

## A. Obecné zásady

1. Žák se zavazuje dodržovat školní řád a denní režim. Ze školního řádu zdůrazňujeme **zákaz požívání alkoholických nápojů a kouření.**
2. Žák nesmí bez vědomí vedení kurzu opustit ubytovnu.
3. Žák se nesmí bez vědomí vedoucího družstva samovolně vzdálit od svého družstva a opustit výcvik.
4. Žák přichází na zaměstnání včas přiměřeně oblečen a s připravenou výstrojí.
5. Žák neničí zařízení chaty, udržuje pořádek, respektuje pokyny ubytovacího řádu.
6. Žák informuje včas vedoucího družstva nebo zdravotníka o svých zdravotních problémech nebo o úrazu.
7. **Žák má na lyžích (snowboardu) odborně seřízené bezpečnostní vázání a nejdéle v den odjezdu odevzdá potvrzení.**

## B. Zásady výcviku v družstvu

1. Družstvo zastavuje na sjezdovce vždy při okraji tak, aby bylo dobře viditelné, aby nepřekáželo ostatním účastníkům.
2. Dojíždějící členové družstva se řadí vždy na závěr skupiny (pod družstvo).
3. Při vyjíždění z družstva začíná vždy žák, který stojí nahoře, a po něm pokračuje další směrem dolů.
4. Při společné jízdě celého družstva je nutné, aby žáci udržovali mezi sebou dostatečné odstupy.

## C. Zásady chování na sjezdovce

1. Základem bezpečného chování lyžaře je respekt vůči ostatním účastníkům – žák se proto chová tak, aby neohrozil a neomezil druhé jednak svým chováním, jednak svou výzbrojí.
2. Žák má pod kontrolou rychlost své jízdy – rychlost přizpůsobí svým schopnostem, terénu, počasí, kvalitě sněhu a hustotě provozu.
3. Po zastavení na sjezdovce a opětovném rozjetí se žák ubezpečí, že je pod ním i nad ním volno.
4. Chůze je možná pouze na kraji sjezdovky.
5. Všichni žáci, pokud se stanou svědky nehody, musí událost okamžitě nahlásit vedoucímu družstva.

## D. Zásady jízdy na vleku

Žáci jsou povinni dbát pokynů provozovatelů vleků a dodržovat následující pravidla:

1. držet hole v jedné ruce,
2. uvolnit zadní nohu z vázání při jízdě na snowboardu,
3. nastupovat a vystupovat pouze na označeném místě,
4. nevyjíždět ze stopy.

## Povinností každého účastníka lyžařského výcvikového kurzu je mít přilbu a na snowboardu chránič páteře.

**JMÉNO ŽÁKA/ŽÁKYNĚ:**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

## Jsem si vědom/a následků, které vzniknou nedodržováním výše uvedených zásad.

Podpis žáka: Podpis zákonného zástupce:

………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………

V .............................................................................. dne .............................................................................