

**Zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při lyžařském výchovně vzdělávacím zájezdu**

1. Lyžování je obsahem učebních osnov tělesné výchovy. V podmínkách naší školy je organizováno formou soustředěného pětidenního výcvikového zájezdu. Lyžařský kurz je tedy součástí školního vyučování
2. Žáci jsou povinni při zájezdu plnit pokyny vedoucího kurzu a instruktorů, dodržovat řád LVVZ a řád chaty, na které jsou ubytováni.
3. Žák:
   * po celou dobu trvání lyžařského dodržuje školní řád ZŠ Sepekov
   * při výcviku dodržuje pokyny a instrukce vedoucího družstva
   * na sjezdových tratích se pohybuje vždy po určených terénech, platí přísný zákaz lyžování mimo sjezdovky
   * sjíždí vždy ve družstvu, popř. ve dvojici při volném lyžování, pokud byl takto instruován
   * má povinně uzavřeno pojištění léčebných výloh

Před vjezdem na sjezdovou trať nesmí ohrozit ani omezit:

* + lyžaře/SNB jedoucího po sjezdovce z vrchu
  + lyžaře/SNB jedoucího před ním
  + v případě malých dětí je obzvlášť pozorný

Po vjezdu na lyžařskou trať:

* + nezastavuje pod horizontem nebo hranou svahu
  + nezastavuje uprostřed svahu, ale u kraje
  + nesmí ohrozit nebezpečnou jízdou ostatní lyžaře
  + u malých dětí dbá zvýšené pozornosti obzvlášť, jelikož děti se chovají na svahu nepředvídaně

Další pravidla platná po dobu výcviku:

* + pokud je při výcviku unaven, má právo požádat o odpočinek
  + povinně používá helmu
  + při výcviku používá náležité lyžařské vybavení
  + vázání na lyžích má patřičně seřízeno ze servisu-doklad či čestné prohlášení rodičů
  + je připraven na náhlé změny počasí vhodnou volbou oděvu a chrání se před sluncem (brýle, opal. krém)
  + nezapomene na léky, pokud nějaké pravidelně užívá
  + má u sebe neustále kartičku pojištěnce pro případ úrazu
  + poranění, nevolnost, příznaky nemoci a další indispozice je každý žák povinen okamžitě hlásit vedoucímu družstva a zdravotníkovi.
  + připomínky, přání, stížnosti a návrhy žáci hlásí vedoucím LVVZ

Pravidla chování v ubytovacím zařízení:

* + dodržuje ubytovací řád zařízení, udržuje čistotu a pořádek
  + dodržuje denní režim
  + dodržuje platný školní řád
  + bez dovolení některého z pedagogů nesmí opustit ubytovací zařízení
  + svým chování neohrožuje ostatní ubytované a v případě nočního a poledního klidu se chová tiše
  + po celou dobu kurzu platí přísný zákaz kouření, pití alkoholických nápojů a užívání návykových látek, stejně tak jejich držení a distribuce
  + S personálem chaty žáci jednají zdvořile a slušně, případné konflikty žák okamžitě nahlásí vedení LVVZ

Za škody na vybavení rekreačního zařízení, popřípadě na vybavení autobusu nebo jiného soukromého majetku, které učitelem poučený žák způsobí v době trvání kurzu prokazatelně vlastní vinou, mají odpovědnost zákonní zástupci, kteří budou okamžitě informováni vedoucím kurzu. Škody je třeba ihned hlásit vedoucímu LVVZ a bude je hradit ten, kdo je způsobí, popřípadě bude částka rozpočítána na všechny spolubydlící.

Závažné porušení řádu LVVZ či nařízení vydaného vedoucími bude okamžitě hlášeno rodičům i vedení školy a bude trestáno po předchozí konzultaci s ředitelem školy vyloučením z dalšího pobytu na LVVZ bez nároku na vrácení zaplacených výloh.

Před odjezdem odevzdá vedoucímu kurzu potvrzení o bezinfekčnosti, potvrzení o seřízení lyží, kopii kartičky zdravotní pojišťovny.

**Zásady bezpečnosti při výcviku**

**Při výuce lyžování je třeba se vyvarovat následujícím zdrojům nebezpečí**:

* nedostatečná fyzická příprava a technická vyspělost lyžaře,
* zdravotní indispozice a únava,
* neopatrnost související s přílišným sebevědomím a přeceňováním vlastních sil,
* výběr těžkého terénu a pohyb za zhoršeného počasí,
* nedostatečná lyžařská výzbroj a výstroj,
* oblečení neodpovídající zimním podmínkám,
* neznalost terénních podmínek.

V Sepekově ………………………………… ……………………………………………..

Jméno žáka

Podpis zákonného zástupce: ………………………………………………………