

# BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ

## Kontrola výzbroje a výstroje

**lyže** – vysvětlit a zkontrolovat správnou délku lyží s ohledem na dnešní dělení

**hole** – kontrola délky, vysvětlit správné uchopení holí

**obuv** – seznámit žáky s funkcemi lyžařské boty, vysvětlit správný postup při zapínání

**vázání** – zkontrolovat nastavení vypínacích sil u všech žáků v družstvu, vysvětlit funkci bezpečnostního vázání, názorně ukázat postup při zapínání a vypínání

**oblečení a další ochranné doplňky** – zkontrolovat a vysvětlit nutnost používání vhodného lyžařského oblečení a dalších ochranných pomůcek (čepice, rukavice, brýle, ochranný krém)

# BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ

## Organizace výcviku

- před zahájením výcviku je nutné vždy provést rozcvičení,
- výcvik (volba cvičení) musí být přizpůsoben nejslabšímu členu družstva,
- cvičení je nutné volit s ohledem na terén, počasí, sněhové podmínky a lyžařské dovednosti žáků,
- doba trvání výuky musí odpovídat fyzické úrovni žáků.

# BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ

## Chování na sjezdovce

- družstvo musí stát vždy na takovém místě, aby nepřekáželo ostatním lyžařům,
- při dojíždění do skupiny musí lyžař zastavit pod posledním členem skupiny,
- zastavit je možné vždy jen na okraji sjezdovky, na místě, které je dobře viditelné (nikdy ne pod terénní nerovností),
- pokud učitel nejede jako první, musí určit vhodné místo pro zastavení,
- žák, který vjíždí na sjezdovku, se musí přesvědčit, že má volnou trať.

# BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ (desatero FIS)

1. Ohleduplnost
2. Kontrola rychlosti a způsobu jízdy
3. Volba stopy
4. Předjíždění
5. Vjíždění do sjezdovky a opětovné rozjíždění na sjezdovce
6. Zastavení
7. Výstup a sestup
8. Respektování značek
9. Chování při nehodách
10. Identifikace