

## **BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ, BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ**

Lyžařský pedagog nemůže své žáky učit „pouze“ lyžovat, musí je také vybavit vědomostmi, jak se bezpečně chovat na sjezdovce – sami k sobě, ale hlavně k ostatním uživatelům sjezdových tratí. Učitel také musí vždy dodržovat zásady bezpečné výuky.

### **BEZPEČNOST PŘI VÝUCE SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ**

Aby výuka lyžování byla bezpečná, musí učitel dodržovat následující zásady:

#### **Kontrola výstroje 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).

#### **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.

#### **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 vždy určit vhodné místo pro zastavení.

- Žák, který vjíždí na sjezdovku, se musí přesvědčit, že má volnou trať.

## **BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH**

Mezinárodní lyžařská federace FIS vytvořila „Bezpečnostní pravidla pro pohyb na sjezdových tratích“ (Bílý kodex). Těmito pravidly se musí řídit každý uživatel sjezdových tratí.

### **1. Ohleduplnost**

Každý uživatel tratí se musí chovat tak, aby neohrozil ostatní uživatele sjezdových tratí:

- nebezpečným stylem jízdy,
- nevhodným materiálem (lyže bez brzd apod.),
- špatným odstavením materiálu (např. ujeté lyže),
- sníženou schopností reakce a odhadu (např. únava, alkohol, drogy).

### **2. Kontrola rychlosti a způsobu jízdy**

Každý uživatel tratí musí:

- přizpůsobit rychlost a způsob jízdy svým dovednostem a schopnostem, terénu, sněhovým podmínkám, počasí a hustotě lyžařů na sjezdovce,
- být schopen reagovat na změny situace, korigovat směr a rychlost jízdy v závislosti na vnějších podmínkách.

### **3. Volba stopy**

Uživatel trati, který přijíždí shora (zezadu) je povinen:

- volit takovou stopu, aby nehrozil lyžaře (snowboardistu) před sebou,
- udržovat takový odstup, aby byl schopen reagovat při náhlé změně směru a rychlosti jízdy jednotlivce, kterého dojíždí.

### **4. Předjíždění**

Předjíždět je dovoleno ze všech stran a ve všech směrech za předpokladu, že předjížděný uživatel tratě má dostatek prostoru pro jízdu.

### **5. Vjíždění do sjezdovky a opětovné rozjíždění na sjezdovce**

Každý uživatel tratě, který chce zahájit jízdu nebo se po zastavení znovu rozjet, se musí přesvědčit, že neohrozí sebe ani jiného uživatele.

## **6. Zastavení**

Žádný uživatel by se neměl zbytečně zdržovat na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdovky. V případě pádu je nutné takové místo okamžitě uvolnit.

## **7. Výstup a sestup**

Uživatel tratě, který se pohybuje pěšky, může vystupovat nebo sestupovat pouze po okraji sjezdovky.

## **8. Respektování značek**

Každý uživatel se musí řídit značením tratí nebo případnou signalizací.

## **9. Chování při nehodách**

Při nehodách je každý uživatel povinen poskytnout pomoc v rozsahu svých schopností. Minimálně však musí označit místo nehody a co nejrychleji přivolat odbornou pomoc.

## **10. Identifikace**

Každý účastník nehody (svědek, poškozený nebo viník) je povinen se legitimovat. V alpských zemích tato povinnost vyplývá ze zákona. Ten, kdo neprokáže svou totožnost, neposkytne pomoc zraněným nebo po zavinění nehody uteče, vystavuje se nebezpečí trestního stíhání. Po požití alkoholu a následném zavinění nehody je situace stejná. Hrozí trestní postih, stejně jako při dopravní nehodě. Viník se vystavuje nebezpečí, že pojišťovna nebude pojistnou událost plnit.

Použitá literatura:

1. Lektorský sbor APUL. (2008). *Snowsports manual*. Špindlerův Mlýn, Czech republic: APUL
2. Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha, Czech republic: Grada
3. Strobl, K. & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc, Czech republic: Palacký University Olomouc