

BEZPEČNOST PŘI VÝUCE LYŽOVÁNÍ

Kontrola výzbroje a výstroje (důležité hlavně u začátečníků)

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 určit vhodné místo pro zastavení
- žák, který vjíždí na sjezdovku, se musí přesvědčit, že má volnou trať

PRAVIDLA BEZPEČNÉHO 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