



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING, BĚH NA LYŽÍCH
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Martin Hroch
Číslo sady	III/2-10-1-01
Anotace	Lyžařské a snowboardové desatero (chování na sjezdovkách)
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	sedmý a první, třídy 2.E, 1.A, 1.B, 5.E, dne 10.2.2013 a 24.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

LYŽAŘSKÉ A SNOWBOARDOVÉ DESATERO

Zásady chování na sjezdových tratích

1. OHLEDUPLNOST

- **Lyžař (snowboardista) nesmí nikoho ohrožovat a poškozovat.**
- **Každý lyžař (snowboardista) se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil škodu.**

2. PŘIMĚŘENÁ RYCHLOST

- Musíš jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidíš.
- Svou rychlost a svůj způsob jízdy musíš přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům, jakož i hustotě provozu.
- Každý lyžař (snowboardista) musí dodržovat rychlost a jet v souladu se svými schopnostmi, sněhovými podmínkami a počasím.

3. VOLBA SMĚRU JÍZDY

- Každý přijíždějící lyžař (snowboardista) zezadu (ze zhora) musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře (snowboardistu) jedoucího před ním.
- Lyžař (snowboardista) na svahu, má-li možnost vybrat si směr jízdy, musí jet tak, aby se vyhnul nebezpečí srážky s lyžařem (snowboardistou) pohybujícím se na svahu pod ním.

4. PŘEDJÍŽDĚNÍ

- Předjíždět se může zleva i zprava, ale vždy s takovým odstupem, aby bylo možno zareagovat na pohyb předjížděného lyžaře.

5. VJÍŽDĚNÍ A ROZJÍŽDĚNÍ

- Každý, kdo chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní lyžaře (snowboardisty).
- Lyžař (snowboardista) vjíždějící na sjezdovku anebo ji přejíždí musí dávat pozor a sledovat vše nad a pod sebou. Stejně tak je třeba se chovat při každém zastavení.

6. ZASTAVENÍ

- **Lyžař (snowboardista) nesmí zastavovat, není-li to nevyhnutelně nutné uprostřed sjezdovky, na přejezdech a na místech bránících v dobré viditelnosti.**
- **V případě pádu se musí lyžař (snowboardista) na sjezdovce co nejrychleji zvednout. Zastavit může poté na okraji sjezdovky.**

7. STOUPÁNÍ A SESTUP

- **Lyžař (snowboardista) stoupající po trati musí postupovat pouze po kraji sjezdovky a v místě se zhoršenou viditelností musí k tomuto kraji ještě více ustoupit.**
- **Totéž platí i v případě, schází-li lyžař (snowboardista) po sjezdovce pěšky.**

8. RESPEKTOVÁNÍ SIGNALIZACE

- Každá osoba pohybující se na sjezdových tratích musí respektovat značení a signalizaci.
- Všichni lyžaři (snowboardisti) musí na sjezdovkách respektovat jejich označení.

9. CHOVÁNÍ PŘI ÚRAZECH

- Při úrazech je každý lyžař (snowboardista) povinen poskytnout první pomoc.
- Stanete-li se svědkem nehody, označte místo nad zraněným lyžařem (snowboardistou) zkříženými lyžemi zapíchnutými do sněhu ve tvaru X.
- V rámci vašich možností poskytněte první pomoc, zavolejte záchranáře a počkejte na příjezd profesionálů (horské služby).

10. IDENTIFIKACE

- Každý účastník či svědek nehody je povinen poskytnout údaje o své osobě.
- Každý lyžař (snowboardista) je povinen poskytnout osobní údaje lyžařské policii či horské službě.

DALŠÍ PRAVIDLA SLUŠNÉHO LYŽAŘE (SNOWBOARDISTY)

- **Dříve, než se vydáte do hor, zkontrolujte si stav svého lyžařského nebo snowboardového vybavení.**
- **Dejte si odborně seřídít vázání, nabrousit hrany lyží (snowboardů), navoskovat a upravit skluznici. Nepřeceňujte své lyžařské (snowboardové) schopnosti.**
- **Během celodenního lyžování (snowboardingu) dělejte odpočinkové přestávky spojené s občerstvením, vyhýbejte se alkoholu.**
- **Pamatujte – na lyžích (snowboardech) neplatí pravidlo pravé ruky, přednost má vždy pomalejší lyžař.**
- **I na lyžařském svahu se chovejte vždy tak, abyste nezpůsobili problémy jiným osobám.**

INTERNETOVÉ ZDROJE



<http://www.hscr.cz>

<http://www.bezpecnehory.cz>