

## BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA NA SJEZDOVKÁCH

Ačkoliv jsou sjezdové tratě v zahraničí zpravidla méně frekventované než u nás, lyžuje se prakticky bez front u vleku, sjezdovky jsou široké, perfektně upravovány a opatřeny ochrannými sítěmi a matracemi, stále dochází v některých případech k úrazům v souvislosti s nedodržením bezpečnostních zásad pohybu na sjezdových tratích.

### PŘIPOMÍNÁME!

- před zahájením výcviku doporučujeme zařadit **zahřívací cvičení a rozcvičení** všech částí těla a kloubních spojení
- před rozjetím **zkontrolujte svah nad sebou, je nutné dávat přednost jezdům již jedoucím po sjezdové trati**
- **zastavujte a stůjte** vždy na okraji sjezdovky, na viditelném místě (ne pod terénní nerovností)
- nikdy **nebrzdíte nad** místem kde je překážka či člověk, zastavujte vždy pod a to tak, abyste dojížděli obloukem, nikdy ne v blízkosti překážek či dalších osob
- **nezdržujte se** uprostřed sjezdovky či na nepřehledných úsecích, např. pod terénními zlomy
- pro **rychlejší jízdu** si vybírejte přímé a přehledné úseky, bez překážek;
- jezděte „**řízenou jízdu**“, kdykoliv musíte být schopni změnit směr Vaší jízdy, popř. zastavit;
- stále sledujte situaci kolem sebe a hlavně před sebou, pokud někoho objíždíte, jeďte obloukem, v dostatečné vzdálenosti od něj, s tím, že musíte být připraveni i na jeho jakýkoliv **nepředvídatelný pohyb**;
- vyvarujte se srážce na sjezdovce:
  - **děti mají přednost**;
  - za případný střet je odpovědná vždy osoba, která je výše na svahu. To znamená, že lyžař je odpovědný na dění pod sebou.
  - pokud jedete hodně zavřeně oblouky, kontrolujte dění v druhé polovině oblouku i svah nad sebou;
  - v zahraničí na sjezdovkách hlídá bezpečnost **POLICIE**, pokud do někoho narazíte, nebo jej zraníte či jinak ohrozíte, je to považováno jako útok a **obecné ohrožení**, a šetřeno jako trestný čin. Počítejte s tím, že budete vyslýcháni a poté souzeni.
  - Pokud bude zjištěno u účastníka nehody požití alkoholu či jiné omamné látky, bude automaticky označen za viníka nehody.
- je nutné mít **lyže v řádném technickém stavu**, Alpinboardy a Shorties (krátké lyže) nebo snowboardy musí být opatřeny pojistnými řemeny.

**V zájmu bezpečnosti doporučujeme lyžařskou přilbu popř. chránič páteře.**

**Přejeme jen a jen příjemné zážitky na sněhu**

**Active Guide s.r.o. – VAŠE CESTOVNÍ KANCELÁŘ**