

## BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA NA SJEZDOVKÁCH

Ačkoliv jsou sjezdové tratě v zahraničí zpravidla méně frekventované než u nás, lyžuje se prakticky bez front u vleků, 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 lyžování doporučujeme zařadit **zahřívací cvičení a rozcvičení** všech částí těla a kloubních spojení
- před rozjetím **zkontrolujte svah nad sebou, je nutné dávat přednost jezdcům již jedoucím po sjezdové trati**
- **zastavujte a stůjte** vždy na okraji sjezdovky, na viditelném místě (ne pod terénní nerovností)
- nikdy **nebrzděte 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 za dění pod sebou
  - pokud jedete hodně zavřené 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**