

BEZPEČNĚ NA LYŽE



Podle meteorologických prognóz budou příznivci bílých strání ještě nějakou dobu vesele brázdit svahy. Ruku v ruce s adrenalinovými zážitky z hor však opět, jako každý rok, přicházejí i smutné zprávy o úrazech či přímo úmrtích lyžařů a snowboardistů. Je to jen pár dní zpátky, co dvanáctiletý český lyžař utrpěl velmi těžká zranění hlavy v Nízkých Tatrách. Méně štěstí měl polský lyžař, který předminulý týden tamtéž svým těžkým zraněním bohužel podlehl. Je proto zcela určité na místě připomenout si některá základní bezpečnostní opatření, která by měl každý lyžař nebo snowboardista vzít na vědomí.

Vzhledem k tomu, že se každým rokem zlepšuje vybavení pro zimní sporty, které je v současné době dostupné prakticky každému, zvyšuje se i rychlost jízdy jak na lyžích, tak na snowboardu. Přímo úměrně k rychlosti samozřejmě roste i nebezpečí, které s sebou tento sport přináší. Pozitivní informací však je, že osvěta na toto téma je poměrně masivní, a tak každý, kdo se lyžování či snowboardingu trochu více věnuje, jistě někdy slyšel o bezpečnostním desateru Mezinárodní lyžařské federace (Fédération Internationale de Ski, zkráceně FIS). Jedná se v podstatě o pravidla provozu na svahu, která by měl znát i každý vedoucí školních lyžařských zájezdů a

účastníků na sjezdovce. Chovat se v souladu s nimi znamená chránit bezpečnost ostatních lyžařů a snowboardistů a v neposlední řadě i svou vlastní. Avšak, ruku na srdce, kdo z nás, přestože jsme o něm jistě všichni slyšeli, dokáže desatero FIS vyjmenovat celé? Pojďme si tedy jeho jednotlivé body připomenout.

1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval nikoho jiného.

2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.

3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

4. Předjíždění

Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem,

který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který 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.

6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat zbytečnému zdržování na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.

7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.

9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.

10. Povinnost prokázat se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek, nebo účastník, ať odpovědný, nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

Mezinárodní výbor pro ochranu před úrazu na sjezdových a běžeckých tratích vytvořil šest dalších pravidel, z nichž pět má pro využití na českých horách smysl a která platí pro snowboardisty:

11. Přední noha musí být s prknem pevně spojena záchytným řemenem.

12. Před každou změnou směru pohybu: pohled zpátky, zkontrolovat prostor.

13. Zastavit jen na okraji sjezdovky, na sjezdovkách neposedávat a nepolehávat.

14. Odepnutý snowboard ihned položit do sněhu stranou s vázáním dolů.

15. Na vlecích a lanových drahách musí být zadní noha uvolněna z vázání.

Celá pravidla FIS ke stažení najdete na www.zimnitabory.cz.

Málokdo možná ví, že každý uživatel sjezdové tratě je povinen výše uvedená pravidla FIS znát. Pokud je nezná nebo jejich nerespektováním způsobí úraz, je za toto chování odpovědný. Pravidla FIS mohou dokonce sloužit i jako podklad při rozhodování soudů.

Některé děti se možná ještě chystají na lyžařský pobyt, a tak se nabízí otázka, jak si můžeme být jisti, že budou děti s těmito pravidly seznámeny. Mgr. Josef Valter, předseda občanského sdružení DĚTI BEZ HRANIC, které pořádá zimní tábory, nám k tomu řekl: „Každý správný pořadatel lyžařského tábora by měl děti se

základními pravidly pohybu na sjezdovce bezpodmínečně seznámit ještě před tím, než oddíly poprvé vyrazí na svah. Naše sdružení má k těmto účelům připravené obrázkové kartičky, které si děti s vedoucími procházejí v chatě a které vtipnou a nenásilnou formou děti s pravidly FIS seznámí. Samozřejmě si pak jednotlivá pravidla s dětmi připomínáme i v konkrétních situacích na sjezdovce. Naši vedoucí procházejí pravidelně před zimními tábory výcvikem pod vedením profesionálních instruktorů lyžování, takže se nemůže stát, že by pravidla FIS neznali a děti s nimi neseznámili.“

Informace k doporučené výbavě na lyžařský tábor najdete na specializovaných stránkách www.zimnitabory.cz nebo na webu sdružení DĚTI BEZ HRANIC www.detibezhranic.cz.