



Turistický a cykloturistický kurz – obecné pokyny

Povinné vybavení: horské nebo trekové kolo se správně nastavenými bezpečnostními součástmi a seřízeno tak, aby nastavení odpovídalo cyklistickým dovednostem účastníka kurzu (seřízené v cykloservisu nebo od rodičů – čestné prohlášení zákonných zástupců). Součástí povinné výbavy je cyklistická přilba!!

Dále: oblečení na kolo, základní nářadí na kolo, náhradní duše a lepení na kolo, hustilka.

Výstroj a výzbroj: rozchozené turistické (trekové) boty, turistické oblečení odpovídající pobytu v horském prostředí (funkční termoprádlo – nepromokavá bunda (větrovka) a kalhoty, trička, mikiny, rezervní prádlo), pokrývka hlavy, termoponožky, spodní prádlo, plavky, přezůvky a oblečení do ubytovacího zařízení, hygienické a toaletní potřeby (kapesníky, krém na opalování), brýle, batůžek na túry, láhev, obvazový materiál (náplast, pružné obinadlo), užívané a preventivní léky, průkaz totožnosti a průkaz zdravotní pojišťovny, peníze, sešit a psací potřeby.

Doprava: při dopravě dodržujte pokyny vedoucího kurzu nebo ostatních instruktorů kurzu. Pokud budete nastupovat cestou, čekejte na autobus včas, ukázněně a na bezpečném místě.

Turistický a cykloturistický kurz – bezpečnostní předpisy a zásady chování

dle Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů č.j. 37014/2005-25.

V době konání turistického (cyklo) kurzu platí spolu se Školním řádem také řád ubytovacího zařízení. S níže uvedenými bezpečnostními předpisy a zásadami chování jsou žáci seznámeni vedoucím kurzu před odjezdem.

Žáci po celou dobu konání kurzu dbají osobní bezpečnosti a zásad slušného chování, dodržují zásady turistického přesunu a pravidla silničního provozu,

- žáci po celou dobu konání kurzu mají zakázáno přechovávat alkoholické nápoje, jakékoliv omamné či jiné návykové látky,
- v době konání kurzu žáci dbají pokynů vedoucího kurzu nebo instruktorů a neprovádějí činnosti, které jim nebyly nařizeny nebo povoleny,
- o všech změnách zdravotního stavu žáci neprodleně informují zdravotníka kurzu, vedoucího kurzu nebo instruktory,
- žákům je zakázáno brát s sebou na kurz cenné předměty, v případě ztráty škola nenese odpovědnost za způsobenou škodu,
- žákům je zakázáno při výcviku a pobytu v přírodě opouštět družstvo bez předchozího svolení instruktora.

Ubytovací zařízení

Po dobu konání kurzu v ubytovacím zařízení se dodržuje ubytovací řád daného zařízení. A dbá se pokynů vedoucího kurzu, popř. pracovníků ubytovacího zařízení.

V ubytovacím zařízení udržují žáci pořádek a čistotu, šetří majetek a vybavení, neplýtvají vodou a energiemi,



- škody, které žák způsobí ubytovateli na zařízení, je povinen uhradit,
- žákům je zakázáno opouštět ubytovací zařízení bez předchozího svolení vedoucího kurzu,
- v ubytovacím zařízení je zakázáno používat elektrické spotřebiče.

V případě porušení výše uvedených zásad může být žák potrestán až vyloučením z kurzu a zákonní zástupci jsou povinni si svého syna (dceru) vyzvednout v ubytovacím zařízení.

Zásady bezpečnosti při výcviku

Subjektivní nebezpečí

- souvisí s vlastními chybami žáka, zejména pak s přeceňováním vlastních sil,
- u žáků se velmi často stává, že nedokáží odhadnout hranice svých možností a nedokáží včas a správně zareagovat na změnu,
- nedostatečná fyzická příprava a technická vyspělost, zdravotní indispozice a únava,
- neopatrnost související s přílišným sebevědomím a přeceňováním vlastních sil a schopností,
- nedostatečná turistická a cyklistická výzbroj a výstroj,
- výběr těžkého terénu a pohyb za zhoršeného počasí,
- nedodržení smluvených pokynů a turistických značek.

Objektivní nebezpečí

- zahrnuje dva možné zdroje, jedná se o terén a klimatické podmínky.

Zásady bezpečnosti při turistickém a cykloturistickém přesunu

- Žák se musí chovat tak, aby neohrozil jinou osobu a nezpůsobil jí škodu (ohleduplnost),
- žák musí jít rychlostí a způsobem odpovídajícím jeho schopnostem, podmínkám a počasí (přiměřenost),
 - žák (družstvo) musí zastavovat pouze na přehledném, dobře viditelném místě na okraji turistické cesty nebo silnice,
 - žák musí znát turistické značení a dodržovat smluvené časy,
 - žák musí dodržovat předepsané vybavení kola a pravidla silničního provozu,
 - žák musí dodržovat optimální vzdálenost a odpovídající techniku jízdy na kole,
 - na horách vždy počítáme se změnou počasí a podle toho žák upřednostní odpovídající výstroj a výzbroj,
 - žák je povinen v případě nehody a zranění jiného člověka poskytnout první pomoc.