

## **Obecné pokyny – turistický kurz**

**Výstroj:** Rozchozené turistické (nejlépe trekové/trailové) boty, další „náhradní“ boty (tenisky), turistické oblečení odpovídající pobytu v horském prostředí (funkční prádlo, nepromokavá bunda (nebo pláštěnka), kalhoty, trička, mikiny, nákrčník, rukavice, čepice, rezervní oblečení), ponožky, spodní prádlo, 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.

## **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 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 nařízeny 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 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 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,
- 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.

x - x - x - x - x

### Zde odstříhni a odevzdej při nástupu do autobusu

x - x - x - x - x

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÝCH ZÁSTUPCŮ – TURISTICKÝ KURZ

Prohlašuji, že jsme byli poučeni o bezpečnostních pokynech turistického kurzu a naše dcera/syn ..... narozen/a..... nejeví známky akutního onemocnění. Není nám též známo, že v posledním týdnu přišla moje dcera/syn do styku s osobami, které onemocněly přenosnou nemocí.

Telefonní kontakt na zákonného zástupce: .....

V ..... dne ..... Podpis rodičů (zákonných zástupců) .....