

**Zásady bezpečnosti a ochrany zdravia  
pre účastníkov Kurzu pohybových aktivít v prírode so zameraním  
na lyžovanie žiakov tercie (III.O).**

1. Žiaci sú povinní správať sa disciplinovane, aby neohrozovali zdravie svoje, ostatných účastníkov výcviku ani návštevníkov lyžiarskeho strediska.
2. Pred nástupom do autobusu sa žiaci zoradia a nastupujú disciplinovane podľa pokynov pedagogického dozoru. V autobuse sedia, nezdržujú sa v priestore dverí, výstroj majú bezpečne uložený.
3. Účasť na výcviku je povinná, prípadné uvoľnenie z akýchkoľvek dôvodov je v kompetencii vedúceho výcviku (jeho zástupcu).
4. Žiaci dodržiavajú režim výcviku, zásadne neopúšťajú priestor výcviku bez súhlasu inštruktora.
5. Na horských prepravných zariadeniach sa žiaci správajú podľa pokynov prevádzkovateľa a inštruktorov. Na svahu sa správajú disciplinovane, rešpektujú ostatných návštevníkov a plnia pokyny a príkazy vedúceho výcviku a inštruktorov.
6. Pred výcvikom je žiak povinný skontrolovať si stav výstroje, prípadné nedostatky odstrániť, resp. hlásiť svojmu inštruktovi. Je povolené používať len bezpečnostné viazanie s brzdami, povinnou výbavou je lyžiarska prilba .
7. V ubytovacom zariadení dodržiavajú žiaci ubytovací poriadok, správajú sa podľa pokynov zamestnancov zariadenia. Zistené nedostatky ihneď oznámia vedúcemu zázjazdu. Žiaci nesmú opustiť ubytovacie zariadenie bez súhlasu pedagogického dozoru.
8. Žiaci sa riadia podľa určeného režimu dňa, zúčastňujú sa zamestnania podľa rozvrhu. Na výcvik i mimovýcvikové zamestnanie a akcie nastupujú načas a primerane pripravení resp. ustrojení. Akýkoľvek zdravotný problém (úraz, nevoľnosť...) sú žiaci povinní okamžite hlásiť vyučujúcemu.

*Potvrdzujem svojím podpisom, že som bol (-a) poučený (-á) o zásadách BOZ pri lyžiarskom výcviku:*

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 16. .... |
| 2. ....  | 17. .... |
| 3. ....  | 18. .... |
| 4. ....  | 19. .... |
| 5. ....  | 20. .... |
| 6. ....  | 21. .... |
| 7. ....  | 22. .... |
| 8. ....  | 23. .... |
| 9. ....  | 24. .... |
| 10. .... | 25. .... |
| 11. .... | 26. .... |
| 12. .... | 27. .... |
| 13. .... | 28. .... |
| 14. .... | 29. .... |
| 15. .... | 30. .... |

V Liptovskom Mikuláši dňa .....

Poučenie vykonal: