

Myslete na sjezdovkách na bezpečnost



Nezapomeňte přilbu!

I zdatní lyžaři se sem tam nevyhnou pádům, ať už vlastní vinou či nešikovností nebo dokonce bezohledností jiných, a proto je nutné preventivně myslet na zmírnění jejich účinků. **Mějte proto na sjezdovce přilbu.** V mnoha zemích je samozřejmostí a na její nošení se už několik let apeluje i u nás.

Teprve ji budete vybírat? **Podstatné je vybrat takovou, která vám dobře padne.** Neměla by vás nijak omezovat či vám dokonce padat do očí. **Volte lehčí helmy, které nezatěžují tolik krční svalstvo.**

Samozřejmě **důležitá je i kvalita.** Vždy kupujte jen přilby, které prošly testy podle směrnic mezinárodní lyžařské federace, což **poznáte podle štítku s certifikátem.**

Řidte se na sjezdovce pravidly

Na sjezdovce si můžete naplno užívat svého koníčku. Zároveň nebudte bezohlední k druhým a řidte se pravidly lyžařského provozu, která jsou schválená Mezinárodní lyžařskou federací. Pojdme si je shrnout:

1. Základem je nikoho neohrožovat. Proto **dodržujte bezpečnost vzdálenost od ostatních lyžařů a snowboardistů.**
2. Jezděte vždy podle svých schopností, ale také **svou jízdu přizpůsobte terénu, hustotě provozu a povětrnostním podmínkám.**

3. Když někoho předjíždíte, **počítejte s tím, že člověk před vámi může nečekaně změnit trasu či zastavit.**
4. Svou bezpečnost i bezpečnost ostatních zvýšíte, budete-li se **bez lyží či snowboardu či při jejich nasazování pohybovat jen na okraji sjezdovky.**
5. **Nezastavujte na nepřehledných místech** (pokud možno celkově zastavujte co nejméně), **nekřížte nikomu cestu** a samozřejmě by mělo být respektování značek.

Co dělat v případě nehody?

A když už se něco stane a vy jste účastníkem nehody? **Poskytněte adekvátní první pomoc a zavolejte horskou službu.**

Nehoda se označuje zkřížením lyží. Dojdete-li k nehodě, máte povinnost prokázat se, a to jako svědek i zúčastněná osoba.

Nehody se na sjezdovkách stávají, ale bude-li se každý chovat „ukázněně“, jejich počet se může snížit.