

## POKYNY K LYŽAŘSKÉMU KURZU V RAKOUSKU

1. Před odjezdem prosíme, překontrolujte cestovní doklady a jejich platnost.
2. Na cestu do autobusu je vhodné mít menší příruční zavazadlo (batůžek) s osobními věcmi - cestovní doklady, drobné peníze, termosku s čajem a jídlo na cestu. Doporučujeme mít z domova připravené jídlo na snídani a na oběd (balíček) první den sebou na svah.
3. Plánovaný příjezd do penzionu (hotelu) je ráno kolem sedmé hodiny ranní. Následuje uložení zavazadel ve společenské místnosti, převléknutí a odjezd na sjezdovku. Ubytování na pokoje probíhá po lyžování. V některých případech je možné ubytovat se na pokoje již ráno. Pobyť začíná večeří a končí snídaní.
4. Pokud není ubytování přímo u skiareálu, dojíždí se naším autobusem každé ráno po snídani na sjezdovku. Autobus je k dispozici u dolní stanice vleku po celý den a po výcviku vás odváží zpět do místa ubytování.
5. Na sjezdovku je vhodné (u pobytů bez plné penze), vzít si batůžek s balíčkem na oběd a pití. Je možné naobědvat se v některé z jídelen ve skiareálu, ale ceny jsou v průměru dvakrát vyšší než u nás. V těchto jídelnách je zpravidla povolena i konzumace vlastní stravy. Vzhledem k intenzivnímu fyzickému pohybu, doporučujeme vzít s sebou dostatek nápojů pro zajištění pitného režimu.
6. Ve skiareálu je velká nabídka sjezdových tratí, od téměř rovných, širokých výukových svahů až po svahy pro pokročilé jezdce. Všechny svahy bývají perfektně upraveny a většina i uměle zasněžována. Lyžuje se prakticky bez front.
7. Všichni dostanou přidělen čipový **skipas proti záloze - 5,- €/osoba**. Poslední den kurzu, ihned po lyžování je nutné skipas vrátit v pokladně kteréhokoliv skiareálu, kde také dostanete zálohu 5,-€ zpět (většinou se u pokladen nacházejí automaty na jejich vrácení).
8. **ZAVAZADLA: Zavazadla si vezměte, prosíme, skladná, nejlépe měkké tašky, v žádném případě ne krosny s kovovou konstrukcí.** Autobus přijede vždy co nejdříve k ubytování, takže nemusíte mít žádné obavy z jejich nepříjemného přenášení. Ačkoliv naše autobusy mají velké úložné prostory, jsme nuceni po zkušenostech z minulých let omezit horní hranici přepravovaných zavazadel. **Každý z Vás má nárok na přepravu hlavního zavazadla do hmotnosti 25 kg či hlavního zavazadla do hmotnosti 20 kg a jedné tašky na lyžařské boty, příručního zavazadla do hmotnosti 10 kg a jednoho páru lyží nebo jednoho snowboardu. Další zavazadla je možné přepravovat jen po předchozí dohodě.**
9. Do hotelu mějte připravenou kauci 10,- €/osoba, která se použije na úhradu případných škod způsobených na hotelu. Vedoucí zájezdu má možnost tuto kauci na začátku kurzu vybrat a po předání hotelového pokoje v neporušeném stavu v den odjezdu vrátit zpět.

## POUČENÍ O BEZPEČNOSTI V PRŮBĚHU ZÁJEZDU

### Chování v autobuse a při vystoupení z autobusu

- Během jízdy prosíme sedět na svém sedadle
- V případě přestávky se řiďte pokyny vedoucího zájezdu, popř. řidiče
- Dodržujte časový plán
- Při vystupování z autobusu a při pohybu na parkovišti a komunikacích dbejte o svou bezpečnost a řiďte se pravidly silničního provozu
- Mimo autobus se zdržujte pouze na předem určených místech

### Chování v penzionu, hotelu

- Dodržujte domácí (hotelový) řád
- Dodržujte pořádek ve společných prostorách i na pokoji
- Dodržujte zákaz kouření a dodržovat protipožární předpisy
- Dodržujte časový režim dne a nebudu opouštět penzion (hotel) bez vědomí učitele
- Chovejte se slušně, abyste neobtěžovali a nerušili ostatní návštěvníky a dodržujte noční klid

### Chování při pohybu na sjezdových tratích

- Řiďte se pokyny svého instruktora/učitele, vždy zastavte nebo počkejte na smluveném místě
- Nikdy se nevzdalujte ze svého družstva bez vědomí instruktora/učitele
- Při jízdě na lyžařském vleku nebo na lanovce dodržujte přepravní řád
- Před zahájením jízdy z kopce se vždy podívejte nad sebe, abyste nevjel/a do cesty jinému lyžaři a tak neohrozil/a jeho ani sebe
- Při sjíždění jezděte opatrně, neriskujte a přeceňujte své síly
- Zbytečně nezastavujte na exponovaných místech, ale pouze na širokých přehledných úsecích a u kraje sjezdovky
- Zásadně se pohybujte na značených sjezdových tratích a nevyjíždějte mimo jejich značení

### Po celou dobu lyžařského kurzu

- nepijte alkoholické nápoje a neužívejte omamné látky
- dodržujte pravidla slušného chování

## BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA NA SJEZDOVKÁCH

Ačkoliv jsou sjezdové tratě v zahraničí zpravidla méně frekventované než u nás, lyžuje se prakticky bez front, sjezdovky jsou široké, perfektně upravovány a opatřeny ochrannými sítěmi a matracemi, stále dochází v některých případech k úrazům v souvislosti s nedodržováním bezpečnostních zásad pohybu na sjezdových tratích. Proto připomínáme:

- před rozjetím **zkontrolujte svah nad sebou, zastavujte** vždy na okraji sjezdovky!
- nikdy **nebrzděte nad** místem kde je překážka či člověk, zastavujte vždy pod a to tak, abyste dojížděli pokud možno obloukem, nikdy ne v blízkosti překážek či dalších osob;
- **nezdržujte se** uprostřed sjezdovek či na nepřehledných úsecích, např. pod terénními zlomy;
- pro **rychlejší jízdu** si vybírejte přímé a přehledné úseky bez překážek;
- jezděte „**řízenou jízdu**“, v každém momentě musíte být schopni změnit směr Vaší jízdy, popř. zastavit;
- stále sledujte situaci kolem sebe a hlavně před sebou, pokud někoho objíždíte tak jedte obloukem, v dostatečné vzdálenosti od něj, s tím, že musíte být připraveni i na jeho jakýkoliv **nepředvídatelný pohyb**;
- vyvarujte se srážce na sjezdovce:
  - ◆ **děti mají přednost**;
  - ◆ za případný střet je odpovědná vždy osoba, která je výše na svahu;
  - ◆ pokud jedete hodně zavřené oblouky, kontrolujte v druhé polovině oblouku i svah nad sebou;
  - ◆ v zahraničí na sjezdovkách hlídá bezpečnost **POLICIE**, pokud do někoho narazíte, nebo jej zraníte či jinak ohrozíte, je to považováno jako útok a **obecné ohrožení**, a šetřeno jako trestný čin. Počítejte s tím, že budete vyslyšáni a poté souzeni;
- je nutné mít **lyže v řádném technickém stavu**, Alpinboardy a Shorties (krátké lyže) opatřeny pojistnými řemeny;
- **Povinnost nosit bezpečnostní přilbu je v Rakousku pro žáky povinná.**

Přejeme jen a jen příjemné zážitky na sněhu

VAŠE CESTOVNÍ KANCELÁŘ CK2

## VÝCHODNÍ TYROLSKO

### ZETTERSFELD A HOCHSTEIN

### GASTHOF BERGGASTHAUS

pokyny k lyžařskému výcviku

