

BOZP 001.103
POSOUZENÍ RIZIK
Sportovní a pohybové aktivity
v rámci výuky

Identifikační list nebezpečí – cyklistický trénink 001

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
Sportovní a pohybové aktivity v rámci výuky	Cyklistický trénink	Dopravní nehoda – nebezpečí plynoucí z nedodržování pravidel silničního provozu a to zejména: <ul style="list-style-type: none"> • Nevěnování se plně řízení • Nesledování situace v provozu • Nepřízpůsobení jízdy technickým vlastnostem jízdního kola a stavu komunikace • Nepoužívání předepsané bezpečnostní výstroje • Nedodržování pokynů policistů, osob vedoucích cyklistický trénink a jiných oprávněných osob • Nerespektování dopravního značení • Neřízení se dopravním, světelným nebo zvukovým značením 	3	10	30	Organizační opatření: ✓ Opakované seznámení všech žáků sportovní přípravy s dopravními předpisy Technická opatření: ✓ Kontrola technického stavu jízdního kola a bezpečnostního vybavení osob (přilba, rukavice, brýle apod.) před započítím jízdy ✓ V doprovodném voze musí být musí být vždy – výstražná vesta, lékárnička, výstražný trojúhelník	001
		Nebezpečí plynoucí ze selhání jízdního kola	1	10	10	Organizační opatření: ✓ Technické prohlídky dle doporučení servisu a návodu výrobce Technická opatření: ✓ Kontrola technického stavu jízdního kola před započítím jízdy	002
		Prochladnutí přehřátí organismu	3	4	12	Organizační opatření: ✓ Používat během jízdy vhodný oděv ✓ V letních měsících nebezpečí přehřátí zajistit pravidelné doplňování tekutin ✓ V chladných měsících nebezpečí omrzlin používat teplé doplňky (návleky, apod.)	003

Identifikační list nebezpečí – cyklistický trénink 001

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Oslnění	1	10	10	Organizační opatření: ✓ Během jízdy používat ochranné brýle	004
		Chybné nebo neodborné jednání související s neznalostí	1	10	10	Organizační opatření: ✓ Opakované seznámení všech účastníků s dopravními a bezpečnostními předpisy	005
		Nevyhovující zdravotní stav	1	10	10	Organizační opatření: ✓ Na začátku roku dodají rodiče česné prohlášení o zdravotní způsobilosti žáka k sportovní přípravě	006
		Nebezpečí plynoucí z únavy	2	10	20	Organizační opatření: ✓ seznámení účastníku s povinností dodržovat bezpečnostní přestávky ✓ v případě únavy, vyčerpání, nevolnosti ihned postižený zastaví a počká na doprovodný vůz jedoucí na konci a je naložen ✓ během bezpečnostní přestávky nevykonával žádnou činnost vyplývající z jeho pracovních povinností, kromě dozoru na doprovodné vozidlo a jeho náklad.	007
		Nebezpečí plynoucí ze stresových situací	1	10	10	Organizační opatření: ✓ seznámení zaměstnanců a žáků s nebezpečím	008
		Nebezpečí v souvislosti s pádem nedostatečně zajištěných kol při jejich přepravě	1	8	8	Organizační opatření: ✓ řidič odpovídá za náklad a způsob uložení a zajištění	009

Identifikační list nebezpečí – cyklistický trénink 001

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Nebezpečí v souvislosti s pádem předmětů umístěných ve vozidle	1	8	8	Organizační opatření: ✓ řidič odpovídá za náklad a způsob uložení a zajištění	010
		Nebezpečí v souvislosti s nedostatečným výhledem	1	10	10	Organizační opatření: ✓ seznámení účastníků s nebezpečím ✓ používat ochranu zraku (brýle) ✓ používal při odstraňování poruch, ke kterým došlo během jízdy na pozemních komunikacích a kdy je nutno na ně vstoupit, výstražné vesty s vysokou viditelností a označení místa výstražným trojúhelníkem z doprovodného vozidla ✓ zabezpečil bezpečné otáčení nebo couvání doprovodného vozidla za pomoci další osoby , vyžadují-li to okolnosti, zejména nedostatečný rozhled nebo terén mimo pozemní komunikace	011
		Nebezpečí v souvislosti s nadměrnou fyzickou námahou	1	10	10	Organizační opatření: ✓ seznámení účastníků s nebezpečím ✓ cyklisté kteří jsou vyčerpaní jsou nakládáni do doprovodného vozidla ✓ Řidič doprovodného vozu nesmí řídit vozidlo, je-li jeho schopnost řízení snížena únavou po vykonání fyzicky namáhavé práce, která mu vyplývá z jeho pracovních povinností	012

Identifikační list nebezpečí – cyklistický trénink 001

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Nebezpečí v souvislosti se zanedbáním ergonomických zásad	1	10	10	Organizační opatření: ✓ Každý cyklista má velikost jízdního kola úměrně svým ergonomickým rozměrům	013
		Přimáčknutí osoby při pohybu špatně zajištěného doprovodného vozidla	1	10	10	Organizační opatření: ✓ seznámení zaměstnanců s nebezpečím ✓ při odstavení vozidla musí být zajištěno proti pohybu (ruční brzda, záložní klín, zařazený rychlostní stupeň)	014
		Nebezpečí vznikající neodborným zásahem do jízdního kola	1	10	10	Organizační opatření: ✓ seznámení zaměstnanců s nebezpečím ✓ zákaz provádění údržby a oprav neodbornou osobou	015
		Oprava jízdního kola v průběhu tréninku	2	10	20	Organizační opatření: ✓ seznámení zaměstnanců s nebezpečím ✓ obsluha doprovodného vozidla je vždy povinná vozidlo řádně zajistit proti samovolnému pohybu ✓ místo opravy a označení určí vedoucí tréninku ✓ Je zakázáno: 1. opravovat bicykly na úzkých nepřehledných místech	016
		nebezpečí poranění při nevhodné manipulaci s proudem vody,	1	10	10	organizační opatření: ✓ seznámení zaměstnanců s nebezpečím	017

Identifikační list nebezpečí – cyklistický trénink 001

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Nebezpečí způsobená špatným stavem komunikace (díry, výmoly, kanály, poklopy)	1	10	10	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> ✓ seznámení účastníků s možným nebezpečím ✓ předem smluvený signál s vedoucím jezdcem (pokynutí paží ve směru nebezpečí) , nebo jiné dostatečně zřetelné znamení 	018
		Nebezpečí zřícení, pádu jízdního kola	2	4	8	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> ✓ neodstavoval bicykl na nevhodném místě z hlediska bezpečnosti práce, zejména v ochranném pásmu inženýrských sítí, a nevjížděl na místa, kde povrch terénu není dostatečně pevný, široký a sjízdný, ✓ nevjíždět na nezpevněné krajnice ani jinak poškozené části komunikace 	019
		Nebezpečí poranění osob účastnících se výcviku okolním provozem	4	10	40	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> ✓ seznámení účastníků výcviku s nebezpečím ✓ seznamování s dopravními předpisy a chováním na pozemní komunikaci ✓ při jízdě jedou cyklisté ze sebou, nikoli vedle sebe ✓ všichni účastníci použijí ochranné prostředky (přilba, brýle atd.) ✓ zvýšené pozornost a sledování dopravní situace 	020

Identifikační list nebezpečí – cyklistický trénink 001

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		alergie	2	4	8	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Na začátku roku dodají rodiče česné prohlášení o zdravotní způsobilosti žáka k cyklistickým aktivitám ✓ Jestliže účastník výcviku používá léky tlumící alergie je povinen konzultovat jejich účinky s lékařem a vyrozumět trenéra 	021

Identifikační list nebezpečí – plavecký výcvik

002

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
Sportovní a pohybové aktivity v rámci výuky	Plavecký výcvik	Úrazy a poranění v důsledku nebezpečných aktivit žáka, utopení žáka	3	10	30	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> • Plavecký výcvik uskutečňovat jen v zařízeních k tomu určených a vhodných • V dohodách o plaveckém výcviku podrobně upravit povinnosti zúčastněných stran, zejména odpovědnost za bezpečnost žáků • Vedením plav. výcviku pověřovat jen osobu, která je dobrým plavcem (individuálně si to ověřit) nebo učitele TV, plavčíky nebo pracovníky středisek plavecké výuky s kvalifikací cvičitele (trenéra) plavání alespoň 3. třídy • V prostorách koupaliště respektovat pokyny pověřeného zaměstnance koupaliště, před zahájením výcviku přichází na místo výcviku osoba pověřená výcvikem jako první • Vydání pokynu pracovníkem vedoucím plaveckou výuku (učitelem, cvičitelem, trenérem) tak, aby je všichni žáci slyšeli a vzali na vědomí • Seznámit žáky s provozním řádem koupaliště a vyžadovat jeho dodržování (dodržování pokynů pro návštěvníky) 	001

Identifikační list nebezpečí – plavecký výcvik 002

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
						<p>Žáky rozdělit podle stupně vyspělosti a volit odpovídající postup výcviku se zřetelem na zdravotní stav žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> • K výcviku a koupání přistoupit po řádném rozcvičení a stanovení délky pobytu ve vodě (podle teploty vody a vzduchu a trénovanosti žáků) • Vyžadovat, aby žáci vstupovali do vody až na pokyn cvičitele a bez jeho vědomí vodu neopouštěli (max. 10 žáků ve skupině), vstupovat do vody na určeném místě • Doporučuje se označení skupin žáků různě barevnými koupacími čepicemi • K příkazům pro žáky, nacházejícími se v blízkosti bazénu a ve vodě, používat jako dorozumívací prostředek kromě hlasu píšťalku • Pro výcvik ve volné vodě má voda dosahovat žákům po prsa, orientovat se dle vyznačení hloubky vody, pro neplavce max. 130 cm, vymežit a označit prostor pro výcvik neplavců • Trvale sledovat činnost a pohyb žáků, nepřipouštět honičky, házení předmětů, skákání do vody z nevyhrazených míst a 	

Identifikační list nebezpečí – plavecký výcvik 002

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
						<p>jiné nebezpečné aktivity žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pověřená osoba, zpravidla pracovník vedoucí plaveckou výuku, odchází po • Plaveckém výcviku jako poslední • Určit a zajistit dohled nad žáky při provádění plaveckého výcviku a po jeho ukončení dle školských předpisů • Seznámit se s umístěním místnosti vyhrazené pro poskytování první pomoci a s provozním prostorem pro poskytnutí první pomoci a pro záchranu tonoucího • Nejvhodnější teplota vody v krytých i nekrytých bazénech je 24 až 26 °C, v dětských bazénech a brouzdalištích 28 °C. V bazénové hale musí být teplota vzduchu vyšší než teplota vody v bazénu, zpravidla o 1-3 stupně C. Teplota vzduchu ve sprchách má být 24 až 27 °C, v šatnách a dalších místnostech určených k pobytu osob 20 až 22 °C a ve vstupní hale 17-19 °C. Teplota vody v bazénu a teplota vzduchu v hale se měří a vyznačuje na tabuli umístěné na viditelném místě. 	

Identifikační list nebezpečí – plavecký výcvik 002

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
						<ul style="list-style-type: none"> Pozn. : omezení max. počtu žáků ve skupině (10) se nevztahuje na případy výcviku třídy dle osnov odborně vedených učitelem TV, plavčíkem či cvičitelem s příslušnými zkouškami 	
		Kluzkost, vlhkost podlah, pochůzných ploch, uklouznutí na mýdle v umývárně nebo sprše	3	5	15	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> Zvýšená opatrnost při pohybu na mokrých a vlhkých podlahách Vyžadovat kázeň , omezit nebezpečné aktivity žáků Hrany a kouty dna a stěn bazénu zaobleny Povrch stěn a dna bazénu hladký, čistitelný, bez trhlin, výstupků a prohlubenin Prostory s vlhkým povrchem tj. ochozy, schody a schůdky (i do bazénu), sprchy, chodby, dna bazénů do hloubky 90 cm, obrátkové stěny bazénů do 80 cm a další místa s nebezpečím uklouznutí opatřit neklouzavým povrchem Kluzké plochy dle potřeby upravit proti uklouznutí (dýhované rohože, zábradlí, úchytná madla), neponechávat mýdlo na podlaze ve sprchách, nepřipustit házení mýdlem 	002

Identifikační list nebezpečí – plavecký výcvik

002

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Naražení, úder do hlavy (naražení na části zařízení koupališť, podlahu, ostrou hranu) po pádu žáku	2	5	10	Organizační opatření: • Vyčnávající zařízení (potrubí, ostré hrany, výčnělky apod.) zabezpečit – zakrýt apod.	003
		Zakopnutí o překážku na povrchu podlah	1	8	8	Organizační opatření: • Odstranit nebo upravit jakékoliv komunikační překážky o které lze zakopnout (např. zvýšené poklopy nad úroveň podlahy, hadice, prvky vystupující nad úroveň podlahy apod.	004
		Požezání žáka, nejčastěji chodidla, o sklo v prostorách koupaliště	2	8	16	Organizační opatření: • Pokud možno, vyloučit používání a donášení skleněných lahví • Před zahájením výcviku ve volné vodě prohlédnout dno a odstranit ostré předměty, skleněné střepy • Nepoškozovat povrch stěn a dna bazénu	005
		Infekční onemocnění, biologické nebezpečí	2	7	14	Organizační opatření: • Seznámit se s provozním řádem koupaliště • Používat jen plavky z pracovního materiálu • Odpadky odhazovat do nádob na odpadky k tomu určených • V šatnách a ve sprchách udržovat čistotu •	006

Identifikační list nebezpečí – plavecký výcvik 002

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
						<ul style="list-style-type: none"> Vyloučit přístup nemocných žáků, jejichž pobyt v bazénu je nevhodný nebo nežádoucí, zvláště žáků trpícími vlasovými nebo kožními či jinými přenosnými chorobami, otevřenými hnisavými nebo krvavými ranami apod. 	

Identifikační list nebezpečí – Lyžařský výcvik 003

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
Sportovní a pohybové aktivity v rámci výuky	lyžování – lyžařský výcvik (sjezdový a běžecký výcvik)	Různé druhy úrazů : <ul style="list-style-type: none"> ➤ lehké a střední poškození kloubů a svalů ➤ podvrtnutí kloubů ➤ pohmoždění měkkých částí(nejčastěji svalů s krevními výrony) ➤ natržení nebo i přetržení svalu při náhlých pohybech,poškození svalů ➤ potrhání vazů ➤ poranění páteře a míchy pádem (např.pádem z výšky na hlavu nebo na dolní končetiny nebo do sedu) ➤ vymknutí – luxace, luxační zlomeniny kostí a kloubů (přímým tlakem,nárazem,přetížením, uklouznutím, při pádu), k neúplným frakturám se řadí nalomení, vpáčení (přímým tlakem,nárazem, přetížení, při uklouznutí, pádem – působením silné mechanické síly), vymknutí ramenního kloubu (při pádu na rameno), vymknutí loketního kloubu (při pádu ohnutou končetinou), vymknuté kyčelního kloubu (nepřímým přeneseným účinkem při pádu na nataženou končetinu),vymknutí v kolenním 	3	8	24	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> • lyžařský výcvik provádět pod vedením instruktora školního lyžování (věk min. 18 let, lyžařský kurz nebo VŠ se zaměřením na TV apod.) • periodické preventivní lékařské prohlídky instruktora školního lyžování 1x za rok • zájezd skupiny 30 žáků doprovází nejméně 3 dospělé osoby, z nichž jedna má zdravotnickou kvalifikaci • pro zájezd skupiny nad 30 žáků ustaven zdravotník (lékař, posluchač IV. A vyššího ročníku LF, vhodný pracovník ČČK eventuálně jiný zdravotník), péči o zdraví možno zajistit po dohodě i prostřednictvím zdravotníka jiného zájezdu v místě nebo v místním zdravotnickém zařízení • výuku provádět pod vedením instruktora v souladu s výchovným a výcvikovým programem • při výuce dodržet max. počet žáků v družstvu – 15 osob • vhodná a správná lyžařská výstroj a výbroj, brzdy na lyžích, originální 	001

Identifikační list nebezpečí – Lyžařský výcvik

003

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		<p>kloubu (vzniká přímým i nepřímým účinkem např. pád na končetinu mírně ohnutou v koleni), vymknutí kotníku (luxace , subluxace)</p> <p>➤ Zlomeniny na horních končetinách: lopatky (přímým účinkem násilí), klíční kosti (při pádu na rameno), pažní kosti (při různých pádech), kosti předloktí (např. následkem pádu - působením mechan.síly), drobných kostí v krajině zápěstí, ruky, prstů (při pádu a tlaku)</p> <p>➤ Zlomeniny na dolních končetinách : stehenní kosti (nepřímým přeneseným účinkem síly, přímým účinkem nárazu, pádu apod.), někdy dochází k velké krevní ztrátě a k šoku, u starších lidí hrozí i zlomení krčku stehenní kosti, Kostí bérce – holenní a lýtkové (přímým násilným pádem z výšky apod.), bývají často otevřené Patní kosti (při pádu a to i z menší výšky)</p>				<p>lyžařské hole včetně talířů (vhodné uchopovací části holí pro sjezd)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odborně seřízené vázání, kontrola potvrzení (pozor !! Začátečník má mít při stejné postavě seřízeno vázání jinak než pokročilý lyžař) • Lyžařský instruktor musí při výcviku a zařazení žáků do družstev dbát na úroveň vyspělosti, výkonnosti a zdravotní stav žáků • Instruktoři musí vyžadovat dodržování kázně, denního řádu a životosprávy, nedovolit žákům přeceňovat své síly nebo prokazovat nemístnou odvahu • Vhodná volba terénu (přihlédnout k okolí, možnost lavin apod.) • Běžecký a sjezdový výcvik provádět v terénu a na sjezdovce, odpovídající lyžařské vyspělosti družstva (při volbě terénu a svahu se přihlíží např. k terénním zlomům, proti spádům, příčným sklonům atd. – za výběr odpovídá instruktor) ✓ Při běžeckém výcviku vyžadovat, aby žáci dodržovali dostatečné odstupy mezi sebou na úsecích sjezdů 	

Identifikační list nebezpečí – Lyžařský výcvik 003

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Biologické nebezpečí, onemocnění nakažlivou chorobou	2	5	10	<ul style="list-style-type: none"> • Dodržovat zásady osobní hygieny • Před odjezdem vyžádat od rodičů prohlášení o tom, že je žák zdravý, že mu nebylo nařízeno karanténní opatření a že nebyl ve styku s nakažlivou chorobou 	002
		Nebezpečí vyplývající z nepříznivých povětrnostních vlivů v zimním období, prochlazení organismu, omrzliny	2	8	16	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodné oblečení, dostatečná ochrana proti chladu, vlhku a mokru zejména v případě silnějšího větru a sněžení (prochladnutí následkem zamokření a chladu, vítr společně s mrazem může způsobit prochlazení organismu už při poměrně nepřítliš nízké teplotě) 	003
		Oslnění vlivem slunečního záření v horských oblastech, působení UV záření, odraz od sněhových ploch, případně i sněžná slepota	3	4	12	<ul style="list-style-type: none"> • Ochrana proti slunečnímu záření a oslnění – sluneční brýle, případně ledovcové brýle • Při příznacích sněžné slepoty oči krýt chladivým obvazem, uložit postiženého do tmy 	004

Identifikační list nebezpečí – snowboard

004

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
Sportovní a pohybové aktivity v rámci výuky	snowboard	Pád, náraz , zranění hlavy	3	8	24	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> Vyžadovat používání přilby (nebezpečí zranění hlavy je vyšší než u tradičních lyžařských disciplin) Vhodný protismykový oděv a rukavice 	001
		Biologické nebezpečí, onemocnění nakažlivou chorobou	2	5	10	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> Dodržovat zásady osobní hygieny Před odjezdem vyžádat od rodičů prohlášení o tom, že je žák zdravý, že mu nebylo nařízeno karanténní opatření a že nebyl ve styku s nakažlivou chorobou 	002
		Nebezpečí vyplývající z nepříznivých povětrnostních vlivů v zimním období, prochlazení organismu, omrzliny	2	8	16	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> Vhodné oblečení, dostatečná ochrana proti chladu, vlhku a mokru zejména v případě silnějšího větru a sněžení (prochladnutí následkem zamokření a chladu, vítr společně s mrazem může způsobit prochlazení organismu už při poměrně nepříliš nízké teplotě) 	003

Identifikační list nebezpečí – snowboard

004

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		<p>Různé druhy úrazů :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ lehké a střední poškození kloubů a svalů ➤ podvrtnutí kloubů ➤ pohmoždění měkkých částí(nejčastěji svalů s krevními výrony) ➤ natržení nebo i přetržení svalu při náhlých pohybech,poškození svalů ➤ potrhání vazů ➤ poranění páteře a míchy pádem (např.pádem z výšky na hlavu nebo na dolní končetiny nebo do sedu) ➤ vymknutí – luxace, luxační zlomeniny kostí a kloubů (přímým tlakem,nárazem,přetížením, uklouznutím, při pádu), k neúplným frakturám se řadí nalomení, vpáčení (přímým tlakem,nárazem, přetížení, při uklouznutí, pádem – působením silné mechanické síly), vymknutí ramenního kloubu (při pádu na rameno), vymknutí loketního kloubu (při pádu ohnutou končetinou), vymknuté kyčelního kloubu (nepřímým přeneseným účinkem při pádu na nataženou končetinu),vymknutí v kolenním 	3	8	24	<ul style="list-style-type: none"> • snowboardový výcvik provádět pod vedením instruktora školního lyžování (věk min. 18 let, snowboardový kurz nebo VŠ se zaměřením na TV apod.) • periodické preventivní lékařské prohlídky instruktora školního lyžování 1x za rok • zájezd skupiny 30 žáků doprovází nejméně 3 dospělé osoby, z nichž jedna má zdravotnickou kvalifikaci • pro zájezd skupiny nad 30 žáků ustaven zdravotník (lékař, posluchač IV. A vyššího ročníku LF, vhodný pracovník ČČK eventuálně jiný zdravotník), péči o zdraví možno zajistit po dohodě i prostřednictvím zdravotníka jiného zájezdu v místě nebo v místním zdravotnickém zařízení • výuku provádět pod vedením instruktora v souladu s výchovným a výcvikovým programem • při výuce dodržet max. počet žáků v družstvu – 15 osob ??? • vhodná a správná snowboardová výstroj a výzbroj, 	004

Identifikační list nebezpečí – snowboard

004

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		<p>kloubu (vzniká přímým i nepřímým účinkem např. pád na končetinu mírně ohnutou v kolenu), vymknutí kotníku (luxace , subluxace)</p> <p>➤ Zlomeniny na horních končetinách: lopatky (přímým účinkem násilí), klíční kosti (při pádu na rameno), pažní kosti (při různých pádech), kosti předloktí (např. následkem pádu - působením mechan.síly), drobných kostí v krajině zápěstí, ruky, prstů (při pádu a tlaku)</p> <p>➤ Zlomeniny na dolních končetinách : stehenní kosti (nepřímým přeneseným účinkem síly, přímým účinkem nárazu, pádu apod.), někdy dochází k velké krevní ztrátě a k šoku, u starších lidí hrozí i zlomení krčku stehenní kosti, Kostí bérce – holenní a lýtkové (přímým násilným pádem z výšky apod.), bývají často otevřené Patní kosti (při pádu a to i z menší výšky)</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Instruktor musí při výcviku a zařazení žáků do družstev dbát na úroveň vyspělosti, výkonnosti a zdravotní stav žáků • Instruktoři musí vyžadovat dodržování kázně, denního řádu a životosprávy, nedovolit žákům přeceňovat své síly nebo prokazovat nemístnou odvahu • Vhodná volba terénu (přihlédnout k okolí, možnost lavin apod.) • Výcvik provádět v terénu a na sjezdovce, odpovídající sportovní vyspělosti družstva (při volbě terénu a svahu se přihlíží např. k terénním zlomům, proti spádům, příčným sklonům atd. – za výběr odpovídá instruktor) 	

Identifikační list nebezpečí – snowboard

004

system	subsystem	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Oslnění vlivem slunečního záření v horských oblastech, působení UV záření, odraz od sněhových ploch, případně i sněžná slepota	3	4	12	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> Ochrana proti slunečnímu záření a oslnění – sluneční brýle, případně ledovcové brýle Při příznacích sněžné slepoty oči krýt chladivým obvazem, uložit postiženého do tmy 	005
		Ztráta orientace v terénu, zabloudění, v krajním případě umrznutí	3	10	30	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> Sledovat předpověď počasí, za krajně nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře) výcvik omezit nebo nevykonávat Respektovat pokyny Horské služby 	006

Identifikační list nebezpečí – lyžařský vlek

005

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
Sportovní a pohybové aktivity v rámci výuky	lyžařský vlek	náraz lyžaře na pevnou překážku nadzdvížení lyžaře nad vlečnou dráhu	2	10	20	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> • lanovky a vleky používat jen pro organizovaný a metodicky vedený výcvik po řádném poučení všech žáků o pravidlech a bezpečnostních předpisech jízdy na vlecích a lanovkách • nepřipustit, aby ovládací spínače a další přístroje vleku ovládaly nepovolané osoby (zejména žáci), netýká se prvků pro zastavení v nouzi • správné umístění a poloha vlečného zařízení dle druhu vleku /(povinnost lyžaře) • hole uchopit do jedné ruky • u lyžař. vleků s kotvou pro dvě osoby nezakládat kotvu mezi nohy • dodržovat pokyny personálu vleku • respektovat pokyny uvedené na směrové a informační tabuli a zobrazené grafické symboly umístěné na nástupišti vleku (o zvláštnostech např. o tvaru a stavu dráhy, o stupni obtížnosti sjezdovek, nebezpečí mimo označených sjezdovek atd.) • neopouštět po dobu jízdy lyžařskou • stopu, nevybočovat z vlečné stopy lyžař. vleku 	001

Identifikační list nebezpečí – lyžařský vlek

005

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
						<ul style="list-style-type: none"> • stopu, nevybočovat z vlečné stopy lyžařského vleku (tj. část dráhy, která je při vlečení určená pro uživatele) • dodržovat zákaz vystupovat nebo přistupovat k dráze vleku • v případě pádu okamžitě opustit lyžařskou stopu • lyžařskou stopu vleku při jízdě nekřížovat případně křížovat lyžař. stopu po dobu jízdy lyžařů jen na označených místech 	
		pád osoby přepravované vlekem – špatný stav dráhy a vlečné stopy	1	10	10	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> • udržování dráhy v dobrém stavu bez jam, hrbolů a ledových ploch, které by mohly mít nepříznivý vliv na jízdu lyžařů, úprava sněhové vrstvy tak, aby příčný sklon nebyl větší než 10% (povinnost provozovatele vleku) • včasné odstranění překážky, která by mohla lyžaře ohrozit(povinnost provozovatele vleku) • po dobu provozu vleku udržovat lyžařskou vlečnou stopu v pojízdném stavu, odstraňovat nebezpečné námrazy, větší nerovnosti, vymačkané , vyjeté příčné sklony a protispády (povinnost provozovatele vleku) 	002

Identifikační list nebezpečí – lyžařský vlek

005

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		ohrožení osob rozkývanými vlečnými zařízeními nebo jinými pohyblivými částmi lyžařského vleku	2	7	14	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> v prostoru stanic nepřelézat zábrany (zábrany není nutno instalovat v těch případech, kdy místní podmínky nebezpečí tohoto druhu vylučují) nepřipustit, aby žáci přelézali zábrany, aby nepoužívali ochranná zařízení a aby vstupovali do označených nebezpečných prostor 	003
		Nebezpečí spojené s pozdním odpojením se lyžaře od vlečného zařízení na výstupní stanici	2	6	12	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> respektovat informace na směrové tabuli u nástupní stanice vleku u výstupní stanice respektovat pokyny na uvolnění , odpojení se od vlečného zařízení a okamžité opuštění prostoru výstupiště správným směrem(za tím účelem musí lyžař sledovat informaci o tom,že se blíží výstupní stanice a o směru vystupování) podle potřeby se seznámit s umístěním ručních ovládacích prvků vleku, pro povel STUJ(vždy červené barvy), popř. s prvkem pro povel STUJ-NEBEZPEČÍ 	004

Identifikační list nebezpečí – lyžařský vlek

005

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
		Nebezpečné přiblížení se lyžaře k zařízení výstupní stanice	2	10	20	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> • jestliže u vleků s nízkým vedením lana lyžař přejede do výstupiště, uvede se do činnosti bezpečnostní zařízení, které zastaví chod vleku • dodržovat upozornění a pokyny pro lyžaře na tabuli u výstupní stanice(předzvěst výstupní stanice, udání směru výstupu, způsob uvolnění vlečného zařízení, ihned opustit výstupní prostory) 	005

Identifikační list nebezpečí – vodní plochy

006

system	subsystém	Identifikace nebezpečí	P	N	R	Opatření na snížení rizika	položka
Sportovní a pohybové aktivity v rámci výuky	Vodní plochy	Utopení na přírodních koupalištích (přehrady, jezera , řeky atd.)	4	10	40	Organizační opatření: <ul style="list-style-type: none"> • Zajišťovat dozor nad bezpečností při koupání, nad pořádkem a čistotou dostatečným počtem kvalifikovaných osob - plavčíků, • K příkazům osob nacházejících se ve vodě, používat dorozumívací prostředek píšťalku • Není-li možno odpovědně provádět záchranu tonoucích ze břehu, zajistit k dispozici lehce ovladatelný člun s příslušným označením (vybavený vesly, záchranným kruhem se šňůrou o délce 10-15 m, bidlem a hákem) • mít k dispozici pokyny pro záchranu tonoucího, pro poskytování první pomoci a záchranných prostředků včetně příslušných telef. Čísel • Vyčleněný prostor pro první pomoc • Zřetelné vyznačení hloubky vody pro neplavce (max. 160 cm) provazci, kládami, bójkami apod. • Nepřibližovat se k plovoucím lodím a k vodním dílům • 	001