



# JDT Pec pod Sněžkou 22. 2. – 1. 3. 2025

## TÁBOROVÝ ŘÁD

### OBECNÉ

**O1. Všichni účastníci jsou povinni řídit se tímto Táborovým řádem, bezpečnostními pokyny sdělenými účastníkům před jednotlivými aktivitami, pokyny hlavního vedoucího, vedoucích, zdravotníka, případně dalších osob činných během tábora (např. kuchař, zásobovač) a programem dne. Zákonný zástupce dítěte účastnického se tábora, svým podpisem na závazné přihlášce k účasti dítěte na táboře stvrzuje, že dítě s táborovým řádem seznámil a že s jeho obsahem a závaznými pravidly souhlasí. S táborovým řádem budou všichni účastníci tábora dále seznámeni hlavním vedoucím v rámci školení bezpečnosti první den tábora. Každý má právo se v průběhu školení zeptat hlavního vedoucího na věci, kterým nerozumí a hlavní vedoucí je povinen mu je vysvětlit tak, aby jim porozuměl. Všechny děti se tábora účastní svobodně, z vlastní vůle, za podmínek a pravidel stanovených tímto táborovým řádem a svou účastí na táboře vyslovují souhlas s tím, že se jím budou řídit.**

**O2. Všichni účastníci tábora se účastní aktivně všech táborových činností, pokud jim v tom nebrání aktuální zdravotní, fyzický a psychický stav. O výjimce může rozhodnout pouze zdravotník, hlavní instruktor lyžování nebo hlavní vedoucí. Případná zdravotní omezení účastníka jsou vypsána v přihlášce dítěte na tábor zákonnými zástupci a v lékařském potvrzení lékařem.**

**O3. Bez vědomí a souhlasu vedoucího se děti nesmějí vzdálit z prostoru tábora, či přímého dohledu vedoucího či instruktora lyžování/snowboardingu! V průběhu činností se nesmějí děti bez souhlasu vedoucího nebo instruktora vzdálit z prostoru, kde činnost probíhá a který je vymezen při vysvětlování pravidel činnosti.**

**O4. Dětem je zakázáno si bez svolení vedoucího půjčovat táborové vybavení. Pokud je jim cokoliv půjčeno, vždy vypůjčenou věc vrátí zpět na své místo ve stavu, v jakém si věc půjčili! Dětem je zakázáno samostatně vstupovat do prostor s táborovými pomůckami, výjimku může povolit vedoucí.**

**O5. V případě zjištění škody či závady táborového vybavení, dítě tuto skutečnost ohlásí neprodleně vedoucímu. Pokud dítě táborové vybavení, popř. vybavení nebo majetek třetích osob, jakýmkoliv způsobem poškodí, oznámí to bez prodlení vedoucímu.**

**O6. V případě zjištění poškození či závady na lyžařské či snowboardingové výstroji, dítě tuto skutečnost ohlásí neprodleně instruktorovi lyžování.**

**O7. Večerka:** večerku oznamuje pověřený vedoucí zvoláním VEČERKA. Čas večerky je určen denním programem, čas večerky může upravit hlavní vedoucí. Po oznámení večerky se dítě zdržuje na svém místě určeném ke spaní a chová se tak, aby ostatní účastníky tábora nerušilo. Dítě smí samo odejít v případě potřeby na toaletu. **Po vyhlášení večerky je dětem zakázáno vstupovat do cizích pokojů.**

**O8. Budíček:** budíček vyhláší pověřený vedoucí zvoláním BUDÍČEK. Čas budíčku je určen denním programem, čas budíčku může upravit hlavní vedoucí. Do oznámení budíčku se děti chovají stejným způsobem jako po oznámení večerky. Nevzdalují se ze svého lůžka, pokud to není nezbytně nutné (např. toaleta), nemluví nahlas a chovají se tak, aby nevzbudily a nerušily ostatní účastníky. **Před vyhlášením budíčku je dětem zakázáno vstupovat do cizích pokojů.**

**O9. Pokud nemá dítě v přihlášce uvedeno jinak, jí vše, pokud něco nejí z důvodů jiných než zdravotních, nemusí mu být poskytnuta náhrada za toto jídlo. Výjimku může udělit zdravotník. Nikdo neplýtvá jídlem, při výdeji stravy si dítě řekne o přiměřenou porci; v případě, že to bude možné, může si jídlo přidat.**

**O10. Účastníci tábora se chovají slušně, nepoužívají vulgární, hrubé či urážlivé výrazy. Je přísně zakázáno prát se, nadávat si, šikanovat se (včetně kybersikany), krást si či ničit si navzájem věci a vybavení (včetně táborového), nebo si jinak ubližovat. Porušování bodu O10 je bráno jako velmi hrubé porušení táborového řádu. **Platí pravidlo 3x a dost: pokud se dítě potřeší dopustí závažného porušení táborového řádu, je bez možnosti náhrady vyloučeno z tábora.** Pokud je dítě svědkem či obětí násilí, nadávání, krádeže či šikany oznámí to neprodleně vedoucímu. Dítě dbá vhodného chování během všech aktivit a výletů.**

**O11. Trestání dětí za přestupky vůči táborovému řádu a za nevhodné chování. Potrestat dítě za přestupek vůči táborovému řádu, či obecných pravidel slušného chování může pouze vedoucí, instruktor lyžování nebo hlavní vedoucí. Trestání přestupku dítěte musí být vždy přiměřené vůči spáchanému prohřešku a musí být při udělení trestu vzat v potaz zdravotní, fyzický a psychický stav dítěte. Trestem nesmí být ponížena důstojnost dítěte. Trest může být udělen okamžitě, kdy byl prohřešek zaregistrován vedoucími, či následně s delším časovým odstupem. Tresty jsou uskutečňovány především formou: domluvy; fyzických trestů (např. dřepy, kliky, angličáky atp.); zákazem účasti na aktivitě či činnosti; vyloučením z aktivity či činnosti; dřívější večerkou; zabavením věci (např. nože, zbraně, nepovolených věcí, mobilního telefonu atp.); vyloučením z tábora bez možnosti náhrady; případně jinak. Dítě, jemuž byl udělen trest praktikantem, vedoucími, či instruktorem lyžování má právo se proti udělenému trestu odvolat k hlavnímu vedoucímu, který prohřešek dítěte a udělenou formu trestu posoudí. Pokud dítě odmítá vykonat trest udělený hlavním vedoucími, bude situace telefonicky konzultována se zákonnými zástupci dítěte. Zákonný zástupce dítěte má právo vyhradit si formu trestání svého dítěte v závislosti na zdravotním, psychickém a fyzickém stavu dítěte, musí tak ale učinit písemně do poznámek v přihlášce k účasti dítěte na táboře před začátkem tábora.**

**O12. Pokud dítě něco rozbije, zničí, poškodí (sobě, organizátorům tábora, jiným účastníkům tábora, či třetím osobám) ať už úmyslně, či neúmyslně, bude tento přečin nejprve řešen s dítětem hlavním vedoucími, který v případě potřeby bude kontaktovat zákonné zástupce dítěte k případnému dořešení situace. Každý účastník tábora je přiměřeně svému věku ze zákona odpovědný za**



své jednání. Účastníci tábora jsou Spolkem pojištěni, nicméně v případě úmyslného poškození cizí věci pojišťovna nekryje vzniklou škodu.

**O13. Pořádek:** Děti udržují pořádek a podílejí se na úklidu nejen svých osobních věcí, ale také věcí společných a prostoru tábora! Podílejí se na umývání nádobí, úklidu společných prostor a pod přímým dohledem na přípravě stravy a dalších činnostech zajišťujících chod tábora. Dětem jsou pravidelně kontrolovány pokoje a osobní věci (lůžko, tašky, batohy, oblečení, obuv atd.) k zajištění jejich hygienické nezávadnosti. V případě zjištění nedostatků a uložení nápravných opatření tyto neprodleně splní. V případě nesplnění nápravných opatření může být dítěti uloženo odpovídající trest. V případě závažných pochybení v pořádku může proběhnout tzv. LETECKÝ DEN, kdy jsou dítěti vyndány veškeré jeho věci z pokoje/tašky/batohu a dítě je povinno si je následně řádně uklidit tak, aby nadále nedocházelo k hygienickému ohrožení.

**O14. Odpady:** Je zakázáno odhazovat odpadky mimo odpadkové koše či pytle na odpad jak v prostoru ubytování, tak mimo něj; či jinak úmyslně znečišťovat životní prostředí. V případě, že je k tomu ubytování uzpůsobeno, dítě třídí odpad do separátních odpadkových pytlů. Nebezpečný odpad (např. baterie) se ukládá na místo k tomu určené. O umístění nádob na tříděný odpad, místa na vyhazování bioodpadu a odpadového hospodářství tábora bude dítě informováno první den tábora během školení.

**O15. Dopravní prostředky:** v dopravních prostředcích se chováme tiše a nerušíme hlukem ostatní cestující. Při jízdě dopravním prostředkem se nikdo nevyklání z oken, hrozí poranění letícím předmětem / hmyzem, ani nevystřikuje z okna končetiny (ruce, nohy) či jiné části těla. Během jízdy jakýmkoliv dopravním prostředkem je zakázáno z tohoto dopravního prostředku za jízdy cokoliv vyhazovat ven. Pokud je dopravní prostředek vybaven bezpečnostním zádržním systémem, je každý povinen tento používat a zapnout si ho před jízdou (např. bezpečnostní pásy v autě, autobuse, letadle, bezpečnostní prvky lanovek atp.). Pokud dítě potřebuje během přepravy dětskou sedačku nebo podsedák (dítě menší než 150 cm, nebo lehčí než 36 kg) je povinno ho používat během každé jízdy. Během přepravy prostředky hromadné dopravy, či lanových drah je každý účastník tábora povinen se řídit přepravním řádem a pokyny zaměstnanců dopravce. Během přepravy osobním automobilem je každý účastník tábora povinen se řídit pokyny řidiče.

**O16. Mobilní telefon:** dětem je dovoleno používat mobilní telefon pouze v době osobního volna či v době k tomu určené. Mimo tuto dobu budou mít děti mobilní telefon vypnutý a uschovaný tak, aby nedošlo k jeho poškození, neurčí-li hlavní vedoucí jinak. Dítě si může vzít mobilní telefon na výlety a používat ho podle pravidel stanovených hlavním vedoucím.

**O17. Ostatní elektroniku:** je dětem dovoleno používat pouze se svolením hlavního vedoucího.

**O18. Fotografování a pořizování záznamů:** fotografování a pořizování záznamů jiných účastníků akce (dětí, vedoucích) a jejich osobních projevů a jejich veřejné šíření dětmi je dovoleno pouze se souhlasem fotografované osoby. Dítě svou účastí na táboře souhlasí s pořizováním fotografií a záznamů své osoby a svých osobních projevů během všech táborových činností vedoucími a s jejich veřejným šířením.

**O19.** Při návštěvě kulturních, sportovních a jiných zařízení je každý účastník tábora povinen se řídit návštěvním nebo provozním řádem daného zařízení a pokyny zaměstnanců zařízení.

**O20. Rozcvička:** je-li součástí táborového programu rozcvička, je povinná pro všechny děti, výjimku může určit hlavní vedoucí nebo zdravotník. Dítě přijde na rozcvičku včas a oblečeno a obuto dle pokynů (na táboře mohou děti absolvovat rozcvičky koncipované jako otužovací – tedy v kratších, kluci bez trička, holky v tričku). Nástup na rozcvičku vyhláší za rozcvičku odpovědný vedoucí nebo praktikant zvoláním NÁSTUP NA ROZCVIČKU. Rozcvička může být zařazena za jakéhokoliv počasí.

**O21. Dětem je přísně zakázáno vstupovat do cizích pokojů bez vědomí osob, které jsou v daném pokoji ubytovány.**

**O22. Nástupy:** jsou-li součástí táborového programu nástupy, je jejich princip a pravidla vysvětlen při prvním nástupu hlavním vedoucím, v případě lyžařských nástupů hlavním instruktorem lyžování. Dítě je povinno se nástupů účastnit, výjimku může určit hlavní vedoucí nebo zdravotník. Na nástup dítě dorazí včas, na nástupu dítě stojí (není-li určeno jinak) v tichosti.

**O23. Program dne:** každý den tábora se řídí programem dne, ve kterém jsou zaneseny důležité denní, případně noční činnosti. Denní program se může změnit v závislosti na počasí; zdravotním, fyzickém a psychickém stavu dětí či z rozhodnutí hlavního vedoucího. Každý účastník tábora je povinen se denním programem řídit.

**O24. Rozchod:** je-li během výletu vyhlášen pro děti rozchod, mohou se děti samy pohybovat ve vymezeném prostoru. Vždy musí být minimálně ve dvojici. Děti jsou poučeny kdy a kde je sraz. Má-li dítě s sebou na táboře mobilní telefon, zaznamená si do kontaktů telefonní číslo na hlavního vedoucího a hlavního instruktora lyžování a své telefonní číslo dá hlavnímu vedoucímu, pro případ, že se ztratí či k zajištění spojení mezi dítětem a vedoucími v případě nečekané události.

**O25. Služby:** jsou-li součástí táborového programu služby (např. na nádobí, na úklid atp.) je každý, kdo má službu, povinen se aktivně na této službě podílet. V případě neplnění si povinností služby, může být dítěti uloženo trest.

**O26.** Pokud se dítě bojí jít na toaletu v noci samotné, vzbudí některého vedoucího nebo praktikanta, který mu bude nápomocen. Nebudí za tímto účelem další děti.

**O27. Čelovka/baterka:** baterku si každý účastník uchovává na takovém místě, aby v případě, že ji potřebuje použít věděl, kde ji má. Baterku si udržuje nabitou a funkční.

**O28.** Doporučujeme, aby si dítě větší obnosy peněz, cennosti, mobily atd. uložilo u hlavního vedoucího. Pokud si peníze nebo cennosti nechá u sebe a ztratí je, či poškodí, je to výhradně na zodpovědnost dotyčného táborníka. Vedoucí za ztrátu či poškození věcí či finanční hotovosti, které si dítě u vedoucích neuschová nenesou žádnou zodpovědnost.

**O29.** Táborník může na základě svého rozhodnutí a po domluvě hlavního vedoucího se zákonným zástupcem dítěte ukončit bez finanční náhrady svůj pobyt na táboře. Zákonný zástupce si táborníka odveze z tábora výhradně v termínu předem dohodnutém s



hlavním vedoucím tábora a na vlastní náklady. Předčasné ukončení pobytu z jiného důvodu (zejména zdravotní) bude řešeno dle aktuálních podmínek daného tábora.

## HYGIENA

**H1. Účastníci tábora dbají osobní hygieny.** Dohled nad dětmi během osobní hygieny provádí zdravotník, v případě, že zdravotník a dítě jsou jiného pohlaví, tak zdravotníkem řádně proškolená/ý vedoucí.

**H2. Mytí rukou:** každý účastník je povinen si umýt ruce po každé návštěvě toalety, před každým jídlem, po návratu z výletu, po umytí nádobí, před výpomocí v kuchyni, před přípravou stravy a vždy, když jsou k tomu zdravotníkem či vedoucími vyzváni. Ruce si účastníci myjí tekoucí vodou a tekutým mýdlem, ruce si utírají buď do jednorázových papírových ručníků, nebo do svého ručníku. Po osušení rukou si ruce desinfikují dezinfekcí.

**H3. Čištění zubů a mytí tváří:** ráno (před nebo po snídani) a večer (po posledním jídle) si účastníci čistí zuby a tvář pitnou vodou na místě k tomu určeném.

**H5.** Po příchodu z lyžování či výletu si každý zkontroluje své oblečení a obuv, **všechny mokré, vlhké a silně znečištěné věci si vysvětle a umístí na místo, kde se oblečení suší.** Mokrý ručníky a plavky se dávají sušit neprodleně po příchodu.

**H6. Spaní:** spí se pouze v suchém a čistém ložním prádle, nikdo nespí v oblečení, které měl přes den na sobě. Před spaním se dítě převlékne do **oblečení, které má vyčleněné pouze na spaní** (pyžamo; čisté spodní prádlo; případně spí nahé je-li tak zvyklé). Je přísně zakázáno spát v botách, ušpiněném prádle, prádle, které mělo dítě na sobě přes den a v plavkách! Má-li někdo ložní prádlo či oblečení na spaní mokré nebo špinavé, oznámí to vedoucímu.

**H7.** Děti, které mají problém s nočním pomočováním (enurézou), budou mít na noc nachystané suché náhradní oblečení na převlečení, do kterého se v případě potřeby převlečou. Pokud dítě potřebuje na noc plenu, oznámí to zdravotníkovi. Tyto potíže dítěte jsou uvedeny v přihlášce. V případě nehody toto ráno oznámí zdravotníkovi.

**H8.** V případě, že došlo u dítěte k nehodě (pomočení, pokálení, pozvracení, krvácení atp.) a má zašpiněné spodní či jiné prádlo či ložní prádlo, nedává toto prádlo k jinému, ale za pomoci vedoucích či praktikantů si toto nejprve přepere a dá usušit.

**H9.** Použité a špinavé prádlo dítě odkládá od ostatních věcí, tak aby nedošlo k zašpinění čistého prádla či jiných věcí.

**H10. Vykonávání potřeby (močení, kálení) se uskutečňuje výhradně na místech k tomu určených! Při zjištění přestupku tohoto typu bude dítě povinno znečištěné místo po sobě řádně uklidit (např. odstranit jím zanechané exkrementy).** V případě, že dítě během vykonávání potřeby znečistí toaletu, je povinno si ji po sobě řádně uklidit, dítě může požádat o pomoc s úklidem toalety zdravotníka. Po vykonání potřeby je vždy nutné spláchnout!

**H11.** Po vykonání velké potřeby se dítě řádně utře, pokud potřebuje asistenci, požádá o pomoc zdravotníka. Je zakázáno v této věci žádat o pomoc jiné děti. V případě, že dítě zjistí, že na toaletě není toaletní papír, oznámí to vedoucímu. Dítě si ověří, zda je na toaletě toaletní papír dříve, než vykoná potřebu!

**H12. Sprchování:** všichni účastníci tábora se pravidelně sprchují. Každý účastník má právo požádat zdravotníka o zajištění sprchování v případě potřeby. Při sprchování si řádně omyváme celé tělo, a to včetně vlasů. Sprchování se provádí odděleně podle pohlaví. Sprchujeme se nazí, za použití mýdla, šamponu, či sprchového gelu. V případě potřeby pomáhá dětem během sprchování zdravotník, který provádí dohled nad dětmi během sprchování. Dítě může odmítnout sprchování pouze v závažných zdravotních případech, okolnosti vždy posuzuje zdravotník, který rozhodne, zda je žádost dítěte oprávněná. Pokud se dítě stydí sprchovat nahé před ostatními účastníky tábora, oznámí tuto skutečnost zdravotníkovi, který se pokusí zajistit pro dítě na sprchování soukromí, pokud to provozní podmínky a vybavení tábora umožňují.

**H13. Potraviny a pití:** v případě, že má dítě s sebou potraviny, které se mohou kazit (např. salámy, ovoce, zelenina, pečivo, maso, mléčné výrobky atd.), bez odkladu toto oznámí vedoucímu, kteří mu poradí, co má s potravinami udělat. V případě, že dítěti zbyde svačina z výletu, zbytky odevzdá v kuchyni nebo vyhodí. Nikdo nejí zbytky z minulého dne či starší, nejedná-li se o trvanlivé potraviny zabalené v původním obalu. Každý dodržuje **pitný režim** (minimálně 2 l tekutin denně), pokud dojde pití určené k pitnému režimu, oznámí to kuchaři nebo vedoucímu. Pokud dítě pije z lahve, kterou si průběžně doplňuje, před každým doplněním si ji propláchne pitnou vodou. Pokud má dítě láhev na výlety, po návratu z výletu zbytek pití vylije, láhev si pořádně propláchne pitnou vodou a otevřenou ji nechá osušit.

**H14.** Děti se mohou podílet na přípravě stravy pod dohledem kuchaře či osoby odpovědné za přípravu stravy. O tom, zda je dítě způsobilé účastnit se přípravy stravy rozhoduje zdravotník. Před vstupem do kuchyně si dítě řádně omyje ruce mýdlem a pitnou vodou, případně použije také dezinfekci rukou, je-li k dispozici. V průběhu přípravy stravy si myje řádně mýdlem a pitnou vodou ruce podle potřeby. Dítě neprovádí žádné úkony v přípravě stravy dle své vlastní iniciativy, ale řídí se pokyny kuchaře či osoby odpovědné za přípravu stravy

**H15.** Před vydáním jídla je každý účastník tábora povinen umýt si řádně ruce mýdlem a pitnou vodou, táborníkům se kontroluje čistota rukou a čistota nádobí a příboru, které bude dítě používat. Hříšník nedostane najíst dříve, dokud neodstraní nedostatky! Ihned po jídle si dítě řádně omyje nádobí a příbor na místě k tomu určeném a suché si je uklidí.

**H16.** Spodní prádlo a ponožky: dítě si každé ráno nebo po sprchování obleče čisté spodní prádlo.

**H17.** Děti se mohou po ubytování pohybovat naboso.

## ZDRAVÍ

**Z1.** Každé i sebemenší zranění, úraz, pokousání či poštípání, nebo je-li dítěti špatně, dítě hlásí zdravotníkovi a v jeho momentální nepřítomnosti vedoucímu bez odkladu.



**Z2. Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let přísně zakázáno požívat alkoholické nápoje, omamné a psychotropní látky a tabákové výrobky! Osobám starším 18 let je přísně zakázáno požívat omamné a psychotropní látky po celou dobu konání tábora. Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let zakázáno požívat výrobky obsahující kofein (např. káva, nápoje s obsahem kofeinu, tyčinky s obsahem kofeinu). Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let zakázáno požívat energetické nápoje a potraviny. Po celou dobu konání tábora je osobám mladším 18 let zakázáno požívat jakékoliv doplňky stravy bez vědomí a souhlasu zdravotníka. Porušení tohoto bodu je bráno za velmi hrubé porušení táborového řádu.**

**Z3. Ošetřovna a marodka:** je-li zřízena ošetřovna, je všem účastníkům kromě zdravotníka zakázán vstup do těchto prostor v nepřítomnosti zdravotníka nebo bez jeho vědomí. Je-li zřízena marodka, je všem účastníkům kromě zdravotníka zakázán vstup do těchto prostor v nepřítomnosti zdravotníka!

**Z4. Karanténa:** v případě vyhlášení karanténního opatření nad účastníkem tábora zdravotníkem nebo lékařem, je účastník tábora povinen toto karanténní opatření dodržovat, aby nedošlo k šíření nákazy mezi ostatní účastníky tábora. Je-li karanténní opatření vyhlášeno nad prostorem, který je součástí tábora, je všem kromě zdravotníka zakázán vstup do tohoto prostoru. Porušování karanténních opatření je považováno za velmi hrubé porušení táborového řádu.

**Z5. Ochrana proti negativnímu působení slunečního záření:** není-li zdravotníkem tábora určeno jinak, je každý účastník tábora povinen nosit v případě pobytu na přímém slunci pokrývku hlavy a sluneční brýle a pokožku těla vystavenou slunečnímu záření mít ošetřenou opalovacím krémem určeným pro svůj fototyp kůže. V případě, že dítě nebude mít s sebou vlastní opalovací krém, nebo v případě jeho spotřebování bude dítěti zdravotníkem na pokožku aplikován opalovací krém erární. Pokud dítě potřebuje speciální opalovací krém, oznámí to zdravotníkovi. Opalovací krém se nanáší podle pokynů výrobce v jím stanovených intervalech. Děti si mohou opalovací krém na vlastní tělo aplikovat samy, v případě potřeby aplikuje dětem opalovací krém na pokožku zdravotník. Dětem je zakázáno aplikovat opalovací krémy na pokožku jiných dětí. Nezapomínejte prosím, že Slunce na horách opaluje intenzivněji než v nížinách.

**Z6. Obuv a oblečení:** není-li zdravotníkem či hlavním vedoucím určeno jinak, může být dítě během tábora v ubytování naboso. Pokud má dítě pevnou uzavřenou obuv, je povinno mít ponožky. Do lyžáků je nutné mít ponožky vždy, doporučujeme vysoké ponožky končící výše než lyžák. Pokud je účastníkům nařizeno, jaké oblečení a obuv mají mít na aktivitu, musejí si ji neprodleně obléci a obout. Obuv i oblečení si dítě udržuje suché a čisté. V případě, že dítě přijde na aktivitu v nevhodném oblečení či obuvi, může být z aktivity vyloučeno bez náhrady. V mokré obuvi nebude dítě připuštěno na žádnou aktivitu. Lyžařské oblečení si dítě udržuje čisté a suché (bunda, mikina, kalhoty, rukavice, čepice, šála atp.) – po příchodu z lyžování si dá vše usušit. Je zakázáno používat plavky jako spodní prádlo. Plavky může mít dítě oblečené pouze při koupání či ve vířivce. Je zakázáno nosit pod plavkami spodní prádlo. Pokud si dítě plavky ušpiní, je povinno za pomoci vedoucích či praktikantů si tyto řádně vyčistit tak, aby na další koupání byly čisté.

**Z7. Déšť:** v případě deště je dítě povinno mít na sobě buď pláštěnku s kapucí nasazenou na hlavě (případně nepromokavou bundu) nebo být schované pod deštníkem. Dítě se v dešti zbytečně nepohybuje bez pláštěnky či deštníku, není-li to nezbytně nutné.

**Z8. Zdravotní stav dítěte:** pokud dítě či jeho aktuální zdravotní stav vyžaduje speciální péči, oznámí toto zdravotníkovi. Doporučujeme neopomenout při vyplňování přílohy k bezinfekčnosti uvést všechny relevantní zdravotní problémy dítěte.

**Z9. Léčivé přípravky:** Dětem je přísně zakázáno, aby si aplikovaly léky samy, s výjimkou léků, které dítě užívá dlouhodobě a zároveň v případě, že s tím, aby dítě léky užívalo samo, souhlasil jeho zákonný zástupce. V tom případě může dítě užívat léčivé přípravky samo, ale pod přímým dohledem zdravotníka. Všem účastníkům tábora vyjma zdravotníka je přísně zakázáno podávat jiným účastníkům tábora jakékoliv léky, léčivé přípravky či doplňky stravy!

**Z10. Dětem je zakázáno aplikovat na jiné děti jakékoliv přípravky** (např. repelenty, krémy, gely, roztoky, prášky, pudry, spreje, voňavky, ...) pokud není určeno jinak. Pokud chce dítě na svou pokožku aplikovat jakýkoliv přípravek, oznámí to zdravotníkovi, který to s dítětem konzultuje. **Aplikovat jakékoliv přípravky na pokožku dětí je dovoleno pouze zdravotníkovi**, případně jím pověřené osobě. Výjimku tvoří malování na tělo barvami k tomu určenými pod dohledem praktikanta či vedoucího.

**Z11. Dětem není dovoleno mít u sebe léky, a to ani léky, která užívají dlouhodobě.** Výjimku mohou tvořit léky pro akutní potřebu v případě život ohrožujících stavů (např. inhalátor) – tuto výjimku uděluje zdravotník po konzultaci se zákonnými zástupci dítěte a s jejich písemným souhlasem. Takový lék má dítě stále při sobě a nenechává jej nikde volně. Všechny ostatní léky jsou umístěny u zdravotníka, kam si je chodí dítě aplikovat dle předpisu od lékaře pod dohledem zdravotníka.

**Z12. Účastníkům je zakázáno požívat jakékoliv přírodní produkty bez vědomí a svolení zdravotníka** (lesní a jiné plody, houby, rostliny, živočichy). Účastníkům je zakázáno pít jakoukoliv vodu z přírodního zdroje bez vědomí a svolení zdravotníka.

**Z13. V případě, že dívka dostane menses, oznámí to zdravotníkovi.**

**Z14. Otuzovací aktivity:** v průběhu tábora mohou být zařazeny dobrovolné otuzovací aktivity pro účastníky s cílem posílit jejich zdravotní stav. O rozsahu a vhodnosti otuzování v závislosti na povětrnostních podmínkách, zdravotním stavu účastníků a věku rozhoduje zdravotník. Otuzovací aktivity se provádějí obvykle formou otuzovacích rozcviček, sprchování studenou vodou, případně formou aktivit typu snowchallenge (za předpokladu, že je dostatek sněhu) – koulovačka, andělíčkové, nebo jiné aktivity ve sněhu v minimu oblečení.

**Z15. Saunování a vířivka:** během pobytu v sauně, páře či podobném zařízení se účastníci řídí provozním řádem daného zařízení. Není-li uvedeno v provozním řádu jinak, vstupujeme do sauny nazí, vždy máme s sebou ručník či saunovací prostěradlo, na které si sedáme. O vhodnosti účasti na saunování pro jednotlivé účastníky rozhoduje zdravotník na základě věku a aktuálního zdravotního stavu účastníka. Po saunovací proceduře vždy následuje omytí potu ve sprše a ochlazení celého těla v ochlazovacím bazénku,



studenou sprchou nebo jiným způsobem. Po saunování následuje odpočinek. Do vířivky vstupujeme výhradně v plavkách, před vstupem do vířivky se osprchujeme za pomoci sprchového gelu. Po opuštění vířivky se opět osprchujeme za použití sprchového gelu.

## **BEZPEČNOST**

**B1. Dětem je přísně zakázáno manipulovat s ohněm, noži, střelnými zbraněmi, sekerou, pilou a dalšími nebezpečnými věcmi bez výslovného souhlasu a dohledu vedoucího!** Porušení tohoto bodu je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

**B2. Při pěších přesunech po silnici, neřekne-li vedoucí jinak, chodíme po levé straně vozovky při krajnici za sebou.** Při přecházení silnice čekají první a ostatní na příchod posledního člena nebo vedoucího. Při přesunech se nikdo nevzdaluje z dohledu vedoucích, v případě, že někdo potřebuje na toaletu, oznámí to vedoucímu. Při všech přesunech jde jako první vedoucí a poslední jde také vedoucí. Při nočních přesunech a přesunech za snížené viditelnosti na veřejné komunikaci je každý účastník tábora povinen mít na sobě ochranné reflexní prvky (vesta, náramek atp.).

**B3. Skákání do vody: je přísně zakázáno skákat do vody bez povolení a dohledu vedoucích.** Skáčíme pouze do dostatečně hluboké vody v místech k tomu určených. Skáčíme pouze skoky, které umíme, zbytečně se nepředvádíme. Nepoškozujeme skokanské můstky. Na skokanských můstcích je přísně zakázáno se pošouchovat, strkat se a prát se. Nikdy neskáčíme, pokud je v prostoru doskoku jiný člověk, vždy počkáme, až odplave do bezpečné vzdálenosti. Jakmile doskočíme, okamžitě plaveme pryč z prostoru doskoku. Nikdy vědomě neplaveme pod skokanský můstek. Nedodržování pokynů při skákání do vody je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

**B4. Koupání v bazénu či aquaparku: všechny děti striktně dodržují pokyny vedoucích, kteří konají při koupání dohled a řídí se návštěvním řádem zařízení.** Bez pokynu nikdo nejde do vody a uslyší-li koupající se děti zvuk píšťalky nebo pokyn k opuštění vody, **okamžitě** všechny děti vylezou z vody. **Neplavci se zdržují u břehu v bezpečné hloubce a používají plavecké pomůcky. Dítě, které je zákonným zástupcem označené jako neplavec, nebude do vody vpuštěno bez plaveckých pomůcek (křídýlka, kruh)!** Všichni se řídí pokyny plavčíka odpovědného za dohled nad plavci. Koupeme se pouze v plavkách předepsaných provozovatelem koupaliště či bazénu. Před vstupem do bazénu a po koupání v bazénu jsou všichni povinni se řádně omýt bez plavek mýdlem/sprchovým gelem. Nedodržování pokynů při koupání je bráno za hrubé porušení táborového řádu.

**B5. Potápění: potápění je dovoleno pouze dobrým plavcům se souhlasem vedoucího a pod dohledem vedoucího schopného poskytnout první pomoc tonoucímu.** Při potápění nepřeceňujeme své síly. Při potápění do větší hloubky postupně vyrovnáváme tlak v dutinách, abychom předešli bolesti uší.

**B6. Přítomnost cizí osoby v místě ubytování je účastník, který přítomnost zjistil, povinen neprodleně oznámit hlavnímu vedoucímu.** To platí i pro návštěvy. Stejně tak jsou všichni povinni nahlásit přítomnost psa, kočky, či jiného potenciálně nebezpečného zvířete v prostoru tábora.

**B7. Účastníci si počínají tak, aby neohrožovali bezpečnost svoji a ostatních účastníků tábora.**

**B8. V případě, že se dítě ztratí:** Pokud se dítě odpojí od skupiny a ztratí se, tak zachová především klid. Má-li dítě s sebou na táboře mobilní telefon, zaznamená si do kontaktů telefonní číslo na hlavního vedoucího a instruktory lyžování a své telefonní číslo dá hlavnímu vedoucímu. Dítě, které se ztratilo a má s sebou mobilní telefon, volá nejprve hlavnímu vedoucímu. V případě, že u sebe mobilní telefon nemá, vyhledá pomoc (ideálně když dítě osloví jiné dítě, ženu, či policistu, hasiče nebo záchranáře). V žádném případě se nesnaží skupinu hledat na vlastní pěst, setrvá na místě, kde zjistilo, že se ztratilo. Pokud není v místě, kde dítě zjistilo, že se ztratilo, dostupný signál mobilního operátora, dojde na místo, odkud je možné se dovolat a neprodleně se pokusí spojit s vedoucími a vrátí se zpět na místo, kde se ztratilo. V případě, že se nepodaří navázat telefonické spojení s vedoucími, zavolá na policii: **158** nebo **112**. Je možné také zavolat na tísňovou linku pro pohřešované děti: 116 000 nebo na linku pro pomoc dětem v nouzi: 116 111. V případě, že se dítě od skupiny odpojí během lyžování, sečká na místě, kde zjistilo, že se skupině ztratilo, nebo je-li takto instruováno odpovědným instruktorem lyžování, dojde s nejvyšší opatrností na smlouvané místo (např. nástup na lanovku), kde sečká.

**B9. Dítě za žádných okolností nikdy nikam neodchází bez vědomí vedoucích s cizími lidmi, a to ani s cizími dětmi, případně s lidmi, které sice zná (to platí i pro rodinné příslušníky dítěte), ale náhodou je potká v průběhu tábora! O možnosti opustit, byť jen dočasně, tábor s rodinným příslušníkem rozhoduje pouze hlavní vedoucí po domluvě se zákonným zástupcem dítěte!**

**B10. Požár:** v případě požáru se účastníci řídí pokyny hlavního vedoucího, případně vedoucích, hasičů, policistů, záchranářů nebo zaměstnanců zařízení kde k požáru došlo. Nikdo se zbytečně nevzdaluje od skupiny, pokud to není nezbytně nutné. Pokud kdokoliv zpozoruje požár, upozorní vedoucího, případně vyhlásí požární poplach voláním **HOŘÍ**.

**B11. Nebezpečné meteorologické a přírodní jevy:** v případě nebezpečných jevů (např. bouřka, krupobití, vichřice, pád laviny atp.) dbají všichni účastníci pokynů hlavního vedoucího, instruktorů lyžování a vedoucích, hasičů, policistů, záchranářů nebo zaměstnanců zařízení kde se v okamžiku výskytu jevu nacházíme. Nikdo se zbytečně nevzdaluje od skupiny, pokud to není nezbytně nutné pro zajištění bezpečnosti. Nikdo se vědomě nevystavuje zbytečnému nebezpečí.

**B12. Havárie:** v případě havárie dopravního prostředku, nikdo neopouští místo nehody, pokud to není nezbytně nutné pro zachování bezpečnosti. Při vystupování z automobilu má každý na sobě reflexní vestu a směřuje okamžitě mimo silnici. Všichni účastníci dbají pokynů hlavního vedoucího, případně vedoucích, hasičů, policistů, záchranářů. Nikdo neodchází od místa nehody s cizími lidmi, kteří nejsou součástí integrovaného záchranného systému.

**B13. Evakuace:** pokud hlavní vedoucí vyhlásí evakuaci tábora, jsou všichni účastníci povinni se shromáždit na místě k tomu určenému bez zbytečného odkladu. Během evakuace si děti vezmou cestovní doklady, pokud je mají u sebe; užívané léky, pokud je mají u sebe, mobilní telefon a pití. Všechny své ostatní osobní věci nechají na místě. Všichni účastníci dbají pokynů hlavního



vedoucího, případně hasičů, policistů, záchranářů. Nikdo neodchází během evakuace s cizími lidmi, kteří nejsou součástí integrovaného záchranného systému.

**B14.** Pokud kterýkoliv z účastníků tábora zpozoruje **nebezpečí**, nebo nebezpečné jednání kohokoli z účastníků nebo cizích osob, neprodleně na toto nebezpečí upozorní a oznámí to hlavnímu vedoucímu nebo vedoucímu.

**B15.** V případě, že se k dítěti přiblíží nápadně krotké zvíře, nedotýká se ho a ohlásí to ihned vedoucímu. Dítě také nehledí domácí zvířata, včetně koček a psů.

**B16. Pravidla chování na lanovkách:** na lanovkách je vždy nezbytně nutné dodržovat pokynů obsluhy. Vyčkáme na vpuštění na lanovku, řádně se usadíme (u sedačkových lanovek se připravíme k nasednutí ve vymezeném prostoru lanovky), sklopíme bezpečnostní rám / vyčkáme na zavření dveří lanovky. Během jízdy sedíme v klidu tak, aby se minimalizovalo riziko úrazu či pádu z lanovky, nevyhazujeme nic za jízdy, nesnažíme se kabinu rozhoupat atp. Před dojezdem odklopíme bezpečnostní rám (v okamžiku, kdy je sedačka nad záchytnou sítí) / vyčkáme na otevření dveří kabinkové lanovky, po vysednutí/sjetí z lanovky ihned opustíme prostor výstupu. Na více sedačkových lanovkách je preferováno, aby s dětmi jel vždy alespoň jeden dospělý, pokud to počet účastníků a přepravní kapacita lanovky dovoluje. U kabinových lanovek jede s dětmi vždy minimálně jeden dospělý. Během jízdy na lanovce si držíme veškeré své věci tak, aby nedošlo k jejich pádu z lanovky. Během jízdy na sedačkové lanovce si nesundáváme přilbu.

**B17. Pravidla chování na sjezdových tratích:** během lyžování jsou všechny děti povinny řídit se pokyny vedoucích a instruktorů lyžování vykonávajících dohled nad lyžaři. Každý účastník mladší 18let je povinen mít po celou dobu, kdy lyžuje na hlavě lyžařskou přilbu. Neurčí-li vedoucí vykonávající dohled nad lyžaři jinak, jezdí všichni ve skupině, kdy první sjíždí sjezdovku vedoucí, za ním děti a poslední ve skupině je opět vedoucí. Po sjezdu sjezdovky čeká celá skupina na posledního lyžaře. Všichni lyžaři si počínají tak, aby neohrožovali svou jízdou a chováním na sjezdovce, pomě či lanovce bezpečnost svou, či ostatních osob. Všichni lyžaři musejí mít před zahájením lyžování zkontrolovány lyže a písemné potvrzení o správném seřízení vázání.

# PRAVIDLA CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH PODLE FIS (MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ FEDERACE)



## 1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



## 2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit spříměným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.



## 3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



## 4. Předjíždění

Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



## 5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



## 6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhybat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



## 7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



## 8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



## 9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



## 10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

**B18. Dítě je v průběhu lyžování/snowboardingu povinno řídit se pokyny instruktorů a vedoucích. Nedodržování pokynů při lyžování/snowboardingu je považováno za hrubé porušení táborového řádu!**

**B19. Pravidla chování na běžeckých tratích:** v průběhu běžeckého lyžování se děti drží skupiny, jedou v zástupu ve stopě a dodržují pokyny vedoucích a instruktorů. Při běžeckém lyžování jede jako první vedoucí a jako poslední také vedoucí. Při pohybu na lyžařských trasách jsme vždy ohleduplní ke stopám, ostatním lyžařům i k přírodě. Při provádění údržby tratí zachovávejte dostatečný odstup od strojů, zejména při jízdě z kopce. Vždy se řiďte pokyny obsluhy strojů. Lyžařské tratě jsou určeny pouze pro lyžaře čili pouze pro pohyb s lyžemi na nohou. Nepohybujeme se mimo upravené a vyznačené tratě. Neodhadujeme žádné odpadky do stopy, vedle ní ani do přírody. Tratě od rolny jsou obousměrné - dvě klasické stopy vedle sebe a po straně pás pro bruslení. Klasicky jezdíme vpravo. Bruslíme pouze tam, kde je trať pro bruslení upravena. Ve stopě, která je upravena pouze pro



klasiku, je bruslení zakázáno. Při jízdě z kopce dbáme na držení holí co nejvíce u těla, abychom neohrožovali protijedoucí lyžaře. Předjíždíme zleva a po předjetí se vracíme zpět do pravé stopy. Lyžař, jedoucí vpředu, není povinen uvolnit stopu. V případě úpravy pouze jedné stopy má přednost lyžař jedoucí z kopce. Toto pravidlo platí i pro bruslení. Při zastavení na tratích uvolníme stopu a stojíme, pokud možno, i mimo bruslařský pás nebo na jeho okraji. Nebráníme v jízdě ostatním lyžařům.

**B20. V případě nedodržování stanovených bezpečnostních pravidel dané aktivity dítětem, může být dítě z aktivity vyloučeno bez nároku na vrácení finančních prostředků.**