

## **Bezpečnost na horách: Rady pro lyžaře i turisty**

Zimní období láká mnoho z nás na hory, ať už na lyže, snowboard, nebo pěší túry. Aby však byl váš pobyt na horách nejen zábavný, ale i bezpečný, je důležité dodržovat několik základních pravidel. Bezpečnost na horách závisí na zodpovědném chování každého z nás.

### **Pro lyžaře a snowboardisty: Bezpečnost na sjezdovkách**

#### **1. Respektujte pravidla FIS**

Mezinárodní lyžařská federace (FIS) stanovila deset pravidel, která jsou považována za základní kodex bezpečnosti na sjezdovkách. Například:

- Udržujte přiměřenou rychlost a přizpůsobte ji svým schopnostem, povětrnostním podmínkám a hustotě provozu.
- Předjíždějte vždy s dostatečným odstupem, aby měl předjížděný prostor pro svůj pohyb.
- Při zastavení se vždy umístěte na bezpečné místo mimo hlavní trať.

#### **2. Používejte ochranné pomůcky**

Helma je dnes již standardem, který by měl nosit každý, bez ohledu na věk nebo zkušenosti. Doporučujeme i ochranné brýle a chrániče páteře.

#### **3. Buďte viditelní**

Oblečení s reflexními prvky a jasnými barvami zlepšuje vaši viditelnost pro ostatní lyžaře. To je zvláště důležité za špatných světelných podmínek.

#### **4. Nejezděte pod vlivem alkoholu nebo drog**

Alkohol snižuje rychlost reakcí a úsudek, což může mít na sjezdovkách fatální následky.

#### **5. Myslete na ostatní**

Vždy buďte ohleduplní. Na sjezdovkách je mnoho lidí s různou úrovní zkušeností, proto dodržujte bezpečnou vzdálenost a vyhýbejte se nebezpečnému chování.

### **Pro turisty: Bezpečnost na horských túrách**

#### **1. Připravte se na trasu**

- Naplánujte si trasu a informujte někoho o svém plánu.
- Ověřte si aktuální stav počasí, protože podmínky v horách se mohou rychle měnit.

#### **2. Vhodné oblečení a vybavení**

Oblékněte se ve vrstvách, abyste mohli přizpůsobit oblečení aktuálním podmínkám. Vždy mějte s sebou pevnou obuv, čepici, rukavice, náhradní oblečení a pláštěnku. Do batohu přibalte lékárničku, dostatek vody, svačinu a čelovku.

#### **3. Respektujte značení a mapy**

Sledujte turistické značení a nechoďte mimo vyznačené cesty, zejména v chráněných oblastech. GPS může být užitečný nástroj, ale nikdy nespolehejte jen na elektroniku.

#### **4. Pozor na laviny**

Pokud se pohybujete v lavinových oblastech, informujte se o aktuálním lavinovém stupni nebezpečí. Mějte s sebou lavinový vyhledávač, sondu a lopatu, a pokud je to možné, absolvujte lavinový kurz.

#### **5. Zachovejte klid při mimořádné situaci**

Pokud se ocitnete v nouzi, zachovejte klid a kontaktujte horskou službu na čísle 1210 nebo použijte aplikaci Záchranka, která umožní přesné určení vaší polohy.

#### **Základní pravidla společná pro všechny**

- **Respektujte přírodu a ostatní návštěvníky hor.** Nenechávejte po sobě odpadky a chovejte se ohleduplně.
- **Pojištění na hory.** Zvažte sjednání pojištění pro případ úrazu nebo záchrany.
- **Bud'te připraveni.** Nezáleží na tom, zda jedete na lyže nebo na túru – prevence je vždy lepší než řešení následků.

Pamatujte, že vaše bezpečí na horách je hlavně ve vašich rukou. Chovejte se zodpovědně a užijte si zimní radovánky naplno!

Vaše Policie ČR  
kpt. Bc. Zuzana Churaňová  
oddělení tisku a prevence