

Biely kódex – pravidlá pre lyžiarov

- 1. OHĽADUPLNOSŤ K INÝM** – každý na lyžiarskej trati je povinný správať sa tak, aby neohrozil ani nepoškodil zdravie alebo život, alebo nespôsobil škodu sebe alebo inému nebezpečným štýlom jazdy, nevhodným ski materiálom, špatne odloženým materiálom, zníženou schopnosťou reakcie a odhadu (únava, choroba, alkohol, drogy a pod.)
- 2. KONTROLA RÝCHLOSTI A ZPÔSOBU JAZDY** – lyžiar musí prispôbiť rýchlosť a štýl jazdy svojim schopnostiam, terénu, počtu lyžiarov na zjazdovke, ale aj poveternostným podmienkam.
- 3. VOĽBA STOPY / smeru jazdy** – lyžiar prichádzajúci zhora je zodpovedný za všetkých ktorí lyžujú pod ním, musí svoj smer jazdy voliť tak, aby neohrozil pred ním jazdiaceho lyžiara. Lyžiar, ktorý jazdí za iným lyžiarom, musí dbať na dostatočný odstup, aby lyžiarovi vpredu ponechal voľný priestor pre smer a spôsob jazdy. To predpokladá udržiavanie odstupu a predvídanie úmyslov lyžiara jazdiaceho vpredu, či nižšie.
- 4. PREDBIEHANIE** – predbiehať možno sprava aj zľava s dostatočným odstupom tak, aby predbiehaný lyžiar nebol ohrozený a mal dostatočný priestor pre smer aj spôsob jazdy.
- 5. VJAZD NA TRÁŤ, ROZJAZD NA TRATI** – každý, kto vchádza na lyžiarsku trať alebo chce po zastavení opäť pokračovať v jazde, je povinný sa rozhliadnúť, dať prednosť lyžiarom prichádzajúcim zhora a neohroziť lyžiarov pod sebou. Neočakávaný rozjazd lyžiara stojaceho na mieste sa dá len ťažko predvídať a môže spôsobiť zbytočnú kolíziu s prichádzajúcim lyžiarom.
- 6. ZASTAVENIE A STÁTIE** – na trati sa nesmie bezdôvodne zastaviť a stáť na zúžených a neprehľadných častiach zjazdoviek. Zvlášť nebezpečné je zastaviť alebo po páde zostať sedieť za terénou vlnou. Lyžiar, ktorý spadol na takomto mieste ho musí čo najrýchlejšie opustiť.
- 7. VÝSTUP A ZOSTUP** – osoba, ktorá stúpa nahor alebo schádza po lyžiarskej trati, musí používať okraj zjazdovky.
- 8. DODRŽIAVANIE ZNAČIEK NA TRATI** – hlavne vo väčších strediskách, kde je viac zjazdoviek bývajú tieto označené značkami s rôznymi upozoreniami o krížení zjazdoviek, označením nebezpečných miest, príkazmi na zníženie rýchlosti, alebo značkami horskej služby či polície. V Alpách sú tieto dodržiavané a dodržiavanie je kontrolované lyžiarskou políciou.

9. **POMOC PRI NEHODÁCH** – každý užívateľ zjazdovky je povinný pri úraze iného lyžiara na trati poskytnúť mu prvú pomoc v rámci svojich schopností a možností vrátane protišokových opatrení (5T)*, označiť miesto nehody nad nehodou (napr. pomocou skrížených lyžiarskych palíc) a oznámiť úraz horskej službe, alebo inej oprávnenej osobe, privolať čo najrýchlejšie odbornú pomoc.

10. **PREUKAZ TOTOŽNOSTI** – každý z účastníkov nehody (svedok, poškodený, vinník) sa na výzvu musí legitimovať. V alpských krajinách sa neposkytnutím pomoci, alebo neposkytnutím údajov, či útekom z miesta nehody vystavuje dotyčný trestnému konaniu a následnému stíhaniu. Pri zavinení úrazu pod vplyvom alkoholu nasleduje trestný postih ako pri dopravnej nehode. Poistovne alkoholické úrazy nepovažujú za poistnú udalosť.

* 5T= *ticho, teplo, tekutiny, tíšť (bolest), transport*

Vysvetlivky biely kódex

Pre vyššiu bezpečnosť lyžovania vznikli tieto pravidlá na zjazdovkách, nazývané tiež „Biely kódex“ alebo aj „lyžiarske desatoro“

- 1, Lyžiari a snowboardisti zodpovedajú nielen za svoje správanie, ale aj za svoje chybné vybavenie, výstroj. To platí aj pre tých, ktorí využívajú novo vyvinuté vybavenie.
- 2, Kolízia sa zvyčajne stane preto, že lyžiari alebo snowboardisti sa pohybujú príliš rýchlo. Lyžiar, preto musí byť schopný zastaviť, zabočiť a pohybovať v línii svojej vlastnej vízie. Spomaliť je potrebné v preplnených oblastiach, alebo v miestach kde je znížená viditeľnosť, alebo na okraji strmého svahu, alebo v dolnej časti zjazdovky a v okolí lanoviek a vlekov .
- 3, Každý lyžiar a snowboardista sa môže pohybovať slobodne, kde a ako sa mu zachce za predpokladu, že sa prispôbi pravidlám. Lyžiar alebo snowboardista vpredu má prednosť. Lyžiar alebo snowboardista pohybujúci sa za ďalším v rovnakom smere musí dodržať dostatočný odstup, aby mal predchádzaný lyžiar dost priestoru pre voľný pohyb.
- 4, Lyžiar alebo snowboardista, ktorý predbieha druhého je úplne zodpovedný za vykonanie manévru spôsobom, ktorý nespôsobí žiadne problémy predbiehanému lyžiarovi. Táto zodpovednosť trvá dokiaľ predbiehačí manéver nebol dokončený. Toto pravidlo platí aj pri predbiehaní stojaceho lyžiara alebo snowboardistu.
- 5, Skúsenosti ukazujú, že vstup na zjazdovku, alebo opätovné spustenie sa po zastavení sú zdrojmi nehôd. Je nevyhnutné, aby lyžiar alebo snowboardista vstupoval na zjazdovku bezpečne, bez toho, aby sa stal prekážkou alebo nebezpečenstvom pre seba, alebo rýchlejších lyžiarov a snowboardistov prichádzajúcich zhora či zozadu.

6, Zastaviť sa má až na dostatočne širokom mieste zjazdovky a to na okraji zjazdovej trate. Nesmie sa zastaviť na úzkych miestach, alebo tam kde nie je vidieť zhora.

7, Pohybujúci sa proti všeobecnému smeru predstavuje neočakávané prekážky pre lyžujúcich, preto kráča po okraji zjazdovky, navyše stopy kráčajúceho môžu poškodiť zjazdovku, tým spôsobiť nebezpečie pre lyžiarov.

8, Lyžiar a snowboardisti si majú uvedomiť, že varovné signály, zákazy, obmedzenia a pod. sú zverejnené v ich vlastnom záujme a preto ich rešpektovať, vrátane označenia náročnosti zjazdoviek červených a čiernych.

9, Základný princíp platný nie len pre športovcov, že po nehode je povinnosťou poskytnúť pomoc zraneným. Po poskytnutí okamžitej prvej pomoci majú byť privolané a upozornené príslušné orgány, miesto nehody označené, aby boli varovaní ostatní lyžiar a snowboardisti.

10, Svedkovia majú veľký význam pri stanovení úplnej a správnej správy o nehode, preto musia všetci účastníci nehody poskytnúť informácie a svedectvo. Správy záchranej služby a polície, ako aj fotografie prispievajú k vymedzeniu občianskoprávnej a trestnoprávnej zodpovednosti.

Bezpečnosť – prírodné faktory

Bezpečnosť na horách je ovplyvňovaná množstvom prírodných a ľudských faktorov, ktoré by mal každý, kto sa na horách pohybuje brať v úvahu a prísne dodržiavať pokyny horskej služby.

Počasiu na horách je jedným z najväznejších faktorov. V priebehu chvíľky sa pekné slnečné počasie zmení na fujavicu s hmlou a snežením, zníži sa viditeľnosť. Na tieto prudké zmeny treba byť pripravený (otestuje sa kvalita vášho oblečenia) a prispôbiť spôsob a rýchlosť jazdy.

Terén si má lyžiar zvolit' primerane k svojim schopnostiam, to znamená výber obtiažnosti označovaný zelenou, modrou, červenou a čiernou farbou na značkách pozdĺž trate. Tieto farby sú určené pre úplných začiatčovníkov (zelená), začiatčovníkov (modrá), pokročilých (červená), náročných (čierna). Pritom je potrebné brať v úvahu, že na tej istej trati sa jazdí inak dopoludnia, keď je trať upravená a inak k záveru dňa, kedy je už rozbitá, bubnovitá, roztopená, či naopak primrznutá. Tieto povrchy sa môžu na jednej zjazdovke striedať, čiže úsek zľadovateľý nasleduje napr. za úsek s mokrým či hlbokým snehom. Na tieto meniace sa podmienky treba byť pripravený.

Nadmorská výška – dnes nie je problémom prekonať za pár minút jazdy lanovkou pár tisíc metrov nadmorskej výšky. Je to záťaž na organizmus. Milovníci ľadovcov sa pohybujú v nadmorských výškach

nad 3.000m, kde je vzduch redší, slnko nebezpečnejšie, teploty niekedy až o 5 stupňov na 1.000m nižšie. Tieto skutočnosti môžu u niekoho vyvolať príznaky vysokohorskej nemoci (pocit malátnosti, apatia, bolesť hlavy).

Bezpečnosť – ľudské faktory

Vo veľkej miere sú to ľudské faktory, ktoré sa podieľajú na úrazoch pri lyžovaní napr.:

- Alkohol, omamné látky
- Nedbanlivosť na pokyny horskej služby a značiek
- Nedodržovanie bieleho kódexu
- Nedostatočná kondička
- Preceňovanie vlastných schopností
- Podceňovanie prírodných faktorov
- Nevhodné oblečenie a výstroj

Lyžovanie – predvídavo a bezpečne

Po krátkom pobyte na veľkých zjazdovkách zistíte, že napriek existencii bieleho kódexu ho značná časť lyžiarov nedodržuje, resp. o ňom nemá ani vedomosti. Je dobré ak si viete v takejto situácii zabezpečiť bezpečnosť svoju a svojich detí. Nižšie je uvedených niekoľko štandardných situácií a signálov, ktoré by vám mali navodiť zvýšenú pozornosť. Situácie sú veľmi podobné ako v cestnej premávke, niekedy nepomôže že vy jazdíte presne podľa pravidiel, ak vám spôsobí problém bezohľadný pirát, spoluúčastník premávky. Užitočné je vznikajúce nebezpečie predvídať, rozoznať a primerane naň reagovať.

Vedľa seba lyžujúci lyžiari – ak sa ocitnete s iným lyžiarom jazdiac vedľa seba približne rovnakou rýchlosťou a nastane situácia, kedy jazdíte navzájom opačné oblúky (v jednom oblúku sa približujete a pri ďalšom vzdalujete od seba) vzniká nebezpečná situácia. V okamihu približovania sa vaše rýchlosti spočítajú a prípadná zrážka môže mať vážne následky. Vyhnúť sa tomu môžete dvomi spôsobmi. Buď podstatne predĺžite oblúk, keď sa pohybujete od seba a vzdialite sa susedovi, alebo výrazne spomalíte rýchlosť. Zrýchliť jazdu by mohla byť tiež lákavá reakcia, ale nesprávna, mohla by totiž napadnúť aj suseda a nebezpečie sa ešte zvýši. Pritom si musíte uvedomiť, že prudká zmena vašej jazdy môže spôsobiť problémy niekomu ďalšiemu, kto jazdí za vami.

Žiaci lyžiarskej školy – skupinka detí či začiatočníkov označených reflexnými vestami sa pod vedením inštruktora pohybuje po zjazdovke výrazne pomalšie využívajúc veľa priestoru na trati. Inštruktor ich učí dlhé oblúky, alebo traverzujú zjazdovku od okraja po okraj v zoskupení, ktoré sa nazýva húsenica

(idú jeden za druhým v tej istej stope). Takúto skupinku obiehajte zásadne ako celok, poza ich stopu, nikdy nie pomedzi žiakov. Ak to nie je možné a musíte prejsť medzi nimi, znížte rýchlosť jazdy na minimum, v opačnom prípade sa vystavíte riziku, že si vás niekto zdatnejší podá. S dodržiavaním tohoto pravidla majú problém tí istí jednotlivci, ktorí sa za volantom automobilu chovajú bezohľadne k žiakom autoškoly.

Narcista na lyžiach – veľký muž, nie príliš zdatný lyžiar, často s dobrým výstrojom, často s upravenou briadkou či fúzikmi... Rozoznáte narcistu? Sú to sebastrední egoisti, bezohľadní k okoliu. Na lyžiach sa predvádzajú, často porušujú pravidlo 2. z bieleho kódexu „prispôsobenie svojim schopnostiam“. Ak pridáme jeho bežnú hmotnosť okolo 100kg je jasné, že následky zrážky s takýmto exotom si určite odnesie ten druhý. Pokúste sa upozorniť ho na jeho nebezpečnú jazdu. Väčšinou však nepochodíte (ak neuzná vašu autoritu) a vinník – narcista zareaguje opačne ako by ste očakávali. Vtedy nahláste incident lyžiarskej polícii, obsluhu, alebo horskej službe. Našťastie stále častejšie vídať, že sa v takej situácii pridá na vašu stranu dostatok slušných ľudí a vinník je spacificovaný.

Lyžujte predvídavo a bezpečne, zažite veľa kilometrov na lyžiach bez úrazov a pádov.