

**Masarykova univerzita**  
**Fakulta sportovních studií, Kamenice 5, 625 00 Brno**

**Poučení studenta o bezpečnosti a ochraně zdraví při distančním plnění outdoorových aktivit**

**Student potvrzuje, že je srozuměn s tím, že provozuje aktivitu na vlastní nebezpečí.**

***Doporučujeme při pohybové aktivitě:***

1. si počínat tak, aby student neohrožoval zdraví své ani zdraví dalších osob.
2. nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat jiné návykové látky
3. cvičit pouze v dobrém zdravotním stavu
4. používat pro konkrétní pohybovou činnost adekvátní sportovní oblečení s ohledem na klimatické podmínky a jejich možnou změnu v průběhu aktivity, kvalitní dobře padnoucí obuv, ochranné pomůcky, dobře seřízené sportovní náčiní,
5. aktivitu provozovat s doprovodem nebo ve skupinách
6. nezapomínat na dostatečnou zásobu energie a tekutin
7. na silnicích buďte vidět

Cyklistika: vždy mějte helmu, používejte vlastní seřízené kolo, dodržujte pravidla silničního provozu, doporučujeme mít s sebou lepení nebo náhradní duši

In-line bruslení: vždy mějte helmu, doporučujeme i chrániče zápěstí, loktů a kolen, držte se na vyznačených stezkách a pohybujte se vždy po pravé straně, jezděte ohleduplně, vždy mějte vymyšlenou variantu nouzového zastavení

Pěší turistika, Nordic walking, Běh: chovejte se ohleduplně k přírodě a k ostatním uživatelům stezek, dodržujte pravidla chůze po silnici

***Prohlášení a potvrzení:***

Před účastí na výuce tělesné výchovy prohlašuji, že jsem zdravotně způsobilý /á/, nemám žádné zdravotní obtíže nebo neexistují jiné závažné skutečnosti, které by mohly mít vliv na účast výuky tělesné výchovy.

Potvrzuji svým podpisem, že jsem byl/a/ řádně seznámen/a/ s „Poučením studenta o bezpečnosti a ochraně zdraví při distančním plnění outdoorových aktivit“, dokumentací „Hodnocení rizik možného ohrožení bezpečnosti a zdraví studentů bakalářského, magisterského a doktorského studia“ a s opatřeními na ochranu před působením těchto rizik – odkaz na vnitřní předpis: [https://is.muni.cz/auth/do/fsps/fak\\_predpisy/64558786/?lang=cs](https://is.muni.cz/auth/do/fsps/fak_predpisy/64558786/?lang=cs). Jsem si vědom/a/ toho, že závazným přihlášením se do hodin tělesné výchovy se tato činnost stává nedílnou součástí výuky se všemi dopady dle studijního řádu. Beru na vědomí, že při činnostech v době osobního volna není za případnou škodu na zdraví odpovědná škola a jsem si vědom plné vlastní zodpovědnosti za své jednání v této době. Jsem si vědom/a/ skutečností, že organizační pokyny vydané vyučujícím nebo instruktorem jsou pro mě závazné.

---