



BOZP – Bezpečnostní pravidla pro sportovce v loděnici

Veslařský klub Slavia Praha

Loděnice: Nábřeží 87/2, 150 00 Praha 5–Smíchov

Účel: Nastavit bezpečné chování v areálu loděnice, při manipulaci s loděmi a vesly, během tréninku na vodě i po návratu.

Platí pro: Všechny sportovce, trenéry, pomocníky a hosty.

Zodpovědnost: Každý je povinen dodržovat pravidla a pokyny trenérů/správce areálu. Porušení může vést k dočasnému zákazu vstupu na vodu nebo užívání vybavení.

1) Bezpečné chování v areálu loděnice

- **Pohyb v loděnici:** chodíme klidně, nepobíháme, nestrkáme ostatní. Podlaha může být kluzká.
 - **Pořádek a čistota:** udržujeme volné uličky, neodkládáme věci do průchodů. Rozlitou vodu ihned setřeme.
 - **OOPP:** doporučené neklouzavé boty, v chladném počasí čepice/vrstvy; dlouhé vlasy svázané, žádné volné šňůrky, šperky.
 - **Zákazy:** alkohol, drogy, kouření a otevřený oheň v areálu; zákaz manipulace s elektrickými rozvody bez pověření.
 - **První pomoc & požár:** umístění lékárničky, hasicích přístrojů a evakuačních východů je vyznačeno (viz mapa areálu).
-

2) Manipulace s loděmi (úcta a respekt k vybavení)

- **Výdej/vrácení lodí:** loď se **vynáší a vrací** vždy dle pokynů trenéra/správce; využijte **přidělené místo ve stojanu (šteláře)**.
 - **Nošení lodí:** minimálně ve dvou (u osmiveslice dle pokynů posádky). Dáváme pozor na rohy, vrata a ostatní osoby.
 - **Upevnění a kontrola:** před vyplutím zkontrolujte kování, křídla, ližiny sedátek, pevnost šroubů, stav nohavek a havlinek.
 - **Po návratu:** loď **opláchnout sladkou vodou**, otřít, nechat okapat; vizuálně zkontrolovat poškození a **zapsat závadu**.
-

3) Vesla – výpůjčka a vrácení

- **Výběr vesel:** berte **správnou délku/typ** pro loď (párová × nepárová).
 - **Provozní kázeň:** vesla **nikdy nenechávejte ležet na platu** nebo volně po areálu.
 - **Vrácení:** po tréninku **uložte na vyznačené místo** v regálu; páry k sobě, listy nepoškozujte o zem.
-

4) Lodní kniha – evidence na vodě

- **Před vyplutím:** запиšte **datum, typ a jméno lodi, jména posádky a čas vyplutí**.
 - **Po návratu:** запиšte **čas návratu, vzdálenost (orientačně) a případné závady/incidenty**.
 - V případě mimořádné události (zdržení, závada, změna trasy) informujte trenéra/správce.
-

5) Bezpečnost na vodě (Veslařské desatero – stručně)

1. **Plán:** vyplouvejte jen za vhodných podmínek (vítr, proud, viditelnost).
 2. **Oblečení:** dle počasí (vrstvy, nepromok), v zimě **termo vrstva; světlé/viditelné barvy**.
 3. **PFD (plovací pomůcka):** doporučena pro začátečníky, mládež, chladnou vodu a samostatné výjezdy.
 4. **Pravidla plavby:** dodržujte místní **plavební řád**, “držte **pravou stranu**” a mějte přehled o provozu.
 5. **Signály a komunikace:** v posádce jasné povely; světelná/akustická signalizace večer či při mlze.
 6. **Vzdálenosti:** držte si odstup od jiných lodí, zdymadel, vorů, bójí a mělčin.
 7. **Zákaz sluchátek:** musí být slyšet pokyny a okolí.
 8. **Hydratace a energie:** lahev s vodou, v horku časté pití, v zimě teplý nápoj.
 9. **Zdravotní stav:** nechod'te na vodu při nevolnosti, po alkoholu či s horečkou.
 10. **Respekt: nepřeceňujte síly;** při zhoršení podmínek se vraťte.
-

6) Postup při převržení (capsize) – co přesně dělat

Cíl: zůstat v klidu, u lodi, přivolat pomoc a bezpečně se dostat z vody.

1. **Klid & dýchání:** nadechnout, nepanikařit. Loď je plovoucí opora – **držte se u lodi**.
 2. **Odpoutání:** uvolněte nohy z bot (pokud jsou fixy), nesnažte se loď okamžitě obracet v proudu.
 3. **Signalizace:** zvednutím ruky nebo hlasem přivolejte pozornost posádky/trenéra na doprovodném plavidle.
 4. **Záchrana:**
 - Pokud je poblíž **doprovodný člun**, vyčkejte instrukcí.
 - Jste-li blízko břehu/plata a podmínky to dovolují, **doplavte s lodí** ke břehu (loď nepouštějte).
 5. **Voda a chlad:** pokud je voda studená, minimalizujte pohyb (šetřete teplo), pokud máte PFD, **zůstaňte v poloze HELP** (kolena k hrudi).
 6. **Po vytažení:** zhodnoťte stav, **přerušete trénink**, převlečte se do suchého oblečení, **informujte trenéra a zapište incident** do knihy (včetně místa a příčiny).
-

7) Po návratu z vody – péče o loď a okolí

- **Přistání:** připlouváme pomalu, s ohledem na ostatní.
 - **Vytáhnout loď** podle pokynů posádky, **nepokládat lopatky na hranu plata**.
 - **Oplach a kontrola:** loď umyjte, zkontrolujte škody, **závady nahlaste** a zapište.
 - **Uložení:** loď do přiděleného místa (šteláře), vesla do regálu.
 - **Pořádek:** plato bez odpadků, hadice srolovat, dveře a okna zajistit dle pravidel.
-

8) Počasí, rizikové podmínky a zákazy vyplutí

- **Zákaz vyplutí:** bouřka, mlha s nízkou viditelností, silný vítr/velké vlny, led/naplavené kmeny, povodňové stavy.
 - **Rozhodnutí:** konečné slovo má trenér/správce; u samostatných výjezdů platí **princip opatrnosti** (když váháte, nejed'te).
-

9) Mládež a začátečníci

- **Dohled trenéra** je povinný.
 - **PFD doporučeno/povinné** dle vnitřního předpisu trenéra a podmínek.
 - **Zákaz samostatného vyplutí** bez souhlasu trenéra.
-

10) Hlášení incidentů a údržba

- **Incident/úraz/závaža:** ihned nahlásit trenérovi/správci a **zapsat** (kdo, kdy, kde, co, příčina, opatření).
 - **Prevence:** pravidelné kontroly šroubů, kování, podvozků sedátek, bot a havlinek.
 - **Zdravotní omezení:** informujte trenéra (alergie, astma, zranění).
-

11) Kontakty a nouzové postupy

- **SOS 112 / 155 (ZS), 150 (HZS), 158 (PČR).**
 - **Adresa loděnice:** Nábřežní 87/2
 - **Koordinátory/POPIS přístupu** pro IZS: 61383236
 - **Kontakty:** správce areálu, hlavní trenér, zodpovědná osoba BOZP
-

Přílohy

A) „Veslařské desatero“ – plakát na nástěnku (zkrácená verze)

1. Zapiš se do lodní knihy – plán, posádka, návrat.
2. Vezmi správnou loď a vesla, vše zkontroluj.
3. Na vodě drž pravou stranu a sleduj provoz.
4. Bezpečná rychlost, žádná sluchátka.
5. Viditelnost: světlo/odrazky dle potřeby.
6. Vhodné oblečení, pitný režim.
7. Respekt k počasí – při zhoršení návrat.
8. Po převržení zůstaň u lodi a signalizuj.
9. Po tréninku loď a vesla umyj, osušte, ulož.
10. Závalu nahlas a zapiš.

B) Vybrané zákazy (pro jasnost)

- Alkohol, drogy, kouření v areálu a před tréninkem.
- Skákání z platě do vody, tahání lodí po zemi, ponechání vesel na platu.

C) Proškolovací checklist (trenér podepisuje)

- ☐ Prohlídka areálu a umístění lékárničky/hasičského přístroje
- ☐ Lodní kniha – zápis před/po
- ☐ Manipulace s lodí a vesly (výdej, nošení, oplach, uložení)
- ☐ Pravidla na vodě + capsized postup
- ☐ Počasí a limity
- ☐ Hlášení incidentu + kontakty

Proškolení BOZP – potvrzení

Potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s pravidly BOZP a zavazuji se je dodržovat.

[illegible]

[illegible]