

## PORADY BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS KORZYSTANIA ZE STOKU

Zacznij od suchej zaprawy.

Dobrze dopasuj i sprawdź użytkowany sprzęt.

Założ kask narciarski.

Używaj elementów odblaskowych.

Dostosuj jazdę do własnych umiejętności.

Sprawdź aktualne warunki na stoku.

Pomóż w razie wypadku.

W razie potrzeby powiadom służby ratunkowe.

Warto posiadać aktualne ubezpieczenie zdrowotne.



zdjęcie: HEAD

### **Pamiętaj**

*Przed ukończeniem 16 roku życia na zorganizowanym terenie narciarskim należy jeździć wyłącznie w specjalnym kasku ochronnym.*

*Jeżdżenie na nartach lub desce snowboardowej w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego jest zabronione pod karą grzywny.*



PSNT



FUNDACJA

# DEKALOG MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI NARCIARSKIEJ (FIS)

## 1. WZGLĄD NA INNE OSOBY

Każdy narciarz lub snowboardzista powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia dla innych osób.

## 2. PANOWANIE NAD SZYBKościĄ

Narciarz lub snowboardzista powinien zjeżdżać z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności, trudności i stanu trasy oraz warunków atmosferycznych.

## 3. WYBÓR KIERUNKU JAZDY

Jadący powyżej narciarz lub snowboardzista, dysponując lepszą widocznością i możliwościami, musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z osobą znajdującą się poniżej.

## 4. WYPRZEDZANIE

Wyprzedzanie może następować zarówno po stronie dostokowej, jak i odstokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz zawsze w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

## 5. PRZEJAZD I KRZYŻOWANIE TORÓW JAZDY

Narciarz lub snowboardzista, który wchodzi/wjeżdża na trasę, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych.

To samo obowiązuje go przy każdym ruszaniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

## 6. ZATRZYMANIE SIĘ

Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz lub snowboardzista może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności.

Po ewentualnym upadku narciarz lub snowboardzista powinien usunąć się z toru jazdy, tak szybko jak to możliwe.

## 7. PODCHODZENIE I SCHODZENIE

Narciarz lub snowboardzista powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. To samo zachowanie obowiązuje narciarzy i snowboardzistów, którzy pieszo schodzą w dół.

## 8. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH

Każdy narciarz lub snowboardzista winien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.

## 9. ZACHOWANIE W RAZIE WYPADKU

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanym pomocy.

## 10. STWIERDZENIE TOŻSAMOŚCI

Każda osoba uczestnicząca w wypadku lub będąca jego świadkiem powinna podać swoje dane osobowe.

**SPRAWDŹ JAK WEZWAĆ RATOWNIKÓW NARCIARSKICH NA STOKU.**

**INFORMACJE ZNAJDZIESZ PRZY KASACH BILETOWYCH.**

**EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY**

**112**