

ZAŁ. 4

10 ZASAD ZACHOWANIA SIĘ NA STOKU STWORZONE PRZEZ MIĘDZYNARODOWĄ FEDERACJĘ NARCIARSKĄ (FIS)

Zanim wepniecie narty w buty, koniecznie zapoznajcie się z dekalogiem narciarza. To 10 zasad zachowania się na stoku stworzonych przez Międzynarodową Federację Narciarską (FIS). Narciarski savoir-vivre ułatwia poruszanie się na stoku i zwiększa nasze bezpieczeństwo podczas zimowego szaleństwa. W każdej sytuacji bezwzględnie słuchamy zaleceń instruktorów, trenerów narciarstwa.

Zasada 1: Na stoku nie jesteś sam

Każdy narciarz czy snowboardzista powinien zachowywać się w taki sposób, by nie stwarzać niebezpieczeństwa dla pozostałych użytkowników stoku i nie powodować żadnej szkody.

Nie popisujemy się zatem brawurą, nie hamujemy sypiąc śniegiem na znajdujących się w pobliżu ludzi, niepotrzebnie nie hałasujemy, nie zajeżdżamy trasy innym.

Zasada 2: Panuj nad prędkością

Dostosujmy szybkość zjazdu do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody.

Nadmierna prędkość, podobnie jak w przypadku jazdy samochodem, może okazać się śmiertelna.

Panuj nad prędkością

Zasada 3: Mądrze wybierz trasę

Powinniśmy wybierać taki tor jazdy, aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej stoku.

Ten, kto dopiero zaczyna jazdę, a więc znajdujący się wyżej, ma lepszą widoczność na cały stok i może lepiej rozplanować trasę, niż narciarz znajdujący się już w ruchu.

Podobne zasady obowiązują na drodze. Kierowca jadący z tyłu musi bacznie obserwować znajdujący się przed nim ruch uliczny i dostosowywać do jego zmieniających się warunków.

Obserwuj ruchy narciarzy, którzy są niżej

Zasada 4: Wyprzedzaj z głową

Wyprzedzanie na stoku możliwe jest zarówno z lewej, jak i z prawej strony, ale musi być wykonywane w takiej odległości, by uniknąć potrącenia wyprzedzanego narciarza czy snowboardzisty.

Uważaj podczas wyprzedzania

Zasada 5: Ruszaj ostrożnie

Zanim przystąpimy do zjazdu powinniśmy się rozejrzeć, by upewnić się, czy nasz start nie spowoduje niebezpieczeństwa dla innych użytkowników stoku lub bezpośrednio dla nas samych.

Takie samo postępowanie obowiązuje przy każdym ruszaniu z miejsca, po chwilowym zatrzymaniu.

Zasada 6: Zatrzymuj się tylko wtedy, gdy musisz

Narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu tylko w razie absolutnej konieczności. Zatrzymywanie jest szczególnie niebezpieczne w miejscach zwożeń i tam, gdzie widoczność jest ograniczona.

Jeśli przydarzy się nam upadek usuńmy się z toru jazdy, tak szybko, jak to możliwe.

Zatrzymywanie się na stoku jest niebezpieczne

Zasada 7: Podchodź lub schodź poboczem

Podchodzenie lub schodzenie na nartach możliwe jest tylko poboczem trasy. W przypadku złej widoczności narciarz powinien zupełnie zejść z trasy. Takie samo zachowanie obowiązuje narciarzy, którzy pieszo schodzą w dół.

Podchodźmy tylko bokiem stoku

Zasada 8: Stosuj się do znaków narciarskich

Każdy narciarz zobowiązany jest do przestrzegania znaków narciarskich. Postawiono je na trasie po to, by zwiększały nasze bezpieczeństwo np. ostrzegając o niebezpiecznym uskoku, a nie po to, by uprzykrzać nam zjazd.

Przeznaczaj znaków

Zasada 9: Udziel pierwszej pomocy

Jeśli znaleźliśmy się w pobliżu wypadku, powinniśmy niezwłocznie udzielić poszkodowanym pierwszej pomocy i wezwać służby ratunkowe.

Zasada 10: Nie bądź anonimowy

Każdy narciarz lub snowboardzista, który został wmieszany w wypadek (jako sprawca, poszkodowany lub świadek) jest zobowiązany do podania swoich danych osobowych.

Zawsze udziel pierwszej pomocy

