

Zasady bezpiecznego zachowania na stoku

Ogólne wskazówki

- ✓ Zrezygnuj z alkoholu i głośnej muzyki.
- ✓ Przed zjazdem wykonaj krótką rozgrzewkę.
- ✓ Przed wyruszeniem na stok sprawdź wszystkie elementy wyposażenia narciarskiego.
- ✓ Pamiętaj o swoich możliwościach!
- ✓ Zwróć uwagę na warunki pogodowe.

Kodeks zachowania dla narciarzy i snowboardzistów – Dekalog FIZ

- › **Zasada 1. Uwzględnienie obecności innych** – poruszaj się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia i nie spowodować wypadku. Uwzględnienie obecności innych to najważniejsza zasada kodeksu zachowania na stoku.
- › **Zasada 2. Prędkość** – jedź z prędkością dostosowaną do własnych możliwości. Zwróć przy tym uwagę na warunki pogodowe, widoczność i ogólne natężenie ruchu na stoku.
- › **Zasada 3. Tor jazdy** – wybierz taki tor jazdy, na którym nie stworzysz zagrożenia dla innych. Dotyczy to przede wszystkim sytuacji, w których zbliżasz się do innego narciarza.
- › **Zasada 4. Wyprzedzanie** – Podczas wyprzedzania innych narciarzy zachowaj odpowiednią odległość. Zwróć uwagę na narciarzy znajdujących się przed tobą.
- › **Zasada 5. Dołączanie się do ruchu** – Jeśli chcesz wjechać na stok lub kontynuować jazdę po krótkiej przerwie, koniecznie zwróć uwagę na pozostałe osoby przebywające na trasie.
- › **Zasada 6. Zatrzymywanie się** – Nie zatrzymuj się w miejscach mało widocznych lub wąskich przejściach, a po upadku niezwłocznie zejź z trasy.
- › **Zasada 7. Podchodzenie i schodzenie** – Podczas podchodzenia i schodzenia na nogach trzymaj się krawędzi stoku.
- › **Zasada 8. Oznaczenia** – Zwróć uwagę na znaki i sygnały narciarskie.
- › **Zasada 9. Udzielanie pomocy** – W razie wypadku udziel pomocy poszkodowanemu.
- › **Zasada 10. Okazanie dokumentu tożsamości** – Jako uczestnik lub świadek wypadku masz obowiązek podania swoich danych osobowych.

Kody kolorowe i bezpieczeństwo na stoku

Złota zasada: Im mniejsze nachylenie, tym bezpieczniej.

- › **Niebieski:** Minimalny stopień nachylenia w profilu podłużnym to 21 %, a maksymalny 30 %.
- › **Czerwony:** Minimalny stopień nachylenia w profilu podłużnym to 29 %, a maksymalny 40 %.
- › **Czarny:** Minimalny stopień nachylenia trasy zjazdowej w profilu podłużnym wynosi więcej niż 29 %, a maksymalny więcej niż 40 %.

Zasady zachowania na trasie zjazdowej

- ✓ Nie zbaczaj z wyznaczonej trasy zjazdowej.
- ✓ Omijaj miejsca, w których występuje zagrożenie zejścia lawinowego, takie jak np. lodowce, oraz zablokowane lub zamknięte stoki.
- ✓ Zwracaj szczególną uwagę na światelka i sygnały ostrzegawcze

Zasady właściwego korzystania z wyciągu

- ✓ Ustaw się w kolejce do wyciągu i bezzwłocznie przejdź do punktu wsiadania.
- ✓ Po upadku, szybko opuść trasę wyciągu.
- ✓ Zachowaj spokój niezależnie od sytuacji.
- ✓ Przygotuj się do wyjścia.
- ✓ Zsiądź z krzeselka i udaj się do wyjścia w wyznaczonym kierunku.

Więcej informacji na temat bezpieczeństwa na stoku znajdziesz tutaj:

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczenstwo-na-stoku>