

## Bezpieczne ferie zimowe [1]



[2]

[3]



[4]

### 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.

### 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.

[5]

**DEKALOG MIĘDZYNARODOWEJ  
FEDERACJI NARCIARSKIEJ (FIS)**

- 1. WZGLĄD NA INNE OSOBY**  
Každy 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**  
Každy 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**  
Každy 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**

[6]

Source URL: <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/de/node/1980>

### Links:

[1] <https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/de/node/1980>

[2] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/5\\_0.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/5_0.jpg)

[3] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/3\\_1.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/3_1.jpg)

[4] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/4\\_1.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/4_1.jpg)

[5] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/1\\_1.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/1_1.jpg)

[6] [https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/2\\_2.jpg](https://zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/sites/zspkotowiecko.noweskalmierzyce.pl/files/zdjecia/2_2.jpg)