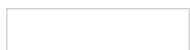


Bądź bezpieczny na stoku!

Data publikacji: 2.01.2019 12:00

Jazda na nartach i snowboardzie to dyscypliny, które chętnie uprawiamy zimą. Stoki narciarskie przyciągają narciarzy i snowboardzistów do aktywnego spędzania czasu. Taki rodzaj aktywności pozytywnie wpływa na nasz organizm, ale należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.



fot.: arc.ox.pl

Dla miłośników zimowego szaleństwa na stokach, zima to długo oczekiwana pora roku. Gdy tylko ruszają pierwsze wyciągi narciarskie, narciarze i snowboardziści ruszają podbijać stoki narciarskie. Jazda na nartach potrafi sprawić wiele radości i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie pod warunkiem jednak, że przestrzega się podstawowych zasad bezpieczeństwa stosowanych przez Międzynarodową Federację Narciarską (FIS), o których przypomina KPP w Cieszynie:

1. **„Na stoku nie jesteś sam”.** Korzystając ze stoku pamiętaj, że są tam inni. Unikaj brawury, nie hamuj sypiąc śniegiem, bo choć to widowiskowe, może stwarzać uciążliwość lub zagrożenie dla pozostałych osób.
2. **„Panuj nad prędkością”.** Dostosuj szybkość do własnych umiejętności, rodzaju i stanu trasy. Zwróć też uwagę na pogodę. Mgła i opady to nie jest dobry czas na testy prędkości zjazdu.
3. **„Mądrze wybierz trasę”.** Sprawdzian umiejętności może zakończyć się tragicznie, jeśli pominiemy oznaczenie trudności szlaku.
4. **„Wyprzedzaj z głową”.** Jadąc obok innych pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości. Mijając lub wyprzedzając mogą tego dokonać z każdej strony, jednak muszą mieć wystarczająco miejsca.
5. **„Ruszaj ostrożnie”.** Na początku trasy jak i po chwilowym zatrzymaniu zwróć uwagę na zagęszczenie osób na stoku oraz na możliwość dalszego zjazdu. Lepiej czasem chwilę poczekać.
6. **„Zatrzymuj się tylko wtedy, gdy musisz”.** Zatrzymując się na stoku zawsze zjeżdżaj na ubocze. Zatrzymywanie na środku trasy, na zwężeniach lub w miejscach, gdzie widoczność jest ograniczona jest niebezpieczne.
7. **„Podchodź lub schodź poboczem”.** Wspinając się lub schodząc z trasy najlepiej trzymać się ubocza. Gdy widoczność jest ograniczona, nawet bezpieczniej jest zejść całkowicie z trasy.
8. **„Stosuj się do znaków narciarskich”.** Oznaczenia na trasie zjazdu nie są po to, by ograniczać zabawę lecz by zadbać o bezpieczeństwo. Przestrzegaj ich. Jeśli nie znasz wszystkich znaków, zapytaj w punkcie informacyjnym schroniska, przy wyciągu lub na Policji.
9. **„Udziel pierwszej pomocy”.** Widząc wypadek, w którym osoba mogła doznać obrażeń zatrzymaj się i udziel pierwszej pomocy. Czasem jedna chwila, dodatkowa ręka lub zwykły opatrunek może uratować komuś życie.
10. **„Nie bądź anonimowy”.** Jeśli ujawniłeś zdarzenie lub usłyszałeś, że stało się coś, co wymaga interwencji wezwij pomoc. Zatrzymaj się i zapytaj. Czasem zwykła obecność i chwila rozmowy pozwala podjąć słuszną decyzję o wezwaniu służb lub nawet rezygnacji z dalszej jazdy, jeśli osoba czuła się niepewnie.

Prawo na stoku

Zakaz jazdy w stanie nietrzeźwości

Ustawa z 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich:

- **art. 30.1. Zabrania się uprawiania narciarstwa lub snowboardingu na zorganizowanym terenie narciarskim w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego.**

- **art.30. 2. Zarządzający zorganizowanym terenem narciarskim lub osoba przez niego upoważniona może odmówić wstępu albo nakazać opuszczenie zorganizowanego terenu narciarskiego osobie, której zachowanie wyraźnie wskazuje, że znajduje się ona w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego.**
- **art. 45.1 Kto uprawia narciarstwo lub snowboarding na zorganizowanym terenie narciarskim w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego, podlega karze grzywny.**

Obowiązek jazdy w kasku

- **art. 29. Osoba uprawiająca narciarstwo zjazdowe lub snowboarding na zorganizowanym terenie narciarskim, do ukończenia 16 roku życia, obowiązana jest używać w czasie jazdy kasku ochronnego konstrukcyjnie do tego przeznaczonego.**
- **art. 45.2. Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad osobą do ukończenia 16 roku życia, dopuszcza do uprawiania narciarstwa zjazdowego lub snowboardingu przez tę osobę, na zorganizowanym terenie narciarskim, bez kasku konstrukcyjnie do tego przeznaczonego, podlega karze grzywny.**

Zastosowanie się do tych zasad pozwoli nam na przyjemne i bezpieczne spędzenie aktywnego czasu na stoku i uchroni od poważnych w skutkach wypadków na stokach narciarskich.

red.