

# Bezpiecznie na stokach

Data publikacji: 20.12.2013 13:05

Wyciągi w górach działają pełną parą, na stokach nie ma jeszcze tłumów, ale sezon na dobre dopiero się zacznie. Wyjazdom na narty niewątpliwie będzie sprzyjać czas wolny związany ze świętami. Policjanci przypominają o najważniejszych zasadach, by świąt i czasu wolnego nie spędzić w łóżku czy szpitalu.

□

Ponieważ ruch na stokach robi się coraz większy, łatwiej też o wypadki, policjanci przypominają o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Używać jaskrawych ubrań, najlepiej wyposażonych w elementy odblaskowe,

Zabierać ze sobą dokumenty oraz oznaczenia wskazujące na grupę krwi lub przewlekłe choroby (np. cukrzyca, epilepsja)

Widząc zdarzenie na stoku, powiadamiać służby ratunkowe i interwencyjne

Ponadto warto pamiętać o 10 zasadach zachowania się na stoku, stosowanych przez Międzynarodową Federację Narciarską (FIS). Oto one:

**"Na stoku nie jesteś sam"**. Korzystając ze stoku pamiętaj, że są tam inni. Unikaj brawury, nie hamuj syjąc śniegiem, bo choć to widowiskowe, może stwarzać uciążliwość lub zagrożenie dla pozostałych osób.

**"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.

**"Mądrze wybierz trasę"**. Sprawdzian umiejętności może zakończyć się tragicznie, jeśli pominiemy oznaczenie trudności szlaku.

**"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.

**"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.

**"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.

**"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.

**"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.

**"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.

**"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 pozwalana podjąć słuszną decyzję o wezwaniu służb lub nawet rezygnacji z dalszej jazdy, jeśli osoba czuła się niepewnie.

(red.KPP Cieszyn)