

# Na stoku też trzeba uważać

Data publikacji: 27.12.2010 21:40

□

**Na stoku jak na ulicy, chwila nieuwagi i nietrudno o wypadek. Wśród tłumu narciarzy znajdują się również nieodpowiedzialni, ci którzy myślenie stawiają za działaniem. Takich ma edukować coroczna akcja informacyjno-edukacyjna "Bezpieczny stok", mająca na celu poprawę bezpieczeństwa na trasach narciarskich, w tym roku cała Polska edukować się będzie w Wiśle.**

Tylko przez trzy miesiące od 1 grudnia 2009 r. do 28 lutego 2010 r. odnotowano 5168 wypadków narciarskich, w tym 3629 odnotowało Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, a 1539 - Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.

W zdecydowanej większości przypadków do wypadków dochodziło na skutek upadku lub zderzenia z innym narciarzem, lub elementami zabezpieczającymi trasę narciarską. Najczęściej odnoszone urazy w wyniku wypadków na stokach to urazy nogi, ręki lub głowy. Według TOPR, na 1539 poszkodowanych, 936 nie używało kasku. Akcja „Bezpieczny stok” ma zapobiec tego typu wypadkom.

Akcja ma charakter ogólnokrajowy skierowana jest w szczególności do dzieci i młodzieży, ale również rodziców czy opiekunów. Od zeszłego roku prowadzona jest przy stokach, wyciągach, trasach narciarskich i okolicach ośrodków narciarskich, wszędzie tam gdzie uprawia się sporty zimowe - nie tylko w województwach południowej Polski, ale także na Suwalszczyźnie, woj. warmińsko-mazurskim, świętokrzyskim, lubelskim.

W trakcie akcji odbędą się m.in. pokazy ratownictwa medycznego na stokach.

Ekipa „Bezpiecznego stoku” i TVP Info odwiedzą wiślański Cieńków we wtorek 28 grudnia. Dzięki wejściom na żywo w TVP Info zasad bezpieczeństwa będą się uczyć wszyscy Polacy. Bezpośrednie transmisje zaplanowano na 9.50, 10.40, 11.30, 12.50 i 13.50.

A dla wszystkich narciarzy śląska policja przypomina 10 przykazań dobrego narciarza.

## **10 przykazań dobrego narciarza!**

**1)Uważaj na inne osoby. Zjeżdżaj tak, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa i nie spowodować żadnej szkody.**

**2)Dostosuj prędkość jazdy do swoich umiejętności, trasy, pogody i natężenia ruchu.**

**3)Ustąp pierwszeństwa osobom znajdującym się przed Tobą (poniżej).**

**4)Podczas wyprzedzania zachowaj bezpieczną odległość od innych osób.**

**5)Rozpoczynając jazdę sprawdź, czy możesz to uczynić bezpiecznie, nie stwarzając zagrożenia dla siebie i innych.**

**6)Unikaj zatrzymywania się na trasie zjazdu, w szczególności w miejscach zwożeń i ograniczonej widoczności. W razie upadku, jak najszybciej usuń się z toru jazdy.**

**7)Podchodź lub schodź tylko poboczem trasy.**

**8)Bez względu na przestrzegaj znaków i sygnalizacji na trasie. Dobierz trasę do swoich umiejętności: zielona – łatwa, niebieska – średnia, czerwona – trudna, czarna – bardzo trudna.**

**9)W razie wypadku nie bądź obojętny, udziel pomocy poszkodowanemu.**

**Zadzwoń pod wybrany numer alarmowy:**

**GOPR: 985 lub 601 100 300**

**Policja: 997**

**Pogotowie Ratunkowe: 999**

**Europejski numer alarmowy: 112**

**10)W razie wypadku (uczestnik, świadek) podaj swoje dane osobowe.**

**Pamiętaj też o odpowiednio dobranym sprzęcie, ubiorze i kasku narciarskim (obowiązkowym dla dzieci do lat 15).**

**Jazda pod wpływem alkoholu stanowi zagrożenie dla Ciebie i innych osób.**