



# BEZPIECZNY STOK



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



[www.pznit.pl](http://www.pznit.pl)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



## W DOMU - PRZED SEZONEM

Nadchodzi sezon na narty...



Przed sezonem należy poćwiczyć w domu, aby przygotować i rozciągnąć mięśnie. Unikniemy w ten sposób kontuzji.



## W DOMU - PRZED SEZONEM



W razie potrzeby zastosuj odpowiednie maści rozgrzewające mięśnie.



## W DOMU - PRZED ZAŁOŻENIEM NART

Sprawdź w szafie czy masz odpowiedni strój na narty.



Spróbuj czy narty i buty nadal na Ciebie pasują.



## W DOMU - PRZED ZAŁOŻENIEM NART

Przygotuj narty do sezonu  
w serwisie narciarskim: ustaw wiązania  
oraz naostrz i nasmaruj narty,  
dokup brakujący sprzęt jeśli jest taka potrzeba.



# PIERWSZE CHWILE NA STOKU NARCIARSKIM

Dobierz odpowiedni ubiór.



Sprawdź czy dobrze zapiąłeś buty narciarskie.



Pamiętaj o dobrym dopasowaniu i wpięciu butów do nart.



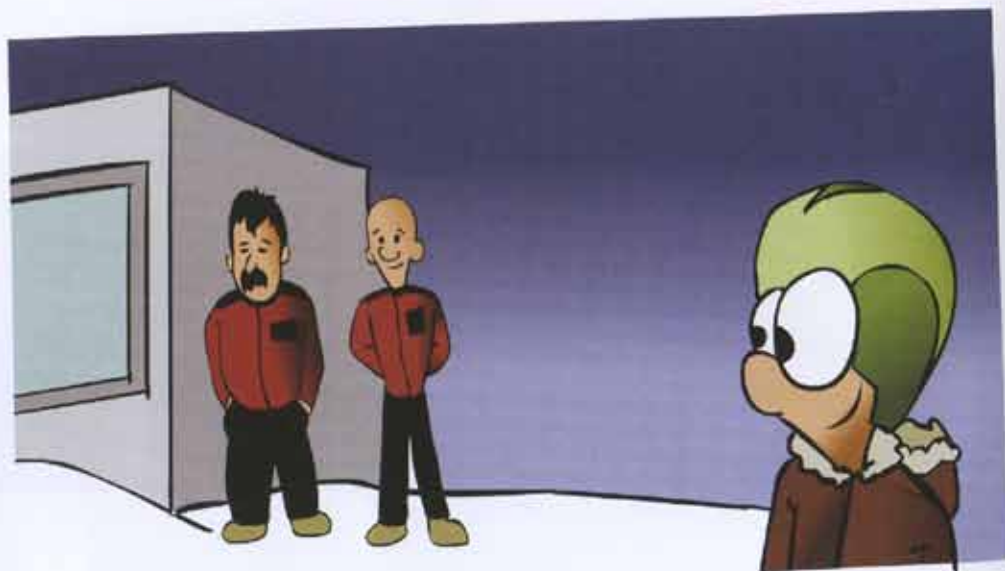
# PIERWSZE CHWILE NA STOKU NARCIARSKIM

Dobrze się pozapinaj. Pamiętaj o KASKU. GŁOWĘ MASZ TYLKO JEDNĄ.



## PIERWSZE CHWILE NA STOKU NARCIARSKIM

Słuchaj poleceń obsługi wyciągu i ratowników.  
Pamiętaj, oni dbają o Twoje bezpieczeństwo.



## PIERWSZE CHWILE NA STOKU NARCIARSKIM

Dobierz rodzaj trasy do swoich  
umiejętności: trasa niebieska - łatwa,  
trasa czerwona - trudna,  
trasa czarna - bardzo trudna.



trasa niebieska

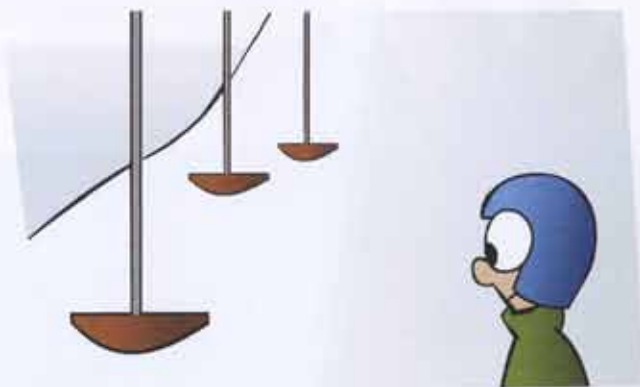


trasa czerwona



trasa czarna

# STOK NARCIARSKI ZACHOWANIE NA WYCIĄGU

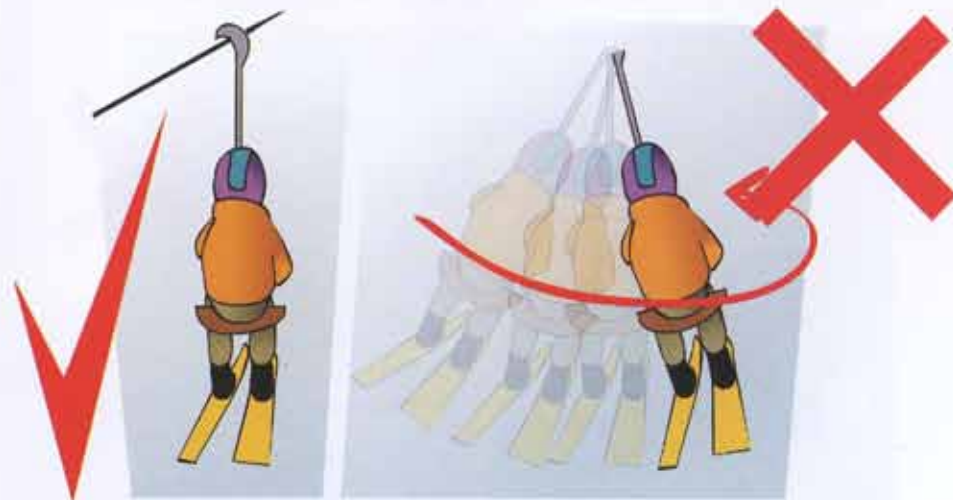


Jadąc na orczyku  
pamiętaj o tym,  
że kijki trzymamy  
w jednej ręce.

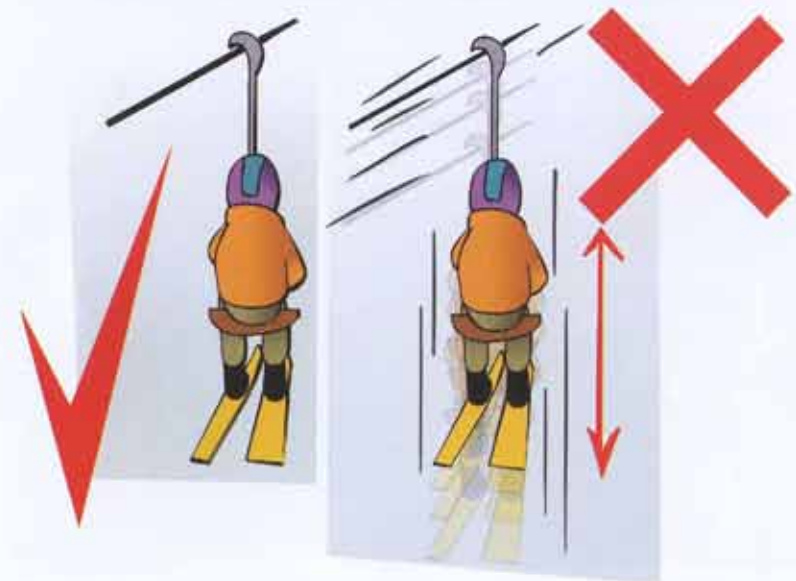


# STOK NARCIARSKI ZACHOWANIE NA WYCIĄGU

Na orczyku nie jeździmy slalomem.



Nie szarpiemy liną.



## STOK NARCIARSKI

### ZACHOWANIE NA WYCIĄGU KRZESEŁKOWYM

Pamiętaj, że deska powinna być zapięta przynajmniej do jednej nogi. Deski nie trzymamy w rękach, może nam wypaść i poważnie kogoś zranić.



Jadąc na krześle nie kołyszymy się ani nie wychylamy. Takie zachowanie może spowodować niebezpieczną sytuację.



## NA STOKU NARCIARSKIM

Uważnie czytaj oznaczenia tras i dobierz odpowiednią do swoich umiejętności.



## NA STOKU NARCIARSKIM

Stok służy do jazdy na nartach.



Na stoku nie jeździmy  
na sankach.



Na stoku nie bawimy się  
jeżdżąc na jabłuszkach.

## NA STOKU NARCIARSKIM

W czasie jazdy zwracaj uwagę  
na poruszających się wokół siebie narciarzy.  
Bądź bezpieczny dla siebie i innych.



Jadąc na trasie narciarskiej  
miej wzgląd na innych narciarzy, zwłaszcza tych znajdujących się poniżej.  
Tak dobieraj kierunek jazdy żeby się z nimi nie zderzyć.

Szczególną ostrożność zachowaj  
przy dojeździe do wyciągu. **ZWOLNIJ!**





## NA STOKU NARCIARSKIM

Przestrzegaj znaków informacyjnych pojawiających się na trasie.



Uwaga zakręt



Trasa zamknięta



Uwaga skrzyżowanie dróg



Uwaga niebezpieczeństwo



Uwaga zwężenie trasy



Numer trasy czarnej



Uwaga pracujące ratraki na trasie



Numer trasy czerwonej



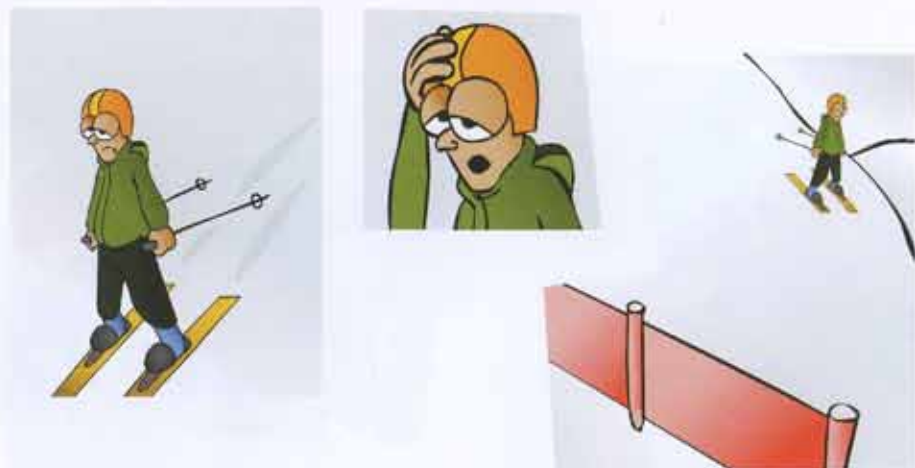
Zagrożenie lawinowe



Zagrożenie lawinowe trasa zamknięta

## NA STOKU NARCIARSKIM

Nie zatrzymuj się na trasie z błahego powodu.



Jeśli jednak musisz się zatrzymać na trasie narciarskiej pamiętaj o odpowiednim dobraniu miejsca: powinieneś być dobrze widoczny dla innych poruszających się narciarzy. Zjedź sprawnie na pobocze. Unikaj zatrzymywania się na zwężeniu tras i w miejscach mało widocznych.



## WYPADEK NA STOKU JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Wypnij narty.



Skrzyżuj narty powyżej  
miejsca wypadku.



Zobacz jak się czuje poszkodowany.



## WYPADEK NA STOKU JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Jeśli masz komórkę zadzwoń na numer ratunkowy  
w górach: **601 100 300**  
lub zawiadom obsługę stacji narciarskiej



## WYPADEK NA STOKU JAK SIĘ ZACHOWAĆ

Jeśli ktoś już jest na miejscu wypadku zjedź sprawnie na dół i zawiadom obsługę.



Dzięki Twojej wiedzy ratownik sprawnie i na czas dojedzie do poszkodowanego narciarza.



## WYPADEK NA STOKU JAK SIĘ ZACHOWAĆ



### MIĘDZYNARODOWY DEKALOG NARCIARSKI FIS czyli dziesięć zasad bezpiecznej jazdy na nartach

Na trasach narciarskich obowiązują reguły ustalone przez Międzynarodową Federację Narciarstwa (FIS). Przypominają one w pewnym stopniu przepisy ruchu drogowego. Jednak w tym przypadku jadący szybciej (znajdujący się na stoku wyżej) bierze na siebie całą odpowiedzialność związaną z manewrem wyprzedzania.

Z pewnością zdrowy rozsądek i przyjazny stosunek do innych narciarzy pozwoli bez obaw cieszyć się tym pięknym sportem.

#### 1. Wzgląd na inne osoby

Każdy narciarz powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby i nie powodować żadnej szkody.

#### 2. Panowanie nad szybkością

Narciarz może zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody.

#### 3. Wybór kierunku jazdy

Znajdujący się na stoku narciarz, który ze względu na lepszą widoczność z góry, dysponuje większą możliwością wyboru trasy zjazdu, musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku.

#### 4. Wyprzedzanie

Wyprzedzanie może nastąpić zarówno po stronie dostolcowej jak i odstokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

#### 5. Przejazd i krzyżowanie torów jazdy

Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub polsku narciarskim, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To samo obowiązuje go przy każdym ruszeniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

#### 6. Zatrzymywanie się

Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy, tak szybko, jak to tylko jest możliwe.

#### 7. Podchodzenie

Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. To samo zachowanie obowiązuje narciarzy, którzy pieszo schodzą w dół.

#### 8. Stosowanie się do znaków narciarskich

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich, ustawianych na trasach.

#### 9. Wypadki

W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanym pomocy.

#### 10. Stwierdzenie tożsamości

Każda osoba włączona w wypadek, lub będąca jego świadkiem, jest zobowiązana podać swoje dane osobowe.

# BEZPIECZNY STOK

- ▶ PRZED SEZONEM
- ▶ PRZED ZAŁOŻENIEM NART
- ▶ PIERWSZE CHWILE NA STOKU NARCIARSKIM
- ▶ ZACHOWANIE NA WYCIĄGU
- ▶ ZACHOWANIE NA WYCIĄGU KRZESEŁKOWYM
- ▶ NA STOKU NARCIARSKIM
- ▶ WYPADEK NA STOKU - JAK SIĘ ZACHOWAĆ?

