

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży na stokach

Nauka jazdy na nartach to super zabawa i radość z życia dla dzieci i młodzieży - ale jeśli młodzi nie są odpowiednio przygotowani i chronieni na stokach, wypadki mogą spowodować utratę zaufania i niechęć do sportów zimowych.

Poniżej przedstawiono wskazówki, jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży górskich szczególnie na terenach narciarskich.



1. Warto poznać regulamin FIS

Reguluje on między innymi: kontrolę szybkości, szacunek dla innych użytkowników stoku narciarskiego, wytyczne odnośnie wyprzedzania.

2. Zadbajmy o staranny wybór ubioru i sprzętu narciarskiego

Elementem wyprawy na stok, którego nie wolno lekceważyć, jest połączenie dwóch elementów, mianowicie wysokiej jakości odzieży ochronnej z prawidłowo dopasowanymi butami i nartami.

3. Nie kupujemy sprzętu i odzieży w pośpiechu.

Większość producentów ma na swoich stronach internetowych szczegółowy opis użytych materiałów i sposób dobierania w zależności od wieku i umiejętności narciarza czy snowboardzisty.

4. Zainwestujmy w dobry kask

Proszę pamiętać, że weszła w życie z dniem 30 grudnia 2011 Ustawa o bezpieczeństwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich. Mówi, iż dzieci do 16 roku życia muszą jeździć w kasku, a spełnienie tego obowiązku spada na rodziców i opiekunów.

5. Kremy ochronne

Stosujemy bez względu na pogodę krem o wysokich współczynnikach ochrony zarówno przed zimnem, jak i słońcem, nie zapominając o balsamie do ust.

6. Przyjmujemy dużo płynów.

Odwodnienie spowoduje uczucie zmęczenia, co zwiększa szansę wypadków, a bóle na koniec dnia będą bardziej zauważalne.

7. Słodka przekąska

Dobrze jest też wrzucić w kieszonkę kurtki jakąś słodką przekąskę aby utrzymać odpowiedni poziom energii.

Reguły FIS

1. Wzgląd na innych narciarzy i snowboardzistów

Każdy narciarz i snowboardzista powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby.

2. Panowanie nad prędkością i stylem jazdy

Każdy narciarz i snowboardzista musi zjeżdżać z prędkością i stylem dopasowanymi do widoczności, własnych umiejętności, terenu, warunków śniegowych i pogodowych oraz do natężenia ruchu.

3. Wybór toru jazdy

Narciarz i snowboardzista znajdujący się powyżej na stoku musi wybrać taki tor jazdy, aby nie zagrażać narciarzom i snowboardzistom znajdującym się przed nim.

4. Wyprzedzanie

Wyprzedzać wolno z góry, z dołu, z prawej lub z lewej strony, jednakże w bezpiecznym odstępie od innych narciarzy lub snowboardzistów.

5. Wjazd na trasę, ruszanie z miejsca i jazda do góry

Każdy narciarz i snowboardzista, który wjeżdża na trasę, zamierza ruszyć z miejsca, wykonać skręt pod górę lub jechać pod górę musi upewnić się, patrząc w górę i w dół czy może to zrobić bez zagrożenia dla innych.

6. Zatrzymanie się

Tylko w razie absolutnej konieczności wolno zatrzymywać się w wąskich lub niewidocznych z góry odcinkach trasy. Po ewentualnym upadku narciarz i snowboardzista winien usunąć się z toru jazdy, tak szybko, jak to tylko jest możliwe.

7. Podchodzenie i schodzenie

Narciarz i snowboardzista, który wchodzi pieszo do góry lub schodzi pieszo w dół musi poruszać się poboczem trasy.

8. Stosowanie się do oznaczeń

Każdy narciarz i snowboardzista musi stosować się do znaków i sygnalizacji ustawionych na trasach.

9. Niesienie pomocy

W razie wypadku każdy narciarz i snowboardzista zobowiązany jest do niesienia pomocy poszkodowanemu.

10. Obowiązek podania danych osobowych

W razie wypadku każdy narciarz i snowboardzista (zarówno świadek jak i uczestnik, odpowiedzialny lub nie) ma obowiązek podania swoich danych osobowych

Przydatne linki:

www.bezpiecznienastoku.pl

www.msport.gov.pl/turystyka

www.wypoczynek.men.gov.pl

Opracowanie: Arkadiusz Twardzik

W opracowaniu wykorzystano treści ze strony internetowej: www.bezpiecznienastoku.pl