

Bezpieczne ferie zimowe na stoku

Należy zaopatrzyć się w kask, gogle i ochraniacze, ale najważniejszy, jak to w górach, jest zdrowy rozsądek. Radzimy, jak spędzić bezpieczne ferie zimowe na stoku.

Pamiętajmy o rozgrzewce przed wyjściem na stok i przestrzegajmy kilku ważnych zasad.

Najczęstszą przyczyną upadków i zderzeń jest niedostosowanie prędkości zjazdu do swych umiejętności i warunków panujących na stoku. Wystarczy nagła stromizna, mulda czy zwężenie, by stracić kontrolę nad sytuacją. Uważnie dobierajmy więc trudność trasy, nie kierując się ani przesadną ambicją, ani namowami znajomych.

Kolor trasy ma znaczenie!

ŁATWA Trasa niebieska ma lekkie nachylenie zbocza (maksymalnie do 17 stopni). Nie występują na niej trudne podejścia ani zjazdy.

TRUDNA Na trasie czerwonej pojawiają się wymagające odcinki, zaś stromizna może sięgnąć 22 stopni.

BARDZO TRUDNA Na trasie czarnej nawet zaawansowany narciarz powinien zjeżdżać z ogromną uwagą. Występują tam nieoczekiwane stromizny, nagłe zakręty, muldy, zwężenia, oblodzone odcinki, a nachylenie stoku sięga 28 stopni.

Narciarski dekalog

Międzynarodowa Federacja Narciarska, w skrócie FIS, opracowała zasady obowiązujące na całym świecie. Ustalają one m.in.: **kto ma pierwszeństwo na stoku** – zawsze przysługuje ono narciarzom znajdującym się poniżej. **Wyprzedzać** można z każdej strony, ale w odpowiedniej odległości, gwarantującej nie tylko, że nie potrącimy wyprzedzanego, ale również nie zmusimy go do zmiany toru jazdy. **Jeśli musimy się zatrzymać**, stajemy na skraju stoku, w miejscu, gdzie będzie nas dobrze widać, a przy ponownym włączeniu się do ruchu sprawdzamy, czy nie stwarzamy niebezpieczeństwa dla innych narciarzy (a tym samym – i dla nas samych).

Podchodzimy (lub schodzimy) tylko skrajem stoku. Należy przestrzegać znaków narciarskich, które ostrzegają m.in. przed zakrętami, skrzyżowaniami tras, zwężeniami, ratrakami i lawinami.