

Bezpieczeństwo na stoku

Komitet Prawniczy FIS (Międzynarodowej Federacji Narciarskiej) opracował zbiór zasad mających na celu poprawę bezpieczeństwa na stoku i efekcie ograniczenie liczby wypadków. Pełna nazwa dokumentu brzmi: "Międzynarodowy Dekalog Narciarza".

Dotyczy wszystkich!!! zarówno początkujących, jak i bardzo dobrze jeżdżących narciarzy.

DEKALOG NARCIARSKI MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI NARCIARSKIEJ

zasady obowiązujące na wszystkich stokach świata.

1. WZGLĄD NA INNE OSOBY.

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

KOMENTARZ FIS: Narciarz odpowiedzialny jest także za złe działanie sprzętu, którego używa. W szczególności dotyczy to nowinek technicznych.

2. PANOWANIE NAD SZYBKOŚCIĄ I SPOSOBEM JAZDY.

Narciarz powinien zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności oraz rodzaju i stanu trasy i warunków atmosferycznych.

KOMENTARZ FIS: Kolizje na stoku najczęściej zdarzają się z powodu nadmiernej szybkości, niezapanowania nad nartami lub niezauważenia innego uczestnika ruchu. Narciarz zobowiązany jest poruszać się tak, aby w razie konieczności móc zatrzymać się lub skręcić w ramach umiejętności jakie posiada. Należy poruszać się wolno w miejscach o ograniczonej widoczności, na garbach i przełamaniach, w okolicach wyciągów oraz na zakończeniu trasy.

3. WYBÓR TORU JAZDY.

Narciarz zjeżdżając z góry, dysponując większą możliwością wyboru trasy zjazdu musi ustalić taki tor jazdy, aby nie zagrażać narciarzowi przed nim jadącemu.

KOMENTARZ FIS: Narciarstwo to sport wolności ruchu przy przyjęciu zasady, że każdy uczestnik stosuje się do reguł uprawiania tego sportu. Na stokach rządzi zasada pierwszeństwa przysługującemu temu kto znajduje się ?przed? i ?niżej?.

4. WYPRZEDZANIE.

Wyprzedzać można zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie lewej lub prawej, lecz w takiej odległości, która nie ograniczy wyprzedzanemu swobody ruchu.

KOMENTARZ FIS: Wyprzedzający narciarz ponosi całkowitą odpowiedzialność za skutki manewru wyprzedzania do chwili jego zakończenia. Ta zasada odnosi się też do omijania stojących na stoku.

5. WJAZD NA TRASĘ, RUSZANIE Z MIEJSCA I PORUSZANIE SIĘ W GÓRĘ STOKU.

Narciarz zaczynając zjazd na trasie lub półku narciarskim powinien sprawdzić patrząc w górę, w dół, czy nie spowoduje tym niebezpieczeństwa dla siebie i dla innych. Identyczne postępowanie obowiązuje po każdym, nawet chwilowym zatrzymaniu się na trasie lub stoku.

KOMENTARZ FIS: Ogromna część wypadków zdarza się wskutek nieprzewidywalnego włączenia się w ruch nowego uczestnika. Jest podstawowym nakazem bezpieczeństwa pełne sprawdzenie, czy włączenia się narciarza do ruchu nie spowoduje utrudnienia dla tych będących w ruchu.

6. ZATRZYMYWANIE SIĘ NA TRASIE.

Należy unikać zatrzymania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

KOMENTARZ FIS: Zatrzymywanie się powinno następować jedynie w razie konieczności i tylko na skraju trasy. Nikt nie może zatrzymywać się w miejscach wąskich lub niewidocznych dla jadących z góry.

7. PODCHODZENIE I SCHODZENIE NA NOGACH.

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

KOMENTARZ FIS: Ślady butów odcisniętych wyciśniętych w śniegu mogą spowodować zagrożenie dla jadących.

8. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH.

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.

KOMENTARZ FIS: Należy bezwzględnie stosować się do znaków umieszczonych na trasach dla własnego dobra i bezpieczeństwa.

9. ZACHOWANIE SIĘ W RAZIE WYPADKU.

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu winien poszkodowanemu spieszyć z pomocą.

KOMENTARZ FIS: Uprawiający sport mają obowiązek nieść pomoc poszkodowanemu.

10. OBOWIĄZEK UJAWNIEŃ TOŻSAMOŚCI.

Każdy, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany, czy też świadek muszą w razie wypadku podać swoje dane osobowe.

BEZPIECZEŃSTWO, A TRASY

Podstawowym warunkiem bezpiecznej jazdy jest dobranie trudności trasy stosownie do stopnia naszego zaawansowania w jeździe na nartach. W większości krajów obowiązuje czterostopniowy podział tras według trudności, oznaczony dla ułatwienia różnymi kolorami. W ten sposób na podstawie mapek i schematów możemy bez problemów wybrać odpowiedni dla siebie stok.

Trasy zielone,

Kolor zielony oznacza, że na tak oznaczoną trasę może się wybrać każdy. Są to stoki o bardzo niewielkim nachyleniu, gdzie w praktyce niemożliwe jest rozwinięcie dużej szybkości. Na zielone trasy możemy śmiało wybrać się z dziećmi oraz osobami początkującymi. A nawet osoby dobrze radzące sobie na dwóch deskach mogą zacząć szusowanie - jako rozgrzewkę - od jazdy po zielonej trasie. Warto sobie uzmysłowić, że taki wybór stoku ma jeszcze jedną dodatkową zaletę. Otóż jest prawie pewne, że na takich trasach nie napotkamy rozmaitych "szaleńców", czyli brawurowo jeżdżących, bardzo dumnych ze swoich umiejętności domorosłych "mistrzów". Dla nich jazda na "zielonym" stoku do swoisty dyshonor. I bardzo dobrze! Tacy narciarze sprawiają bowiem największe zagrożenie na stoku. Na najłatwiejszych, zielonych trasach można spokojnie jeździć, nie oglądając się co chwila nerwowo za siebie.

Trasy niebieskie,

Jest to chyba najbardziej popularny rodzaj tras.

W praktyce mogą na nich jeździć z pełnym zadowoleniem wszyscy narciarze. Początkujący będą mieć satysfakcję, że nie jest to już "zielony" stok. Przy tym nie są to trasy, na których narażaliby się na jakieś szczególne

niebezpieczeństwo. Nie ma obawy. Również dzieci można śmiało puścić na tego rodzaju teren - ale oczywiście pod stałą opieką i nadzorem dorosłych! Natomiast narciarze dobrze radzący sobie na deskach oraz średnio zaawansowani mogą mieć pewność, że na "niebieskiej" nie będą musieli odpychać się kijkami lub wręcz podchodzić na zbyt płaskich odcinkach, co czasami zdarza się na trasach zielonych.

Trasy czerwone,

Tutaj następuje największy skok poziomu, jeśli chodzi o trudność jazdy po danym stoku według klasyfikacji "kolorowej". Wskazuje zresztą na to samo nazewnictwo - różnica pomiędzy "łatwo" (kolor niebieski) a "trudno" (kolor czerwony) brzmi wyraźnie, prawda? Nawet odnosi się wrażenie, że brakuje nam stopnia "średnio". Ale tak już zostało przyjęte. Pamiętajmy jednak o tym. Do jazdy na trasach oznaczonych kolorem czerwonym podchodzimy z ostrożnością i z właściwym dystansem w ocenie swoich umiejętności narciarskich. Tylko bardzo zaawansowani narciarze mogą czuć się na trasach czerwonych zupełnie swobodnie. Natomiast osoby jeżdżące zaledwie "dobrze" powinny tutaj uważać. Początkującym radzimy, aby - jeżeli już wybiorą się na taki stok - jechali ostrożnie, nie rozwijając dużych prędkości. Należy też zwracać uwagę, żeby zawsze mieć w zasięgu wzroku tą część trasy, po której zamierzamy szusować. Jeżeli nie widzimy terenu ukrytego za garbem bądź zakrętem - powinniśmy zredukować prędkość, aby nie narazić się na przykre niespodzianki.

Trasy czarne,

Trasy czarne to rozkosz dla mistrzów, duże wyzwanie dla zwykłych narciarzy oraz horror i walka o przetrwanie dla początkujących i słabo jeżdżących. Tu już nie ma żartów - należy dwa razy się zastanowić, zanim udamy się na taki stok. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, kiedy wybieramy się tam po raz pierwszy, kompletnie nie znając terenu. Sytuacja idealna: jeśli zdecydujemy się już na jazdę po czarnej trasie, zjeżdżamy pierwszy raz w towarzystwie osoby znającej już jej niespodzianki. Przy tym jedziemy z pełną ostrożnością, redukując szybkość i często się zatrzymując. Na trasie czarnej możemy spodziewać się spotkania takich niespodzianek jak muldy, lód, nieoczekiwane zakręty, zwężenia, bardzo strome odcinki, ukryte garby i "dołki" oraz... leżących na śniegu narciarzy po wywrotkach. Przy czym należy także liczyć się z możliwością, że natkniemy się na to wszystko w jednym miejscu.

INNE ZAGROŻENIA

Samo jednak przestrzeganie "Dekalogu Narciarza" i właściwy dobór tras to nie wszystko, co możemy uczynić dla swojego bezpieczeństwa na nartach. Wpływ na nie mają także inne czynniki, podzielone na dwie grupy: subiektywne i obiektywne.

Subiektywne-zależne w pełni od nas jak:

- możliwości kondycyjne (właściwe, odpowiednio wczesne przygotowanie się do sezonu narciarskiego- ?sucha zaprawa?)
- właściwości psychiczne (lęk wysokości, przestrzeni, strach przed prędkością)
- techniczne (umiejętności, sprzęt i ekwipunek)
- znajomość i przestrzeganie kodeksu (bezwarunkowo)

Obiektywne-niezależne od nas jak:

- zagrożenia związane z pogodą (słońce=ślepotą śnieżną, wiatry, mgła, lawiny, niska temperatura)
- zagrożenia spowodowane przez innych narciarzy (brawura, słabe umiejętności)
- warunki terenowe (uwaga na stromizny, zwężenia trasy, muldy, uskoki)

Niezależnie od dekalogu FIS Niemiecki Związek Narciarski (Deutsche Skiverband) opublikował reguły/zasady zachowania się w górach i na stokach.

1. Nie nadużywaj alkoholu.
2. Unikaj jeżdżenia w pojedynkę.
3. Nie zjeżdżaj z wyznaczonych tras.
4. Uważaj na ratraki.
5. Miej baczenie na zmienną pogodę.
6. Zabierz ze sobą telefon.
7. Mierz zamiary na siły.
8. Zadbaj o sprzęt i ekwipunek.
9. Zatrzymuj się poniżej grupy.
10. Szanuj przyrodę.

W imieniu Grupy Karkonoskiej GOPR dodamy jeszcze jedną regułę: niezależnie od wieku na stoku narciarskim zawsze jeźdź w kasku (zapiętym!).

Tekst opracowała: Małgorzata Śnieżek, Instruktor Narciarstwa Zjazdowego.