



# BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMOWY

## BEZPIECZNIE NA STOKU NARCIARSKIM

- Pamiętaj o przestrzeganiu oznaczeń narciarskich oraz stosuj się do znaków i sygnałów. Używaj kasku ochraniającego głowę.
- Na stoku nie jesteś sam. Powinieneś poruszać się w taki sposób, aby nie stwarzać zagrożenia dla siebie i innych.
- Zawsze miej na uwadze rodzaj i stan trasy, panujące warunki pogodowe oraz natężenie ruchu na stoku.
- Realnie oceniaj swoje możliwości. Zjeżdżaj z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznej odległości gdy ktoś omijasz lub wyprzedzasz.
- Jeśli dojdzie do upadku zejść z toru jazdy tak szybko, jak to tylko możliwe.
- Podczas pieszego schodzenia ze stoku trzymaj się krawędzi stoku, pamiętaj aby nie stanowić zagrożenia dla innych.

