

WSKAZÓWKI DLA NARCIARZY

1. Używaj bezpiecznego sprzętu, przede wszystkim wiązań. Pamiętaj, że wiązanie jest wtedy bezpieczne, gdy jest prawidłowo ustawione. Jazda bez zabezpieczających pasków lub ski - stopów jest niewskazana.
2. Wybieraj dla siebie takie trasy i stoki, abyś zawsze panował nad szybkością. Jazdę dostosuj do swoich umiejętności, pogody, rodzaju i stanu trasy.
3. **Zjeżdżaj tak, abyś nie stanowił zagrożenia dla innych i siebie.**
4. **Kiedy skręcasz, zachowaj bezpieczną odległość w stosunku do innych narciarzy, a przy skrzyżowaniu torów jazdy daj pierwszeństwo jadącemu wolniej lub będącemu niżej od ciebie.**
5. Nie zatrzymuj się nigdy w poprzek trasy, w przewężeniach i na zakrętach, jeżeli upadniesz - wstań zaraz o ile to możliwe i zwolnij drogę.
6. Wyprzedzaj w takiej odległości, byś nie ograniczał wyprzedzanemu swobody ruchu. Na trasie można poruszać się tylko na nartach, pieszym wstęp jest wzbroniony.
7. Przestrzegaj znaków narciarskich i informacyjnych.
8. Nie zjeżdżaj blisko toru wyciągu narciarskiego i nie przecinaj trasy tego toru.
9. Pomagaj radą mniej sprawnym narciarzom. W razie wypadku udziel pomocy lub zorganizuj pomoc.
10. Dbaj o kondycję, korzystaj ze szkolenia pod okiem instruktora narciarskiego, o ile twoje umiejętności jazdy na nartach nie są wystarczające. Nauczysz się prędej i będziesz prawidłowo wykonywał ewolucje narciarskie. Szkolenie i treningi można wykonywać tylko w wyznaczonych miejscach.