Dekalog narciarski

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 16, listopad 2012 23:00
Odsłony: 2114

Bezpieczeństwo, to w ostatnim czasie bardzo gorący temat wśród wielu wielbicieli białego szaleństwa we wszystkich jego odmianach, głównie ze względu na carving i bardzo kolizyjny tor jazdy narciarzy poruszających się tą techniką. Niestety nie sam carving jest przyczyną wielu tragedii na stokach. Najistotniejszą przyczyną większości (o ile nie wszystkich) wypadków jest zwykły brak wyobraźni. Umiłowanie prędkości, uważanej przez niektórych za wykładnik zaawansowania w technice jazdy, zarówno wśród narciarzy jak i snowboardzistów to główny powód największych nieszczęść. Poniżej przedstawiamy kilka rad nad którymi warto się zastanowić czy przypadkiem jeżdżąc o nich nie zapominamy.

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 prędzej i będziesz prawidłowo wykonywał ewolucje narciarskie. Szkolenie i treningi można wykonywać tylko w wyznaczonych miejscach.

Źródło: gopr.pl

Phoca PDF