

## Bądź bezpieczny na stoku narciarskim

➤ Jurek Tomala

Duża część pracowników naszej firmy z rodzinami w sezonie zimowym coraz częściej uprawia narciarstwo, które dostarcza wielu emocji i przeżyć, często niepowtarzalnych. Dyscypliny sportowe, szczególnie te, w których mamy do czynienia z przemieszczaniem się człowieka względem otaczającego środowiska, często są określane jako sporty ekstremalne. Narażają nas jednak na kontuzje, czasem bardzo przykre.

W minionym sezonie znacznie wzrosła liczba urazów narciarskich, w których pomocy udzielali ratownicy GOPR. Szacuje się, że w Polsce około 30% wypadków narciarskich stanowiły urazy głowy i górnej części kręgosłupa. W większości przypadków poszkodowanymi były osoby młode, bo poniżej 25. roku życia. Przyczyny to:

- coraz liczniejsza rzesza ludzi korzystających z tej formy aktywnego wypoczynku;
- zmiany w technice jazdy na nartach od tradycyjnego tzw. śmigu ze skrętami szybkimi o krótkim promieniu, wykonywanymi wzdłuż spadku stoku do jazdy na krawędziach, gdzie skręty pełne wykonywane są na stosunkowo dużej prędkości, w których występuje element jazdy w skos, a nawet prostopadle do linii spadku stoku;
- brak alternatywnych stoków i tras dla snowboardzistów;
- nowoczesne przygotowanie i naśnieżanie stoków powodujące, że śnieg przybiera formę gazobetonu, staje się twardy i gładki, co przy upadku jest bardziej odczuwalne niż „kąpiel” w białym puchu;
- w trakcie dni wolnych, czy tzw. szczytu sezonu, chłonność tras bywa znacznie przekroczona;
- młodzieńcza brawura przerastająca umiejętności.

To główne powody wzrostu interwencji ratowników górskich podczas sezonu narciarskiego. Na szybką modernizację tras, na ukierunkowanie nowych inwestycji narciarskich w Polsce z podziałem na formę aktywności, przyjdzie



nam jeszcze długo poczekać. Jak zatem zminimalizować skutki poruszenia się po naszych narciarskich ścieżkach, gdy ruch na nich można porównać do szybkiej autostrady? Z pewnością lepiej się przygotować do sezonu i należyście wyposażać w elementy ochrony, takie jak np. kask narciarski.

Dobrze, że producenci sprzętu sportowego nie skupiają się jedynie na wprowadzaniu nowych technologii sprzętowych, ale dostarczają bogatą ofertę związaną z bezpieczeństwem. Ochroną naszej głowy zajmują się profesjonalnie setki firm. Tych, którzy dostrzegli potrzebę używania kasku podczas jazdy na nartach, nie trzeba

przekonywać do słuszności decyzji, gdyż osobście doznali skutków jego braku.

Na krajowym rynku dostępne są kaski przeznaczone dla jeżdżących turystycznie, snowboardzistów, freeridowców, wyczyńców, z podziałem na dziecięce, młodzieżowe, dla dorosłych; kaski dostosowane do poszczególnych konkurencji narciarskich, tj. slalomu, slalomu giganta, zjazdu, slalomu carvingowego, jazdy terenowej, klasyczne.

**UWAGA:** Tragiczne skutki, szczególnie u dzieci, może przynieść nakładanie kasków narciarskich na wcześniej założoną na głowę czapkę!



Rodzice, kupując kask, często postępują jak nasi dziadkowie z zakupem butów, to jest kupują o dwa numery za duże, bo dziecko szybko rośnie i w następnym roku będzie w sam raz. Z głową nie ma żartów, a luźno dopasowany kask może być zdradliwą pułapką z tragicznym finałem. Cieszy, że coraz więcej dzieci stawiających pierwsze kroki decyduje się na noszenie kasków.

**Aby kask narciarski spełniał swoją funkcję, musi być odpowiednio dobrany. Mówiąc najogólniej, nie może być ani zbyt ciasny i uwierać w głowę narciarza, ani zbyt luźny, bo wówczas jego funkcja łatwo może się zmienić z ochronnej w szkodliwą.**

Oto kilka praktycznych porad ułatwiających dobór kasku narciarskiego:

### 1. Asortyment w sklepach

Kask narciarski służy nie tylko do ochrony, ale także utrzymuje ciepło. Kaski narciarskie dostępne są w różnych kolorach, formach, wzorach, możemy spotkać również takie, które mają odpowiedni dostęp do podłączenia iPod'a.

### 2. Dobranie odpowiedniego rozmiaru kasku narciarskiego

Zakup kasku w odpowiednim rozmiarze jest bardzo istotny. Niewłaściwie dobrany kask może powodować dyskomfort podczas jazdy, zbyt ciasny może powodować ucisk. Najprostszym sposobem dobrania kasku jest zmierzenie go przed zakupem, można również zmierzyć obwód swojej głowy niewiele ponad brwiami, a następnie dodać około 2–2,5 centymetra.

### 3. W jaki sposób poprawnie mierzyć kask narciarski?

Należy założyć kask, pamiętając o tym, żeby zapiąć pasek pod brodą, a obręcz umieścić nad brwiami. Poruszaj głową na boki i sprawdź, czy kask się nie chwieje, z tyłu nie powinien dotykać karku. Aby dobrze dopasować kask, powinniśmy mierzyć go razem z goglami. Kask w połączeniu z goglami w dalszym ciągu musi być wygodny i komfortowy. Pamiętaj, że nie każdy kask pasuje do gogli. Kask nie może się podnosić w momencie założenia gogli.

### 4. Jak wybrać odpowiedni kask narciarski dla dziecka?

Paradoksalnie najwięcej urazów szyi u dzieci jeżdżących na nartach jest wynikiem... źle dobranego kasku. Wynika to z faktu, że głowa małego dziecka jest relatywnie większa i ciężka w stosunku do reszty ciała, co zwiększa jej bez-

władność w sytuacji upadku czy kolizji. Przede wszystkim nie należy wybrać zbyt dużego kasku (na wzrost), gdyż stwarza on potencjalne zagrożenie dla dziecka podczas jazdy na nartach. Kask musi być dopasowany, za ciasny uciska głowę dziecka. Wybierając kask dla dziecka, należy dobrać taki, który jest lekki i dobrze dopasowany. Głowa rośnie najwolniej i lepiej zainwestować w kask, w którym mały narciarz pojeździ 2–3 sezony niż w buty narciarskie, które lepiej wypożyczyć, bo po roku dziecko na pewno z nich wyrośnie. Szukaj dziecięcych kasków, których rozmiar może być regulowany, pozwoli to na korzystanie z tego kasku przez wiele sezonów.

### 5. Po jakim czasie użytkowania należy wymienić kask narciarski?

W momencie kiedy kask zaczyna pękać, są na nim widoczne uszkodzenia, wgniecenia – należy go wymienić. W przypadku kiedy nie ma znacznych uszkodzeń, kask można użytkować przez około 3 lata, bez potrzeby wymiany.

### 6. Pamiętaj:

- Na narty czy snowboard nadają się wyłącznie kaski do tego przeznaczone. Nie zakładaj kasku budowlanego albo rowerowego – nie spełnią swojej ochronnej roli na śniegu.
- Kupując „po okazjinej cenie” używany kask, miej 100% pewność, że nie był uszkodzony w czasie wypadku. Kaski naprawiane mogą być niebezpieczne dla twojej głowy.
- Warto kupić taki kask, który prócz wszystkich wymienionych wymagań będzie nam się podobał. Producenci bardzo dobrze zdają sobie sprawę, że ładny design może być ważnym argumentem prozakupowym.
- Niektóre kaski posiadają elementy w postaci otwieranych i zamykanych kanałków i szczelin wentylacyjnych, które w ciepłe zimowe dni pozwalają na jeszcze bardziej komfortową jazdę. Odpinane wyściółki kasku mogą być prane i pozwalają zachować higienę. Niektóre modele kasków wyposażone są w gadżety w postaci modułów telefonicznych bluetooth, pozwalających odbierać rozmowy bez potrzeby sięgania po komórkę.
- Kask może uchronić nas przed ciężkimi obrażeniami na skutek wypadku na stoku, a niekiedy uratować życie.
- W Polsce osoby do 16. roku życia mogą jeździć na nartach jedynie w kasku.

**Kaski winny posiadać certyfikaty bezpieczeństwa – w Europie FISI 1077, w USA ASTM 2040.**



Jeszcze tylko przypomnienie zasad Kodeksu Narciarskiego FIS i możemy śmiało ruszać na stoki narciarskie, aby cieszyć się „białym szaleństwem”.

**Kodeks FIS jest zbiorem reguł obowiązujących na stokach całego świata, zapoznaj się z nim, zanim wyruszysz na trasy.**

**1. Wzgląd na inne osoby:** Każdy narciarz powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby i nie powodować żadnej szkody. Komentarz FIS: Narciarz odpowiedzialny jest także za złe działanie sprzętu, którego używa. W szczególności dotyczy to nowinek technicznych (płyty karwingowe lub do wyczynu).

**2. Panowanie nad szybkością:** Narciarz musi zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody. Komentarz FIS: Kolizje na stoku najczęściej zdarzają się z powodu nadmiernej szybkości, niezapanowania nad nartami lub niezauważenia innego uczestnika ruchu.



Narciarz obowiązany jest poruszać się tak, aby w razie konieczności móc zatrzymać się lub skręcić w ramach umiejętności, jakie posiada. Narciarz obowiązany jest poruszać się wolno w miejscach zatłoczonych, w okolicach wyciągów, na zakończeniu trasy lub w przypadku zmniejszenia widoczności z powodu warunków pogodowych lub zatamania stoku.

**3. Wybór kierunku jazdy:** Znajdujący się na stoku narciarz, który ze względu na lepszą widoczność z góry dysponuje większą możliwością wyboru trasy jazdy, musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku.

Komentarz FIS: Narciarstwo i snowboarding są sportami wolności ruchu przy przyjęciu zasady, że każdy uczestnik stosuje się do reguł uprawiania tych sportów. Na stokach rządzi zasada, że pierwszeństwo przysługuje temu, kto znajduje się „przed” lub „niżej”. Każdy znajdujący się powyżej musi pamiętać, że jego zachowania nie mogą wpłynąć na zachowania tych przed lub poniżej.

**4. Wyrzedzanie:** Wyrzedzanie może następować zarówno po stronie dostokowej,

jak i odstokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

Komentarz FIS: Wyrzedzający narciarz ponosi całkowitą odpowiedzialność za skutki manewru wyrzedzania do chwili jego ukończenia. Ta zasada odnosi się też do omijania stojących na stoku.

#### **5. Przejazd i krzyżowanie torów jazdy:**

Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub polu narciarskim, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To samo obowiązuje go przy każdym ruszaniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

Komentarz FIS: Doświadczenie dowodzi, że ogromna część wypadków zdarza się wskutek nieprzewidywalnego włączenia się w ruch nowego uczestnika. Jest podstawowym nakazem bezpieczeństwa pełne sprawdzenie, czy włączenie się narciarza nie spowoduje utrudnienia dla kogośkolwiek z będących w ruchu. Dopiero po płynnym włączeniu się w ruch korzysta się z pierwszeństwa przyznanego 3 reguł FIS. Wprowadzenie snowboardów i nart głęboko taliowanych (karwingowych) umożliwiła ich użytkownikom wykonywanie skrętów i ruch w kierunku przeciwnym do głównego nurtu ruchu – w dół stoku. Ten, kto wykonuje manewr „w poprzek lub pod prąd” nurtu ruchu, musi tak się zachować, aby osoby poruszające się w dół stoku nie były zagrożone.

**6. Zatrzymanie się:** Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i w miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy tak szybko, jak jest to możliwe.

Komentarz FIS: Z wyjątkiem szerokich stokowych zatrzymywanie się powinno następować na skraju trasy. Nikt nie może się zatrzymywać w miejscach niewidocznych dla jadących z góry lub zza zakrętu.

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

Komentarz FIS: Trasy narciarskie są z założenia przeznaczone do ruchu jednokierunkowego – w dół. Pojawienie się osoby poruszającej się w przeciwnym kierunku stwarza zagrożenie dla poruszających się w dół. Ślady butów

wyciśnięte w śniegu pogarszają warunki bezpieczeństwa jazdy i odpowiada za nie ten, kto je pozostawił.

#### **8. Stosowanie się do znaków narciarskich:**

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

Komentarz FIS: Trasy narciarskie oznakowane są w zależności od stopnia ich trudności kolorami (od najłatwiejszych do najtrudniejszych): ZIEŁONYM, NIEBIESKIM, CZERWONYM I CZARNYM. Każdy uczestnik ruchu sam decyduje o wyborze trasy. Na trasach ponadto umieszczone są znaki informujące o utrudnieniach lub niebezpieczeństwach, np. o lawinach czy zamknięciu trasy. Uczestnik ruchu ma obowiązek obserwować znaki i stosować się do nich. Uczestnik ruchu narciarskiego powinien zdawać sobie sprawę, że znaki umieszczono dla jego własnego dobra i bezpieczeństwa.

**9. Wypadki:** W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanemu pomocy.

Komentarz FIS: Jest oczywistą zasadą etyczną, że uprawiający sport ma obowiązek nieść pomoc poszkodowanemu niezależnie od istnienia prawnego obowiązku. W szczególności pomoc powinna polegać na udzieleniu tzw. pierwszej pomocy, na zawiadomieniu właściwych służb oraz natychmiastowym zabezpieczeniu (oznakowaniu) miejsca wypadku, tak aby nie zagrażało ono innym uczestnikom ruchu. FIS wyraża nadzieję, że zachowanie polegające na uderzeniu w innego uczestnika ruchu i ucieczce z miejsca zdarzenia będzie przez właściwe ustawodawstwa karne wszystkich państw traktowane jak identyczne wykroczenie drogowe oraz że państwa, które tego jeszcze nie uregulowały, wprowadzą właściwe postanowienia do swych ustaw.

**10. Stwierdzenie tożsamości:** Każda osoba włączona w wypadek lub będąca jego świadkiem, jest zobowiązana podać swoje dane osobowe.

Komentarz FIS: Świadczenie i opis zdarzenia mają kardynalne znaczenie dla ustalenia odpowiedzialności i w związku z tym każdy, kto był świadkiem, musi czuć się zobowiązany do uczestniczenia w procedurach wyjaśniających. Raporty właściwych służb oraz zdjęcia stanowią będą dowody we wszelkich postępowaniach mających na celu ustalenie winnych.