




REGULAMIN KORZYSTANIA Z NARCIARSKICH TRAS BIEGOWYCH W OBRĘBIE GÓRY CZANTORIA

1. Każdy narciarz powinien zachowywać się w sposób nie zagrażający bezpieczeństwu innych biegaczy.
2. Oznakowanie tras powinno być bezwzględnie respektowane przez wszystkich narciarzy biegowych. Narciarz porusza się po trasach zgodnie z wyznaczonym kierunkiem ruchu.
3. W przypadku torów dwu i wielośladowych, narciarz powinien trzymać się śladu po prawej stronie.
4. Narciarze ćwiczący w grupie muszą biegać po prawym śladzie jeden za drugim.
5. Wyprzedzać biegnących z przodu należy po prawej lub lewej stronie w wolnym śladzie lub poza śladem.
6. W przypadku napotkania ruchu z naprzeciwka, wszyscy narciarze powinni przesunąć się na prawo. Narciarze wspinający się po śladzie powinni ustąpić miejsca w śladzie narciarzom zjeżdżającym. Kijki podczas wyprzedzania i mijania narciarzy jadących z naprzeciwka należy trzymać blisko ciała.
7. Każdy narciarz, szczególnie uprawiający biegi na stromych stokach, powinien dostosowywać prędkość jazdy i zachowanie na stoku do warunków i brać pod uwagę zachowanie innych narciarzy. Należy zachowywać wystarczający i bezpieczny odstęp od narciarza znajdującego się z przodu, w tym uwzględnić konieczność uniknięcia kolizji na okoliczność jego upadku.
8. Narciarz biegowy, który upadł powinien opuścić ślad jak szybko to możliwe. W przypadku konieczności zatrzymania się należy wyjechać ze śladu.
9. Jeśli na trasie dochodzi do wypadku, każdy narciarz jest zobowiązany do udzielenia pomocy poszkodowanemu.
10. Każdy narciarz - świadek lub współuczestnik wypadku zobowiązany jest udzielić wszelkich niezbędnych informacji odpowiednim służbom.
11. Telefoniczny numer alarmowy Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego to 601 100 300
12. Rannego narciarza nie należy pozostawiać samego na trasie.
13. Jeżeli nie można powiadomić służb ratunkowych telefonicznie to należy stosować ogólnie przyjęty w górach sposób wzywania pomocy polegający na wysyłaniu sygnałów optycznych lub akustycznych 6 razy na minutę z odstępami 10-sekundowymi. Po wysłaniu 6 sygnałów powinna nastąpić 1-minutowa przerwa.
14. Użytkownicy tras biegowych zobowiązani są do zachowania czystości oraz ciszy na trasie.

Oznaczenia tras narciarskich: _____

-  Niebieska – łatwa trasa narciarska oraz łatwa trasa biegowa.
-  Czerwona – trasa narciarska oraz trasa biegowa o średnim stopniu trudności.
-  Czarna – trasa narciarska i trasa biegowa o dużym stopniu trudności.

załącznik nr 2
do „Regulaminu
korzystania z
narciarskich
tras zjazdowych na
górze Czantoria”

Znaki narciarskie:

Znaki ostrzegawcze:



Znaki zakazu:

