

**KARTA ZGŁOSZENIA DO UDZIAŁU W KONKURSIE  
„Stok nie jest dla bałwanów”**

imię i nazwisko uczestnika .....

rok urodzenia .....

numer telefonu opiekuna prawnego .....

adres e-mail .....

Oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem konkursu „Stok nie jest dla bałwanów” i akceptuję jego zapisy.

.....  
data i podpis opiekuna prawnego



**Dekalog Reguł Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS)**

**1. POSZANOWANIE DLA INNYCH OSÓB**

*Każdy narciarz powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby.*

**2. PANOWANIE NAD SZYBKościĄ I SPOSOBEM JAZDY**

*Narciarz powinien zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności oraz rodzaju, stanu trasy i warunków atmosferycznych.*

**3. WYBÓR TORU JAZDY**

*Narciarz jadący powyżej musi ustalić taki tor jazdy aby nie zagrażać narciarzowi jadącemu poniżej.*

**4. WYPRZEDZANIE**

*Wyprzedzać można zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie lewej lub prawej, lecz wyłącznie w takiej odległości, która nie stworzy zagrożenia dla wyprzedzającego.*

**5. RUSZANIE Z MIEJSCA I PORUSZANIE SIĘ W GÓRĘ STOKU**

*Narciarz lub snowboarder korzystający z oznakowanej drogi zjazdu przy dołączeniu się do ruchu lub podejściu w górę stoku, musi spojrzeć w górę i w dół, aby upewnić się, że może to uczynić bez spowodowania zagrożenia dla siebie i innych.*

**6. ZATRZYMANIE NA TRASIE**

*Należy unikać zatrzymywania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności.*

**7. PODCHODZENIE I SCHODZENIE**

*Narciarz lub snowboarder musi podchodzić lub schodzić na nogach wyłącznie skrajem trasy.*

**8. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH**

*Każdy narciarz powinien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.*

**9. ZACHOWANIE SIĘ W RAZIE WYPADKU**

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

**10. OBOWIĄZEK UJAWNIEŃIA TOŻSAMOŚCI**

*Każdy narciarz, snowboarder, obojętnie czy jest sprawcą wypadku, poszkodowanym czy świadkiem, musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.*