**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.

1. **PODCHODZENIE I SCHODZENIE**

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

1. **PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH**

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

1. **ZACHOWANIE SIĘ W RAZIE WYPADKU**

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

## 10. OBOWIĄZEK UJAWNIENIA TOŻSAMOŚCI

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