

DEKALOG NARCIARZA

Po pierwsze, wiem czego chcę

Zanim zarezerwujesz nocleg w którymś ośrodku narciarskim, zastanów się czego właściwie oczekujesz. Chcesz jechać do modnego kurortu, bo wszyscy tam jadą czy marzysz o niezatłoczonych stokach w jakimś ustronnym, mniej znanym ośrodku? To musisz wiedzieć od początku, inaczej będziesz wiecznie niezadowolony, bo albo będziesz się nudził w kurorcie albo kolejka pod wyciągiem przyprawi cię o zawrót głowy.

Po drugie, dbam o kondycję przed wyjazdem.

Siedzący tryb życia, zero ruchu, dużo słodyczy i fast foodów. Aż tu nagle... jedziesz na narty. Bez żadnego przygotowania, żadnych ćwiczeń, a co niektóre lekkomyślne ptaki i bez ubezpieczenia turystycznego. Sam się prosisz o problemy i kontuzję!

Po trzecie, odkurzam narty i sprawdzam czy działają!

Sprawdzać stan nart dzień przed wyjazdem to szczyt nieodpowiedzialności. Jedno szybkie spojrzenie na sprzęt też nie załatwia sprawy. To tak jakby jechać w bardzo daleką podróż bez sprawdzenia stanu auta i ilości paliwa w baku. A jak coś nie działa?

Po czwarte, wiem jak ważne są wiązania

Sprawnie działające wiązania łączące but z nartą są podstawą sukcesu narciarzy. Nie wystarczy więc sprawdzić czy buty i narty są w porządku. Trzeba mieć pewność, że wiązania pracują jak należy. Ich skuteczne działanie może nas ocalić przed niejedną kontuzją.

Po piąte, gogle lub okulary przeciwsłoneczne to konieczność

Nie chodzi tylko o to, żeby nie raziło cię słońce! Gogle pozwolą ci uniknąć urazów gałki ocznej przez śnieg i lód, zapobiec zapaleniu spojówek spowodowanemu przez promienie ultrafioletowe odbijające się od śniegu. Owszem, wykupujesz [ubezpieczenie turystyczne](#), ale nie po, aby jak najczęściej narażać zdrowie i liczyć na odszkodowanie.

Po szóste, kask to poczucie bezpieczeństwa

Kask w krajach alpejskich jest obowiązkiem dla osób do 14 roku życia. Bynajmniej nie oznacza to, że wraz z piętnastymi urodzinami stajesz się bezpieczniejszy i mniej podatny na zagrożenia. Zagrożenia są wciąż takie same, ale możesz zdecydować czy chcesz czuć się bezpiecznie czy nie. Twój wybór, twoje konsekwencje.

Po siódme, przed wyjazdem kupuję ubezpieczenie narciarskie

Narciarstwo jest niestety sportem mocno urazowym. Na rozpędzonych narciarzy, osób pijanych czy zwyczajnie nieuważnych nie mamy wpływu. Sami również możemy kogoś nie zauważyć. O wypadek na stoku nie trudno. Co daje ci ubezpieczenie turystyczne? Może

zawierać m. in. NNW, ubezpieczenie OC narciarza, ubezpieczenie od kradzieży i wiele, wiele innych. A wcale dużo nie kosztuje.

Po ósme, przed zjazdem ze stoku robię małą rozgrzewkę

Przed każdym zjazdem – zrób rozgrzewkę mięśni i stawów. Sport to zdrowie, pod warunkiem że nie zapomnisz w górach o zdrowym rozsądku.

Po dziewiąte, nie jeżdżę pod wpływem alkoholu

Z jazdą na nartach jest podobnie jak z prowadzeniem auta. Po spożyciu rezygnujesz z jazdy. I nie ważne, że jesteś na wakacjach. To wcale nie oznacza, że możesz rozbić sobie lub komukolwiek innemu głowę. Już nie wspomnę o tym, że ubezpieczenie turystyczne ci w takiej sytuacji nie pomoże.

Po dziesiąte, pamiętaj: nie jesteś sam... na stoku

Wakacje zimowe są po to by się zrelaksować, ale pamiętaj, że na stoku zwykle nie jesteś sam. Nie zjeżdżaj jak pirat drogowy i uważaj na pozostałych narciarzy. Każdy ma prawo do odpoczynku i dobrej zabawy, ale pod warunkiem że taka zabawa nie szkodzi innym.