

Bezpieczeństwo – materiały dydaktyczne dla studentów AKF Kraków



Materiały opracowane przez Zakład Sportów Zimowych
Akademii Kultury Fizycznej w Krakowie
dr hab. prof. AKF Dariusz Tchórzewski, dr Marek Szczygieł,
dr Ewa Zagata-Łuc, dr Joanna Zaryczny, mgr Anna Nowak
Kraków 2026



DEKALOG FIS CZYLI 10 ZASAD ZACHOWANIA NA STOKU

1. Wzgląd na inne osoby.

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

2. Panowanie nad prędkością jazdy.

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

3. Wybór kierunku poruszania się.

Narciarz zjeżdżając z góry, dysponuje większą możliwością wyboru trasy, musi wybrać taki tor jazdy, aby nie zagrażał innym użytkownikom stoku.

4. Wyprzedzanie.

Zaleca się wykonywanie manewru po stronie dostokowej w dużej odległości nie ograniczając wyprzedzanemu swobody skrętu.

5. Przejazdy i krzyżowanie się torów zjazdu.

Narciarz włączający się do ruchu po zatrzymaniu lub wyjeżdżający z poza trasy powinien popatrzeć w górę czy nie spowoduje niebezpieczeństwa. Jednocześnie narciarz znajdujący się powyżej zachowuje pierwszeństwo przejazdu pamiętając o zasadzie wyprzedzania.

6. Zatrzymywanie się.

Należy unikać zatrzymywania się na środku trasy zjazdowej, szczególnie w miejscu zwężenia i ograniczonej widoczności. Po upadku należy jak najszybciej usunąć się z toru jazdy.

7. Podchodzenie.

Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zupełnie zejść z trasy.

8. Stosowanie się do znaków narciarskich.

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

9. Wypadki – pierwsza pomoc.

W razie wypadku lub niebezpiecznego zdarzenia na stoku, każdy, kto znajdzie się w pobliżu, winien poszkodowanemu służyć pomocą.

10. Stwierdzenie tożsamości

DODATKOWE PUNKTY DEKALOGU DLA SNOWBOARDZISTÓW

1. Noga przednia powinna być mocno połączona z deską.
2. Przed każdą zmianą kierunku jazdy, a w szczególności przy ewolucjach tyłem, sprawdzić za sobą wolną przestrzeń.
3. Zatrzymywać się tylko na brzegu trasy, nie siadać i nie kłaść się na trasie.
4. Odpiętą deskę natychmiast odwrócić i położyć na śniegu wiązaniem do dołu.
5. Na lodowcach nie odpinać deski.
6. Na wyciągach narciarskich tylna noga musi być wyjęta z wiązania.

CZYNNIKI POWODUJĄCE ZAGROŻENIA

- SUBIEKTYWNE – zależne od człowieka
- OBIEKTYWNE – niezależne od człowieka

SUBIEKTYWNE

- **MOŻLIWOŚCI KONDYCYJNE:** brak przygotowania fizycznego do wysiłku, brak rozgrzewki, przygotowanie aklimatyzacyjne, właściwa dieta i higiena, zmęczenie, stosowanie używek;
- **MOŻLIWOŚCI TECHNICZNE:** umiejętność jazdy w danych warunkach, błędy w nauczaniu lub samouctwo, przecenianie własnych umiejętności, brawura;
- **MOŻLIWOŚCI PSYCHICZNE:** niedocenianie lub przecenianie własnych umiejętności, podejmowanie zbyt dużego ryzyka, strach przed upadkiem, wysokością i stromizną, obawy przed prędkością;
- **SPRZĘT I EKWIPUNEK:** niewłaściwy dobór lub dopasowanie sprzętu, niewłaściwe używanie, brak regeneracji i konserwacji, niewłaściwy ubiór, brak kasku;
- **URZĄDZENIA WYCIĄGOWE:** zły dobór w stosunku do umiejętności, niewłaściwe używanie, awarie techniczne;

OBIEKTYWNE

- **UKSZTAŁTOWANIE TERENU:** stromizna, różne formy terenowe, muldy, tereny lodowcowe;
- **POKRYWA ŚNIEŻNA:** rodzaje śniegu, grubość pokrywy, zagrożenie lawinowe;
- **WPŁYW WYSOKOŚCI:** zmniejszone ciśnienie i zawartość tlenu, zwiększone promieniowanie UV = większe zmęczenie, zaburzenia równowagi = aklimatyzacja, stopniowe zwiększanie wysiłku
- **WARUNKI ATMOSFERYCZNE:**
 - ~ **Mróz:** odmrożenia, słabo ukrwionych miejsc ciała lub wystawionych na bezpośrednie działanie zimna nadmierne wystudzenie organizmu - hipotermia,
 - ~ **Wiatr:** kształtuje pokrywę śnieżną oraz wpływa na człowieka, wywołując lęk, niepokój, silne porywy utrudniają jazdę na nartach, przyspieszanie utraty ciepła.
 - ~ **Mgła:** dezorientacja w terenie, brak rozeznania w ukształtowaniu terenu, fałszywa ocena szybkości, zaburzenia równowagi, zawroty głowy, nudności;
 - ~ **Słońce:** wraz ze wzrostem wysokości wzrasta szkodliwość oddziaływania promieni UV, proces odbijania promieni słonecznych od śniegu, czyli tzw. Albedo, poparzenia słoneczne, oddziaływanie na pokrywę śnieżną.

RODZAJE ŚNIEGÓW

PUCH – zsiadły, świeży

GIPS – przewiany, zbity

ŚNIEG ZLEŻAŁY

ŚNIEG PŁAWNY

ŚNIEG MOKRY

SZREŃ I LODOSZREŃ

FIRN

ŚNIEG SZTUCZNY

ŚNIEG ŚWIEŻY

ŚNIEG W FORMIE KANCIASTYCH GRUDEK

PRZYCZYNY WYPADKÓW NARCIARSKICH

powstałe z winy nauczyciela:

- ~ **organizacja zajęć**
właściwy dobór miejsca ćwiczeń lub trasy zjazdu, przeprowadzenie rozgrzewki,
omówienie i pokazanie ćwiczącym miejsc i sytuacji grożących niebezpieczeństwem.

Uczniowie muszą wiedzieć o tym, że jeżeli nie dostosują się do tych wskazówek i ustaleń, to ponoszą w pełni ryzyko i odpowiedzialność za zaistniały wypadek.

- ~ **nieprzestrzeganie przepisów** reguły FIS, przepisy obowiązujące na wyciągach,
przepisy zawarte w ustawach i rozporządzeniach,
- ~ **niedostosowanie zadań do możliwości**
psychofizycznych uczniów,
- ~ **brak wnikliwej obserwacji uczniów w trakcie**
wykonywania ćwiczeń.

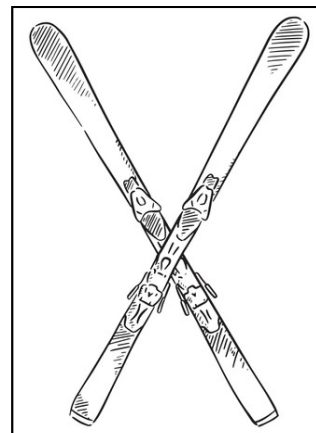
PRZYCZYNY WYPADKÓW NARCIARSKICH

powstałe z winy ucznia:

- dowolność wykonania ćwiczenia, pomimo jednoznacznego określenia sposobu wykonania,
- zmęczenie ćwiczącego, jest ono następstwem obciążenia lub nawet przeciążenia fizycznego i psychicznego.

ZASADY ORGANIZACJI POMOCY W WYPADKACH NARCIARSKICH – PRZY WYCIĄGACH I W GÓRACH

1. Oznacz miejsce wypadku.
2. Zabezpiecz siebie i poszkodowanego.
3. Określ liczbę poszkodowanych.
4. Określ mechanizm urazu i stan poszkodowanego.
5. Wezwij służby ratownicze (przy wypadkach w górach konieczne dokładne określenie miejsca wypadku – szlak, charakterystyczny punkt).
6. Zastosuj algorytm postępowania w wypadku narciarskim.
7. Gdy poszkodowany jest przytomny i gdy jest to możliwe usuń go z miejsca niebezpiecznego, zachowując szczególną troskę o uszkodzone części ciała.
8. Ochroń poszkodowanego przed utratą ciepła (folia NRC).
9. Nie pozostawiaj poszkodowanego samego w czasie oczekiwania na ratowników (szczególnie przy dłuższym okresie oczekiwania na ratowników).



oznaczenie miejsca wypadku na stoku

WEZWIJ SŁUŻBY RATOWNICZE

GOPR – Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (rejony górskie z wyłączeniem Tatr)

TOPR – Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (Tatry i powiat tatrzański).

Numer alarmowy PLUS:

601-100-300

„Poślaniec”

Aplikacja „Ratunek” <http://ratunek.eu/>

1. *Kto zgłasza wypadek?*
2. *Gdzie? Miejscowość, stok, punkty charakterystyczne?*
3. *Co się stało?*
4. *Ilu jest poszkodowanych?*
5. *Jaki jest stan poszkodowanych?*

Nie rozłączaj się pierwszy!!!



ZASADY BEZPIECZNEGO PROWADZENIA ZAJĘĆ W WARUNKACH ZIMOWYCH

Bezpieczeństwo jest fundamentalną częścią każdej lekcji. Tak jak wiele innych dziedzin sportu, narciarstwo również niesie z sobą pewne zagrożenia, a od instruktora w dużej mierze zależy uświadomienie kursantom możliwych zagrożeń.

Czy uczniowie posiadają odpowiedni sprzęt i ubiór?

- czy buty są dopasowane do nogi, prawidłowo włożone i zapięte?
- czy wiązania są dopasowane do butów i prawidłowo wyregulowane?
- czy ubiór zapewnia wystarczającą ochronę przed wiatrem, zimnem i wilgocią?
- czy uczeń posiada kremy chroniące przed UV oraz okulary lub gogle?
- czy uczeń posiada kask?

Czy uczniowie są rozgrzani?

Wychłodzenie obniża zdolność organizmu do pełnego wysiłku. Zmarznięci uczniowie nie są w stanie skupić swojej uwagi podczas zajęć. Aby zmarznąć, nie trzeba wyłącznie niskiej temperatury - przemoczenie ubrania, wyjazd krzeselkiem narażonym na wiatr, to również przyczyny wychłodzenia.

Wszczepiaj swoim uczniom przyzwyczajenie do krótkiej rozgrzewki. Rozpoczynaj rozgrzewkę spokojnie i stopniowo ją intensyfikuj. Nie doprowadzaj do zmęczenia uczniów.

Czy uczniowie są zmęczeni?

Dobrzy, doświadczeni nauczyciele nieustannie obserwują, czy u uczniów pojawiają się oznaki zmęczenia, ponieważ może być ono głównym powodem wypadków i obrażeń. Jednym z typowych objawów zmęczenia uczniów jest zwiększona liczba upadków podczas zajęć. Właściwe dozowanie wysiłku - unikanie zbytniego przemęczenia, zapewnia nie tylko bezpieczeństwo, ale pozostawia uczniowi pozytywne wrażenia z odbytej lekcji i zachęca do kolejnych.

ORGANIZACJA BEZPIECZNYCH ZAJĘĆ

Każdy instruktor prowadzący zajęcia ruchowe powinien zapewnić bezpieczne warunki ich realizacji. Nawet najatrakcyjniejsza lekcja, wesoła, efektywna, zakończona wypadkiem pozostanie w pamięci uczestników, a szczególnie poszkodowanego, jako ta, która kojarzy się ze strachem, bólem i straconym czasem. Aby nie narażać ćwiczących na urazy fizyczne należy skonfrontować ich zainteresowania i możliwości z ćwiczeniami i zabawami planowanymi w lekcji.



Bezpieczeństwo wynika ze wzorowej organizacji, ta zaś zależna jest od starannego przemyślenia wszystkich czynności i ćwiczeń zgodnie z zasadami:

- wprowadzając do zajęć sprzęt czy przybory, należy ocenić ich stan i przydatność dla określonej grupy uczestników,
- wymagać i przestrzegać dyscypliny (koncentrować uwagę uczniów, uczyć ich panowania nad odruchami i niecelowymi działaniami),
- przy większej liczbie uczestników w celu zintensyfikowania zajęć podzielić ćwiczących na zespoły,
- prowadząc zajęcia należy dokładnie wyjaśnić sposób wykonania ćwiczenia – miejsce jego rozpoczęcia oraz zakończenia, w czasie zabaw, ćwiczeń czy gier należy pilnować właściwego ustawienia zespołów, aby uniknąć kolizji.

Korzystanie z wyciągów

Za bezpieczeństwo na wyciągach narciarskich odpowiadają ich właściciele. Jednak instruktor ma duży wpływ na zachowanie bezpieczeństwa poprzez nauczanie prawidłowego korzystania z wyciągów. Do instruktora należy również dobór wyciągu do umiejętności ucznia.

Korzystanie ze snowparków

Statystyki wypadków pokazują, że do znacznej liczby ciężkich wypadków dochodzi podczas korzystania z urządzeń w snowparkach. Sugerujemy, by każdy instruktor przekazał swoim uczniom, że bezpieczne korzystanie ze snowparku wymaga wcześniejszego treningu letniego, dużej sprawności fizycznej, posiadania dobrych umiejętności narciarskich oraz przeczytania i dostosowania się do regulaminu obowiązującego korzystających ze snowparków.

PROFESJONALNY INSTRUKTOR

Nauczanie ruchu przynosi oczekiwane efekty, gdy prowadzone jest przez kompetentnego, dobrze przygotowanego i zaangażowanego w swoją pracę instruktora, spełniającego, następujące role:

- organizatora procesu nauczania, dobierającego odpowiednie metody i środki dydaktyczne przestrzegającego zasad pedagogicznego działania,
- motywatora do efektywnego działania,
- opiekuna, doradcy i przyjaciela,
- wzoru do naśladowania,
- socjotechnika regulującego stosunki w grupie,

DOBRY INSTRUKTOR NARCIARSTWA



UMIĘTNOŚCI ORGANIZACYJNE

Planowanie zajęć, zarządzanie czasem, bezpieczeństwo i porządek.



SCHŁUDNY WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

Zadbany strój i wyposażenie, które budzą zaufanie i są zgodne z wizerunkiem instruktora.



AUTORYTET

Budzi zaufanie i szacunek, daje dobry przykład, jest liderem.



KULTURA OSOBISTA

Uprzejmość, takt, szacunek do innych, odpowiednia komunikacja.



SPECJALISTYCZNA WIEDZA

Zna metodykę nauczania, tematykę narciarstwa, bezpieczeństwo i przepisy.



SZEROKIE ZAINTERESOWANIA

Ciekawość świata, pasje poza narciarstwem, które wzbogacają osobowość.



SPRAWNOŚĆ W ZAKRESIE NAUCZANYCH ELEMENTÓW

Bardzo dobra technika jazdy, umiejętność demonstracji i dostosowania do poziomu uczniów.



UMIĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA KONTAKTU Z UCZNIEM LUB GRUPĄ

Łatwość komunikacji, budowanie relacji, tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie.



UMIĘTNOŚĆ EMPATII

Rozumie potrzeby uczniów, wspiera, motywuje i dodaje pewności siebie.



PRZYGOTOWANIE PEDAGOGICZNE I DYSPOZYCJE OSOBOWOŚCIOWE

Otwartość, opanowanie, wyrozumiałość, sprawiedliwość, obiektywizm, tolerancyjność, konsekwentność, intuicja i poczucie humoru.



POSTAWA PROSPÓŁECZNA

Dbą o innych, promuje zasady fair play, pomaga i wspiera.



Bibliografia:

- Adam Marasek „Bezpieczeństwo w górach – Ratownictwo” SITN, Kraków 2002
- Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2009 pod red. Z. Stanisławski, SITN 2009
- Pol-SKI Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2013 zaktualizowany na podstawie programu 2009 przez zespół autorów pod kierownictwem Piotra Stawarza, SITN 2012
- Program nauczania narciarstwa zjazdowego 2018 pod red. Piotra Stawarza, SITN 2018