



## TRWA KONKURS „ŚNIEŻNY DEKALOG” - DO 4 MARCA MOŻNA WYSYŁAĆ ZGŁOSZENIA

Data publikacji 28.02.2022

**Przypominamy, że okres zimowy niedługo zbliża się ku końcowi. To dobry czas na pracę twórczą połączoną z udziałem w ogólnopolskim konkursie „Śnieżny Dekalog”, którego organizatorem jest Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji wraz z Partnerami.**

W ramach akcji informacyjno-edukacyjnej pn. „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku” został ogłoszony konkurs plastyczno-filmowy, którego celami są: promowanie odpowiedzialnych postaw osób przebywających na stoku oraz poszerzenie wiedzy na temat odpowiedzialności związanej z naruszeniem obowiązujących przepisów.

W ogólnopolskim konkursie mogą wziąć udział osoby lub zespoły do 3 osób w wieku od 5 do 16 lat.

Warunkiem uczestnictwa jest nadesłanie do dnia 4 marca 2022 r. pracy plastycznej lub max. 60-sekundowego spotu filmowego, promującego bezpieczne uprawianie sportów zimowych, w tym narciarstwo oraz snowboard wraz z wypełnioną kartą zgłoszenia podpisaną przez pełnoletniego opiekuna na adres:

**Komenda Główna Policji - Biuro Prewencji  
ul. Puławska 148/150, 02-624 Warszawa  
z dopiskiem „Śnieżny Dekalog”**

Więcej informacji na temat akcji, regulamin konkursu oraz karty uczestnictwa można znaleźć pod adresem: [www.policja.pl/bezpieczenstwo-na-stoku](http://www.policja.pl/bezpieczenstwo-na-stoku).

Partnerami akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo na stoku” są: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego, Polski Związek Narciarski, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe oraz Fundacja PZU.

Na laureatów czekają atrakcyjne nagrody ufundowane przez Komendanta Głównego Policji oraz Partnerów.

**Z niecierpliwością czekamy na Wasze prace i filmy.**

Konkurs plastyczno - filmowy

Kreć mi nie  
BEZPIECZEŃSTWO  
NA STOKU

**Śnieżny Dekalog**

Masz 16 lat lub mniej? Weź udział w konkursie!

Przedstaw Dekalog Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS).

Możesz rysować, malować lub nakręcić 60 sekundowy spot filmowy.

Swoją pracę i zgłoszenie, podpisane przez opiekuna, prześlij do 4 marca 2022 r.  
na adres:  
Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji,  
ul. Puławska 148/150, 02-624 Warszawa.

Wygraj atrakcyjne nagrody!

Regulamin i zgłoszenie znajdziesz na  
[www.policja.pl/bezpieczenstwo-na-stoku](http://www.policja.pl/bezpieczenstwo-na-stoku)



Miłośnicy narciarstwa, snowboardingu oraz aktywnego wypoczynku zimowego dobrze wiedzą, gdzie udać się w poszukiwaniu ośnieżonych stoków i ciekawych tras zjazdowych. Bez względu na wybrane miejsce czy trasę należy pamiętać o najważniejszej zasadzie, jaką zawsze powinno być bezpieczeństwo. Warto przypomnieć stworzone przez Międzynarodową Federację Narciarską FIS (International Ski Federation) zasady będące narciarskim dekalogiem, czyli zbiorem reguł właściwego postępowania.

Nieważne czy wybieramy się w polskie góry, czy na zagraniczne stoki, nieistotne czy jesteśmy początkującymi, czy dobrze jeżdżącymi narciarzami oraz snowboardzistami, zasady FIS obowiązują każdego miłośnika białych tras.

Oprócz dekalogu FIS na bezpieczeństwo na stoku wpływ ma również właściwe przygotowanie się do sezonu narciarskiego. Podstawowym warunkiem bezpiecznej jazdy na nartach i snowboardzie jest zadbanie o należyłą rozgrzewkę oraz sprzęt. Pamiętajmy, w Polsce obowiązek jazdy w kasku dotyczy dzieci do ukończenia 16 roku życia. Odpowiedzialność za brak kasku ponoszą rodzice lub opiekunowie, pod których opieką dziecko pozostaje podczas zsusowania. Zadbajmy, aby kask był zawsze dobrze dopasowany i starannie zapięty.

# ŚNIEŻNY DEKALOG



Na nartach albo desce  
snowboardowej jedź zawsze  
w kasku.

Do 16 roku życia jest to  
obowiązkowe.

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY



**112**

Weź udział  
w konkursie  
plastyczno - filmowym  
**ZILUSTRUJ DEKALOG  
NARCIARZA!**  
Szczegóły na  
[www.policja.pl/  
bezpieczenstwo-na-stoku](http://www.policja.pl/bezpieczenstwo-na-stoku)

Swoją pracę i zgłoszenie  
podpisane przez opiekuna  
przyślij do 4 marca 2022 r.



# Dekalog Narciarza

1

**UWAŻAJ NA INNYCH  
NA STOKU.**

2

**ZJEŹDŻAJ Z SZYBKOŚCIĄ  
DOSTOSOWANĄ DO  
SWOICH UMIEJĘTNOŚCI,  
TRASY I POGODY.**

3

**ZJEŹDŻAJ TAK, BY NIE  
ZDERZYĆ SIĘ Z INNYMI.**

4

**WYPRZEDAJ  
ZACHOWUJĄC ODLEGŁOŚĆ.**

5

**WJEŹDŻAJĄC NA TRASĘ  
I RUSZAJĄC ROZEJRZY SIĘ CZY  
NIE MA ZAGROŻENIA DLA CIEBIE I INNYCH.**

6

**NIE ZATRZYMUJ SIĘ NA TRASIE.  
GDY UPADNIESZ USUŃ SIĘ  
JAK NAJSZYBCIEJ Z TORU JAZDY.**

7

**PODCHODŹ I SCHODŹ  
NA NOGACH  
TYLKO SKRAJEM TRASY.**

8

**PRZESTRZEGAJ ZNAKÓW  
NARCIARSKICH  
NA TRASACH.**

9

**JEŚLI KTOŚ MIAŁ  
WYPADEK, POMÓŻ MU.**

10

**MUSISZ Podać Swoje  
DANE JEŚLI JESTEŚ  
POSZKODOWANYM,  
ŚWIADKIEM  
CZY SPRAWCĄ WYPADKU.**

(Biuro Prewencji KGP)

**POKAZY BEZPEŁCZYSTWA POROZUMIENIA Z STOKU**

Zaczaj od bezpiecznej jazdy.  
Dobrze dopasuj i sprawdził użytkownik sprzęt.  
Zachowaj bezpieczny odstęp.  
Używaj elementów odciążających.  
Dostosuj jazdę do własnych umiejętności.  
Sprawdzaj aktualne warunki na stoku.  
Pamiętaj w razie wypadku.  
W razie potrzeby powiadom służby ratunkowe.  
Warto posiadać aktualne ubezpieczenie zdrowotne.

**firca**  
firca  
firca

**Pamiętaj!**  
Przed wstąpieniem na stoki należy obowiązkowo przeczytać instrukcję obsługi sprzętu narciarskiego i sprawdzić jego stan techniczny.  
Aż do chwili, gdy nie zostanie wycofany z użytku, należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i używać sprzętu zgodnie z przeznaczeniem.

Logo: KGP, PZS, ZOP, etc.

**DEKALOG BEZPIECZYSTWA  
FEDERACJI NARCIARSKIEJ (FIS)**

- WGLĄD NA INNE OSOBY**  
Każdy narciarz lub snowboardzista powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stworzyć zagrożenia dla innych osób.
- PRZYGOTOWANIE SIĘ DO WYJAZDU**  
Należy być odpowiednio przygotowanym do jazdy, dostosowanym do swoich umiejętności, warunków trasy i pogody oraz warunków atmosferycznych.
- WYBÓR KIERUNKU JAZDY**  
Zależy przede wszystkim od warunków trasy, pogody i własnych umiejętności. Należy pamiętać, że jazda w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy innych osób jest niebezpieczna.
- WYPRZEDANIE**  
Wychodząc na trasę należy pamiętać, że jazda w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy innych osób jest niebezpieczna. Należy zachować odpowiednią odległość.
- PRZEJAZD I ZAKOŃCZENIE TORU JAZDY**  
Należy być przygotowanym do zakończenia trasy. Należy pamiętać, że jazda w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy innych osób jest niebezpieczna. Należy zachować odpowiednią odległość.
- ZATRZYMANIE SIĘ**  
Należy być przygotowanym do zatrzymania się na trasie. Należy pamiętać, że jazda w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy innych osób jest niebezpieczna. Należy zachować odpowiednią odległość.
- PODCHODZENIE / SCHODZENIE**  
Należy być przygotowanym do podchodzenia / schodzenia na trasę. Należy pamiętać, że jazda w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy innych osób jest niebezpieczna. Należy zachować odpowiednią odległość.
- PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH**  
Należy pamiętać, że znaki narciarskie służą do ostrzeżenia przed zagrożeniami. Należy przestrzegać znaków narciarskich.
- ZACHOWANIE W RAZIE WYPADKU**  
W razie wypadku należy wyzwać służby ratunkowe i zgłosić wypadek. Należy pamiętać, że w razie wypadku należy zachować spokój i czekać na pomoc.
- OSTRZEŻENIE TOSZAWOŚĆ**  
Każdy narciarz lub snowboardzista powinien być świadomy, że jazda w kierunku przeciwnym do kierunku jazdy innych osób jest niebezpieczna. Należy zachować odpowiednią odległość.

**WSPÓŁPRACUJĄCY NARCIARZY**  
WSPÓŁPRACUJĄCY NARCIARZY

EUROPEJSKI KARTYJERZ

## PLIKI DO POBRANIA

---



Opis plakatu dotyczącego konkursu plastyczno - filmowego "Śnieżny dekalog"  
11.82 KB



Opis plakatu "Śnieżny dekalog"  
11.59 KB



Opis plakatu "Dekalog narciarza"  
11.79 KB



Opis plakatu: Porady bezpieczeństwa podczas korzystania ze stoku  
11.96 KB



Opis plakatu: Dekalog Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS)  
12.77 KB