Bezpiecznie na stoku
z Misiem Stramusiem

DEKALOG BEZPIECZNEGO NARCIARZA I SNOWBOARDZISTY

Przygody Misia Stramusia

tekst: **Mariusz Szwonder** | ilustracje: **Eluta Kidacka**

„Hej, dzieciaki! Już od dzisiaj
macie przyjaciela Misia!”

„Kto to taki?”

„Stramuś, pluszak!”

„Czy potrafi stać na uszach?”

„A ja nowe mam pytanie:
co zjadł Stramuś na śniadanie?”

„Nie odpowiem, bo sam nie wiem,
ale za to jestem pewien,
że ten wasz przyjaciel nowy
w mig polubi sport zimowy!”

MÓJ DEKALOG

zdjęcie
właściciela
dekalogu

.....
podpis właściciela dekalogu

.....
zdobądź autograf
Misia Stramusia

STRAMA Zakopane

NOSAL Centrum Szkoleń Narciarskich

STRAMUSLAND

wydanie 4/2024 Wszelkie prawa zastrzeżone Szkoła Narciarska i Snowboardowa STRAMA® ISBN 978-83-952455-1-0

Poznanie i stosowanie się do reguł kodeksu **Międzynarodowej Federacji Narciarskiej** (FIS) ma na celu unikanie wypadków na stokach podczas uprawiania narciarstwa i snowboardu. Zasady zawarte w **Dekalogu Bezpiecznego Narciarza i Snowboardzisty** są przykładem odpowiedzialnego zachowania osób, które jeżdżą na nartach lub snowboardzie. Dekalog jest skierowany do wszystkich sportowców - każdy ma obowiązek zapoznania się z jego zasadami i przestrzegania ich na stoku.

**) Treść oryginalnych zasad bezpieczeństwa FIS została zmodyfikowana w celu lepszego zrozumienia przez dzieci.*
***) Kolejność występowania zasad została zmieniona na potrzeby opowiadania.*

DEKALOG BEZPIECZNEGO NARCIARZA I SNOWBOARDZISTY

Przygody Misia Stramusia

1. Pamiętaj, że nie jesteś sam!
Na stoku oprócz Ciebie, mały narciarzu i snowboardzisto są też inne dzieci i dorośli. Bądź zawsze ostrożny, aby nie zrobić krzywdy sobie lub komuś innemu.

2. Sposób jazdy i prędkość są ważne!
Każdy Ci to powie, że ścigamy się tylko na zawodach. Jedź powoli, ćwicz technikę, dostosuj swoje umiejętności do warunków jakie są na trasie. Uważaj, bo upadek może być bolesny.

3. Kierunek jazdy.
Zanim zaczniesz zjeżdżać, rozejrzyj się i upewnij, że możesz włączyć się do jazdy. Uważaj na narciarzy i snowboardzistów, którzy są przed Tobą.

4. Wyprzedzanie.
Możesz wyprzedzać z każdej strony, ale musisz być pewny, że zachowałeś bezpieczną odległość.

5. Skrzyżowania.
Kiedy włączasz się do jazdy zawsze spójrz w górę i w dół stoku, upewnij się że możesz zacząć zjeżdżać. Pamiętaj, że trasy się krzyżują i musisz być ostrożny, żeby nie uderzyć w innego narciarza lub snowboardzistę.

6. A gdy zechcesz się zatrzymać.
Jeżeli musisz się zatrzymać to zrób to na poboczu trasy. Nie wolno zatrzymywać się w miejscach niewidocznych dla innych narciarzy i snowboardzistów. Jeśli zdarzy Ci się przewrócić to postaraj się jak najszybciej wstać.

7. Piechotą po trasie.
Gdy musisz gdzieś podejść lub zejść to zawsze idź poboczem trasy.

8. Po co są te znaki?
Zwracaj uwagę na wszystkie oznaczenia i znaki na trasie oraz przy wyciągach, one są tam umieszczone dla twojego bezpieczeństwa.

9. A gdy coś się stanie?
Jeżeli zauważysz, że ktoś miał wypadek to koniecznie wezwij Ratowników lub Policję, oznacz miejsce wypadku i w miarę swoich możliwości udziel pomocy.

10. Musisz podać swoje imię i nazwisko
Gdy jesteś świadkiem wypadku nie zostawiaj poszkodowanego, zaczekaj na pomoc ratowników górskich lub Policji. Jeżeli Tobie coś by się stało na pewno nie zostałbyś sam. Jeśli służby ratunkowe zapytają się o Twoje imię i nazwisko przedstaw się, bo przecież jesteś odpowiedzialnym młodym człowiekiem.

ZASADA **NR 8**: PO CO SĄ TE ZNAKI?

Stramuś krzyknął, tuląc mamę:
„Będę jeździł w Zakopanem
na swych wymarzonych nartach!”.
„Cieszę się” – odparła mama.

„Bądź ostrożny, patrz pod nogi!
I pamiętaj, synku drogi:
dobry narciarz to ktoś taki,
kto zna bardzo ważne znaki.

Gdy więc znajdziesz się na stoku,
wszystkie znaki miej na...”

„Oku!”

„Tak i stosuj je koniecznie –
będzie super i bezpiecznie!”

ZASADA NR 1: PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAM!

Ledwie Miś założył narty,
strasznie zrobił się uparty!
Zamiast słuchać porad mamy,
szalał wciąż rozchichotany!

Aż z rozpędu wpadł na słupek –
no i... obił sobie pupę!
Mama trochę się zmartwiła:
**„Czy pamiętasz? Tłumaczyłam,
że ostrożnie jeździć musisz!**

Widzisz, ilu tu jest ludzi?!
Przecież krzywdy nie chcesz zrobić
innym dzieciom ani sobie?!"

„Nie chcę, mamo... Będę grzeczny..."
Nagle zabrzmiał głos serdeczny:
„Witam! Jestem instruktorem!"
„Przybył pan tu w samą porę!" –
rzekła mama uśmiechnięta.

Lekcja pierwsza rozpoczęta!

ZASADA **NR 7**: PIECHOTĄ PO TRASIE

Stramuś chwalił się: „Na trasie
królem będę ja! Ja właśnie!”.
Pan instruktor przerwał: „Hola!
Król, co chodzi do przedszkola?!

Lepiej skup się, żartownisiu!
Musisz sporo ćwiczyć, Misiu!
Już za chwilę ci pokażę,
jak zostaje się narciarzem.

Rób to samo, co ja robię
i powtarzaj głośno sobie:
Najpierw wkładam kask na głowę.
Potem narty zapiąć mogę.

Wszystko pięknie się udało!
Czas na jazdę! Próbuj śmiało!
Lecz, gdy pieszo chodzić będziesz,
z trasy na bok zejdź czym prędzej!
I poboczem się poruszaj,
zamiast wszystkich innych zmuszać,
by cię omijali łukiem!”.

Miś polubił tę naukę.

ZASADA NR 3: KIERUNEK JAZDY

Pan instruktor miał zagadki:
„Skąd tu biorą się wypadki?”.
Miś podrapał się po głowie:
„Hmm... Na pewno wiem! Odpowiem!

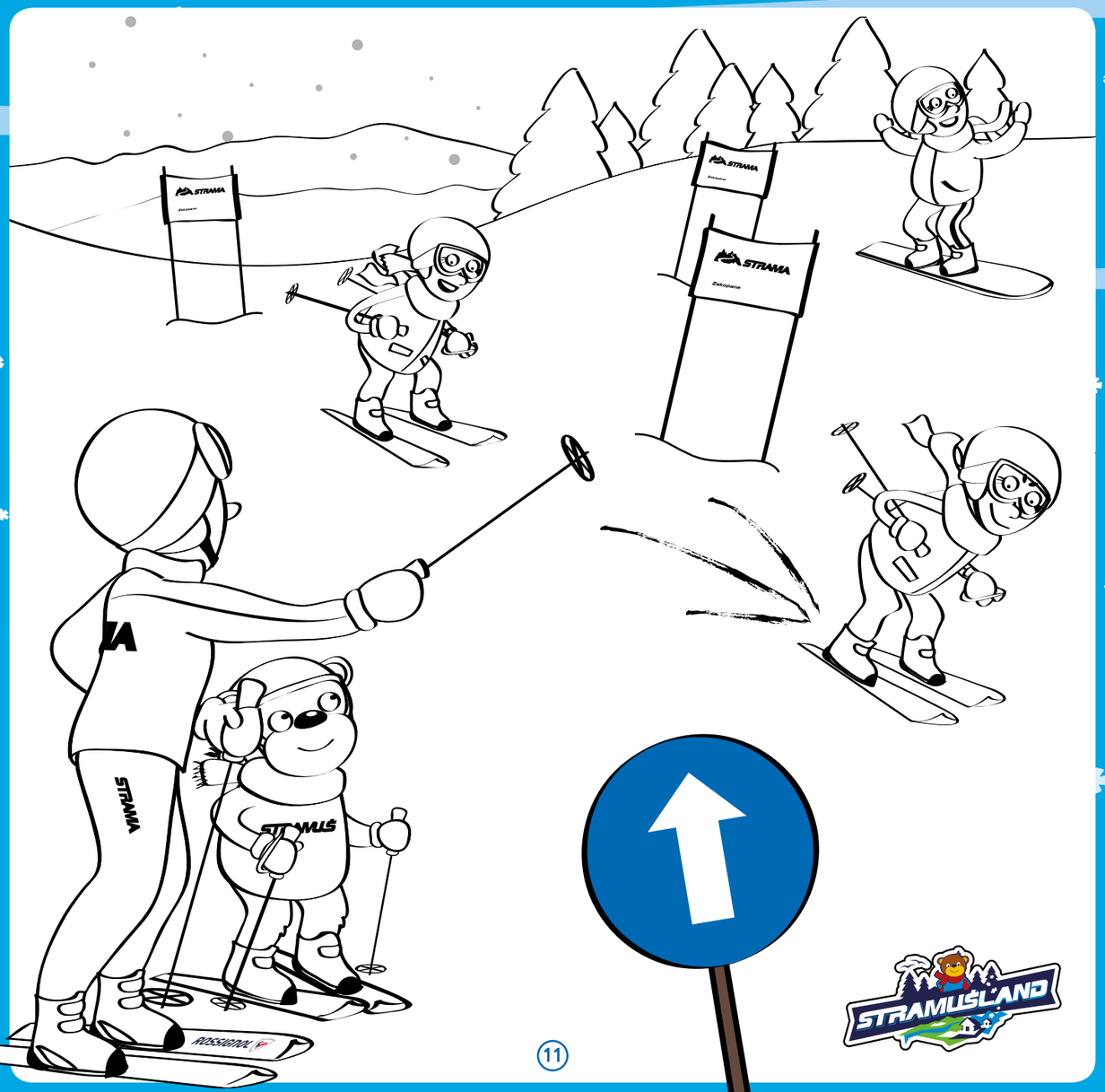
No bo czasem tak się zdarza,
że ktoś wcale nie uważa”.

„Nie rozgląda się w ogóle –
ani w dół, ani też w...”

„Górę!”

„Tak, Stramusiu! Oczywiście!
Jesteś bardzo mądrym Misiem!

**Zawsze zjeżdżaj jednym torem
i nikomu nie wchodź w drogę!”**



ZASADA **NR 2**: SPOSÓB JAZDY I PRĘDKOŚĆ SĄ WAŻNE!

Mały Stramuś stwierdził dumnie:
„Dużo wiem i duuużo umiem!”.
Wystartował w jednej chwili –
tak, jakby go lwy goniły!

Już prześcignąć miał kolegów...
Bęc! Zdziwiony leży w śniegu.
„Aj, aj, aj! Upadek boli!
Muszę trochę się podszkolić”.

Pan instruktor swoje dodał:
„Cóż, jedynie na zawodach
kiedyś będziesz mógł się ścigać.
Trenuj pilnie – by wygrywać”.

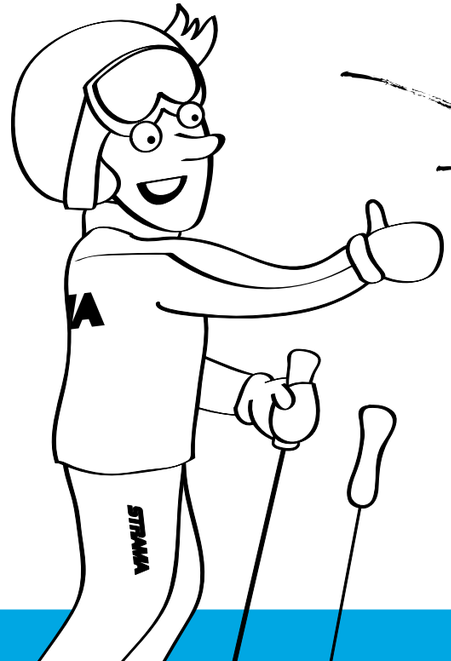
STRAMA Zakopane

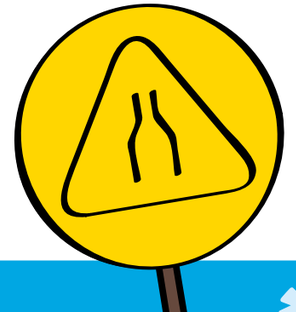
STRAMA Zakopane

ZASADA **NR 4**: WYPRZEDZANIE

„A gdy już nabierzesz wprawy,
z lewej strony oraz z prawej
zaczniesz innych tu wyprzedzać.
Liczy się nie tylko wiedza –

wyprzedzając w czasie jazdy,
ciągle trzeba być uważnym;
trzymaj odstęp jak należy,
aby z nikim się nie zderzyć!”





ZASADA **NR 6**: A GDY ZECHCESZ SIĘ ZATRZYMAĆ

„Chcesz zatrzymać się na stoku?
Stanąć wolno tylko z boku.
A na środku trasy – wcale!
Słuchaj, młody Misiu, dalej.

Gdy upadniesz, raz-dwa wstawaj!"
Stramuś stwierdził: „Jasna sprawa!
To nie miejsce na leżenie –
byłbym przecież zagrożeniem!".

ZASADA NR 5: SKRZYŻOWANIA

Tuż przed pierwszym skrzyżowaniem
było ostre hamowanie;
Stramuś prawie wpadł na chłopca,
co mu śmignął obok nosa.

Miś przypomniał wtedy sobie:
**„Muszę patrzeć w strony obie –
w górę oraz w dół, by wiedzieć,
kto przez skrzyżowanie jedzie”.**

STRAMA Zakopane

STRAMA Zakopane

ZASADA NR 9: A GDY COŚ SIĘ STANIE?

W pewnej chwili Stramuś ujrzał,
że ktoś pędzi w dół jak burza!
Był to narciarz bardzo hardy -
nie przestrzegał zasad żadnych

i... przewrócił się na stoku,
fiknął pięć lub sześć koziołków!
A co zrobił Miś? Wiadomo:
chętnie ruszył mu na pomoc,

nie zostawił nieszczęśnika.
Prędko wezwał ratownika,
narty na krzyż wstawił blisko,
by oznaczyć stanowisko.

SIGNAL IDUNA

Numery alarmowe
Górski numer ratunkowy: 601 100 300, 985
Europejski numer alarmowy 112

ZASADA **NR 10**: MUSISZ PODAĆ SWOJE IMIĘ I NAZWISKO

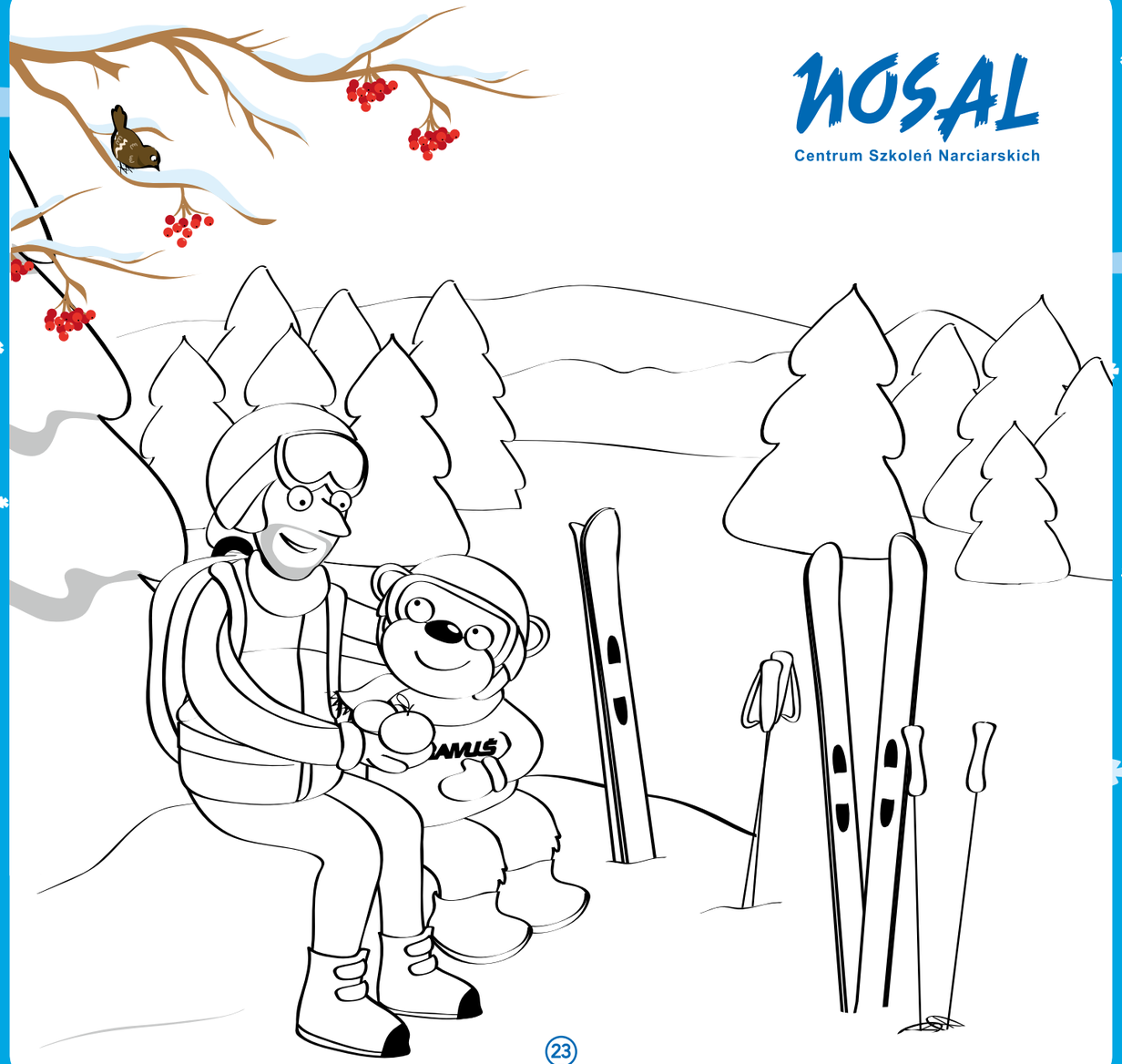
A ratownik, gdy zobaczył
jak nasz Stramuś stok oznaczył,
stwierdził z pełnym swym uznaniem:
„Brawo, Misiu, za działanie!

Czujesz się dobrze, czynisz dobrze.
I do tego bardzo mądrze!

Tak, tak, młody bohaterze,
postąpiłeś jak należy,
bo zadbałeś o rannego.
Zawsze trzeba – w razie czego –

podać imię i nazwisko”.
„Bardzo chętnie powiem wszystko:
ja Miś Stramuś się nazywam.
Od niedawna tutaj bywam”.

NOSAL
Centrum Szkoleń Narciarskich



Pan instruktor Misia chwalił:
„Niech to wiedzą duzi, mali –
Stramuś spełnił jedno z marzeń,
on prawdziwym jest narciarzem!

Każdy czasem robi błędy,
ale byłeś, Misiu, dzielny
i słuchałeś instruktora”.
Jaki z bajki płynie morał?

Bierzcie przykład ze Stramusia,
który też się uczyć musiał;
teraz wszystkie zna reguły
i bezpiecznie zjeżdża z góry.

Miś nasz lubi z mamą razem
pić gorącą czekoladę;
a gdy mówi o swych planach,
to go wtedy słucha mama:

„Chcę też zostać snowboardzistą!
Wiem o bezpieczeństwie wszystko.
Znaki znam i ich przestrzegam.
Nie szaleję i nie biegam.

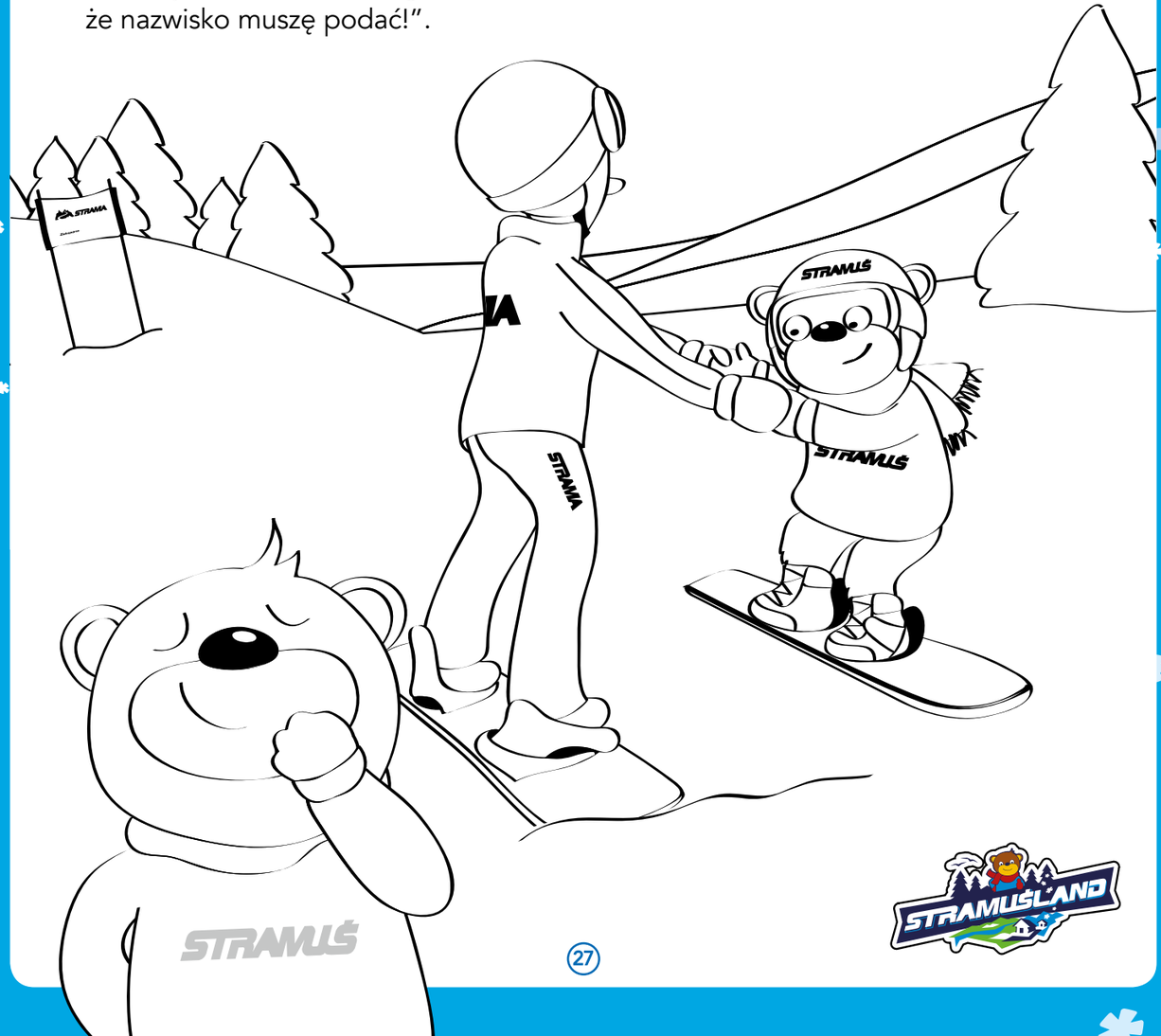
Wiem jak narciarz się ubiera.
Coś ważnego powiem teraz –
zamiast pieszo iść po stoku,
muszę znaleźć się na boku.

Tylko jednym torem jeżdżę
i za bardzo się nie śpieszę.
A na skrzyżowaniach zawsze
w lewą, w prawą stronę patrzę.

Mówił o tym pan instruktor,
że nie wolno nawet krótko
leżeć w śniegu tam, na trasie.
Pan instruktor na tym zna się!

Gdy ktoś ranny jest – wiadomo –
trzeba prędko wezwać pomoc.
I wiem jeszcze, mamo droga,
że nazwisko muszę podać!”.

Długo Stramuś mówił jeszcze
o swej wymarzonej desce...



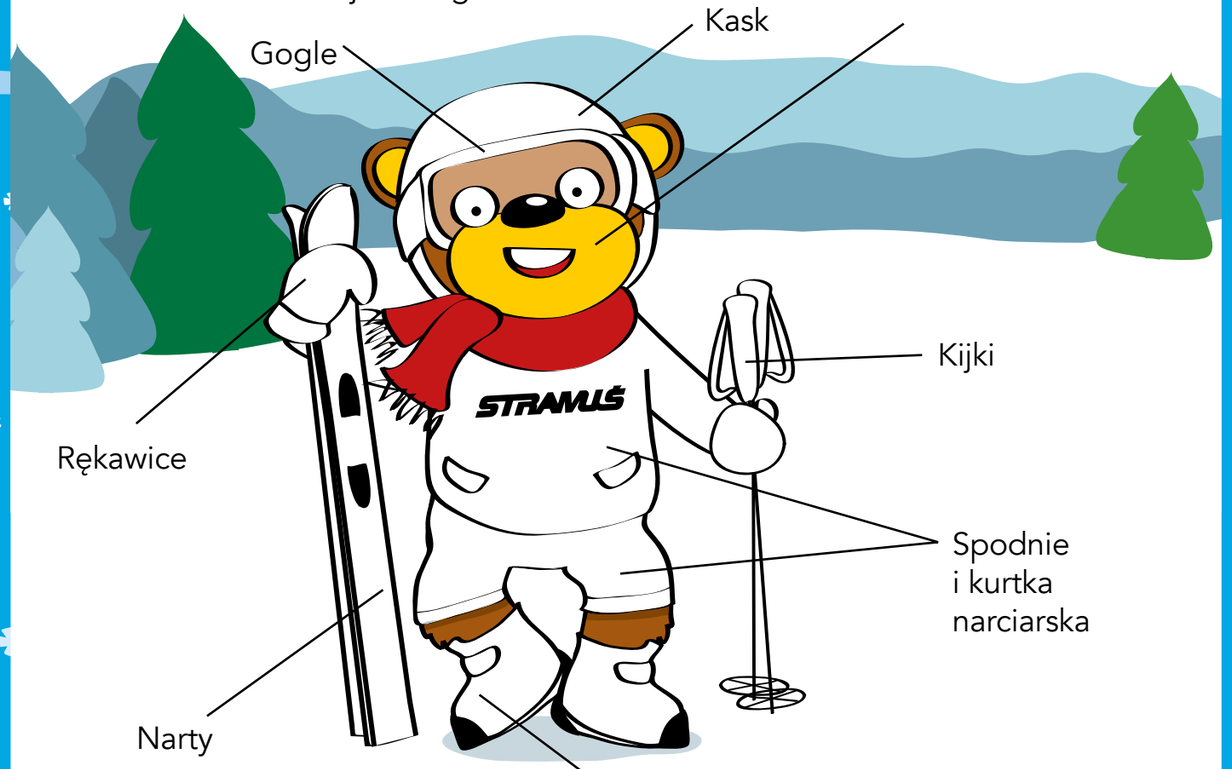
STRAMUŚLAND

NIEZBĘDNIK NARCIARZA

Pokoloruj według wzoru:

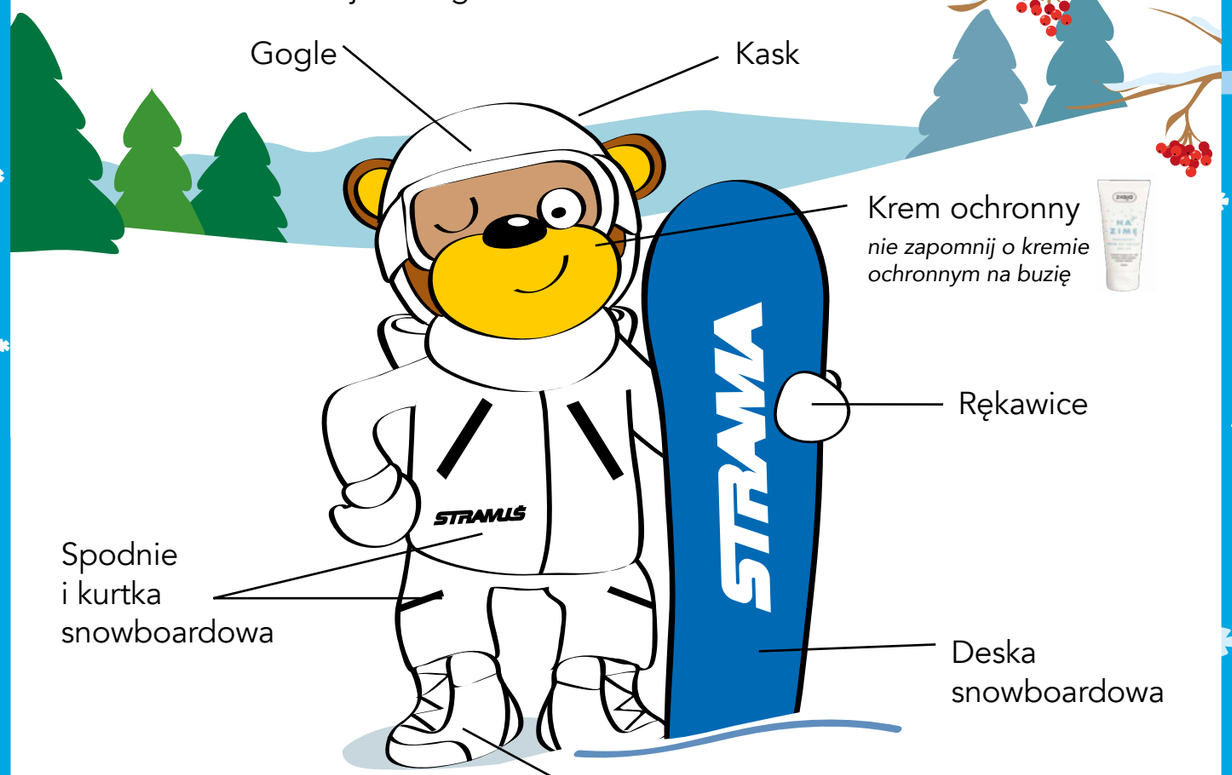
Krem ochronny

nie zapomnij o kremie ochronnym na buzię



NIEZBĘDNIK SNOWBOARDZISTY

Pokoloruj według wzoru:



ZNAKI I OZNACZENIA, JAKIE MOŻEMY SPOTKAĆ NA STOKU

Uwaga zakręt

Uwaga skrzyżowanie tras

Uwaga zwężenie trasy

Uwaga pracujące ratraki na trasie

Trasa zamknięta

Uwaga niebezpieczeństwo

Numer trasy czarnej

Numer trasy czerwonej

Zagrożenie lawinowe na całym terenie

Zagrożenie lawinowe lokalne

Nakaz jazdy w prawo

Nakaz jazdy w lewo

Nakaz jazdy prosto

Zakaz chodzenia pieszo

Zakaz jazdy na sankach

Zakaz jazdy na snowboardzie

Zakaz jazdy skuterem śnieżnym

Zakaz jazdy na nartach

Zakaz podchodzenia na nartach

Bezpiecznie na stoku z Misiem Stramusiem

Numery alarmowe

Górski numer ratunkowy: 601 100 300, 985
Europejski numer alarmowy 112

tekst piosenki:
Adam Szafraniec

PIOSENKA MISIA STRAMUSIA

1. *Śnieg bielutki, zima*
Za uszy trzyma
Sport, zabawa zdrowa
Do góry głowa
Nam nie straszny chłód
Nam nie straszny lód

Refren:
Na Nosalu pod Tatrami
Miś na dzieci chucha
Uczy jeździć, dopinguje
Misia słuchaj (2x)
Hu Hu Ha

2. *Snowboard, nartocykle*
Skręt figle migle
Ach! Jak ja to lubię
Śmig! Jazda pługiem
Stramuś talent ma!
Mistrzem jest! Ha! Ha!

Refren:
Na Nosalu pod Tatrami
Miś na dzieci chucha
Uczy jeździć, dopinguje
Misia słuchaj (2x)
Miś na dzieci chucha

3. *Na stramusiowej polanie*
Pod śnieżnobiałym Nosalem
Na nartach, na desce, raz w lewo, raz w prawo
Mali narciarze! Ach! Brawo!

Pod śnieżnobiałym Nosalem
Dzieci na nartach! Górale
Śmigają, skręcają, raz w lewo, raz w prawo
Mali narciarze! Ach! Brawo!
Śmigają, skręcają, raz w lewo, raz w prawo
Mali narciarze! Ach! Brawo!
Na nartach, na desce, raz w lewo, raz w prawo
Mali narciarze! Ach! Brawo!
Śmigają, skręcają, raz w lewo, raz w prawo
Mali narciarze! Ach! Brawo!

Dekalog bezpiecznego narciarza i snowboardzisty powstał na podstawie 10 zasad bezpieczeństwa Międzynarodowej Federacji Narciarskiej FIS

Partnerzy akcji „Bezpiecznie na stoku z Misiem Stramusiem”:

STRAMA · NOSAL Centrum Szkoleń Narciarskich · STRAMUSLAND · RMF · SIGNAL IDUNA · ROSSIGNOL · ziaja

ZAKOPANE, Balzera 28 | strama-szkola.pl | nosal.pl | tel. 18 20 116 46