

REGULAMIN ZAJĘĆ NA STOKU

1. Zajęcia narciarskie i snowboardowe odbywają się wyłącznie w grupach i zawsze pod opieką instruktora ActiveTime24.
2. Na wyciągach obowiązuje REGULAMIN OŚRODKA NARCIARSKIEGO, z którym uczestnicy zostają zaznajomieni w pierwszym dniu zajęć.
3. Na stoku obowiązują przepisy KODEKSU NARCIARZA PZN.
4. Uczestnikom niepełnoletnim nie wolno samodzielnie poruszać się po stoku.
5. Każde złe samopoczucie, problem, chęć skorzystania z toalety na stoku należy zgłosić instruktorowi.
6. Uczestnicy podzieleni są na grupy według stopnia zaawansowania umiejętności narciarskich/snowboardowych.
7. Instruktor na stoku może zweryfikować umiejętności uczestników i dokonać zmian w poszczególnych grupach zaawansowania.
8. Uczestnicy muszą być odpowiednio wyposażeni:
 - a. narty lub deska snowboardowa
 - b. kije dla narciarzy
 - c. kask ochronny
 - d. gogle
 - e. opaska na rękę ActiveTime24
 - f. znacznik (koszulka ActiveTime24)
 - g. odpowiedni strój zaakceptowany przez instruktora
9. Po przyjeździe autokaru na stok, instruktor zbiera grupę i sprawdza liczbę osób.
10. Uczestnicy szkolenia są odpowiedzialni za powierzony im sprzęt narciarski lub snowboardowy.
11. Zajęcia rozpoczynają się zbiórką, przedstawieniem tematu zajęć oraz rozgrzewką.
12. Uczestnictwo w rozgrzewce jest obowiązkowe. Odmowa udziału w rozgrzewce jest równoznaczna z rezygnacją z zajęć.
13. Przez pierwsze dni dzieci, które w większości nie mają doświadczenia i nie umieją korzystać z wyciągów objęte są szczególną opieką.
14. Każdy wjazd KANAPĄ grup najmłodszych odbywa się z pomocą innych instruktorów/osób dorosłych. Należy pamiętać o zachowaniu szczególnej ostrożności. Na każdej kanapie znajduje się osoba dorosła, która dba o bezpieczeństwo dzieci podczas wsiadania, wjazdu, zejścia z kanapy.
15. Przerwa podczas zajęć odbywa się w wyznaczonym przez instruktora czasie i miejscu.
16. W karczmie, toalecie na stoku poruszamy się ostrożnie. Pamiętajmy, że poruszamy się w obuwiu narciarskim lub snowboardowym, a podłoga może być śliska.

17. Podczas zajęć nie używamy telefonów komórkowych, nie rozmawiamy, nie robimy zdjęć, nie nagrywamy filmików. Telefonu możemy użyć wyłącznie w celu wezwania pomocy lub w innej sytuacji, ale tylko za zgodą instruktora.
18. Uczestnicy, którzy pomimo upomnień instruktora, nie stosują się do postanowień regulaminu zajęć, regulaminu stoku lub kodeksu narciarza mogą być odsunięci od zajęć.
19. Podczas zajęć panuje miła atmosfera, a wszelkie sytuacje konfliktowe rozwiązujemy jak najszybciej, najlepiej w obecności instruktora.
20. Zwracamy szczególną uwagę na bezpieczeństwo. Od chwili opuszczenia narciarni, przez zajęcia na stoku, do chwili powrotu do ośrodka.
21. Zabrania się spożywania alkoholu, środków odurzających, energetyków, palenia papierosów.

KODEKS NARCIARZA (FIS)

1. Wzgląd na inne osoby

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

2. Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy

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

3. Wybór kierunku jazdy

Narciarz zjeżdżając z góry, dysponując większą możliwością wyboru trasy zjazdu musi ustalić taki tor jazdy, aby nie zagrażać narciarzowi przed nim jadącemu.

4. Wyprzedzanie

Wyprzedzać można zarówno po stronie dostkowej jak i odstkowej, po stronie lewej lub prawej, lecz w takiej odległości, która nie ograniczy wyprzedzanemu swobody.

5. Przejazd przez skrzyżowanie tras narciarskich

Narciarz zaczynając zjazd na trasie lub półku narciarskim powinien sprawdzić patrząc w górę, w dół, czy nie spowoduje tym niebezpieczeństwa dla siebie i innych. Identyczne postępowanie obowiązuje po każdym, nawet chwilowym zatrzymaniu się na trasie lub stoku.

6. **Zatrzymanie się**

Należy unikać zatrzymania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężzeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

7. **Podejście**

Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. Takie samo zachowanie obowiązuje narciarzy, którzy pieszo schodzą w dół.

8. **Przestrzeganie znaków narciarskich**

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

9. **Wypadki**

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu winien poszkodowanemu służyć pomocą.

10. **Stwierdzenie tożsamości**

Każdy, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany, czy też świadek muszą w razie wypadku podać swoje dane osobowe.