

VARNO SANKANJE

1. Uporabljajte **zaščitno čelado** in **zimsko obutev z grobimi podplati** ali nameščenimi dodatki za varno zaviranje. Poleg čelade so obvezna tudi topla oblačila, debelejšje rokavice.
2. Za varno sankanje, uporabljamo le sanke in ne drugih rekvizitov. Vse ostalo je prenevarno, ker jih ne moremo usmerjati tako kot sani.
3. Vzpenjajte se ob strani, eden za drugim, ne zadržujte se na progi.
4. Na saneh se vozimo vzravnan, vrvico sani držimo trdno z obema rokama, noge naslonimo na sprednji del sani .
5. Če se hočemo ustaviti, moramo obe nogi s celimi stopali močno pritisniti ob tla. 6. Če želimo zaviti, moramo tisto nogo spustiti na tla, v katero smer zavijamo. To pomeni, če zavijamo v levo, pritisnemo pred zavojem s celim stopalom leve noge na tla. Če zavijamo desno, pa stopimo s celim stopalom desne noge na tla pred zavojem.
6. Če izgubimo nadzor nad sanmi, nam preostane le eno, da se skotalimo s sani. Naj te ne skrbi za sani, dobil jih boš, ko se bodo ustavile.
7. Izogibaj sneženih kupov na progi. V samem kupu se lahko skriva še kaj drugega kot samo sneg.
8. Po prihodu v cilj takoj zapustite iztek.
- 9. Starši poskrbite za varnost svojih otrok!**

Ob ogledu filmčka na povezavi, boš ponovil zgornja navodila.

Sledding safety tips

<https://www.youtube.com/watch?v=kEAQhQzWhqQ>

Vsak sankoč mora poznati tudi

10 FIS pravil za sankanje

1. Bodimo obzirni do drugih sankočev/ sankočic na progi!

Vsak sankoč/sankočica mora ravnati tako, da nikogar ne ogroža ali mu škoduje. Posebno previdni smo na otroke!

2. Obvladovanje hitrosti in načina vožnje

Vsak/a sankoč/ica mora sankati tako, da se lahko pravočasno ustavi. Svojo hitrost vožnje mora prilagoditi znanju, terenskim, snežnim in vremenskim razmeram ter gostoti prometa na sankališču ali sankoški progi.

3. Izbira smeri vožnje

Sankoč/ica, ki prihaja od zadaj, mora smer svoje vožnje izbrati tako, da ne ogroža sankočev ali sankočic pred seboj.

4. Prehitevanje

Prehitevanje je dovoljeno z desne in leve, vendar le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu omogoča dovolj prostora za vse njegove manevre.

5. Vključevanje in vnovični spust - nadaljevanje

Vsak/a sankoč/ica, ki želi zapeljati na sankoško progo ali po ustavitvi nanjo spet zapeljati, se mora navzgor in navzdol prepričati, da to lahko stori brez nevarnosti zase ali za druge.

6. Ustavljanje

Vsak/a sankoč/ica se mora izogibati ustavljanju na ozkih ali nepreglednih delih, če ni to nujno potrebno. Sankoč, ki je tam padel, se mora čim hitreje umakniti oz. opozoriti na svojo navzočnost. V primeru, da se na progi zaustavljate, se umaknite na rob proge, tako da ne ovirate ostalih sankočev!

7. Vzpenjanje in spuščanje - sestopanje

Sankoč/ica, ki se vzpenja ali spušča peš, mora to storiti na robu sankoške proge ali sankališča.

8. Upoštevanje znakov in označb

Vsak/a sankoč/ica mora upoštevati oznake in signalizacijo.

9. Pomoč pri nesreči

Ob nesreči je vsak/a sankoč/ica dolžan pomagati.

10. Dolžnost legitimiranja

Vsak/a sankoč/ica, če je priča ali udeleženec/ka, odgovoren ali ne, se mora v primeru nezgode legitimirati.