

Regulamin ścieżki biegowej „W Dolinie Wapienicy”

Las pełni wiele funkcji i zaspokaja potrzeby różnych grup użytkowników. Aby nie uszczuplić jego zasobów, granice swobody użytkowania określają normy prawne, kulturowe i zasady współżycia społecznego przyjęte w Rzeczypospolitej Polskiej.

1. Ścieżka przeznaczona jest dla uprawiających biegi oraz nordic walking, dlatego prosimy innych użytkowników o ustąpienie miejsca osobą, dla których trasy są przeznaczone.
2. Wyznaczona ścieżka ma 2 etapy:
 - początkowy – łagodniejszy
 - kolejny etap górski za Zaporą – trudniejszy dla bardziej zaawansowanych.
3. Ścieżka przebiega przez tereny leśne, które nie są wyłączone z ich dotychczasowego przeznaczenia. Zgodnie z Ustawą o lasach prowadzona jest w nich gospodarka leśna, a w związku z tym po drogach odbywa się ruch pojazdów mechanicznych służb leśnych i osób wykonujących prace gospodarcze, a w lesie prowadzone są zabiegi gospodarcze, w tym ścinka drzew i wywóz drewna.
4. Fragment ścieżki oznaczony kolorem fioletowym stanowi przejście przez potok wpływający do zapory. Może on być okresowo niedostępny z powodu warunków atmosferycznych. Prosimy zapoznać się z alternatywnymi przejściami przez potok pod zaporą oznaczonym kolorem zielonym.
5. Ze ścieżki biegowej korzystacie Państwo na własną odpowiedzialność, prosimy jednak o przestrzeganie następujących zaleceń:
 - 1) Korzystaj ze ścieżki zgodnie ze swoimi umiejętnościami,
 - 2) Przed rozpoczęciem biegu (marszu) wykonaj 5-10 minutową rozgrzewkę,
 - 3) Śledź oznakowanie,
 - 4) Biegnij (maszeruj) zgodnie z wyznaczonym kierunkiem,
 - 5) Zatrzymuj się w miejscach widocznych,
 - 6) Jeżeli możesz, poinformuj bliskich, na jaką trasę się wybierasz,
 - 7) Biegając (maszerując) w grupie utrzymuj odpowiednio duże odległości,
 - 8) Używaj odpowiedniego ubioru i wyposażenia,
 - 9) Bądź ostrożny biegając (maszerując) po mokrej lub niestabilnej nawierzchni,
 - 10) Zwracaj uwagę na innych użytkowników ścieżek,
 - 11) Nie niszczy lub nie zasłaniaj oznakowania ścieżek,
 - 12) Zachowaj naturalne piękno lasu, przez które prowadzą ścieżki, a zwłaszcza: nie porzucaj śmieci, nie niszczy roślinności, nie zakłócaj ciszy, nie pal ognisk itp.,
 - 13) Zwróć uwagę, że większość trasy prowadzi w górskim, trudno dostępnym terenie, w którym udzielenie pomocy może wiązać się z koniecznością długiego oczekiwania
 - 14) Jeżeli spotkałeś osobę poszkodowaną w wyniku wypadku, pamiętaj, że każdy z użytkowników ścieżek jest zobowiązany do wezwania pomocy oraz udzielenia pomocy doraźnej osobie poszkodowanej.

Telefony:

Nadleśnictwo Bielsko: 33 818 31 69

Numer alarmowy: 112

Policja: 997

Straż pożarna: 998

Pogotowie ratunkowe: 999.