

# 10 PRAVIDEL FIS

## Pre správanie sa na zjazdových tratiach

### 1. OHĽAD NA OSTATNÝCH LYŽIAROV

Každý lyžiar alebo snowboardista sa musí neustále správať tak, aby neohrozil alebo nepoškodil niekoho iného.

### 2. ZVLÁDNUTIE RÝCHLOSTI A SPÔSOBU JAZDY

Každý lyžiar alebo snowboardista musí jazdiť s primeraným odstupom a s ohľadom na vzdialenosť, na ktorú vidí. Svoju rýchlosť a svoj spôsob jazdy musí prispôbiť svojmu umeniu, terénym, snehovým a poveternostným podmienkam, ako i hustote prevádzky.

### 3. VOĽBA STOPY / SMERU JAZDY

Lyžiar alebo snowboardista prichádzajúci zozadu musí svoju voľbu stopy zvoliť tak, aby neohrozil lyžiara idúceho pred ním.

### 4. PREDBIEHANIE

Predbiehať sa môže zhora alebo zospodu, sprava alebo zľava, ale vždy len s odstupom, ktorý poskytne predbiehanému lyžiarovi či snowboardistovi pre všetky jeho pohyby dostatok priestoru.

### 5. VJAZD A ROZJAZD

Každý lyžiar alebo snowboardista, ktorý chce vojsť do zjazdovej trate alebo sa chce po zastavení opäť rozjadiť, sa musí rozhliadnuť hore a dole a presvedčiť sa, že tak môže urobiť bez nebezpečia pre seba a pre ostatných.

### 6. ZASTAVENIE

Každý lyžiar alebo snowboardista sa musí vyhýbať zbytočnému zdržavaniu na úzkych alebo neprehľadných miestach zjazdovej trate. Lyžiar alebo snowboardista, ktorý spadol, musí takéto miesto uvoľniť čo najrýchlejšie.

### 7. STÚPANIE A ZOSTUP

Lyžiar alebo snowboardista, ktorý stúpa alebo zostupuje pešo, musí používať okraj zjazdovej trate.

### 8. REŠPEKTOVANIE ZNAČIEK

Každý lyžiar alebo snowboardista musí rešpektovať značenie a signalizáciu.

### 9. SPRÁVANIE PRI ÚRAZOCH

Pri úrazoch je každý lyžiar alebo snowboardista povinný poskytnúť prvú pomoc.

### 10. POVINNOSŤ SA PREUKÁZAŤ

Každý lyžiar alebo snowboardista, či svedok, alebo účastník, či zodpovedný, alebo nie, je povinný v prípade úrazu preukázať svoje osobné údaje.

Mezinárodný výbor pre ochranu pred úrazmi na zjazdových a bežeckých tratiach vytvoril 6 ďalších pravidiel, z ktorých 5 pravidiel má pre využitie na horách zmysel a ktoré platia pre snowboardistov:

- predná noha musí byť s doskou pevne spojená záchytným remeňom



- pred každou zmenou smeru pohybu: pohľad späť, skontrolovať priestor
- zastaviť len na okraji zjazdovky, na zjazdovkách nesediť a neležať
- odopnutý snowboard ihneď položiť do snehu mimo s viazaním dolu
- na vlekoch a lanových dráhach musí byť zadná noha uvoľnená z viazania



**Každý užívateľ zjazdovej trate (lyžiar, snowboardista...) je povinný poznať pravidlá FIS. Pokiaľ užívateľ zjazdovej trate spôsobí nerešpektovaním pravidiel FIS úraz, je za toto správanie zodpovedný. Pravidlá FIS môžu slúžiť ako podklad pri rozhodovaní súdov.**

**NEV-DAMA**