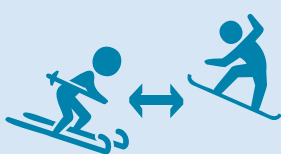


# 10 PRAVIDIEL FIS

pre správanie sa na zjazdových tratiach



## 1. OHĽAD NA OSTATNÝCH LYŽIAROV

Každý lyžiar alebo snowboardista sa musí neustále správať tak, aby neohrozil ani nepoškodil iného účastníka na svahu.



## 2. OVLÁDANIE RÝCHLOSTI A SPÔSOB JAZDY

Každý lyžiar alebo snowboardista musí jazdiť s primeraným odstupom a s ohľadom na vzdialenosť, na ktorú vidí. Svoju rýchlosť a štýl jazdy musí prispôbiť svojim schopnostiam, terénom, snehovým a poveternostným podmienkam, ako aj hustote premávky na svahu.



## 3. VOĽBA TRASY / SMERU JAZDY

Lyžiar alebo snowboardista prichádzajúci zozadu si musí zvoliť takú stopu, aby neohrozil lyžiara alebo snowboardistu pred sebou.



## 4. PREDBIEHANIE

Predbiehať sa môže zhora, zdola, sprava aj zľava, vždy však len s dostatočným odstupom, ktorý poskytne predbiehanému lyžiarovi alebo snowboardistovi priestor na všetky jeho pohyby.



## 5. VJAZD NA TRAŤ A ROZJAZD

Každý lyžiar alebo snowboardista, ktorý chce vojsť na zjazdovú trať alebo sa po zastavení opäť rozjazdiť, sa musí pozrieť hore aj dole svahom a presvedčiť sa, že tak môže urobiť bez nebezpečenstva pre seba aj ostatných.



## 6. ZASTAVENIE

Každý lyžiar alebo snowboardista sa musí vyhýbať zbytočnému zastavovaniu na úzkych alebo neprehľadných miestach zjazdovej trate. Lyžiar alebo snowboardista, ktorý spadne, musí takéto miesto čo najrýchlejšie opustiť.



## 7. STÚPANIE A CHÔDZA

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



## 8. REŠPEKTOVANIE ZNAČENIA

Každý lyžiar alebo snowboardista je povinný rešpektovať značenie a signalizáciu na svahu.



## 9. SPRÁVANIE PRI ÚRAZOCH

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



## 10. POVINNOSŤ PREUKÁZANIA SA

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

**Medzinárodný výbor pre ochranu pred úrazmi na zjazdových a bežeckých tratiach vytvoril aj 6 ďalších pravidiel, z ktorých 5 má praktický význam na horách a platia pre snowboardistov:**



- predná noha musí byť pevne spojená s doskou pomocou bezpečnostného remeňa
- pred každou zmenou smeru je potrebné sa pozrieť dozadu a skontrolovať priestor
- zastavovať sa len na okraji zjazdovky; na svahu sa nesedí ani neleží
- odopnutý snowboard treba ihneď položiť do snehu mimo trate, viazaním smerom nadol
- na vlekoch a lanovkách musí byť zadná noha uvoľnená z viazania

**Každý používateľ zjazdovej trate (lyžiar, snowboardista a pod.) je povinný poznať a dodržiavať pravidlá FIS. Ak dôjde v dôsledku ich nerešpektovania k úrazu, zodpovednosť nesie účastník, ktorý pravidlá porušil. Pravidlá FIS môžu slúžiť ako podklad pri posudzovaní udalostí.**