



# Lisia Polana

## DEKALOG NARCIARZA FIS

### 1. Wzgląd na inne osoby

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

### 2. Sposób jazdy na nartach i snowboardzie oraz panowanie nad prędkością

Każdy narciarz lub snowboardzista powinien kontrolować sposób jazdy. Powinien on dostosować szybkość i sposób jazdy do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych oraz natężenia ruchu.

### 3. Wybór kierunku jazdy

Narciarz lub snowboardzista nadjeżdżający od tyłu musi wybrać taki tor jazdy, aby nie spowodować zagrożenia dla narciarzy lub snowboardzistów znajdującym się przed nim.

### 4. Wyprzedzanie

Narciarz lub snowboardzista może wyprzedzać innego narciarza lub snowboardzistę z góry i z dołu, z prawej i z lewej strony pod warunkiem, że zostawi wystarczająco dużo przestrzeni wyprzedzanemu narciarzowi lub snowboardzistę na wykonanie przez niego wszelkich zamierzonych lub niezamierzonych manewrów.

### 5. Ruszanie z miejsca i poruszanie się w górę stoku

Narciarz lub snowboardzista, wjeżdżając na oznakowaną drogę zjazdu, ponownie ruszając po zatrzymaniu się, czy też poruszając się w górę stoku, musi spojrzeć i w górę, i w dół stoku, aby upewnić się, że może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych.

### 6. Zatrzymanie na trasie

O ile nie jest to absolutnie konieczne, narciarz lub snowboardzista musi unikać zatrzymania się na trasie zjazdu w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po upadku w takim miejscu narciarz lub snowboardzista winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

### 7. Podchodzenie i schodzenie na nogach

Narciarz lub snowboardzista musi podchodzić lub schodzić na nogach wyłącznie skrajem trasy.

### 8. Przestrzeganie znaków narciarskich

Każdy narciarz lub snowboardzista winien stosować się do znaków narciarskich i oznaczeń tras.

### 9. Wypadki

W razie wypadku każdy narciarz lub snowboardzista winien udzielić poszkodowanym pomocy.

### 10. Obowiązek ujawnienia tożsamości

Każdy narciarz, snowboardzista, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany czy świadek musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.