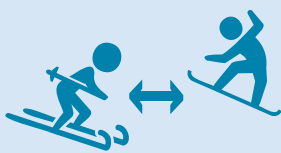


# 10 PRAVIDEL FIS

pro chování na sjezdových tratích



## 1. OHLED NA OSTATNÍ LYŽAŘE

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval nikoho jiného.



## 2. ZVLÁDNUTÍ RYCHLOSTI A ZPŮSOBU JÍZDY

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.



## 3. VOLBA JÍZDNÍ STOPY

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.

## 4. PŘEDJÍŽDĚNÍ

Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



## 5. VJÍŽDĚNÍ A ROZJÍŽDĚNÍ

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



## 6. ZASTAVENÍ

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat zbytečnému zdržování na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



## 7. STOUPÁNÍ A SESTUP

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



## 8. RESPEKTOVÁNÍ ZNAČEK

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



## 9. CHOVÁNÍ PŘI ÚRAZECH

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



## 10. POVINNOST PROKÁZAT SE

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek, nebo účastník, ať odpovědný, nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

**Mezinárodní výbor pro ochranu před úrazy na sjezdových a běžeckých tratích vytvořil 6 dalších pravidel, z nichž 5 pravidel má pro využití na českých horách smysl a která platí pro snowboardisty:**



- přední noha musí být s prknem pevně spojena záchytným řemenem
- před každou změnou směru pohybu: pohled zpátky, zkontrolovat prostor
- zastavit jen na okraji sjezdovky, na sjezdovkách neposedávat a nepolehávat
- odepnutý snowboard ihned položit do sněhu stranou s vázáním dolů
- na vlecích a lanových drahách musí být zadní noha uvolněna z vázání

**Každý uživatel sjezdové tratě (lyžař, snowboardista...) je povinen znát pravidla FIS. Pokud uživatel sjezdové tratě způsobí nerespektováním pravidel FIS úraz, je za toto chování odpovědný. Pravidla FIS mohou sloužit jako podklad při rozhodování soudů.**