



## REGULAMIN FIS

### 1. Wzgląd na inne osoby

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

### 2. Panowanie nad szybkością i sposobem jazdy

Narciarz/snowboardzista powinien zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności oraz rodzaju i stanu trasy i warunków atmosferycznych.

### 3. Wybór kierunku jazdy

Narciarz/snowboardzista zjeżdżając z góry, dysponując większą możliwością wyboru trasy zjazdu musi ustalić taki tor jazdy, aby nie zagrażać narciarzowi przed nim jadącemu.

### 4. Wyprzedzanie

Wyprzedzać można zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie lewej lub prawej, lecz w takiej odległości, która nie ograniczy wyprzedzanemu swobody.

### 5. Przejazd przez skrzyżowanie tras narciarskich

Narciarz/snowboardzista zaczynając zjazd na trasie powinien sprawdzić patrząc w górę, w dół, czy nie spowoduje tym niebezpieczeństwa dla siebie i dla innych. Identyczne postępowanie obowiązuje po każdym, nawet chwilowym zatrzymaniu się na trasie lub stoku.

### 6. Zatrzymanie się

Należy unikać zatrzymania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz/snowboardzista winien usunąć się z toru jazdy możliwie jak najszybciej.

### 7. Podejście

Narciarz/snowboardzista powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. Takie samo zachowanie obowiązuje osoby, które pieszo schodzą w dół.

### 8. Przestrzeganie znaków narciarskich

Każdy narciarz/snowboardzista winien stosować się do znaków ustawionych na trasach.

### 9. Wypadki

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu winien poszkodowanemu spieszyć z pomocą.

### 10. Stwierdzenie tożsamości

Każdy, obojętnie czy sprawca wypadku, poszkodowany, czy też świadek muszą w razie wypadku podać swoje dane osobowe.



## Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania dla



### **DODATKOWE REGUŁY OBOWIĄZUJĄCE SNOWBOARDZISTÓW** wg Szwajcarskiej Komisji Zapobiegania Wypadkom ( SKUS )

1. Noga przednia powinna być połączona z deską np.: paskiem
2. Na wyciągach narciarskich tylna noga musi być wyjęta z wiązania
3. Przed każdą zmianą kierunku jazdy, a w szczególności w skręcie „back side”, należy popatrzeć w kierunku zamierzonej jazdy i obserwować otoczenie
4. Zatrzymywać się tylko na brzegu trasy, nie siadać i nie kłaść się na trasie
5. Odpiętą deskę kłaść zawsze wiązaniem na śniegu
6. Na lodowcach, w wypadku zagrożenia szczelinami nie odpinać deski

**Źródło: Międzynarodowa Federacja Narciarska**

**Opracowane na podstawie:** Jarnicki T., Kosmala A., Matuszkowiak A., Tudek M., Zawadzka J., *Plan Gry – Interdyscyplinarny Program Nauczania*, Samodzielne Koło Terenowe nr 144 Społecznego Towarzystwa Oświatowego, Warszawa 2013.

