

## Dekalog FIS

Dekalog FIS należy traktować jako wzorzec zachowania dla odpowiedzialnego i ostrożnego narciarza lub snowboardera, a jego celem jest unikanie wypadków na trasach narciarskich.

Reguły FIS odnoszą się do wszystkich poruszających się po trasach zjazdowych. Obowiązkiem jest zaznajomienie się z tymi zasadami oraz ich przestrzeganie.

W przypadku ich nieprzestrzegania, jeżeli dojdzie do wypadku, zachowanie narciarza lub snowboardera może skutkować pociągnięciem go do odpowiedzialności cywilnej lub karnej.

## Dekalog Reguł Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS)

### Kodeks zachowania dla narciarzy i snowboarderów

#### 1. Wzgląd na inne osoby

Każdy narciarz lub snowboarder powinien zachowywać się w taki sposób, by nie stwarzać niebezpieczeństwa ani szkody dla innej osoby.

*Komentarz: Jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za własne zachowanie, ale także za nieprawidłowe działanie czy posługiwanie się sprzętem, którego używamy, także nowinek technicznych.*

#### 2. Panowanie nad prędkością i sposobem jazdy

Narciarz lub snowboarder powinien zjeżdżać z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności oraz rodzaju i stanu trasy, warunków atmosferycznych i natężenia ruchu.

*Komentarz: Kolizje najczęściej zdarzają się w wyniku poruszania się z nadmierną prędkością, niezapanowania nad nartami lub snowboardem oraz niezauważenia innego uczestnika ruchu. Powinniśmy być zdolni, aby w każdej chwili zatrzymać się lub zmienić kierunek jazdy. W miejscach zatłoczonych, czy w warunkach ograniczonej widoczności powinniśmy poruszać się wolno. Szczególną uwagę należy zachować zwłaszcza w miejscach załamania stromego stoku, na zakończeniach tras oraz w okolicach wyciągów.*

#### 3. Wybór kierunku jazdy

Narciarz lub snowboarder zjeżdżając z góry musi wybrać taki tor jazdy, aby uniknąć zderzenia z narciarzem lub snowboarderem znajdującym się przed nim.

*Komentarz: Każdy uczestnik może poruszać się gdzie chce i w sposób jaki chce, o ile dostosuje sposób jazdy do swoich umiejętności i warunków panujących na stoku. Pamiętajmy, że narciarz lub snowboarder znajdujący się przed nami posiada pierwszeństwo. Jadąc za innymi w tym samym kierunku musimy zachować*

*odpowiednią odległość, aby pozostawić wystarczająco dużo miejsca na swobodne wykonanie wszystkich manewrów.*

#### **4. Wyprzedzanie**

Wyprzedzać można z góry i z dołu, z prawej i z lewej, ale tylko w takiej odległości, która zapewni wyprzedzanemu narciarzowi lub snowborderowi wystarczającą przestrzeń dla wszystkich jego manewrów.

*Komentarz: Wyprzedzając ponosimy całkowitą odpowiedzialność za zakończenie tego manewru w taki sposób, aby nie spowodować utrudnień wyprzedzanemu narciarzowi lub snowboarderowi. Odpowiedzialność ta spoczywa na nas do chwili ukończenia tego manewru. Zasada ta odnosi się także, gdy omijamy stojących na stoku.*

#### **5. Ruszanie z miejsca i wjazd na drogę zjazdu**

Narciarz lub snowboarder, który wjeżdża na drogę zjazdu lub po zatrzymaniu znowu chce ruszyć, ma obowiązek sprawdzić patrząc w górę i dół stoku, czy może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych.

*Komentarz: Doświadczenie dowodzi, że włączenie się do ruchu, czy to na skrzyżowaniu tras, czy po zatrzymaniu się, jest przyczyną wypadków. Podstawowym nakazem bezpieczeństwa jest upewnienie się, czy włączając się nie spowodujemy utrudnienia dla siebie lub innych. Jeżeli już ruszymy, nawet wolno, to korzystamy z pierwszeństwa przyznanego w punkcie 3 przed szybszymi narciarzami i snowboarderami nadjeżdżającymi z góry lub z tyłu.*

#### **6. Zatrzymanie się**

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

*Komentarz: Z wyjątkiem bardzo szerokich stoków zatrzymywanie się musi następować na skraju trasy. Nie możemy zatrzymywać się w miejscach wąskich lub niewidocznych dla jadących z góry.*

#### **7. Podchodzenie i schodzenie wzdłuż trasy**

Narciarz lub snowboarder powinien podchodzić lub schodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zupełnie zejść z trasy.

*Komentarz: Poruszanie się po trasie pieszo stwarza zagrożenie dla zjeżdżających w dół narciarzy i snowboarderów. Ponadto odcisnięte w śniegu ślady butów mogą spowodować zagrożenie dla zjeżdżających.*

#### **8. Przestrzeganie znaków narciarskich**

Każdy narciarz lub snowboarder winien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.

*Komentarz: Trasy narciarskie są oznaczone w zależności od stopnia ich trudności kolorami, od najtrudniejszych – czarnych, przez czerwone, niebieskie, do najłatwiejszych – zielonych. Są również oznakowane innymi znakami np. pokazującymi kierunek jazdy lub ostrzegającymi przed niebezpieczeństwem, czy zakończeniem trasy. Mamy obowiązek stosować się do nich.*

## 9. Wypadki

W razie wypadku każdy, kto znajduje się w pobliżu winien poszkodowanemu służyć pomocą.

*Komentarz: Będąc świadkiem wypadku mamy powinność udzielenia pomocy poszkodowanym niezależnie od istnienia prawnego obowiązku. Podstawowym działaniem jest oznaczenie miejsca zdarzenia w celu ostrzeżenia innych narciarzy i snowboarderów, zawiadomienie właściwych służb ratunkowych, a także w razie konieczności udzielenia pierwszej pomocy.*

## 10. Obowiązek ujawnienia tożsamości

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

*Komentarz: Świadkowie mają ogromne znaczenie dla sporządzenia pełnego i właściwego raportu ze zdarzenia i w związku z tym jeśli byliśmy świadkiem wypadku, to jesteśmy zobowiązani do udzielenia informacji o swojej tożsamości.*