

## **Dekalog Reguł Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS):**

### **1. POSZANOWANIE DLA INNYCH OSÓB**

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

### **2. PANOWANIE NAD SZYBKOŚCIĄ I SPOSOBEM JAZDY**

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

### **3. WYBÓR TORU JAZDY**

Narciarz jadący powyżej musi ustalić taki tor jazdy aby nie zagrażać narciarzowi jadącemu poniżej.

### **4. WYPRZEDZANIE**

Wyprzedzać można zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie lewej lub prawej, lecz wyłącznie w takiej odległości, która nie stworzy zagrożenia dla wyprzedzającego.

### **5. RUSZANIE Z MIEJSCA I PORUSZANIE SIĘ W GÓRĘ STOKU**

Narciarz lub snowboarder korzystający z oznakowanej drogi zjazdu przy dołączeniu się do ruchu lub podejściu w górę stoku, musi spojrzeć w górę i w dół, aby upewnić się, że może to uczynić bez spowodowania zagrożenia dla siebie i innych.

### **6. ZATRZYMANIE NA TRASIE**

Należy unikać zatrzymywania się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności.

### **7. PODCHODZENIE I SCHODZENIE**

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

### **8. PRZESTRZEGANIE ZNAKÓW NARCIARSKICH**

Każdy narciarz powinien stosować się do znaków narciarskich ustawionych na trasach.

### **9. ZACHOWANIE SIĘ W RAZIE WYPADKU**

W razie wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu powinien udzielić pomocy poszkodowanemu.

### **10. OBOWIĄZEK UJAWNIENIA TOŻSAMOŚCI**

Każdy narciarz, snowboarder, obojętnie czy jest sprawcą wypadku, poszkodowanym czy świadkiem, musi w razie wypadku podać swoje dane osobowe.