

# *Desatero lyžaře a snowboardisty*

(Doporučení Mezinárodní lyžařské federace)

## **1. Ohled na ostatní lyžaře**

Každý lyžař se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval jiné.

## **2. Zvládnutí rychlosti jízdy**

Každý lyžař musí jezdit s přiměřeným odstupem. Svou rychlost a způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění i místním podmínkám.

## **3. Volba jízdni stopy**

Lyžař přijíždějící zezadu musí jet tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucí před ním.

## **4. Předjíždění**

Předjíždět se musí vždy jen s odstupem, který poskytne ostatním dostatek prostoru.

## **5. Vjíždění a rozjíždění**

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

## **6. Zastavení**

Každý lyžař se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval v úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě.

## **7. Stoupání a sestup**

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

## **8. Respektování značek**

Každý lyžař musí respektovat značení a signalizaci.

## **9. Chování při úrazech**

Při úrazech je každý lyžař povinen poskytnout první pomoc.

## **10. Povinnost prokázání se**

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