

Bezpečně na sjezdovce

Obecná upozornění

- ✓ Žádný alkohol a hlasitá hudba
- ✓ Předem zkontrolujte předpověď počasí
- ✓ Překontrolujte své vybavení
- ✓ Před sjezdem se rozcvičte a zahřejte svaly
- ✓ Nepřeceňujte své síly

FIS – pravidla chování na sjezdovce

- **FIS Pravidlo 1: Ohled na ostatní lyžaře** – Chovejte se tak, abyste nikoho neohrozili ani nepoškodili. Prvním pravidlem na sjezdovce je vzájemná ohleduplnost.
- **FIS Pravidlo 2: Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy** – Jezděte takovou rychlostí, při které stihnete včas zabrzdit a při které dokážete jezdit zodpovědně. Přizpůsobte rychlost jízdy aktuálnímu počasí, viditelnosti a počtu ostatních lyžařů na sjezdovkách.
- **FIS Pravidlo 3: Volba jízdni stopy** – Jezděte tak, abyste neohrozili ostatní lyžaře. To platí zejména v případě, že se blížíte k jinému lyžaři zezadu.
- **FIS Pravidlo 4: Předjíždění** – Při předjíždění ostatních lyžařů si nechte mezi sebou a lyžařem dostatečný odstup. Dávejte také pozor na lyžaře za vámi.
- **FIS Pravidlo 5: Vyjíždění a rozjíždění** – Při vjezdu na sjezdovku nebo při opětovném rozjezdu po zastavení dávejte obzvláště pozor na ostatní lyžaře.
- **FIS Pravidlo 6: Zastavení** – Nezastavujte na úzkých nebo nepřehledných místech. V případě pádu se snažte dostat ke straně svahu.
- **FIS Pravidlo 7: Stoupání a sestup** – Při pěším výstupu nebo sestupu byste se měli držet na okraji svahu.
- **FIS Pravidlo 8: Respektování značek** – Na svahu dodržujte pravidla podle značek.
- **FIS Pravidlo 9: Chování při úrazech** – Pokud si všimnete nehody, poskytněte pomoc.
- **FIS Pravidlo 10: Povinnost prokázání se** – Pokud jste účastníkem nebo svědkem nehody, jste povinni poskytnout své osobní údaje.

Barevná označení a chování na sjezdovkách

Čím menší sklon, tím bezpečnější sjezdovka.

- **Modrá:** Sjezdovka nemá podélný a příčný sklon větší než 25 %
- **Červená:** Sjezdovka nemá podélný a příčný sklon větší než 40 %
- **Černá:** Sjezdovka s podélným a příčným sklonem větším než 40 %

Chování na sjezdovce

- ✓ Na sjezdovce se držte značení
- ✓ Vyhýbejte se lavinovým nebo ledovcovým oblastem a uzavřeným sjezdovkám
- ✓ Dávejte pozor na výstražná světla a signály

Jak správně jezdit na vlecích

- ✓ Tvořte řady a snažte se nezdržovat provoz u vleku
- ✓ Připravte se na výstup
- ✓ Zachovejte klid i v nouzových situacích
- ✓ Rychle vystupte a opusťte prostor vleku
- ✓ V případě pádu rychle opusťte co nejrychleji dráhu vleku

Další informace o bezpečném chování na sjezdovkách naleznete [zde](#).