

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ
ΤΟΥ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΥ

FIS

1 Σεβασμός στους άλλους

Συμπεριφερόμαστε με τρόπο που δε βάζει σε κίνδυνο ή βλάπτει τους άλλους.

2 Έλεγχος ταχύτητας και κίνησης

Προσαρμόζουμε την ταχύτητα και τον τρόπο κίνησης ανάλογα με την ορατότητα, την προσωπική μας ικανότητα και τις επικρατούσες συνθήκες στο έδαφος, το χιόνι και τον καιρό καθώς και την πυκνότητα κυκλοφορίας.

3 Επιλογή διαδρομής

Επιλέγουμε τη διαδρομή μας με τέτοιο τρόπο, ώστε να μη βάζουμε σε κίνδυνο τους χιονοδρόμους που προπορεύονται.

6 Σταση στην πίστα

Αποφεύγουμε τις στάσεις στην πίστα σε στενά σημεία ή όπου η ορατότητα είναι περιορισμένη, εκτός εάν αυτό είναι απολύτως αναγκαίο. Μετά από πτώση σε τέτοιο σημείο, βγαίνουμε από την πίστα όσον το δυνατόν πιο γρήγορα.

4 Προσπέραση

Κατά την προσπέραση, διατηρούμε πάντοτε απόσταση ασφαλείας, ώστε ο προπορευόμενος να έχει χώρο για οποιαδήποτε αλλαγή κατεύθυνσης.

5 Είσοδος, ξεκίνημα, κίνηση προς τα πάνω

Μπαίνοντας σε οριοθετημένο διάδρομο, ξεκινώντας μετά από στάση ή κινούμενοι προς τα πάνω στις πηλαγίες, ελέγχουμε πάντα πάνω και κάτω στις πηλαγίες, ώστε να μη βάζουμε σε κίνδυνο τον εαυτό μας ή τους άλλους.

9 Βοήθεια

Σε περίπτωση ατυχήματος, οι χιονοδρόμοι έχουμε καθήκον να βοηθήσουμε.

8 Σήμανση στις πίστες

Σεβόμαστε όλες τις πινακίδες και τα σήματα για την ασφάλειά μας

7 Βοήθεια

Επιλέγουμε τη διαδρομή μας με τέτοιο τρόπο, ώστε να μη βάζουμε σε κίνδυνο τους χιονοδρόμους που προπορεύονται.

10 Αναγνώριση

Εάν είμαστε μάρτυρες σε περίπτωση ατυχήματος, ανταλλάσσουμε στοιχεία επικοινωνίας (όνομα – τηλέφωνο – διεύθυνση).