Безопасность на склоне - это очень важный вопрос, о котором следует всегда помнить. Горные лыжи и сноуборд, как и любой другой вид спорта, связан с риском. Правила FIS должны считаться идеальной моделью поведения для ответственного и осмотрительного лыжника или сноубордера, и их предназначение -избежать несчастных случаев на склоне.

**Правила FIS** применяются ко всем лыжникам и сноубордерам. Лыжник или сноубордер обязан хорошо знать эти правила, уважать и соблюдать их. Если он не делает этого, то его поведение, в случае несчастного случая, может оказаться под действием гражданского и уголовного законодательства.

**Правило I.** **Уважай окружающих**  
Лыжник или сноубордер должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим. Лыжник или сноубордер ответственен не только за свое поведение, но и за неисправность своего снаряжения. Это так же относится к использованию недавно разработанного снаряжения.

**Правило 2.** **Контроль скорости и направления движения**  
Лыжник или сноубордер должен двигаться управляемо. Его скорость и способ спуска должны соответствовать его личным возможностям, преобладающим условиям склона, снегу, погоде и количеству других лыжников или сноубордеров на склоне. Столкновения часто случаются из-за того, что лыжники или сноубор-деры едут слишком быстро, не следя или не замечая других. Лыжник или сноубордер должен быть способен останавливаться, поворачивать и двигаться внутри границ своего поля зрения. В переполненной области или в месте, где видимость ограничена, лыжник должен ехать медленно, особенно на границе крутого склона, в нижней части трассы и в области около подъемников.

**Правило 3.** **Выбор направления**  
Лыжник или сноубордер, приближающийся сзади должен выбирать направление движения таким образом, чтобы не подвергать опасности лыжника или сноубордера впереди. Горные лыжи и сноуборд это свободный спорт, где каждый может передвигаться, где и как ему нравится, при условии, что он соблюдает настоящие правила и соизмеряет свое катание со своими возможностями и условиями на склоне. Лыжник или сноубордер, едущий впереди имеет приоритет. Лыжник или сноубордер, едущий позади другого, в том же направлении, должен сохранять достаточную дистанцию между ним и другим лыжником или сноубордером для того, чтобы едущий впереди лыжник мог выполнять все свои движения свободно.

**Правило 4. Обгон**  
Лыжник или сноубордер может обгонять другого лыжника сверху, снизу, справа или слева, при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых намеренных и не преднамеренных движений. Лыжник или сноубордер, обгоняющий другого лыжника полностью ответственен за то, что выполняемый им маневр не создаст никаких сложностей для лыжника, которого он обгоняет. Эта ответственность сохраняется за ним до тех пор, пока обгон не будет выполнен. Это правило распространяется и случай обгона (объезда) неподвижного лыжника.

**Правило 5. Выход, начало движения, движение вверх по склону**  
Лыжник или сноубордер, выходящий на размеченную трассу или начинающий движение после остановки или движущийся вверх по склону должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, что он может начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих. Опыт показывает, что выход на трассу и начало движения после остановки часто являются причиной несчастных случаев. Чрезвычайно важно, чтобы лыжник или сноубордер выходил на трассу внимательно и аккуратно, не создавая помех и не подвергая опасности себя и окружающих. Когда лыжник начал движение, даже медленно, он имеет преимущество, в соответствии с Правилом 3, перед более быстрыми лыжниками приближающимися сверху или сзади. Развитие карвинговых лыж и сноубордов позволяет их пользователям поворачивать и ехать вверх по склону. Таким образом, они едут в противоположном направлении основному потоку, двужущемуся вниз по склону. Поэтому они должны вовремя убедиться в том, что они смогут это сделать без того, чтобы подвергать опасности себя или окружающих.

**Правило 6. Остановка на склоне**  
За исключением чрезвычайной необходимости лыжник или сноубордер должен избегать останавливаться на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах лыжник или сноубордер должен, как можно быстрее, освободить склон. За исключением очень широких трасс остановки должны выполняться на краю трассы. Лыжник или сноубордер не должен останавливаться в узких местах и там где другим будет сложно его увидеть сверху.

**Правило 7. Подъем и спуск без лыж**  
Лыжник или сноубордер, поднимающийся вверх, как на лыжах, так и без, а также спускающийся вниз без лыж должен придерживаться края трассы. Движение против основного направления может создать неожиданную помеху для лыжников и сноубордеров. Следы от ног повреждают склон и могут создать опасность для лыжников и сноубордеров.

**Правило 8. Соблюдайте знаки и разметку**  
Лыжник или сноубордер должен соблюдать знаки и разметку. Уровень сложности трассы обозначается соответствующим цветом черный, красный, синий и зеленый. Лыжник или сноубордер свободен в выборе того, по какой трассе ему спускаться. Склоны имеют и другие знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности и/или о закрытии трассы. Знаки закрытия трассы, как и знаки, предупреждающие об опасности, должны быть хорошо заметны. Лыжник или сноубордер должен понимать, что предупреждающие знаки поставлены в его интересах.

**Правило 9. Помощь**  
При несчастном случае долг каждого лыжника или сноубордера оказать помощь пострадавшему. Это основной принцип для всех спортсменов, они должны оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае вне зависимости от того, возложена на них такая обязанность по закону или нет. Немедленная первая помощь должна быть оказана, соответствующие службы оповещены, а место, где произошел несчастный случай, помечено для предупреждения других лыжников. FIS выражает надежду, что все происшествия и нарушения правил движения на склоне, включая случаи типа «сбил и уехал» будут подпадать под действие законодательства, близкого к законодательству, которое используется при разборе дорожно-транспортных происшествий, и, что аналогичные взыскания будут налагаться на нарушителей, во всех странах, где подобное законодательство еще не действует.

**Правило 10. Идентификация**  
Все лыжники или сноубордеры и свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обменяться именами и адресами после инцидента. Свидетели очень важны для составления подробного и правильного отчета об инциденте и, поэтому, каждый должен помнить, что он обязан, как ответственный человек, предоставить информацию о том, чему он был свидетелем. Отчет службы спасения и полиции, также как и фотографии серьезно помогают в определении гражданской и уголовной ответственности.

Советы начинающим:  
1. Проверьте правильность регулировки Ваших креплений. Действительно ли настройки креплений соответствуют Вашим физическим параметрам.

2. Не используйте снаряжение, если его исправность вызывает подозрения. Перед тем, как надеть лыжи, а также после каждого падения, следует проверить состояние лыжи креплений, а также ботинок.

3. Ни в коем случае не катайтесь в расстегнутых ботинках.

4. Если Вы еще не стояли на лыжах, лучше всего обратиться к инструктору.

5. Если же у Вас нет возможности обратиться к инструктору, пожалуйста, почитайте какой-нибудь самоучитель по технике горных лыж.

6. Не превышайте свою критическую скорость. Критической является скорость, при которой теряется контроль над лыжами.

7. Поскольку при спуске по склону скорость набирается очень быстро, выбирайте для себя такой склон, чтобы он не представлял для Вас опасности.

8. Учитесь падать. Попросите, чтобы Вам показали, как правильно падать из положения, которое Вы еще можете контролировать. Идеальным с точки зрения безопасности является положение, когда Вы лежите на боку, ноги выпрямлены и располагаются вниз по траектории падения, лыжи развернуты поперек направления движения, тело напряжено.

9. Помните, что самое опасное падение - это падение назад. Поэтому главная заповедь — старайтесь не падать назад, только набок или вперед. Если же Вы чувствуете, что падения назад не избежать, не сопротивляйтесь падению, не стремитесь удержаться на ногах, падайте с расслабленными мышцами бедер — это минимизирует нагрузку на коленный сустав.