



Il casco è obbligatorio per tutti i ragazzi sotto i 14 anni, ma è consigliato anche ai più grandi!!

# Le regole di condotta sulle piste di Sci



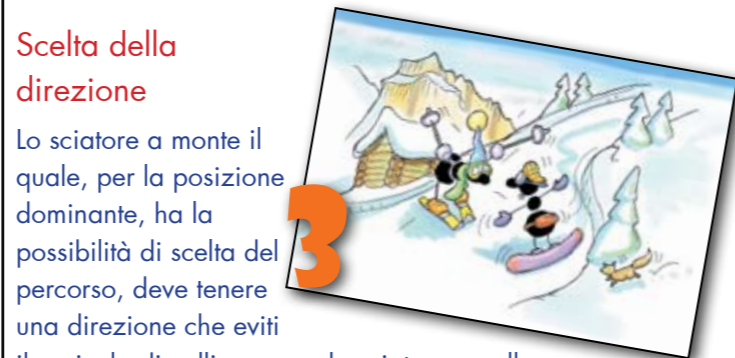
## Rispetto per gli altri

Ogni sciatore deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo la persona altrui o provocarle danno



## Padronanza della velocità e del comportamento

Ogni sciatore deve tenere una velocità ed un comportamento adeguati alla propria capacità nonché alle condizioni generali e del tempo



## Scelta della direzione

Lo sciatore a monte il quale, per la posizione dominante, ha la possibilità di scelta del percorso, deve tenere una direzione che eviti il pericolo di collisione con lo sciatore a valle



## Traiettorie

Bisogna prestare attenzione alla traiettorie degli altri sciatori in considerazione anche del tipo di attrezzo e devono essere adeguate anche all'affollamento presente in pista



## Il sorpasso

Il sorpasso può essere effettuato tanto a monte che a valle, sulla destra o sulla sinistra, ma sempre a una distanza tale da consentire le evoluzioni dello sciatore sorpassato



## Spazio minimo per il sorpasso dal bordo pista

Gli sciatori devono permettere agevolmente il sorpasso evitando evoluzioni che occupino tutta la pista evitando bruschi cambiamenti di traiettoria che possano trarre in inganno chi proviene da monte



## Attraversamento e incrocio

Lo sciatore, che si immette su una pista o attraversa un terreno di esercitazione, deve assicurarsi, mediante controllo visivo a monte e a valle, di poterlo

fare senza pericolo per sé e per gli altri. Lo stesso comportamento deve essere tenuto dopo ogni sosta

## Sosta

Lo sciatore deve evitare di fermarsi, se non in caso di assoluta necessità, nei paraggi obbligati o senza adeguata visibilità. In caso di caduta lo sciatore deve sgombrare la pista al più presto possibile



## Salita e discesa a piedi

Lo sciatore che risale o discende la pista deve procedere ai bordi di essa ed è tenuto a discostarsene in caso di cattiva visibilità



## Rispetto della segnaletica

Tutti gli sciatori devono rispettare la segnaletica delle piste, con particolare attenzione ove è scritto Pista chiusa e moderare la velocità



## In caso di incidente

Chiunque deve prestarsi per il soccorso in caso di incidente, segnalando opportunamente il luogo e chiamando il soccorso piste



## Identificazione

Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità agli addetti del soccorso piste accorsi sul luogo



# Le 11 Regole di condotta sulle piste di Fondo

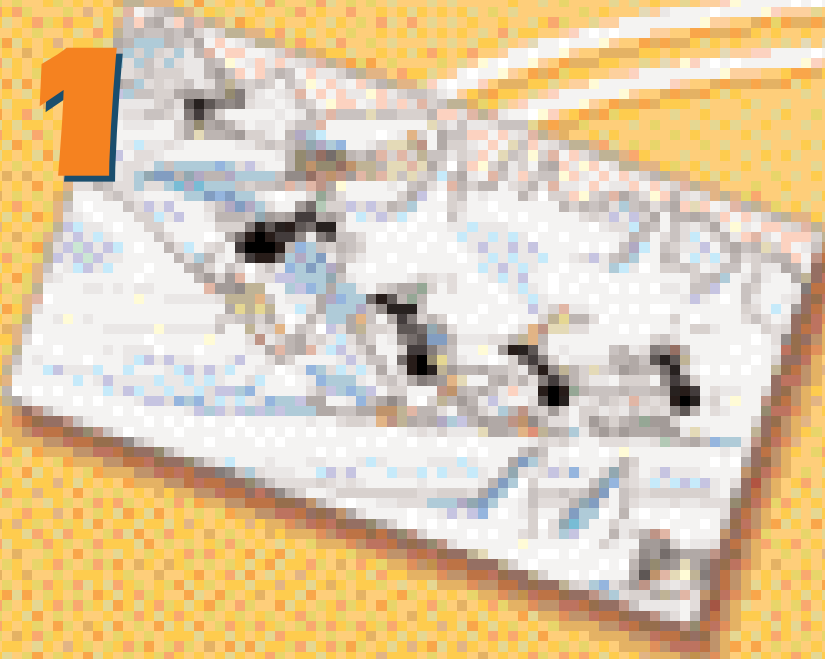
## Rules of good behaviour for cross-country skiers

### Rispettare gli altri

Ogni fondista si deve comportare in modo tale da non mettere in pericolo altri sciatori e specialmente i meno preparati

### Respect other skiers

You must behave so as not to jeopardise the safety of other skiers, especially the less experienced ones



2

### Rispetto della segnaletica

Il fondista deve rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Sui binari deve seguire il senso di marcia e la direzione indicata

### Respect the signs

You must stay within the borders of the track and respect the signs. When skiing on the track you must follow the sense of direction indicated



### Sorpasso

Lo sciatore che precede non è tenuto a dare pista, tuttavia deve lasciare il passo al fondista più veloce ogni qualvolta ritenga di poterlo fare senza pericolo. Il sorpasso può essere effettuato sia a destra che a sinistra su una traccia libera, o fuoripista, avvertendo a voce lo sciatore che precede ma sempre senza creare pericolo per gli altri

### Overtaking

The skier in front is not obliged to give way. However, you should let faster skiers overtake you whenever you think it is possible without any danger. It is possible to overtake both on the right and on the left on a free track, or on fresh snow, but you must always warn the skier in front, again without causing any danger for other skiers



### La traccia da seguire

Se la pista è battuta a più binari, lo sciatore deve utilizzare la pista di destra. Nel caso di gruppi, procedere sempre in fila sulla pista di destra

### The track to follow

If the beaten piste has several tracks, you must use the one furthest on your right. As a group, you should always move in a queue along the track on the right



5

### Incrocio

In caso di percorso a traccia semplice e doppio senso di marcia, per evitare l'incrocio, entrambi gli sciatori debbono liberare la pista portandosi alla propria destra. Sui pendii dare precedenza allo sciatore che scende.

Tenere sempre i bastoncini accostati al corpo per evitare difficoltà nelle manovre

### Crossing

In a two-way single-track piste, both skiers must free the track by moving to the his/her right.

On slopes, the skier going down must be given way.

Always keep the sticks close to your body so as to avoid any problem during manoeuvring



6

### Padronanza della velocità e del comportamento

Ogni fondista, specie nella discesa, deve adattare la sua velocità e il suo comportamento alle proprie capacità tecniche, nonché alle condizioni della neve, del tempo, della visibilità, dell'affollamento sulla pista. Tenere sempre una distanza di sicurezza con lo sciatore che precede

### Control of speed and behaviour

Especially when going down a slope, you must adjust your own speed and behaviour to your technical skills as well as to the snow conditions, the weather, the visibility and the number of skiers on the track. You should always keep a certain safety distance with the skier in front of you



9

### Soccorso in caso di infortunio in pista

In caso di incidente portare sempre soccorso

### Rescue in case of accident on the track

In case of accident, all skiers should always rescue the victim of the accident

8



10

### Rispetto dell'ambiente e delle piste

Il fondista educato non abbandona mai rifiuti sulla pista e non danneggia l'ambiente. La traccia non deve essere rovinata, camminando senza sci, con sci da discesa, con slitte o altri mezzi

### Respect the environment and the tracks

A well-behaved cross-country skier never leaves litter on the track nor does he/she damage the environment. The track must not be damaged either by walking without ski on, or with skis, sledges or anything else

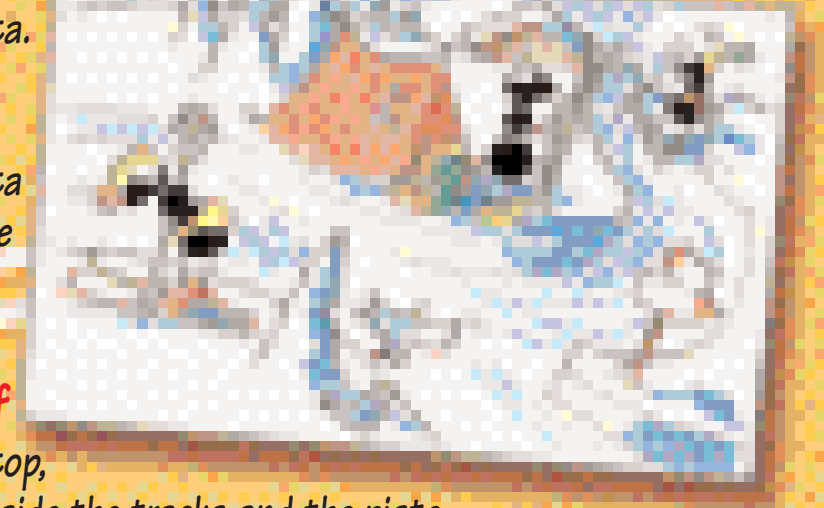
### Sosta e caduta

La sosta deve essere effettuata fuori dei binari e della pista. Lo sciatore, in caso di caduta, deve lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi dalla traccia

### Stop and fall-off

When you want to stop, you should do it outside the tracks and the piste. After falling down, you must clear the track as soon as possible

7



11

### Gara in corso

Se sul percorso è in svolgimento una competizione organizzata, lasciare libera la pista fino al termine della gara

### During the race

If an official race is taking place on the track, you should leave the track free until the end of the contest

