



BIELY KÓDEX

ZSL-014, Vydanie: 11.12.2020

# BIELY KÓDEX LYŽOVANIA



## Pravidlá správania pre lyžiarov a snoubordistov

### 1. Ohľaduplnosť k ostatným

Lyžiar alebo snoubordista sa musí správať tak, aby neohrozil ostatných ani im nespôsobil škodu.

### 2. Kontrola rýchlosti a spôsobu jazdy

Lyžiar alebo snoubordista sa musí pohybovať kontrolovane. Svoju rýchlosť a štýl jazdy musí prispôbiť vlastným schopnostiam, prevládajúcim terénnym, snehovým a poveternostným podmienkam a tiež počtu lyžiarov na zjazdovke.

### 3. Voľba stopy

Lyžiar alebo snoubordista prichádzajúci zozadu musí zvoliť takú stopu, aby neohrozil lyžiarov alebo snoubordistov pred sebou.

### 4. Predbiehanie

Lyžiar alebo snoubordista môže predbiehať iného lyžiara alebo snoubordistu zhora alebo zdola a sprava alebo zľava za predpokladu, že ponechá predbiehanému lyžiarovi alebo snoubordistovi dostatočný priestor na akýkoľvek úmyselný alebo neúmyselný pohyb.

### 5. Vjazd, rozjazd a výstup

Lyžiar alebo snoubordista, ktorý vchádza na označenú zjazdovku, chce po zastavení opäť pokračovať vjazde alebo stúpa po zjazdovke nahor, sa musí rozhliadnuť po zjazdovke nahor aj nadol, aby svojím pohybom neohrozil seba ani ostatných.

### 6. Zastavenie na zjazdovke

Pokiaľ to nie je absolútne nevyhnutné, nesmie lyžiar ani snoubordista zastaviť na zjazdovke na zúženom alebo málo prehľadnom mieste. Po páde na takomto mieste ho musí lyžiar alebo snoubordista čo najskôr opustiť.

### 7. Peší výstup alebo zostup

Lyžiar alebo snoubordista, ktorý pešo stúpa alebo zostupuje po zjazdovke, sa musí pohybovať po okraji zjazdovky.

### 8. Dodržiavanie značiek a označení

Lyžiar alebo snoubordista musí dodržiavať všetky značky a označenia.



### **9.Pomoc**

V prípade nehody je povinnosťou každého lyžiara alebo snoubordistu poskytnúť pomoc.

### **10.Totožnosť**

Každý lyžiar, snoubordista a svedok musí po nehode poskytnúť ostatným svoje meno a adresu bez ohľadu na to, či je za nehodu zodpovedný, alebo nie.

## **Pravidlá správania pre bežeckých lyžiarov**

### **1.Ohľadupnosť k ostatným**

Bežecký lyžiar sa musí pohybovať tak, aby neohrozil ostatných ani im nespôsobil škodu.

### **2.Dodržiavanie značiek, smeru a bežeckého štýlu**

Na každej trati s označením určeného smeru sa značky na trati musia dodržiavať. Lyžiar sa musí pohybovať len v určenom smere a určeným bežeckým štýlom.

### **3.Voľba trate a stopy**

Na bežeckých lyžiarskych tratiach s viac ako jednou upravenou stopou si lyžiar vyberá pravú stopu. Lyžiar v skupinách sa musia pohybovať v pravej stope za sebou. Pri behu voľným štýlom sa lyžiar musí pohybovať po pravej strane trate.

### **4.Predbiehanie**

Lyžiar môže iného lyžiara predbiehať a obchádzať sprava alebo zľava. Predbiehaný lyžiar nie je povinný uvoľniť predbiehajúcemu lyžiarovi stopu, ale mal by rýchlejšieho lyžiara nechať prejsť vždy, keď je to možné.

### **5.Stretávanie**

Bežecí lyžiar pohybujúci sa v opačnom smere sa pri stretnutí vyhýbajú vpravo. Lyžiar, ktorý sa pohybuje z kopca, má prednosť.

### **6.Palice**

Bežecký lyžiar urobí všetko pre to, aby si v blízkosti iného lyžiara držal palice tesne pri tele.



### **7.Kontrola rýchlosti**

Bežecký lyžiar, zvlášť pri zjazde, musí vždy prispôbiť rýchlosť vlastným schopnostiam, prevládajúcim terénnym podmienkam a viditeľnosti, ako aj počtu lyžiarov na trati. Každý lyžiar musí udržiavať bezpečný odstup od lyžiarov pred ním. V krajnom prípade musí zrážke zabrániť úmyselným pádom.

### **8.Uvoľnenie trate a stopy**

Lyžiar, ktorý zastaví, musí opustiť trať. V prípade pádu musí trať čo najskôr uvoľniť.

### **9.Nehoda**

V prípade nehody musí každý poskytnúť pomoc.

### **10.Totožnosť**

V prípade nehody musí každý bez ohľadu na to, či je za ňu zodpovedný alebo nie, prípadne ako svedok, uviesť svoju totožnosť.