

NORME DI COMPORTAMENTO PER I FONDISTI IN PISTA

1. Rispettare gli altri

Lo sciatore fondista deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo l'incolumità di altri sciatori e specialmente dei meno preparati.



2. Rispettare la segnaletica

Il fondista deve rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Su binari deve seguire con attenzione il senso di marcia, la direzione e la tecnica indicati.



3. La traccia da seguire

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

4. Sorpasso

Il sorpasso si può effettuare sia a destra che a sinistra, purché non si rechi danno ad alcuno. Lo sciatore che sta davanti non è tenuto a cedere il passo; dove possibile deve tuttavia concedere la possibilità di essere superato da uno sciatore che procede a velocità più sostenuta.



5. Incrocio

In caso di incrocio su piste a doppio senso di marcia, gli sciatori debbono sempre tenere la destra. Chi scende ha la precedenza su quello chi sale.

6. Bastoncini

Il fondista, quando incrocia o supera un altro sciatore, specialmente in discesa, deve tenere i bastoncini ben vicini al corpo.



7. Controllo della velocità

Il fondista, soprattutto se in discesa, deve adattare la velocità alle sue capacità, alle condizioni generali del terreno, a quelle della visibilità e al traffico sulla pista. Deve inoltre mantenere sempre una distanza di sicurezza dagli altri sciatori che lo precedono. In caso di impedimento improvviso a procedere, una caduta intenzionale può benissimo servire ad evitare la collisione.

8. Sosta e caduta

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



9. Soccorso in caso di infortunio in pista

In caso di incidente, ognuno deve prestare soccorso ed assistenza.

10. Identificazione

Chiunque sia coinvolto in un incidente, anche se non ne è responsabile ma ne è stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità.

11. 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.

12. Gara in corso

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

