

## **ЛЫЖНЫЕ ПРАВИЛА**

Правила нужны любому спорту. В лыжных гонках тоже существуют официальные и неписанные законы, основные из которых представлены ниже:

### **Восемь правил поведения на лыжне**

1. Необходимо уступать лыжню тем, кто быстрее.
2. Издавать громкий крик «Гоп!», чтобы вам уступили лыжню, следует лишь в том случае, если вы бежите на время. В остальных случаях больше подходят фразы «Извините» или «Добрый день».
3. Кататься коньком следует так, чтобы не портить классическую лыжню. На большинстве лыжных трасс справа находится лыжня для классического хода, а рядом слева – дорожка для конька. Отклоняясь слишком сильно вправо, вы будете бороздить и затаптывать лыжами классическую лыжню. «Классистам» это очень неприятно, поскольку им потом приходится передвигаться без лыжни.
4. Когда трасса проходит по кругу и направление движения не указано, лыжники должны двигаться против часовой стрелки.
5. Катаясь на беговых лыжах на горнолыжном склоне, подниматься вверх следует по краю горнолыжной трассы или непосредственно рядом с линией подъемника.
6. На перекрестках, также как на автомобильной дороге, правая сторона имеет преимущество перед левой.
7. Если лыжная трасса широкая, оставляйте место для обгона. Если вы катаетесь группой, то старайтесь следовать друг за другом.
8. Домашних животных на лыжню лучше не брать. Собачий помет может стать причиной падения и, в любом случае, является безобразием.

### **Официальные правила FIS для лыжников-гонщиков**

**Уважение к окружающим** Каждый лыжник должен вести себя так, чтобы не подвергать никого опасности и не наносить вреда.

**Знаки: направление движения и стиль катания** Лыжник должен обращать внимание на маркировку и знаки (щиты-указатели) на лыжной трассе. Лыжник должен двигаться в указанном направлении, используя разрешенный лыжный ход.

**Выбор лыжни** В местах, где проложены две лыжни и более, следует двигаться по правой лыжне. Группа лыжников должна двигаться по правой лыжне друг за другом. По лыжне для конькового хода необходимо передвигаться, прижимаясь к правому краю.

**Обгон** Обгонять можно справа или слева. Впередиидущий лыжник не обязан уступать дорогу. Однако он должен уступить, если может сделать это безопасно.

**Встречное движение** При движении навстречу друг другу каждый лыжник должен уйти вправо. Лыжник,двигающийся вниз по склону, имеет преимущество.

**Палки** Если обгоняете вы или обгоняют вас, а также при движении навстречу друг другу палки следует держать близко к телу.

**Выбор скорости передвижения в соответствии с обстоятельствами** Каждый лыжник, особенно на слонах, должен выбирать скорость и действовать в соответствии со степенью своего мастерства, характером местности, плотностью движения и уровнем видимости. Он должен держаться на достаточно безопасном расстоянии от впередиидущих лыжников. В случае необходимости, можно упасть, чтобы избежать столкновения.

**Освобождение пути** Лыжник, не передвигающийся по трассе, должен ее покинуть. Если лыжник упал, он должен как можно быстрее освободить путь.

**Оказание помощи** При несчастных случаях оказывать помощь обязан каждый.

**Обязанность предоставлять сведения** При несчастном случае, каждый, будь-то свидетель или участник события, виновный или нет, должен сообщить информацию о себе.

(Источник: Методическое письмо Немецкого лыжного союза, выпуск № 5)

## **Правила поведения лыжника по отношению к окружающей среде**

Для большинства людей зимний спорт, как правило, ассоциируется с красивой первозданной природой. Чтобы она оставалась таковой и впредь, все обитатели лыжных курортов, как местные жители, так и гости, должны стараться беречь природу. Только такое отношение позволит гарантировать стабильное развитие лыжного спорта в первозданной окружающей среде.

Следующие рекомендации основаны на правилах FIS об отношении к окружающей среде:

- Поинтересуйтесь обстановкой на выбранном вами курорте для катания. Оказывайте личную поддержку тем местам для катания, где ведется активная работа по охране окружающей среды.
- К месту катания старайтесь добираться на экологичном транспорте автобусе или поезде.
- Если вы собираетесь ехать группой на личном автотранспорте, то желательно ехать всем вместе на одной машине.

- Пользуйтесь услугами автобусов-шаттлов, оставляя автомобиль на подступах к лыжному курорту.
- Обращайте внимание на разметку лыжных трасс, не выходите за пределы ограждений.
- Не катайтесь в запретных зонах.
- Берегите флору и фауну.
- Не разбрасывайте мусор, даже если это всего лишь кусочек алюминия от баночки держащей мази или упаковка от батончика-мюсли.

### **Правила для соревнующихся**

В завершение этого «свода правил» привожу еще несколько указаний по поведению на соревнованиях:

- Уступайте дорогу более быстрому гонщику, который просит вас об этом, крича: «Лыжню», «Гоп», «Эй» или что-нибудь подобное. На спусках это правило работает лишь условно: более медленный гонщик должен освободить путь более быстрому только в том случае, если это не доставит неудобств ему самому.
- Находясь за спиной коллеги, по возможности не наступайте ему на лыжи и палки. Нет необходимости держаться вплотную, так как в противном случае палки идущего впереди лыжника окажутся в опасной близости от ваших глаз. На спусках принципиально важно, чтобы гонщик, следующий за впереди катящимся лыжником, соблюдал осторожность – если лыжники заденут друг друга, упадут оба.
- Обгоняйте быстро. Лучше совершать обгон до длинного спуска, иначе вы моментально попадете в затор. С тактической точки зрения, можно слегка толкнуть соперника и таким образом отбить у него охоту сидеть у вас за спиной.