

LES 10 NORMES FIS DE CONDUCTA A LES PISTES PER ALS ESQUIADORS I SURFISTES DE NEU

THE 10 FIS RULES OF CONDUCT ON THE SLOPES FOR SKIERS AND SNOWBOARDERS

Conèixer-les, respectar-les i posar-les en pràctica és responsabilitat de tothom.

Getting to know them, respecting them and putting them into practice is everyone's responsibility.



1 RESPECTE PELS ALTRES RESPECT FOR OTHERS

Has de comportar-te de manera que no posis en perill o perjudiquis els altres.

You must behave in a way that does not endanger or harm others.



2 CONTROL DE LA VELOCITAT SPEED CONTROL

Has de tenir el control i adaptar la teva velocitat i forma d'esquiar a la teva capacitat personal, al terreny, a l'estat de la neu i a l'afluència d'esquiadors.

You must stay in control and adapt your speed and manner of skiing according to your personal ability, the terrain, snow conditions and the density of traffic.



3 ELECCIÓ DE LA TRAJECTÒRIA CHOICE OF ROUTE

Si vens per darrere, has de triar la teva trajectòria de manera que no posis en perill les persones que tens al davant.

Anyone coming from behind must choose a route that avoids endangering those ahead.



4 AVANÇAMENTS OVERTAKING

Pots avançar per dalt o per baix, per la dreta o per l'esquerra, però sempre amb prou espai per respectar els moviments de l'esquiador avançat.

Overtaking may be done from above or below, from the right or the left, but always with enough distance to respect the movements of the overtaken skier.



5 ENTRADA A LA PISTA ENTERING A SLOPE

Has de mirar amunt i avall de la pista per no posar-te en perill a tu mateix ni als altres.

You must look both up and down the slope to ensure you do not endanger yourself or others.



6 PARADA A LA PISTA STOPPING ON THE SLOPES

Excepte si és absolutament necessari, has d'evitar aturar-te a la pista en llocs estrets o amb visibilitat limitada. Si caus, aparta't tan aviat com puguis.

Unless it is absolutely necessary, avoid stopping on the slope, in narrow sections or places with limited visibility. If you fall, move to the side of the slope as quickly as possible.



7 ASCENS I DESCENS A PEU CLIMBING OR DESCENDING ON FOOT

Si puges o baixes per la pista a peu, has de mantenir-te a un costat.

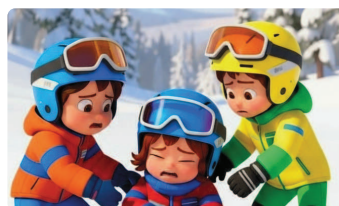
If you ascend or descend on foot, always keep to the sides of the slope.



8 RESPECTE DELS SENYALS I AVISOS RESPECT FOR SIGNS AND MARKINGS

Has de respectar tots els senyals i avisos de l'estació.

You must respect all signs, markings and announcements of the ski resort.



9 ASSISTÈNCIA ASSISTANCE

En cas d'accident, has de prestar ajuda.

In case of an accident, everyone is duty-bound to provide assistance.



10 IDENTIFICACIÓ IDENTIFICATION

Després d'un accident, t'has d'identificar, ja siguis part implicada o testimoni.

In the event of an accident, you must identify yourself, whether you are involved or a witness.