

Le 11 Regole di condotta sulle piste di Fondo

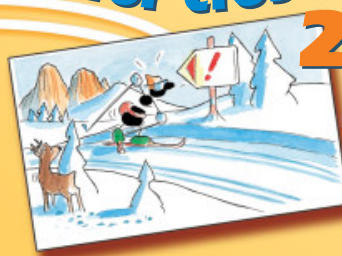
Rules of good behaviour for cross-country skiers

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



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

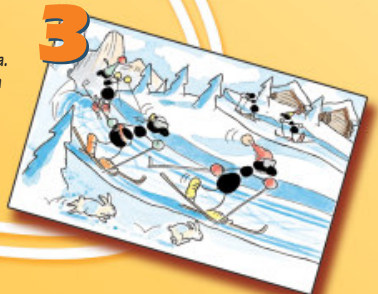


La traccia da seguire

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



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



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



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



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

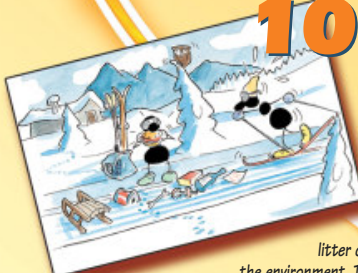


Identificazione

Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità

Identification

Anyone involved in or witnessing an accident should provide his/her personal data



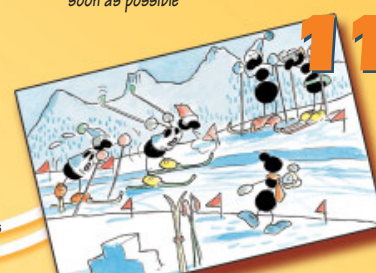
Rispetto dell'ambiente e delle piste

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



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