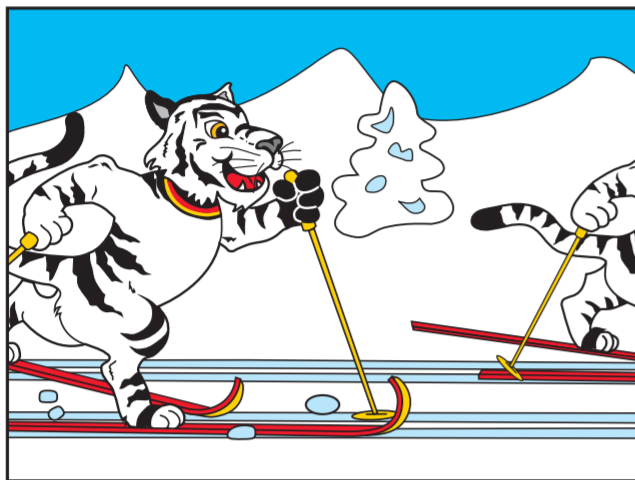




Eine Aktion der **Stiftung Sicherheit im Skisport**

## Mit Sicherheit mehr Winterspass

# FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer



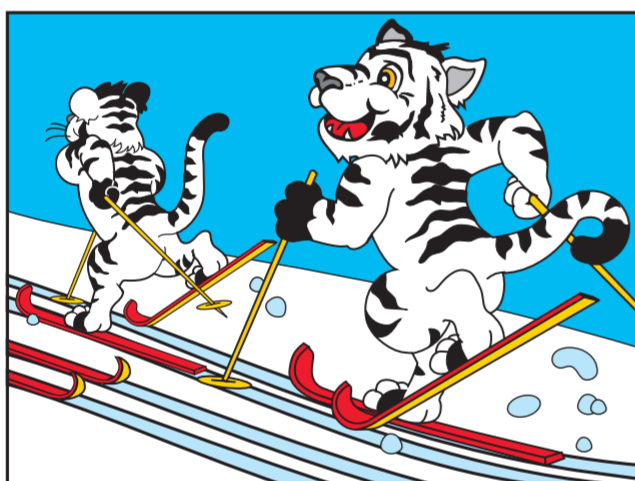
### 1. Rücksichtnahme auf die anderen

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.



### 2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.



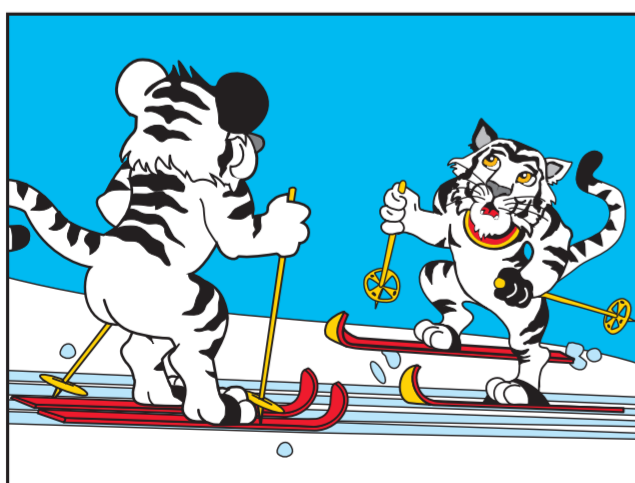
### 3. Wahl von Spur und Piste

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.



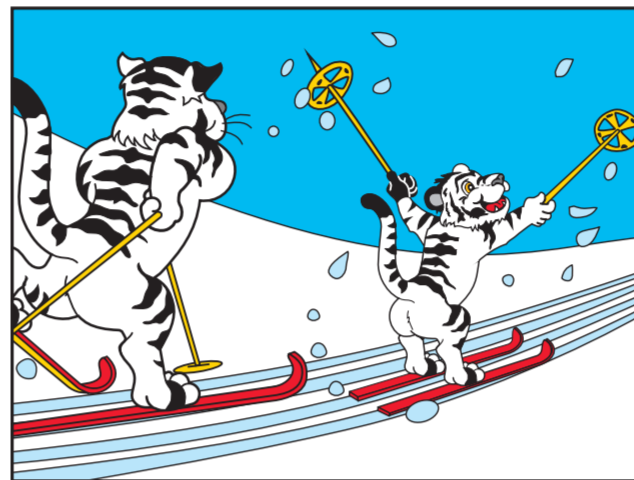
### 4. Überholen

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.



### 5. Gegenverkehr

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.



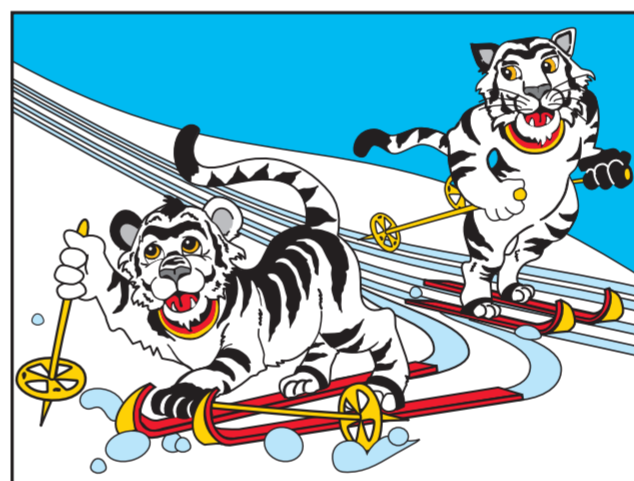
### 6. Stockführung

Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.



### 7. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Gelände- verhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.



### 8. Freihalten der Loipen und Pisten

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch freizumachen.



### 9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.



### 10. Ausweispflicht

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

**Partner für Ihre Sicherheit**

