

Bokmål

10 REGLER for alpine skiløpere og snowboardere

Vanskelighetsgrader

● Veldig lett ● Lett ● Middels ● Veldig vanskelig

1 ANSVAR FOR Å UNNGÅ SKADE

Du må forholde deg på en slik måte at du ikke er til fare for deg selv eller andre. Du skal til enhver tid ha nødvendig kontroll på ski-/snowboardutstyret og du er ansvarlig for å unngå at utstyret gjør skade på personer eller annet materiell.

2 AVPASS FARTEN ETTER FORHOLDENE

Du må kjøre kontrollert og avpasse fart og kjøremåte etter ferdighet, terreng, vær og føreforhold og trafikk.

3 VIKEPLIKT

Du må kjøre kontrollert og avpasse fart og kjøremåte etter ferdighet, terreng, vær og føreforhold og trafikk.

4 FORBIKJØRING OG UTFORKJØRING

Hvis du kommer bakfra, har du ansvar for å kjøre på en slik måte at du ikke utsetter andre for kollisjon.

5 STARTE, KJØRE INNE I ELLER SVINGE OPPOVER I NEDFARTEN

Du kan kjøre forbi en annen skiløper eller snowboarder forutsatt at vedkommende får tilstrekkelig plass for såvel kontrollerte som ukontrollerte bevegelser. Det er forbudt å kjøre rett utfor, unntatt ved organisert trening.

6 STOPP I NEDFARTEN

Kjører du inn i, eller svinger du oppover i en nedfart, må du påse at dette skjer uten fare for deg selv eller andre. Det samme gjelder for kjøring etter stans.

7 TIL FOTS I NEDFARTEN

Er du til fots, må du kun benytte ytterkantene av bakken.

8 RESPEKTER SKILT OG MARKERINGER

Følg skilting, merking og anvisninger.

9 HJELP VED ULYKKER

Ved skader har enhver skiløper eller snowboarder plikt til å hjelpe.

10 IDENTIFIKASJON

Ved skader og ulykker har vitner og medvirkende plikter å oppgi personalia.



Det er forbudt å oppholde seg i alpinanlegget utenfor åpningstid.

Dette kan medføre livsfare da det pågår anleggsarbeid med snøproduksjon og preparering.

Alpin skikjøring er forbundet med en viss fare. Rusmidler og skikjøring passer ikke sammen. Overtredelse av alpinvettreglene kan medføre bortvisning fra anlegget.

Nynorsk

10 REGLAR

for alle som køyrer
alpinski og snøbrett

Vanskegrader

● Svært lett ● Lett ● Middels ● Svært vanskeleg

1 ANSVAR FOR Å UNNGÅ SKADE
 Du må te deg slik at du ikkje er til fare for deg sjølv eller andre. Du må sjølv ha kontroll på ski-/snowboard-utstyret og du er ansvarleg for å hindre at utstyret gjer skade på personar eller anna materiell.

2 TILPASS FARTA ETTER TILHØVA
 Du må køyre kontrollert og tilpasse fart og køyremåte etter dugleik, terreng, vær og føretilhøve og trafikk.

3 VIKEPLIKT
 Om du kjem bak i frå, har du ansvar for å køyre på ein slik måte at du ikkje utset andre for kollisjon.

4 FORBIKJØRING OG UTFORKJØRING
 Du kan køyre forbi ein anna skiløpar eller snowboardar under føresetnad om at vedkommande får tilstrekkelig plass for både kontrollerte så vel som ukontrollerte rørsler. Det er forbode å køyre rett utfor, med unntak for organisert trening.

5 STARTE, KØYRE INN ELLER SVINGE OPPOVER I NEDFARTEN
 Køyrer du inn i, eller svingar du oppover i ein nedfart, må du sjå til at dette skjer uten fare for deg sjølv eller andre. Det same gjeld for køyring etter stans.

6 STOPP I NEDFARTEN
 Med mindre det er absolutt naudsynt, skal du unngå å stoppe i nedfarten på trange stadar eller stadar med avgrensa oversyn. Etter eit fall på ein slikt stad, skal du flytte deg til trygt område så raskt som mogeleg.

7 TIL FOTS I NEDFARTEN
 Er du til fots, skal du nytte ytterkantane av bakken.

8 RESPEKTER SKILT OG MARKERINGAR
 Følg skilting, merking og tilvisingar.

9 HJELP VED ULYKKER
 Ved skadar har einkvar skiløpar eller snowboardar plikt til å hjelpe.

10 IDENTIFIKASJON
 Ved skadar og ulykker har vitner og involverte plikt til å oppgje personalia.



Det er forbode å opphalde seg i alpinanlegget utanfor opningstid. Dette kan medføre livsfare då det føregår anleggsarbeid med snøproduksjon og preparering.

Det er ein viss fare knytt til Alpin skikjøring. Rusmidlar og skikjøring høver ikkje saman. Brot på alpinvetreglane kan medføre utvisning frå anlegget.

Engelsk

10 FIS RULES for the Conduct of Skiers and Snowboarders

Piste difficulty ratings

● Learning/Beginner ● Easy ● Intermediate ● Expert

1 RESPECT FOR OTHERS
 A skier or snowboarder must behave in such a way that he does not endanger or prejudice others.

2 CONTROL OF SPEED AND SKIING OR SNOWBOARDING
 A skier or snowboarder must move in control. He must adapt his speed and manner of skiing or snowboarding to his personal ability and to the prevailing conditions of terrain, snow and weather as well as to the density of traffic.

3 CHOICE OF ROUTE
 A skier or snowboarder coming from behind must choose his route in such a way that he does not endanger skiers or snowboarders ahead.

4 OVERTAKING
 A skier or snowboarder may overtake another skier or snowboarder above or below and to the right or to the left provided that he leaves enough space for the overtaken skier or snowboarder to make any voluntary or involuntary movement.

5 ENTERING, STARTING AND MOVING UPWARDS
 A skier or snowboarder entering a marked run, starting again after stopping or moving upwards on the slopes must look up and down the slopes that he can do so without endangering himself or others.

6 STOPPING ON THE SLOPE
 Unless absolutely necessary, a skier or snowboarder must avoid stopping on the slope in narrow places or where visibility is restricted. After a fall in such a place, a skier or snowboarder must move and clear of the slope as soon as possible.

7 CLIMBING AND DESCENDING ON FOOT
 A skier or snowboarder either climbing or descending on foot must keep to the side of the slope.

8 RESPECT FOR SIGNS AND MARKINGS
 A skier or snowboarder must respect all signs and markings.

9 ASSISTANCE AT ACCIDENTS
 Every skier or snowboarder is duty bound to assist.

10 IDENTIFICATION
 Every skier or snowboarder and witness, whether a responsible party or not, must exchange names and addresses following an accident.



It is prohibited to reside in the ski resort outside opening hours. This could lead to fatal injury as construction workers start snow production and slope preparation without warning.

Alpine skiing is associated with some risk. Drugs and skiing does not go together. Violation of slope etiquette can result in expulsion from the facility.

500 X 500 mm
 SHG9E - Engelsk

1000 X 1000 mm
 SHG10E - Engelsk