

## KODEKS NARCIARZA BIEGOWEGO

1. Każdy narciarz zachowuje się na trasie biegowej tak, by nie przeszkadzać innym i nie stwarzać zagrożenia dla zdrowia i życia
2. Każdy narciarz przestrzega regulaminu trasy, stosuje się do jej oznakowania, a w szczególności do narzuconego kierunku jazdy.
3. Na trasach ze śladem podwójnym lub wielokrotnym obowiązuje ruch prawostronny. Narciarze biegający w grupach muszą się trzymać prawego pasa.
4. Wyprzedzanie jest dozwolone po wolnym torze z lewej lub prawej lub poza torami. Narciarz wyprzedzany nie ma obowiązku ustępować miejsca, za wyjątkiem miejsc gdzie wyprzedzanie poza torami jest niebezpieczne.
5. Mijanie się – na płaskim terenie narciarze zbliżający się do siebie z przeciwnych stron mają obowiązek zjechać na prawo. Na trasie pochyłej narciarz biegnący pod górę ustępuje miejsca narciarzowi zjeżdżającemu w dół.
6. Trzymanie kijków narciarskich – podczas wyprzedzania (dotyczy wyprzedzanego i wyprzedzającego) oraz podczas mijania kijki narciarskie należy trzymać blisko ciała, tak by nie doszło do kolizji.
7. Prędkość – należy dostosować prędkość, w szczególności podczas zjazdów, do umiejętności i warunków terenowych, natężenia ruchu oraz widoczności.
8. Zatrzymywanie się na trasie – w razie potrzeby zatrzymania się, narciarz musi zejść z trasy (opuścić ślady) tak szybko, jak to możliwe, aby nie blokować ruchu.
9. W razie wypadku każdy jest zobowiązany do udzielenia pomocy.
10. Świadkowie lub osoby uczestniczące w wypadku są zobowiązane do podania swoich danych osobowych.