

## Regole di condotta del fondista

Sono state dettate dalla Federazione Internazionale Sci nel Congresso di Bariloche del 1977, aggiornate e riproposte nel congresso di Porto Rose del 2002.

Anche lo sci di fondo, come qualsiasi altra disciplina sportiva, comporta qualche rischio. Le regole FIS debbono essere considerate quale sintesi del modello ideale di comportamento dello sciatore coscienzioso, prudente e diligente. Tutti sono tenuti a conoscerle e rispettarle. Se l'inosservanza di queste regole causa un incidente lo sciatore coinvolto può essere considerato in condizione di "colpa", ed essere chiamato a rispondere per tutte le responsabilità conseguenti.

### **1. RISPETTO DEGLI ALTRI**

Lo sciatore fondista deve comportarsi in modo da non mettere in pericolo l'incolumità di altri sciatori

### **2. RISPETTO DI SEGNALETICA, DIREZIONE E TECNICA**

Il fondista deve rispettare le segnalazioni e le indicazioni di direzione. Sulle piste tracciate deve seguire con attenzione direzione e tecnica indicate.

### **3. SCELTA DELLA PISTA**

Se vi sono parecchie piste tracciate, lo sciatore deve utilizzare quella di destra. Sciatori in gruppo debbono muoversi in fila sulla pista di destra. Anche procedendo a tecnica libera è obbligatorio mantenere la destra.

### **4. SORPASSI**

Il sorpasso si può effettuare sia a destra che a sinistra, purché non si rechi danno ad alcuno. Lo sciatore che sta davanti non è tenuto a cedere il passo; dove possibile deve tuttavia concedere la possibilità di essere superato ad uno sciatore che procede a velocità più sostenuta.

### **5. INCROCI**

In caso di incrocio su piste a doppio senso di marcia, gli sciatori debbono sempre tenere la destra. Chi scende ha la precedenza su quello chi sale.

### **6. BASTONCINI**

Il fondista, quando incrocia o supera un altro sciatore, specialmente in discesa, deve tenere i bastoncini ben vicini al corpo.

### **7. CONTROLLO DELLA VELOCITÀ**

Il fondista, soprattutto se in discesa, deve adattare la velocità alle sue capacità, alle condizioni generali del terreno, a quelle della visibilità e al traffico sulla pista. Deve inoltre mantenere sempre una distanza di sicurezza dagli altri sciatori che lo precedono. In caso di impedimento improvviso a procedere, una caduta intenzionale può benissimo servire ad evitare la collisione

### **8. SOSTE (ARRESTI), PISTA LIBERA**

Il fondista che si ferma deve immediatamente lasciare libera la pista tracciata. Cosa che deve fare prontamente anche in caso di caduta.

### **9. INCIDENTI**

In caso di incidente, ognuno deve prestare soccorso e assistenza.

### **10. IDENTIFICAZIONE**

Chiunque sia coinvolto in un incidente, anche se non ne è responsabile ma ne è stato testimone, è tenuto a fornire le proprie generalità.