

**PRAKTIČEN DEL**

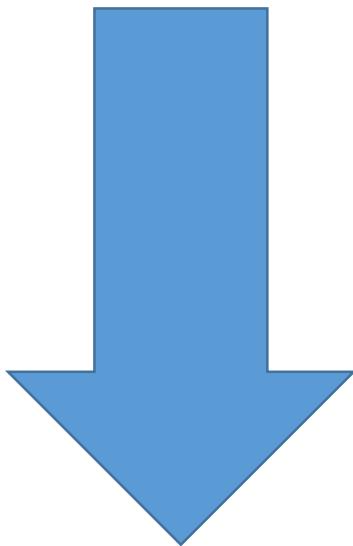
No pa smo jo dočakali, zimo mislim ☺ Zato sem se odločila, da se nekoliko vrnemo na zimske teme. Alpsko smučanje je del teh vsebin ☺ Ker žal smučat sedaj ne moremo it, pa bomo naredili kratek trening, ki nas pripravlja na smučarsko sezono... v našem primeru pa je to odličen trening za splošno kondicijsko pripravo. Vaje, število ponovitev, intenzivnost prilagodite svojim sposobnostim.

[https://www.youtube.com/watch?v=U2\\_OkFmDruE](https://www.youtube.com/watch?v=U2_OkFmDruE)

Lepo se imejte in uživajte v gibanju!

**TEORETIČEN DEL**

FIS pravila, se jih še spomnите? Prav je, da jih poznate zatorej jih hitro ponovite.



POGLEJ NA  
DRUGO STRAN ☺

**VOGEL**  
SKI CENTER

# 10 FIS PRAVIL / RULES

**OBZIRNOST DO DRUGIH SMUČARJEV**  
Smučar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali poškoduje drugega.

**1** 

**2** 

**3** 

**4** 

**V SMUK – NADALJEVANJE**  
Preden smučar odsmuča po proggi, mora pogledati navzgor in navzdol, ali je varno zanj in za druge.

**5** 

**6** 

**7** 

**8** 

**POMOČ OB NESREČI**  
Ob nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.

**9** 

**10** 

**SMUČARSKO ZNANJE**  
Smučar ne sme voziti na pamet. Hitrost mora prilagoditi svojem u znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučajočih.

**IZBIRA SMUČINE**  
Hitrejši smučar mora tako izbrati smučino, da ne ogroža smučarjev pred seboj.

**PREHITEVANJE**  
Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.

**USTAVLJANJE**  
Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čim prej umakne.

**VZPENJANJE – SESTOPANJE**  
Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le rob smučišča.

**UPOŠTEVANJE OZNAČB**  
Smučar mora spoštovati informacije, signalne in prometne oznake na smučiščih.

**DOLŽNOST LEGITIMIRANJA**  
Smučar, udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati odgovorni osebi.