

# ルールを守って安全で楽しいスポーツを!

## 1 他者の尊重 Respect for others



他の人への思いやりの心を忘れない。

スキーやスノーボードをするときは、他の人をけがさせたり、危険な目にあわせるような行為をしてはいけません。また、自分の用具に不具合がないように、しっかり点検しましょう。

## 2 スピードとスキーのコントロール Control of speed and skiing or snowboarding



無茶な滑り方をしたりスピードを出しすぎない。

個人の能力、天候、コースの状態、混み具合などを考えて、それに合った滑り方とスピードで滑りましょう。急斜面、コースの一番下やリフトの周辺では特に注意が必要です。

## 3 滑走ルートを選択 Choice of route



前の人に危険が及ばないコースを選んで滑る。

前に他のスキーヤーやスノーボーダーが滑っているときは、彼らに優先権があります。後ろを滑る人は、前を滑っている人が自由に動けるように、十分な距離を保ちましょう。

## 4 追い越し Overtaking



追い越すときは前の人に近づきすぎない。

追い越すときは、追い越そうとしている人がその責任を持ちます。追い越される人の不意の動きも考慮したうえで、十分な距離をとって追い越すようにしましょう。

## 5 合流と滑り出し Entering, starting and moving upwards



合流や滑り出すときはまわりをよく確認する。

合流や滑り始め、いったん止まってからまた滑り出すときには、かならず自分の目で周囲を確認し、他の人と衝突事故が起こらないように注意しましょう。

# 10 FIS

## 国際スキー連盟 (FIS) による10のルール

事故を未然に防ぐために、スキーヤーとスノーボーダーひとりひとりが責任をもって注意して滑るよう、国際スキー連盟によって定められた10のルールです。

# RULES

監修：布目清剛 (中央大学教授)

## 6 コース内での停止 Stopping on the piste



コースの途中で立ち止まってはいけない。

やむを得ない場合を除き、コースの幅が狭くなっているところや視界が悪くなっているところでは、立ち止まらないで、コースを他の人のためにすみやかに空けましょう。

## 7 徒歩での登り降り Climbing and descending on foot



コースを歩くときは真ん中を歩かない。

通常の滑走方向と逆走するような動きは他の人の迷惑になります。また、足跡によってコースの一部が滑りづらくなるので、コースを歩くときには、はしっこを歩くようにしましょう。

## 8 標識や標示の順守 Respect for signs and markings



コースに立っている標識や標示を必ず守る。

禁止標識、注意標識、その他の標示などを必ず守りましょう。また、コースの難易度は、黒・赤・青・緑で示してあります。自分に合ったコースを選んで滑りましょう。

## 9 援助 Assistance



事故が起きたときはすぐに救護活動を行う。

万一事故が起きた場合には、すみやかに救護活動を行い、パトロールや救急隊へ通報し、事故のあった場所が、他のスキーヤーやスノーボーダーに分かるよう注意を促しましょう。

## 10 身元の確認 Identification



事故が起きたときは必ず連絡先を交換する。

万一事故が起きた場合には、スキーヤー、スノーボーダー、そしてその場に居合わせた全ての人は、責任の有無にかかわらず、必ず氏名と連絡先を交換しましょう。

