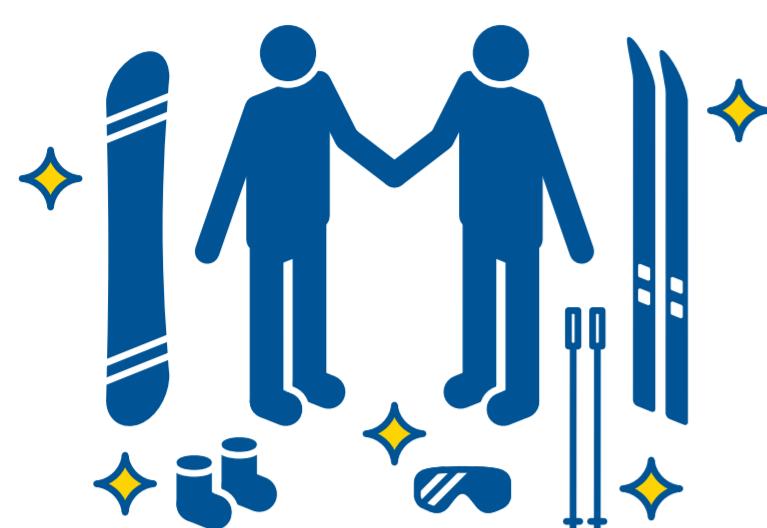


ルールを守って安全で楽しいスポーツを!

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

滑走ルートの選択
Choice of route



前の人には危険が及ばないコースを選んで滑る。

前に他のスキ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、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は近づきすぎない。

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、スキーや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：布目靖則(中央大学教授)

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、はしご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、スキーやスノーボーダー、そしてその場に居合わせた全ての人は、責任の有る無しにかかわらず、必ず氏名と連絡先を交換しましょう。



全国スキー安全対策協議会

<http://www.nikokyo.or.jp/>

「全国統一スキー場標識マーク」や「スノースポーツ安全基準」についての詳細は公式サイトをご覧ください。