

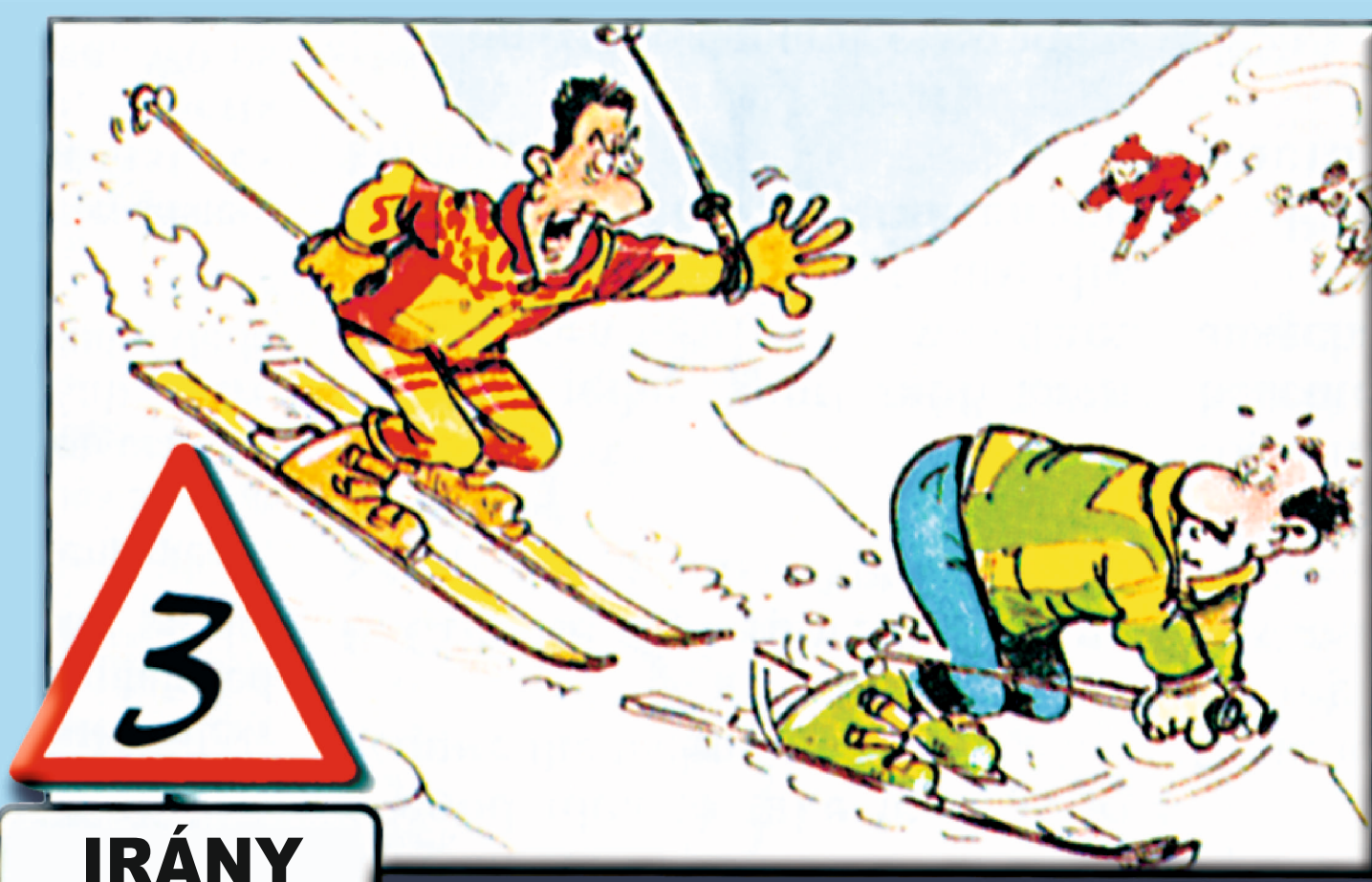
TISZTELET

**1. A SÍZÓTÁRSÁK IRÁNTI TISZTELET:**  
Tiszteld a hegyet és társaid! Soha ne sízz egyedül! Figyelj és vigyázz sízótársaidra!



SEBESSÉG

**2. A SÍ FELETTI URALOM:**  
Urald a léced és a sebességed! Légy tisztában tudásoddal! Figyeld az időjárási-, a talaj- és a hóviszonyokat, valamint a pálya forgalmát!



IRÁNY

**3. AZ ÚTVONAL MEGVÁLASZTÁSA:**  
Nem csak a tiéd a pálya! Úgy válaszd az íved, hogy mindig az előtted, alattad sízőké az elsőbbség!



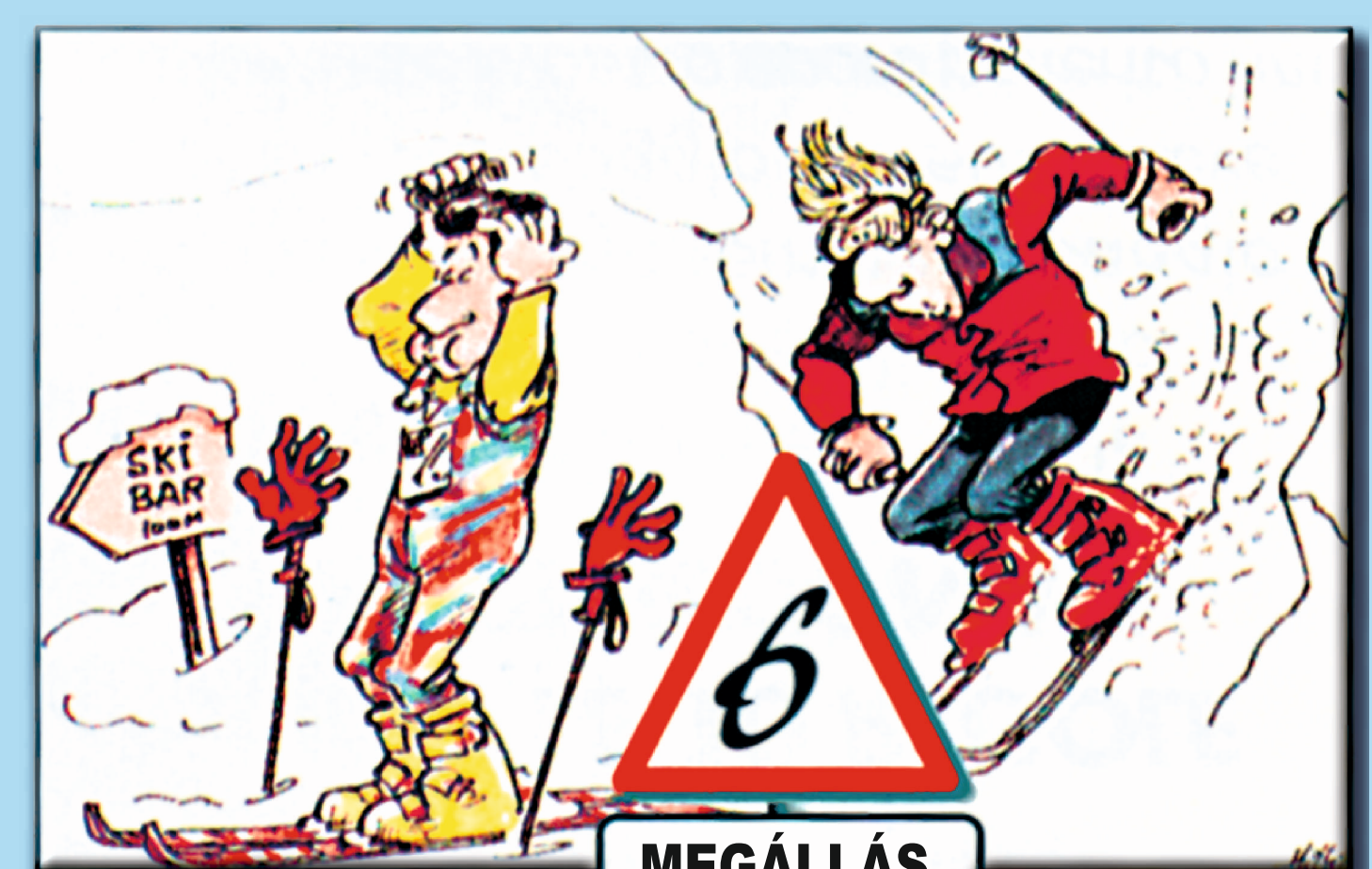
ELŐZÉS

**4. ELŐZÉS:**  
Kerülj nagy ívben! Bármerről is érkezel - felülről, jobbról vagy balról - mindig hagyj elég helyet arra az esetre, ha sízótársad netán váratlan mozdulatot tenne!



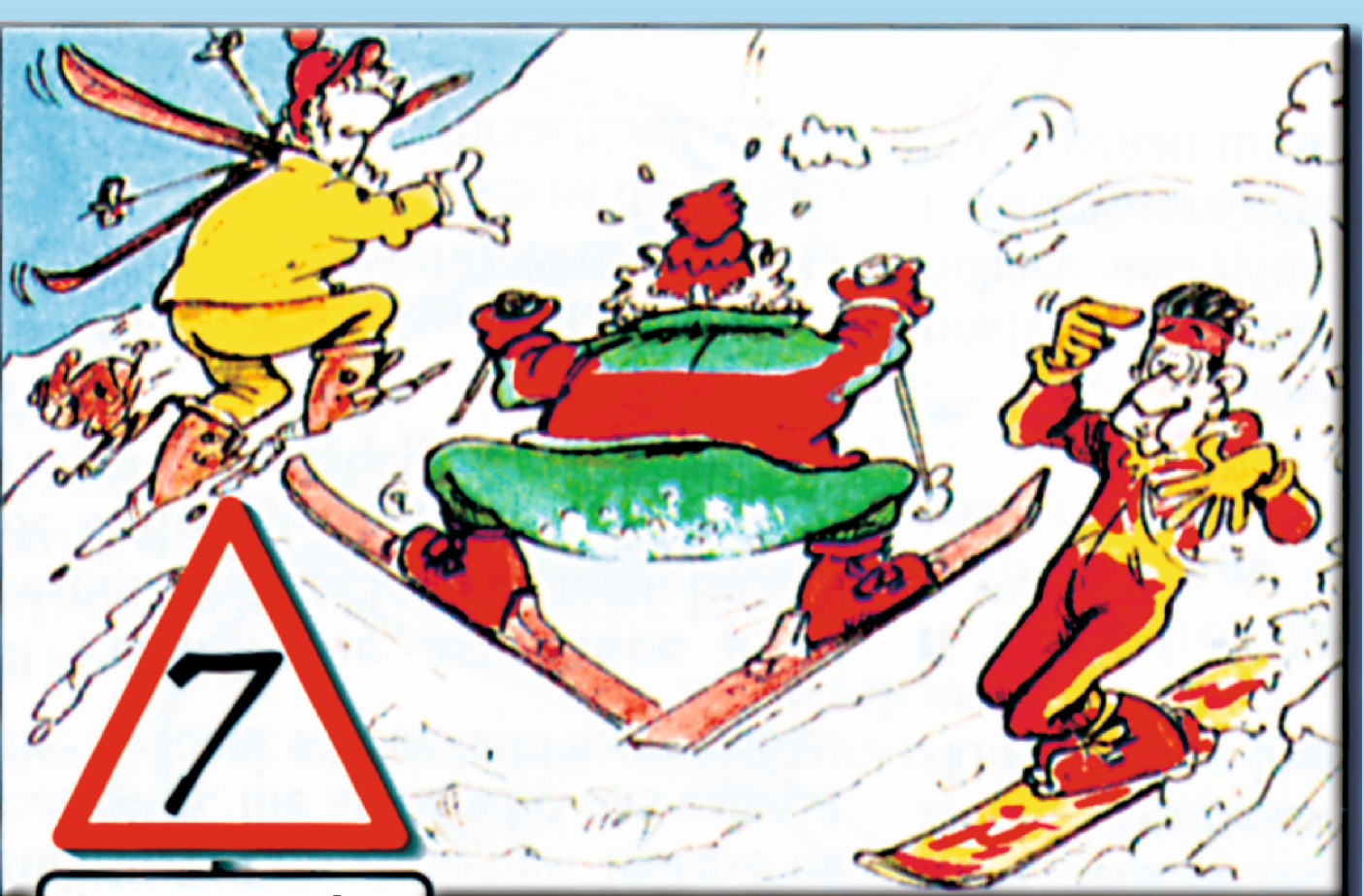
KERESZTEZŐDÉS

**5. BECSATLAKOZÁS ÉS ÚJRAINDULÁS:**  
Ne keresztezd mások útját! Ha oldalról érkezel egy jelölt pályára, vagy megállás után indulsz, nézz szét alaposan, hogy ne veszélyeztesd egyetlen sízótársad és magad sem!



MEGÁLLÁS

**6. ÁLLDOGÁLÁS A PÁLYÁN:**  
Mindig a pálya szélére állj! Ne állj meg a pálya keskeny vagy nem belátható részein! Ha elestél, a pálya szélén rendezd soraidat!



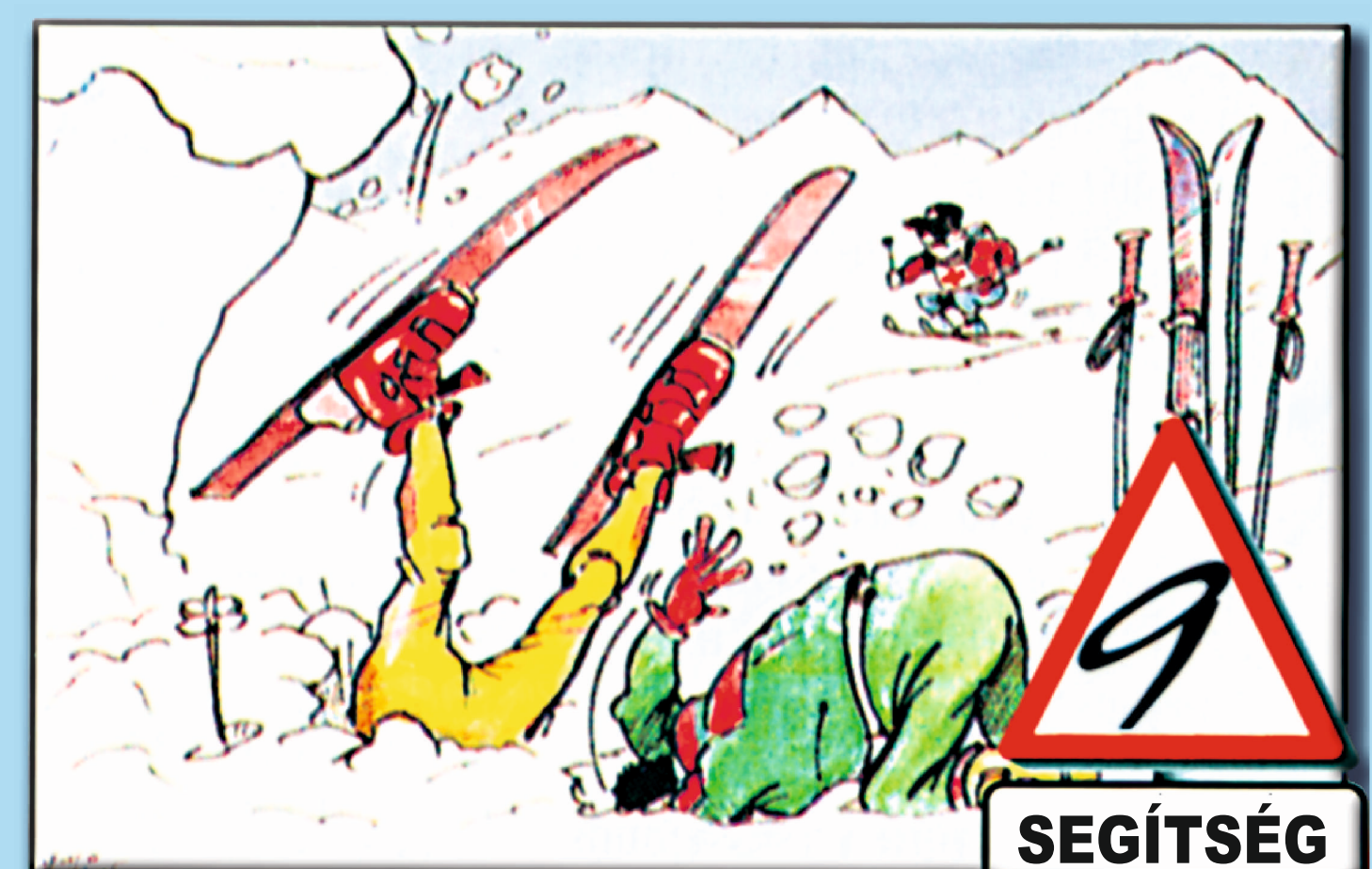
GYALOGLÁS

**7. GYALOGLÁS A PÁLYÁN:**  
Gyalogosan csak óvatosan! Akár felfelé, akár lefelé gyalogolsz, a pálya szélén menj és ügyelj felszerelésedre, mozdulataidra!



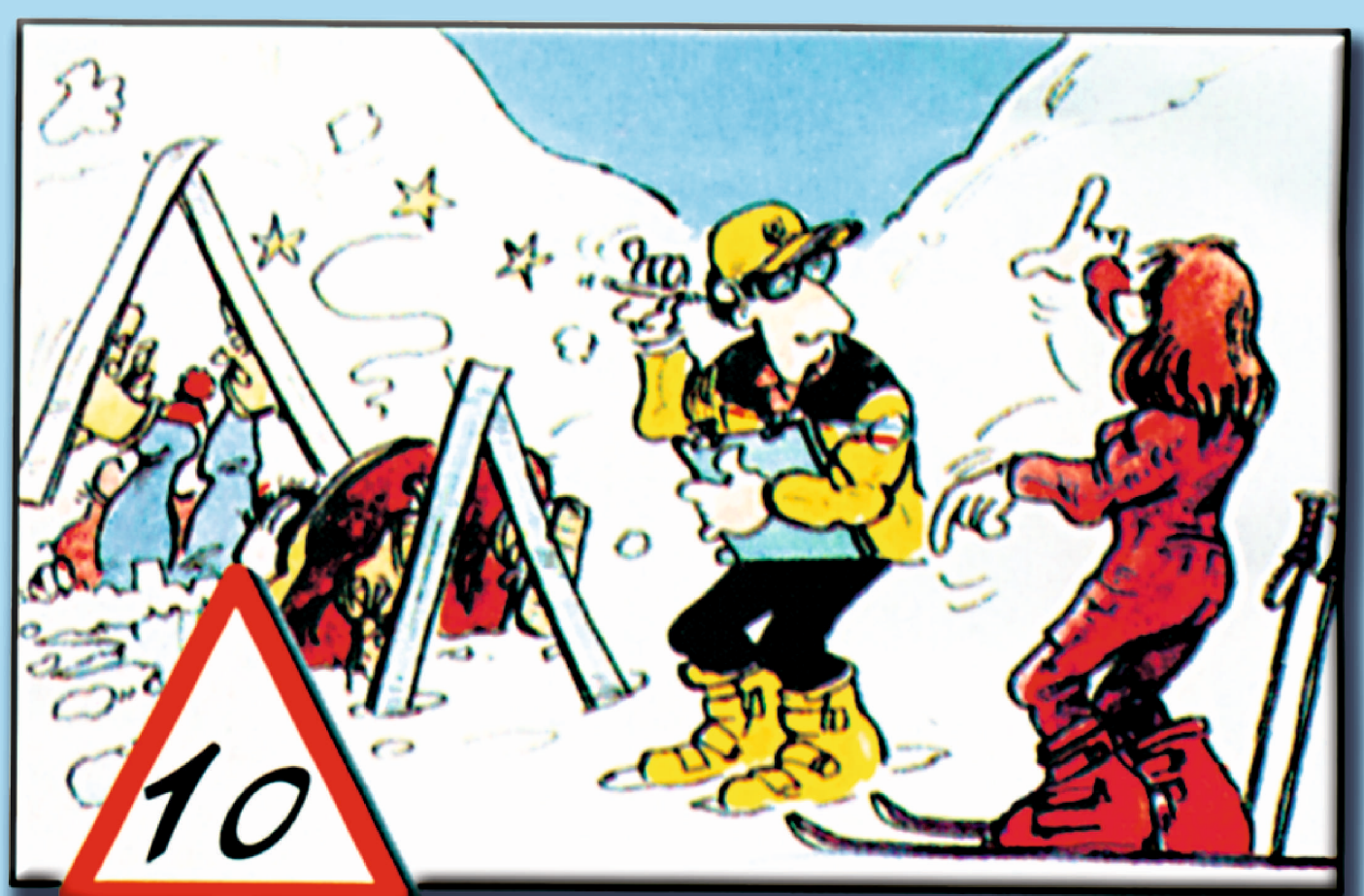
JELZÉSEK

**8. A JELZÉSEK TISZTELETBEN TARTÁSA:**  
Figyeld a jelzéseket! Mindig vedd figyelembe az időjárási- és hóviszonyokra vonatkozó információkat! Figyelj a pályán és környékén található jelekre és jelzésekre!



SEGÍTSÉG

**9. SEGÍTSÉGNYÚJTÁS:**  
Ha baleset történik, kötelességed vagy segítséget nyújtani! Akár okozója, akár tanúja vagy a balesetnek, segíts! Súlyos sérülés esetén azonnal értesítsd a hegyimentőket!



OKMÁNYOK

**10. SZEMÉLYAZONOSSÁG IGAZOLÁSA:**  
Legyen mindig nálad útlevelled és biztosítási kártyád. Add meg adataid a hegyimentőknek.



BIZTONSÁG

**11. BIZTONSÁG:**  
Használj bukósisakot és gerincvédő páncélt! Életet menthet!



SEGÉLYHÍVÁS

**12. SEGÉLYHÍVÁS:**  
Legyen nálad mobiltelefonod, tartsd meleg helyen és ne használd feleslegesen!