

# FIS-Verhaltens-Regeln Skilanglauf

Illustrationen von Stiftung Sicherheit im Skisport:  
DSV aktiv Ski- & Sportmagazin



## 1. Rücksicht

Man muss Rücksicht auf andere nehmen.



## 2. Schilder

Man muss Schilder beachten.

Man muss in der angegebenen Richtung laufen.

Man muss in der angegebenen Lauftechnik laufen.



## 3. Fahrspur

Manchmal gibt es Doppel- und Mehrfachspuren.

Dann muss man in der rechten Spur laufen.

Manchmal ist man mit einer Gruppe unterwegs.

Dann müssen alle in der rechten Spur hintereinander laufen.

In freier Lauftechnik muss man auch rechts laufen.



## 4. Überholen

Man darf von allen Seiten überholen.

Die vordere Person muss nicht ausweichen.

Die vordere Person soll ausweichen, wenn es ohne Gefahr geht.



## 5. Gegenverkehr

Manchmal begegnet man sich.

Dann müssen alle nach rechts ausweichen.

Die Person, die bergab fährt, hat Vorrang.



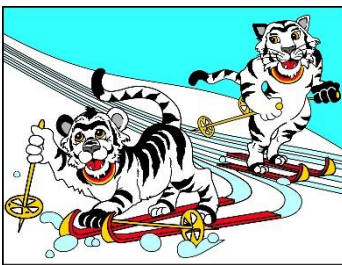
## 6. Stockführung

Man muss die Stöcke eng am Körper halten, wenn:  
Man überholt,  
oder man überholt wird,  
oder man sich begegnet.



## 7. Geschwindigkeit

Man darf nur so schnell fahren, wie man es kontrollieren kann.  
Das kann je nach Gelände unterschiedlich sein.  
Das kann je nach Verkehrs-Dichte unterschiedlich sein.  
Das kann je nach Sicht unterschiedlich sein.  
Man muss genügend Sicherheits-Abstand einhalten.  
Zur Not muss man sich fallen lassen.



## 8. Freihalten

Man muss die Loipen und Pisten freimachen, wenn man stehen bleibt.  
Man muss die Loipen und Pisten freimachen, wenn man stürzt.



## 9. Helfen

Manchmal sieht man einen Unfall.  
Dann muss man helfen.



## 10. Ausweis-Pflicht

Man muss den Ausweis dabei haben.  
Wenn man einen Unfall hat, muss man den zeigen.  
Auch wenn man einen Unfall sieht, muss man den zeigen.