

## **Obecná pravidla pohybu v běžeckých stopách, které by měl znát každý běžkař:**

- Berte ohled na ostatní, vzájemnou ohleduplností předejdete většině případných nepříjemných situací.
- V upravených stopách jezděte vpravo, podobně jako na silnici.
- Je-li proříznuta jen jedna stopa a zbytek trati je upraven pro bruslaře, má přednost lyžař jedoucí vpravo, bez ohledu na to, jede-li z kopce nebo do kopce.
- Pokud je upravena pouze jedna stopa (úprava skútrelem, bez pruhu pro bruslaře), přednost má lyžař, který jede z kopce.
- Vzájemné předjíždění lyžařů je povoleno z obou stran. Předjížděný není povinen uvolnit stopu pro rychlejšího lyžaře, předjíždějící by měl upozornit předjížděného o svém záměru.
- Při předjíždění držte hole těsně u sebe, zabráníte tak případnému zranění.
- Při sjezdu z kopce nezapomeňte zvážit své lyžařské dovednosti, dodržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních lyžařů, v nepřehledném terénu se pohybujte se zvýšenou opatrností.
- Zastavíte-li nebo spadnete, uvolněte stopu ostatním.
- Ocitnete-li se při nehodě jiného lyžaře, poskytněte mu dle svých schopností první pomoc (ukládá vám to zákon). Mějte u sebe číslo horské služby, nepřetržitě připravené pomoci při úrazech nebo v jiných krizových situacích.
- Dodržujte prostor pro bruslení, neničte stopu.
- Ve stopě dodržujte bezpečnou vzdálenost od ostatních.
- Na lyžařské tratě nevodte psy a koně! Těžko předvídatelné chování zvířat může být velmi nebezpečné pro lyžaře ve stopě i pro vaše čtyřnohé miláčky samotné. Zcela nepřijatelné je nechat se ve stopě táhnout psy na řemenu.
- Běžecké tratě jsou strojově upravovány. Dbejte zvýšené opatrnosti, může dojít k setkání s rolbou a skútry provozovatele Horské služby. Při setkání uvolněte stopu a umožněte bezpečný průjezd techniky.
- Pohybujte se pouze na značených trasách, jsou koncipovány tak, aby byli spokojeni sportovci i turisté. Opuštěním trasy do lesa nebo na paseky můžete poničit prostory v přísně chráněných územích.
- Ve stopách se pohybujte jen s připnutými lyžemi. Pěší chodci, volte jinou cestu, není-li zbytlí, pohybujte se mimo upravenou trasu, prošlapaná stopa velmi nepříjemný cestu všem lyžařům.
- Na trase i v okolí udržujte pořádek, pro sebe i ostatní.
- Provozovatel běžecké tratě je oprávněn v krajním případě vyloučit osoby, které porušují pravidla chování ve stopě a zásady slušného a kultivovaného chování k ostatním, z užívání tratí, popřípadě je předat ke stíhání pro přestupek podle zákona č. 200/1990 Sb.

**Hodně sportovních zážitků ve stopě přeje SKI Sokol Zaječice. SKOL!**