

Sikkerhedsinstruks – HMI på ski.

Overtrædes reglerne i instruksens del 1 eller del 2 kan det medføre at liftkortet inddrages.

Alle deltagere på HMIs skitur er forpligtet til at sikre sig at disse regler overholdes.

Del 1) Fis – reglerne:

Det Internationale Skiforbund's (FIS) 10 regler for opførsel på pisten, som er gældende i alle skiområder.

Overhold disse og hjælp til med at gøre det mere sikkert at tage på ski og mindske risikoen for skiskader.

1. **Respekt**
 - Skiløbere/snowboardere skal opføre sig på en måde, så han/hun ikke udsætter andre for fare
2. **Kontrol**
 - En skiløber eller snowboarder skal altid være i kontrol. Fart og adfærd skal tilpasses færdighedsniveau, terræn, vejrlig, sigtbarhed & tæthed af trafik på pisten
3. **Valg af spor**
 - En bagfra kommende skiløber eller snowboarder skal vælge sit spor, så han ikke er til fare for de forankørende
4. **Overhaling**
 - En skiløber eller snowboarder kan overhale ovenom, nedenom, til højre og til venstre forudsat, at den langsomme får plads til alle sving og bevægelser, kontrollerede og ukontrollerede
5. **Start**
 - Inden løbet startes, genoptages efter standsning eller klatring op ad pisten, skal en skiløber eller snowboarder orientere sig opad og nedad for ikke at bringe sig selv eller andre i fare
6. **Standning på pisten**
 - En skiløber eller snowboarder må aldrig standse på pistens snævre eller overskuelige partier med mindre det er strengt nødvendigt. Ved fald på snævre og uoverskuelige partier skal løberen fjerne sig fra området hurtigst muligt
7. **Til fods på pisten**
 - Hvis det er nødvendigt for en skiløber eller snowboarder at gå eller klatre opad eller nedad på pisten, skal dette foregå i pistens kant
8. **Skiltning**
 - En skiløber eller en snowboarder skal respektere alle skiltningen i terrænet, påbud og advarsler
9. **Hjælp ved ulykker**
 - Enhver skiløber eller snowboarder er forpligtet til at yde hjælp ved ulykker
10. **Identifikation**
 - Ved uheld skal enhver skiløber eller snowboarder og ethvert vidne udveksle navne og adresser – også selv om de ikke er involverede i uheldet

Del 2) Supplerende HMI regler:

11. Udstyr

- Når vi er aktive i forbindelse med snesportsaktiviteter, skal alle fra HMI anvende hjelm.
- Rygskjold anbefales ligesom vi opfordrer snowboardere til at bruge håndledsbeskyttere

12. Fælles ansvar

- Af sikkerhedsmæssige hensyn skal der altid køres i grupper på mindst 3 personer. Gruppen skal køre så tæt sammen, at de både kan se hinanden og kunne forklare sig, hvis uheldet sker
- Der kan *ikke* dispenseres for minimumsantallet. Skulle man blive væk fra sin gruppe, skal man straks tage til hovedstationens restaurant. Først når man kan koble sig på en gruppe, er det ok at komme tilbage på pisten
- Ovennævnte er også gældende for store grupper, der kører sammen. Det kræver dialog & samarbejde!

13. I tilfælde af uheld

- I tilfælde af uheld skal 1 elev blive ved den tilskadekomne. Den anden elev skal tilkalde hjælp. HMI- instruktør kontaktes hurtigst muligt og orienteres om uheldet

14. Færdsel på bakkerne

- Der må ikke køres uden for pisten/det kontrollerede område. Dette gælder for både elever & lærere
- Alle elever, uanset kompetencer, må først køre på en piste uden instruktør, når eleven har kørt pisten sammen med instruktøren og denne har godkendt eleven til at køre på den pågældende piste. Dette betyder i praksis at eleven kun kan bevæge sig på områder af bjerget, hvor de har været sammen med en instruktør. Det er instruktørens ansvar at afpasse terrænets sværhedsgrad til elevernes kompetencer

15. Fart

- Man skal være opmærksom på egen og andres fart. Alle er forpligtiget til at køre med en kontrolleret hastighed
- En kontrolleret hastighed er defineret som: en hastighed hvor man kan komme til en kontrolleret standsning efter maksimalt 2 sving
- Hastigheden skal justeres efter trafik på pisten og hensyn til øvrige personer på bakken.
- For at undgå situationer, hvor der køres med høj fart, er diverse fartmålere, eksempelvis GPS'ure, apps på mobiltelefonen etc. ikke tilladt at anvende på turen med HMI.

16. Mandtal

- Alle skal ved skidagens afslutning henvende sig Peter Lykke for at blive afkrydset. Denne afkrydsning foregår ved det daglige "afterski arrangement"

Del 3) Særligt for instruktører og voksne deltagere på HMI's skitur:

17. Rådgivning

- Vi er som instruktører opmærksomme på at rådgive vores elever angående: Påklædning, brug af solbriller, skibriller, solcreme, indtagelse af væske etc.
- Vi tillader ikke eleverne at køre med bare arme eller uden handsker af hensyn til faren for sår i forbindelse med styrt.

18. Tilstædeværelse

- Instruktørere opholder sig i skiområdet i det tidsrum som er angivet for eleverne - fra efter morgensamling og til pisterne lukker
- HMI's bakkevagter skal tilkaldes hvis man bliver bekendt med et uheld der kræver behandling. Bakkevagterne tager med den tilskadekomne elev til sammariterne og til sygehuset hvis dette bliver nødvendigt. Efter aftale kan en anden tage med eleven på sygehus

19. Førstehjælpsudstyr

- Instruktørerne udstyres med et førstehjælpskit som skal medbringes på bakken
- Øvrigt førstehjælpsudstyr opbevares i lejlighederne og kan rekvireres om nødvendigt

20. Undervisning

Vi henviser til Den Danske Skiskoles og FIS retningslinjer for undervisning på sne

- Skiskoler, skiinstruktører og guider skal undervise elever i at stå sikkert på ski. Dvs. undervisning i sikker teknik samt regler for adfærd i et skiområde
- Skiskolerne er ansvarlige for at placere elever i en gruppe, der passer til elevens niveau
- Skiskoler, skiinstruktører og guider må aldrig lade elever tage nogen risiko, der overskrider deres evner – specielt med hensyn til sne- og vejrforhold
- Skiinstruktøren har pligt til at minde eleverne om, at de i løbet af lektionen ikke har specielle rettigheder på pisterne, og at de til enhver tid skal respektere færdselsreglerne