

Sikkerheds instruks ved skiløb

- Elever må aldrig køre alene.
- Både elever og lærere skal altid bære hjelm ved alpint skiløb og snowboard. (snowboardere bærer desuden rygskjold)
- I forbindelse med skiturens planlægning gennemgås "Det internationale skiforbunds regler" for ansvarlig adfærd på ski med de lærere, der skal være skiinstruktører på turen.
- Den enkelte instruktør/lærer gennemgår herefter reglerne med sit skihold inden skiundervisningen påbegyndes. Det er elevernes ansvar at disse regler overholdes, og det alle ansattes ansvar løbende at følge op på, at reglerne bliver overholdt.
- Eleverne evalueres dagligt og frigives til at køre på de forskellige sværhedsgrader af pister (grøn, blå, rød, sort). Således skal alle bevise deres færdigheder (bremse/ dreje / køre kontrolleret) på en grøn piste inden de kan frigives til at køre på en blå o.s.v.
- Inden der tages ud på langrendsture, er alle lærere bevidste om, hvordan man får fat i redningstjenesten i det pågældende område.

I tilfælde af uheld følges følgende procedure:

- Stands ulykken: sørg for at ulykkes stedet bliver markeret
- Tilkald nødvendig hjælp: en af gruppens deltagere tilkalder om nødvendigt en skipatrolje enten ved at ringe eller køre ned til et førstehjælpscenter.
- Kontakt en lærer eller forstanderen. Hvis der ringes til en lærer, kontakter læreren efterfølgende forstanderen
- Ved sygehus besøg deltager en udpeget person blandt personalet.
- Forstanderen og læreren aftaler hvordan den tilskadekommet familie og de øvrige elever og personale informeres.
- Ved evt. hjemtransport til Danmark laves aftale med elevens forældre.

Det Internationale Skiforbund's (FIS) 10 regler for opførelse 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 ikke udsætter andre for fare.

2. Kontrol

En skiløber eller snowboarder må køre med kontrol. Han skal tilpasse hastigheden og måden at opføre sig på efter sit personlige niveau og til forhold som terræn, sne og vejret og trafik på pisten.

3. Rutevalg

En skiløber eller snowboarder, der kommer bagfra, skal altid vælge en rute, så han ikke udsætter forankørende for fare.

4. Overhaling

En skiløber eller snowboarder må overhale forankørende under forudsætning af, at han efterlader nok plads til, at den forankørende kan foretage enhver bevægelse.

5. Indkørsel, start og bevægelse op ad bjerget

En skiløber eller snowboarder, der kører ind på en pist, starter efter standsning på en pist eller bevæger sig op ad bakken, skal kigge op og ned ad pisten for at sikre sig, at han kan gøre det uden at skade sig selv eller andre

6. Standsning

Med mindre det er absolut nødvendigt, skal en skiløber eller snowboarder undlade at stoppe på pisten, hvor den er smal eller sigtbarheden er dårlig. Efter et fald på et sådan sted, skal man flytte sig væk fra pisten hurtigst muligt.

7. Til fods

En skiløber eller snowboarder, der enten kravler op eller ned på pisten til fod, skal gøre det i kanten af pisten.

8. Skilte og markeringer

En skiløber eller en snowboarder skal respektere alle skilte og markeringer.

9. Ulykker

Ved uheld på pisten har enhver pligt til at yde hjælp. Hvis det er nødvendigt.

10. Identifikation

I tilfælde af en ulykke skal enhver skiløber eller snowboarder og vidner hvad enten de er ansvarlige for ulykken eller ej, udveksle navne og adresser.