

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z NARCIARSKICH TRAS BIEGOWYCH

**Wytyczone trasy umiejscowione są w okolicach Amfiteatru przy ul. Zarzecze i przy Bazie Sportów Wodnych ul. Rybacka**

- 1.** Każdy narciarz powinien zachowywać się w sposób nie zagrażający bezpieczeństwu innych biegaczy.
- 2.** Wyznaczenie tras powinno być bezwzględnie respektowane przez wszystkich narciarzy biegowych. Narciarz porusza się po trasach zgodnie z wyznaczonym kierunkiem ruchu.
- 3.** W przypadku śladów dwutorowych narciarz powinien trzymać się śladu po prawej stronie.
- 4.** Narciarze ćwiczący w grupie muszą biegać po prawym śladzie jeden za drugim.
- 5.** Wyprzedzać biegnących z przodu należy po prawej lub lewej stronie w wolnym śladzie lub poza śladem.
- 6.** Kijki podczas wyprzedzania i mijania narciarzy należy trzymać blisko ciała.
- 7.** Należy zachowywać wystarczający i bezpieczny odstęp od narciarza znajdującego się z przodu, w tym uwzględnić konieczność uniknięcia kolizji na okoliczność jego upadku.
- 8.** Narciarz biegowy, który upadł powinien opuścić ślad jak szybko to możliwe. W przypadku konieczności zatrzymania się należy wyjechać ze śladu.
- 9.** Jeśli na trasie dochodzi do wypadku, każdy narciarz jest zobowiązany do udzielenia pomocy poszkodowanym.
- 10.** Każdy narciarz - świadek lub współuczestnik wypadku zobowiązany jest udzielić wszelkich niezbędnych informacji odpowiednim służbom.
- 11.** Użytkownicy tras biegowych zobowiązani są do zachowania czystości oraz ciszy na trasie.