Pozdravljeni,

pošiljam navodila za neobvezni izbirni predmet šport. Letos vas je bilo nekaj na smučanju, drugi ste bili lani, nekateri boste mogoče v naslednjih letih, zato ponovite FIS pravila in nekaj malega teorije o smučanju. Lahko mi tudi sporočite kako športno preživljate epidemijo.

lp

Stojan Koren

**SMUČANJE**

**Smučanje je privlačen zimski šport, ki zahteva veliko kondicijske priprave in zbranosti na smučišču.**

**10 FIS PRAVIL**

**Obzirnost do drugega**

Smučar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali poškoduje drugih smučarjev.

**Izbira smučine**

Hitrejši smučar mora smučino izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.

**Prehitevanje**

Smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.

**Smučarsko znanje**

Hitrost vožnje mora smučar prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučarjev.

**V smuk - nadaljevanje**

Preden smučar od smuča po progi, mora pogledati navzgor in navzdol, ali je varno zanj in za druge.

**Ustavljanje**

Smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čim prej umakne.

**Vzpenjanje - sestopanje**

Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le del smučišča.

**Upoštevanje označb**

Smučar mora spoštovati informacije, signale in prometne oznake na smučiščih.

**Pomoč ob nesreči**

Ob nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.

**Dolžnost legitimiranja**

Smučar, udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora v prime nesreče pustiti legitimirati odgovorni osebi.

Smučarji se spuščajo po urejenih, označenih, zavarovanih in nadzorovanih smučiščih. Smučišča imajo urejene proge iz naravnega ali umetnega snega.

K smučarski opremi sodijo: smuči, opremljene z varnostnimi vezmi, smučarske palice, smučarski čevlji, čelada, smučarska očala, rokavice in primerna oblačila.

Šport je postal priljubljen, ko so razvili [vlečnice](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Vle%C4%8Dnica&action=edit&redlink=1), ki smučarje vozijo na vrh hriba in omogočijo veliko zaporednih voženj. Alpsko smučanje sestavlja več disciplin kot so:  [slalom](https://sl.wikipedia.org/wiki/Slalom), [veleslalom](https://sl.wikipedia.org/wiki/Veleslalom), [superveleslalom](https://sl.wikipedia.org/wiki/Superveleslalom), [smuk](https://sl.wikipedia.org/wiki/Smuk) in [kombinacija](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Smu%C4%8Darska_kombinacija&action=edit&redlink=1).

**OZNAČEVANJE SMUČARSKIH PROG PO TEŽAVNOSTI**

**modra = lahka smučarska proga**

**rdeča = srednje težavna smučarska proga**

**črna =težavna smučarska proga**

**NAPOTKI ZA SMUČANJE**

- za smučanje moramo imeti primerno opremo in servisirane smuči;

- potrebna je tudi kondicijska priprava;

- na smučišču moramo izbirati proge, ki so po zahtevnosti primerne našim sposobnostim;

- smučamo se samo znotraj urejenih prog;

- v primeru sonca je nujna zaščita obraza;

- v primeru nesreče je potrebno nuditi prvo pomoč ponesrečencu in zavarovati mesto nesreče in čim prej poklicati reševalce.