

Kodeks FIS (Międzynarodowa Federacja Narciarska jest zbiorem reguł obowiązujących na stokach całego świata(zapoznaj się z nim zanim wyruszysz na trasy)).

1. Wzgląd na inne osoby

Każdy narciarz powinien zachować się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innej osoby i nie powodować żadnej szkody.

2. Panowanie nad szybkością

Narciarz może zjeżdżać z szybkością stosowną do swoich umiejętności, rodzaju i stanu trasy oraz pogody.

3. Wybór kierunku jazdy

Znajdujący się na stoku narciarz, który za względu na lepszą widoczność z góry, dysponuje większą możliwością wyboru trasy jazdy, musi wybrać taki tor jazdy aby uniknąć wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku.

4. Wyprzedzanie

Wyprzedzanie może następować zarówno po stronie dostokowej jak i odstokowej, po stronie prawej lub lewej, lecz w takiej odległości, która pozwoli uniknąć potrącenia wyprzedzanego.

5. Przejazd i krzyżowanie torów jazdy

Narciarz, który przystępuje do zjazdu na trasie lub półku narciarskim, powinien sprawdzić, patrząc w górę i w dół, czy nie spowoduje niebezpieczeństwa dla siebie i innych. To samo obowiązuje go przy każdym ruszaniu z miejsca po chwilowym zatrzymaniu.

6. Zatrzymanie się

Tylko w razie absolutnej konieczności narciarz może zatrzymać się na trasie zjazdu, zwłaszcza w miejscach zwężeń i miejscach o ograniczonej widoczności. Po ewentualnym upadku narciarz winien usunąć się z toru jazdy, tak szybko jak jest to możliwe.

7. Podchodzenie

Narciarz powinien podchodzić tylko poboczem trasy, a w przypadku złej widoczności powinien zejść zupełnie z trasy. To samo zachowanie obowiązuje narciarzy którzy pieszo schodzą w dół.

8. Stosowanie się do znaków narciarskich

Każdy narciarz winien stosować się do znaków narciarskich, ustawionych na trasach.

9. Wypadki

W razie powstania wypadku każdy, kto znajdzie się w pobliżu, powinien udzielić poszkodowanemu pomocy.

10. Stwierdzenie tożsamości

Każda osoba wmieszana w wypadek, lub będąca jego świadkiem, jest zobowiązana podać swoje dane osobowe.

Szwajcarska Komisja Zapobiegania Wypadkom (SKUS) na narciarskich trasach zjazdowych i biegowych opracowała w porozumieniu ze stowarzyszeniem snowboardingu **6 dodatkowych reguł**, które poza przestrzeganiem podstawowych reguł FIS obowiązują dodatkowo snowboardzistów:

1. noga przednia winna być mocno połączona z deską (rzemyk, itp.),
2. przed każdą zmianą kierunku jazdy, a w szczególności przy ewolucjach tyłem, sprawdzić za sobą wolną przestrzeń,
3. zatrzymywać się tylko na brzegu trasy, nie siadać i nie kłaść się na trasie,
4. odpiętą deskę natychmiast odwrócić i położyć na śniegu wiązaniem do dołu,
5. na lodowcach nie odpinać deski,
6. na wyciągach narciarskich tylna noga musi być wyjęta z wiązania.