

1 CONSELLS ABANS DE COMENÇAR A ESQUIAR



Informa't sobre la previsió meteorològica i les condicions de la neu. Abans de començar a esquiar, demana o descarrega't el plànol de l'estació.

Posa't en forma per a l'esquí: és important per prevenir lesions i recorda de fer un bon escalfament abans de començar.



Hidrata't sovint i alimenta't correctament per l'activitat.

Equipa't: utilitza roba tècnica adequada i de qualitat, que sigui càlida, transpirable i impermeable.



Comprova el material i el reglatge de les fixacions. Adapta-les al teu nivell.

Utilitza un casc adaptat i assegura't que els infants el portin, aquest és obligatori pels menors de 12 anys.



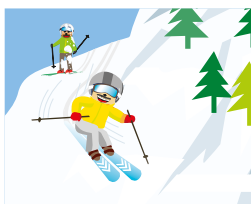
Protegeix-te del sol: a la muntanya és important utilitzar ulleres o màscara de sol i posar-se crema solar de manera regular.

Assegura't i esquia tranquil: pots contractar una assegurança d'esquí a la mateixa estació.



2 NORMES DE CONDUCTA A LES PISTES

CONÈIXER LES 10 NORMES FIS, RESPECTAR-LES I POSAR-LES EN PRÀCTICA ÉS RESPONSABILITAT DE TOT HOM



01. RESPECTE PELS ALTRES

L'esquiador o surfista s'ha de comportar de manera que no posi en perill o perjudiqui els altres.



02. CONTROL DE LA VELOCITAT EN ESQUIAR O FER SURF

L'esquiador o surfista ha de tenir el control. Ha d'adaptar la seva velocitat i forma d'esquiar o fer surf a la seva capacitat personal i al terreny, a l'estat de la neu i al temps, així com a la quantitat de persones que hi hagi a la pista.



03. ELECCIÓ DE LA TRAJECTÒRIA

L'esquiador o surfista que ve per darrere ha de triar la seva trajectòria de manera que no posi en perill les persones que té al davant.



04. AVANÇAMENTS

L'esquiador o surfista pot avançar per dalt o per baix i per la dreta o per l'esquerra, sempre preveient l'evolució de la persona a la qual està avançant.



05. ENTRADA A LA PISTA, ARRENCADA I ASCENS

L'esquiador o surfista que entra en una pista marcada, que arrenca de nou després d'aturar-se o que ascendeix per la pista ha de mirar a dalt i a baix de la pista per no posar-se en perill ell mateix o els altres.



06. PARADA A LA PISTA

Llevat que sigui absolutament necessari, l'esquiador o surfista ha d'evitar aturar-se a la pista en llocs estrets o on la visibilitat sigui limitada. Si es produeix una caiguda en tal lloc, l'esquiador o surfista s'haurà d'apartar al més aviat possible.



07. ASCENS I DESCENS A PEU

L'esquiador o surfista que pugui o baixi per la pista a peu s'ha de mantenir a un costat.



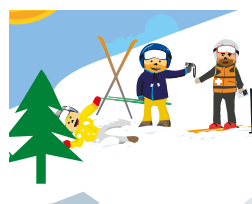
08. RESPECTE DELS SENYALS I AVISOS

L'esquiador o surfista ha de respectar tots els senyals i avisos.



09. ASSISTÈNCIA

En cas d'accident, l'esquiador o surfista ha de prestar la seva ajuda.



10. IDENTIFICACIÓ

Després d'un accident, l'esquiador o surfista s'ha d'identificar, ja sigui part implicada o testimoni.

Tota persona que provoqui un accident per l'incompliment d'aquestes normes pot ser considerada responsable civilment o penalment. A Andorra la Llei 21/2022, del 9 de juny, d'estacions de muntanya regula la seguretat a les pistes i sanciona els comportaments abusius o fraudulents.

CONSELLS GENERALS

- ✓ Abans d'agafar qualsevol remuntador, comprova a quines pistes s'accedeix i el seu grau de dificultat.
- ✓ En cas d'aturada de qualsevol remuntador mecànic, espera amb calma que es torni a posar en marxa.
- ✓ Segueix sempre les consignes del personal que s'ocupa dels remuntadors; ells vetllen per la teva seguretat.

TELEESQUÍ



No deixis anar la perxa abans de l'arribada, ni agafis una perxa en línia, podries fer descarrilar el cable i prendre mal o ferir els esquiadors que pugen.



Abans d'agafar la perxa, recorda't de treure't les corretges dels bastons i subjectar-los amb una mà.



En la línia del teleesquí no facis eslàlom.

En cas de caiguda, deixa anar la perxa i allunya't tan ràpid com puguis de la línia del teleesquí.

A l'arribada, deixa anar la perxa al lloc indicat i allunya-te'n el més ràpid possible per evitar un xoc amb la perxa següent.

3 REMUNTADORS MECÀNICS

És important conèixer i respectar el reglament d'ús i la senyalització específica dels remuntadors mecànics.

TELECADIRES

- Els infants de menys d'1,25 m d'alçada han d'anar sempre acompanyats d'un adult. És important que l'infant se situï al costat exterior, per tal que l'operari el pugui ajudar.
- A les cadires i a les cues està prohibit fumar i llençar res.
- En cas d'un mal embarcament, cal abandonar la cadira el més ràpid possible, ja que podries caure de més alçada.
- Mantén-te ben assegut al fons de la cadira.

Agafa els bastons amb una sola mà.



Si portes motxilla, posa-te-la sempre al davant.



Durant el recorregut no et balancegis.



Estigues atent en l'embarcament. En cas de distracció, podries desequilibrar-te i caure.



Després de l'embarcament, baixa la barana de seguretat.



Espera a l'arribada per pujar la barana de seguretat.

CINTES TRANSPORTADORES



- Cal embarcar-hi i desembarcar-ne als llocs senyalitzats a aquest efecte.
- Durant el trajecte no es permet de caminar, ni seure, ni estirar-se damunt la cinta.

4 SENYALITZACIÓ

La senyalització i l'abalisament de les pistes proporcionen informació, permeten el control i l'ordre i, sobretot, garanteixen la seguretat de tots els usuaris.

Classificació de les pistes segons el nivell de dificultat:

| | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|
| | | | |
| PISTA FÀCIL | PISTA DIFICULTAT MITJANA | PISTA DIFÍCIL | PISTA MOLT DIFÍCIL |
| ESQUIADOR DEBUTANT | ESQUIADOR INICIAT | ESQUIADOR EXPERT | ESQUIADOR MOLT EXPERT |

Les senyalitzacions més comunes que podem trobar a les pistes són:

| | | | | | |
|--------|-----------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------|-----------------|
| | | | | | |
| PERILL | ENCREUAMENT DE PISTES | ENCREUAMENT DE PISTA AMB TELEESQUÍ | PISTA TANCADA ACCÉS PROHIBIT | DISMINUIR LA VELOCITAT | ATENCIÓ, PERILL |

GAUDEIX DE LA NEU, ESQUIA AMB SEGURETAT



Guia de consells i normes de seguretat a les pistes



5 ÀREES DE FREESTYLE

Els snowparks estan reservats per a la pràctica del freestyle, on s'ha d'utilitzar material específic, ja sigui de snowboard o d'esquí. Així mateix, per raons de seguretat, no es permeten esquís del tipus Snowblade® ni Big Foot® dins l'snowpark.

GRAUS DE DIFICULTAT

Els colors següents indiquen el grau de dificultat dels mòduls i itineraris de l'snowpark:

| | | | |
|-------|------------|---------|--------------|
| | | | |
| FÀCIL | BAIX MITJÀ | DIFÍCIL | MOLT DIFÍCIL |

DINS L'SNOWPARK:

- ✓ Respecta la senyalització. Tots els snowparks tenen unes normes bàsiques i un reglament d'ús que s'han de conèixer per garantir la teva seguretat i la dels altres.
- ✓ Respecta els consells del personal que està al càrrec de l'snowpark.
- ✓ Utilitza un casc i proteccions adients per minimitzar les lesions en cas de xoc o caiguda.
- ✓ Respecta els altres usuaris. Espera el teu torn i mantén una distància de seguretat. L'ús dels mòduls són per a una sola persona.
- ✓ Assegura't que la zona de recepció està lliure abans de cada salt.
- ✓ Respecta els punts d'aturada. Si vols fer fotos o vídeos, atura't en un lateral o en un lloc segur, fora de les llomes o dels mòduls.
- ✓ Si caus, allunya't tan ràpid com puguis de la zona de recepció.
- ✓ Els salts dels calaixos o les baranes no es poden fer de costat.
- ✓ No es poden utilitzar drons sense el permís de l'estació.
- ✓ Tria l'itinerari o els obstacles segons el teu nivell.

7 FORA DE PISTA

Només les pistes obertes estan delimitades, controlades i senyalitzades. Fora d'aquestes, l'exposició a riscos i perills és sota la teva responsabilitat.

ESCALA EUROPEA DE RISC D'ALLAUS

| NIVELL DE PERILL | PICTOGRAMA | NIVELL DE RISC | MISSATGE SOBRE LES CONDICIONS DE PRÀCTICA |
|------------------|------------|----------------|---|
| 5 | | MOLT FORT | Condicions molt desfavorables |
| 4 | | FORT | Fora inestabilitat en molts pendents (*) |
| 3 | | NOTABLE | Notable inestabilitat en nombrosos pendents (*) |
| 2 | | LIMITAT | Moderada inestabilitat en alguns pendents (*) |
| 1 | | FEBLE | Condicions generalment favorables |

(*) Aquestes informacions es detallen en els butlletins meteorològics de neu i allaus.

- ✓ Informa't sobre el risc d'allaus a www.meteo.ad
- ✓ En cas de condicions meteorològiques adverses, cal que sàpigues renunciar.
- ✓ Equipa't amb un detector de víctimes d'allaus (DVA), una pala i una sonda.
- ✓ No esquís tot sol fora de pista.
- ✓ Una traça no és sinònim de seguretat i pot conduir cap a indrets perillosos.
- ✓ Descarrega't l'app Save 365: facilita i agilitza un rescat en cas necessari.

6 EN CAS D'ACCIDENT

Si durant la teva esqujada presencies un accident, és important mantenir la calma i actuar d'una manera ràpida i precisa:

- 1 Protegeix l'accidentat**
- 2 Alerta el servei de socors de l'estació**
Pots trucar al telèfon d'emergència que està indicat a les balises de l'estació o avisar el personal més proper. Has de donar el màxim d'informació possible sobre la víctima i la seva localització quan donis l'alerta de socors.
- 3 Socorre l'accidentat**
No el moguis, ho ha de fer un professional. La millor ajuda serà acompanyar-lo.



Govern d'Andorra