

1 CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR A ESQUIAR



Infórmate sobre la previsión meteorológica y las condiciones de la nieve. Antes de empezar a esquiar, pide o descárgate el plano de la estación.

Ponte en forma para esquiar: es importante para prevenir lesiones y recuerda de hacer un buen calentamiento antes de empezar.



Hidrátate a menudo y aliméntate correctamente para la actividad.

Equípate: utiliza ropa técnica adecuada y de calidad, que sea cálida, transpirable e impermeable.



Comprueba el material y el ajuste de las fijaciones. Adapta las a tu nivel.

Utiliza un casco adaptado y asegúrate que los niños lo lleven, este es obligatorio para los menores de 12 años.



Protégete del sol: en la montaña es importante utilizar gafas o máscara de sol y ponerse crema solar de manera regular.



Asegúrate y esquía tranquilo: puedes contratar un seguro de esquí en la misma estación.



2 NORMAS DE CONDUCTA EN LAS PISTAS

CONOCER LAS 10 NORMAS FIS, RESPETARLAS Y APLICARLAS ES RESPONSABILIDAD DE TODO EL MUNDO.



01. RESPETO A LOS DEMÁS

El esquiador o surfista debe comportarse de modo que no ponga en peligro o perjudique a los demás.



02. CONTROL DE LA VELOCIDAD AL ESQUIAR O SURFEAR

El esquiador o surfista debe tener el control. Debe adaptar su velocidad y forma de esquiar o surfear a su capacidad personal y al terreno, al estado de la nieve y al tiempo, así como a la cantidad de personas que haya en la pista.



03. ELECCIÓN DE LA TRAYECTORIA

El esquiador o surfista que viene por detrás debe elegir su trayectoria de modo que no ponga en peligro a los que están delante de él.



04. ADELANTAMIENTOS

El esquiador o surfista puede adelantar por arriba o por abajo y por la derecha o por la izquierda, siempre previendo la evolución de la persona a la que está adelantando.



05. ENTRADA A LA PISTA, ARRANQUE Y ASCENSO

El esquiador o surfista que entra en una pista marcada, que arranca de nuevo tras detenerse o que asciende por la pista debe mirar arriba y abajo de la pista para no ponerse en peligro a sí mismo o a los demás.



06. PARADA EN LA PISTA

A menos que sea absolutamente necesario, el esquiador o surfista debe evitar pararse en la pista en lugares estrechos o donde la visibilidad sea limitada. Si se produce una caída en tal lugar, el esquiador o surfista deberá despejar la pista lo antes posible.



07. ASCENSO Y DESCENSO A PIE

El esquiador o surfista que suba o baje por la pista a pie debe mantenerse a un lado.



08. RESPETO DE LAS SEÑALES Y AVISOS

El esquiador o surfista debe respetar todas las señales y avisos.



09. ASISTENCIA

En caso de accidente, el esquiador o surfista debe prestar su ayuda.



10. IDENTIFICACIÓN

Después de un accidente, el esquiador o surfista debe identificarse, ya sea parte implicada o testigo.

Toda persona que provoque un accidente por incumplimiento de estas normas podrá ser considerada responsable civilmente o penalmente. En Andorra la Ley 21/2022, de 9 de junio, de estaciones de montaña regula la seguridad en las pistas y sanciona los comportamientos abusivos o fraudulentos.

CONSEJOS GENERALES:

- ✓ Antes de coger cualquier remonte mecánico es importante saber a qué pistas accede y el grado de dificultad de las mismas.
- ✓ En caso de parada de cualquier remonte mecánico, hay que esperar con calma que se vuelva a poner en marcha.
- ✓ Por tu seguridad, sigue siempre las consignas del personal que se ocupa de los remotes mecánicos.

TELESQUÍ



No sueltes la percha hasta la llegada, ni cojas una percha en línea; podrías hacer descarrilar el cable y herirte o herir a los esquiadores que suben.



Antes de coger la percha, recuerda que debes sacarte las correas de los bastones y sujetarlos con una sola mano.



Está prohibido hacer esalon en la línea del telesquí.

▪ En caso de caída, suelta la percha y aléjate de la línea del telesquí lo más rápido posible.

▪ A la llegada, suelta la percha en el lugar indicado y aléjate lo más rápido posible para evitar chocar con la siguiente percha.

3 REMONTES MECÁNICOS

Es importante conocer y respetar el reglamento de uso y la señalización específica de los remotes mecánicos.

TELESILLAS

- Los niños que midan menos de 1,25 m de alto deberán ir siempre acompañados de un adulto para poder acceder a los telesillas. Es importante que el niño se sitúe en el lado exterior para que el operario pueda ayudarlo.
- En las sillas y en las colas está prohibido fumar ni lanzar ningún objeto.
- En caso de un mal embarque, deberán abandonar la silla lo antes posible para evitar caer de más altura.
- Mantente bien sentado en el fondo de la silla.

Debes coger los bastones con una sola mano.



Si llevas mochila, colócala siempre delante.



Durante el recorrido no te balancees.



Presta atención durante el embarque. Si te distraes corres el riesgo de desequilibrarte y caer.



Una vez realizado el embarque, baja la barandilla de seguridad.



Sube la barandilla de seguridad a la llegada.

CINTAS TRANSPORTADORAS



- Hay que embarcar y desembarcar en los lugares señalizados a dicho efecto.
- Durante el trayecto no está permitido andar, sentarse ni estirarse en la cinta.

4 SEÑALIZACIÓN

La señalización y las balizas de pistas proporcionan información, permiten el control y el orden y, sobre todo, garantizan la seguridad de todos los usuarios.

Clasificación de las pistas según el nivel de dificultad:

PISTA FÁCIL	PISTA DE DIFICULTAD MEDIANA	PISTA DIFÍCIL	PISTA MUY DIFÍCIL
ESQUIADOR DEBUTANTE	ESQUIADOR INICIADO	ESQUIADOR EXPERTO	ESQUIADOR MUY EXPERTO

Las señalizaciones más comunes que podemos encontrar en las pistas son:

PELIGRO	CRUCE DE PISTAS	CRUCE DE PISTAS CON UN TELESQUÍ	PISTA CERRADA ACCESO PROHIBIDO	DISMINUYE LA VELOCIDAD	ATENCIÓN, PELIGRO

DISFRUTA DE LA NIEVE, ESQUÍA CON SEGURIDAD



Guía de consejos y normas de seguridad en las pistas



5 AREAS DE FREESTYLE

Los snowparks son espacios reservados para la práctica del freestyle, donde se utiliza material específico, ya sea de snowboard o de esquí. Así mismo, por razones de seguridad, no se permiten esquís de tipo Snowblade® ni Big Foot® dentro del snowpark.

GRADOS DE DIFICULTAD
Los siguientes colores indican el grado de dificultad de los módulos e itinerarios del snowpark:

FÁCIL	BAJO MEDIANO	DIFÍCIL	MUY DIFÍCIL

EN EL SNOWPARK:

- ✓ Respetar la señalización. En todos los snowparks hay unas normas básicas y un reglamento de uso que deberás conocer para garantizar tu seguridad y la de los demás.
- ✓ Respetar los consejos del personal responsable del snowpark.
- ✓ Utilizar un casco y protecciones para minimizar lesiones en caso de choque o caída.
- ✓ Respetar a los demás usuarios. Espera tu turno y guarda una distancia de seguridad. El uso de los módulos es para una sola persona.
- ✓ Antes de cada salto, asegúrate que la zona de recepción esté libre.
- ✓ Respetar los puntos de parada. Si quieres hacer fotos o vídeos, debes pararte en un lateral o en sitio seguro, fuera de las lomas o los módulos.
- ✓ Si caes, procura alejarte tan rápido como puedas de la zona de recepción.
- ✓ Los saltos de los cajones o barandillas no se pueden hacer de lado.
- ✓ No se pueden utilizar drones sin permiso de la estación.
- ✓ Escoge el itinerario o los obstáculos según tu nivel.

6 EN CASO DE ACCIDENTE

Si esquiando presencias un accidente, es importante mantener la calma y actuar de manera rápida y precisa:

- 1 Protege al accidentado**
- 2 Alerta al servicio de socorro de la estación**
Puedes llamar al teléfono de emergencia que está indicado en las balizas de la estación o avisar al personal más próximo. Procura dar los máximos detalles posibles sobre la víctima y su localización al dar la alerta de socorro.
- 3 Socorre al accidentado**
No lo muevas, debe hacerlo un profesional. La mejor ayuda será acompañarlo.

7 FUERA PISTA

Tan sólo las pistas abiertas están delimitadas, controladas y señalizadas. Fuera de éstas, la exposición a riesgos y peligros queda bajo tu responsabilidad.

ESCALA EUROPEA DE RIESGO DE ALUDES

NIVEL DE PELIGRO	PICTOGRAMA	NIVEL DE RIESGO	MENSAJE SOBRE LAS CONDICIONES DE PRÁCTICA
5		MUY FUERTE	Condiciones muy desfavorables
4		FUERTE	Fuerte inestabilidad en muchas pendientes (*)
3		NOTABLE	Notable inestabilidad en numerosas pendientes (*)
2		LIMITADO	Moderada inestabilidad en algunas pendientes (*)
1		DÉBIL	Condiciones generalmente favorables

(*) Estas informaciones se detallan en los boletines meteorológicos de nieve y avalanchas.

- ✓ Infórmate sobre el riesgo de aludes en: www.meteo.ad
- ✓ Si las condiciones meteorológicas son adversas, renuncia al esquí fuera pista y opta por un descenso alternativo.
- ✓ Equipate de un detector de víctimas de aludes (DVA), una pala y una sonda.
- ✓ No esquíes solo fuera de pista.
- ✓ Encontrar trazas no es sinónimo de seguridad y puede conducir a situaciones y lugares peligrosos.
- ✓ Descárgate la aplicación Save 365 facilita y agiliza un rescate en caso necesario.



Govern d'Andorra