



Disfruta de la nieve, esquía con seguridad

*Ski
Andorra*



Govern d'Andorra

Bienvenidos a Andorra,

A través de esta guía queremos familiarizarte con las normas básicas de seguridad y proporcionarte una serie de consejos útiles para que los amantes del deporte blanco podamos seguir disfrutando de él con seguridad.

Pero, sobre todo, esta guía se convierte en indispensable para todos aquellos que no están tan habituados a vivir una jornada en una estación de esquí. Al igual que la mayoría de las actividades deportivas y de ocio que se practican en la montaña, el esquí alpino y el *snowboard* son disciplinas que comportan riesgos. Estos riesgos no dependen únicamente del nivel de esquí de cada uno sino que el comportamiento en las pistas tiene una importancia fundamental.

Deseamos que a través de estas páginas conozcas las normas y los consejos de seguridad básicos, y que los sigas por respeto a los demás y a ti mismo.

¡Disfruta de la nieve, esquía con seguridad!

Índice



Índice

- 05 En forma para una jornada de esquí
- 07 Equipate para una buena jornada de esquí
- 09 Unos cuantos consejos más... ¡Y a esquiar!
- 11 Descubriendo la nieve
- 15 Las 10 normas FIS de conducta en las pistas
- 17 Normas de utilización de los remontes mecánicos
- 21 Señalizaciones y balizas
- 23 El esquí fuera pista y el esquí de montaña
- 25 Los *snowparks*
- 26 Accidentes ¿cómo se debe actuar?

03





En forma para una jornada de esquí

La práctica del esquí requiere una mínima preparación física. Por ello, antes de empezar la temporada es recomendable reforzar la musculatura, en especial de los miembros inferiores y de la espalda.

Asimismo y para evitar accidentes, te recomendamos que realices **ejercicios de calentamiento antes de empezar a esquiar**. Y no olvides que la primera bajada debe ser una bajada de "rodaje".

Y al finalizar la jornada de esquí, dedica unos minutos a ejercicios de estiramiento.

Te recordamos que un completo y equilibrado desayuno es una garantía más para un buen día de esquí.

Para conocer las **condiciones meteorológicas** con antelación, puedes informarte en la web www.meteo.ad o por teléfono al 848852.

05



Equípate

para una buena jornada de esquí

Material de esquí

Disponer de un equipo y un material óptimo es imprescindible. Ante todo es importante que lo hagas controlar por los profesionales que encontrarás en cualquier tienda especializada. Verifica tu material al principio de cada temporada, asegúrate que las suelas y los cantos de los esquís se encuentran en correcto estado y haz que te regulen adecuadamente las fijaciones según tu peso y tu nivel de esquí.

Casco

Tanto si eres un esquiador experimentado como si te inicias en este deporte no dejes de lado un elemento importante para tu seguridad: el casco.

Recuerda que antes de adquirirlo debes verificar que sea un casco homologado, es decir, que cumpla la norma europea EN1077 específica para cascos de esquí y de *snowboard*.

Ropa térmica

Una vestimenta óptima para la práctica de los deportes de invierno es aquella que es funcional, resistente, impermeable, confortable y térmica, para mantener el calor a pesar de las bajas temperaturas. Con el equipo adecuado ganarás comodidad y confianza lo que te permitirá avanzar en tu nivel de aprendizaje.

Protecciones

A los *snowboarders*, especialmente aquellos que os iniciáis en esta modalidad, se os aconseja llevar siempre guantes con protección de muñecas. La protección dorsal (llamada coloquialmente "tortuga") es recomendable tanto para los *snowboarders* como para los esquiadores, sobre todo en los *snowparks* y los *pipes*.

Gafas de sol

Incluso en días que el cielo está cubierto los rayos ultravioleta están siempre presentes. Por ello, asegúrate que tus gafas de sol disponen de un filtro adaptado para la alta montaña.

Crema solar

En las pistas es donde debes prestar más atención a tu piel. Protegerla no es sólo una recomendación sino una necesidad. Protege tu piel tanto si luce el sol como si está nublado.



Unos cuantos consejos más...

¡Y a esquiar!

Prepara tu itinerario

En cuanto llegues a la estación y antes de empezar a esquiar, **pide el plano de las pistas** para familiarizarte con el dominio esquiable. El plano te ayudará a elegir las pistas en función de tu nivel de esquí y a localizar los distintos remontes mecánicos así como los restaurantes, bares y otros servicios. Llevar el plano contigo te ayudará a orientarte con facilidad durante la jornada.

No olvides hacer una pausa: descansa e hidrátate

Es importante ir bebiendo regularmente; beber poco pero a menudo. Hidrátate correctamente con bebidas calientes, tu cuerpo te lo agradecerá. Aprende a conocer tus límites y, si sientes cansancio, haz una parada.

Aprende y mejora: toma clases

La mejor manera de convertirte en un buen esquiador es seguir los consejos de los profesionales de este deporte. Todas las estaciones disponen de monitores calificados que imparten clases en función de tu nivel y que te ayudarán a seguir mejorando. Los profesionales de las escuelas de esquí de las estaciones son los únicos autorizados para la enseñanza en los dominios esquiables de Andorra.

Para tu seguridad y la de los demás

- ❄️ Respeta siempre la **señalización y balizaje** de las pistas.
- ❄️ El deporte es sinónimo de salud y, por tanto, no es compatible con el consumo de alcohol o de drogas. El consumo de alcohol o de sustancias que comportan la alteración de la conciencia es altamente peligroso y provoca un gran riesgo tanto para ti como para los demás usuarios.
- ❄️ Si practicas las raquetas de nieve o el esquí de montaña en las **pistas**, debes hacerlo siempre en un lateral de la pista para no poner en peligro a los esquiadores o los *snowboarders*.
- ❄️ **Asegúrate.** Para tu propia tranquilidad es aconsejable disponer de un seguro de esquí. Lo puedes contratar previamente o en la misma estación.





Descubriendo la nieve

A los niños la nieve les abre un mundo mágico lleno de nuevas actividades y de sensaciones por descubrir.

Las estaciones de esquí son conscientes de que para vivir un día inolvidable en la nieve hay que tener en cuenta muchos factores y, principalmente, la seguridad. Por ello, queremos daros algunos consejos:

Siempre con casco

Para minimizar el impacto en las caídas, el uso del casco es indispensable para los niños. Es importante si lo alquilas o lo compras que compruebas que el casco cumple la norma europea EN1077. También recomendamos el uso de la protección dorsal (tortuga).

Fijaciones bien reguladas

Las fijaciones de los esquís de los niños deben estar reguladas con precisión, en función de su peso y de su talla. Es preciso verificar también que la longitud de los esquís sea la correcta.

Atención al frío

Los niños son más sensibles y vulnerables al frío que los adultos, por ello es muy importante que vayan equipados con ropa térmica.

En la montaña, hay que protegerles del sol

En las pistas la nieve puede llegar a reflejar hasta un 85% de los rayos ultravioleta del sol, por ello es importante que los niños lleven gafas de sol con filtro de protección solar adaptado. También es importante aplicarles, varias veces al día, crema solar de alta protección, así como protector labial.

Aprendiendo a esquiar

Las estaciones de esquí disponen de jardines de nieve donde ayudan a los niños a familiarizarse con la nieve. En un marco de máxima seguridad, los más pequeños pueden iniciar una interacción con el deporte blanco que les permita tomar confianza rápidamente. Es una buena manera de proporcionarles la técnica correcta y la afición por el esquí desde el inicio. Asimismo, las escuelas de esquí de las estaciones ofrecen también clases de esquí para los menores, para que cualquiera que sea su edad, continúen con su aprendizaje.

¡Diviértete con la nieve!

Ir en trineo con los amigos o los padres significa para los pequeños experimentar nuevas sensaciones y divertirse con la nieve. Informaros en la estación sobre cuáles son las zonas habilitadas para ir en trineo con toda seguridad. La utilización del trineo en las pistas no está permitida.

Comer bien, para poder esquiar mejor

Por la mañana los niños deben tomar un desayuno completo y equilibrado. Haced juntos unos estiramientos antes de empezar a esquiar. Unos hábitos idóneos les ayudarán a adquirir en el futuro una buena preparación física.

Aprende, juega y respeta las normas con los pequeños

Enseñar desde bien pequeños las normas de conducta en las pistas garantizará a los futuros esquiadores la buena práctica de los deportes de invierno. Cuando esquíes con niños no olvides que tú eres su mejor ejemplo.



Las 10 normas FIS de conducta en las pistas

Como cualquier otra actividad deportiva, la práctica de las distintas modalidades de deslizamiento sobre la nieve comporta riesgos y puede ocasionar responsabilidades. La Federación Internacional de Esquí (FIS) ha establecido 10 normas de conducta que todo usuario debe respetar con la finalidad de evitar accidentes en las pistas. Los esquiadores y *snowboarders* deben conocerlas, ponerlas en práctica y respetarlas.

1. **Respeto a los demás.** Los usuarios de las pistas deben comportarse de manera que no pongan en peligro a los demás o que no les ocasionen ningún perjuicio, ya sea por su comportamiento o por su material.
2. **Control de la velocidad y de la conducta.** Todo usuario de pistas debe adaptar la velocidad y la conducta a sus capacidades personales, las condiciones generales del terreno, el tiempo, el estado de la nieve y la cantidad de personas que haya en las pistas.
3. **Elección de la dirección.** El esquiador o surfista que se encuentra más arriba tiene, respecto a los demás, una posición que le permite elegir una trayectoria y, por tanto, debe elegir la dirección que preserve la seguridad de los esquiadores o surfistas que se encuentran más abajo.
4. **Adelantamientos.** El adelantamiento puede hacerse por arriba o por abajo, por la derecha o la izquierda, pero siempre de forma suficientemente amplia para prever las evoluciones del esquiador que estamos adelantando.

5. **Cruce de pistas y al iniciar un descenso.** Después de una parada o en un cruce de pistas, todo usuario debe asegurarse, mediante un examen visual arriba y abajo, que puede incorporarse a la pista sin peligro para los demás ni para sí mismo.
6. **Estacionamiento.** Todo usuario debe evitar de pararse en pasos estrechos o sin visibilidad. En caso de caída deberá retirarse lo más rápido posible.
7. **Ascenso y descenso a pie.** Todo usuario que se vea obligado a subir o bajar por una pista a pie debe utilizar el lateral de la pista y vigilar que ni él ni su material sean un peligro para los demás usuarios.
8. **Respeto al balizaje y la señalización.** Todo esquiador y surfista debe respetar el balizaje y la señalización.
9. **Asistencia.** Toda persona que presencie un accidente o se vea involucrada en el mismo debe prestar asistencia y dar la alerta. Si fuera necesario, deberá ponerse a la disposición de los servicios de socorro.
10. **Identificación.** Toda persona que presencie un accidente o se vea involucrada en el mismo deberá dar a conocer su identidad al servicio de socorro.

Toda persona que provoque un accidente por incumplimiento de estas normas podrá ser considerada responsable civilmente o penalmente.

En Andorra, la Ley relativa a las estaciones de esquí y las instalaciones de transporte por cable regula la seguridad en las pistas y sanciona los comportamientos abusivos o fraudulentos.

Normas de utilización de los remontes mecánicos

Todos los remontes mecánicos disponen de un reglamento de uso y una señalización específica, que deben respetarse al igual que las consignas del conductor del remonte.

Antes de tomar cualquier remonte mecánico es importante conocer a qué pistas accede para conocer sus grados de dificultad.

Señalizaciones y normas que hay que seguir:

Telesquís



Sostén los palos con una sola mano, con las correas fuera de los puños y después agarra la percha.



No está permitido hacer eslalon en la línea del telesquí. No sueltes la percha hasta la llegada, podrías hacer descarrilar el cable y herir a los esquiadores que suben.



No cojas una percha en línea.

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

A la llegada, suelta la percha en el lugar indicado y aléjate del área de llegada lo más rápido posible.

Telesillas



Si subes al telesilla con mochila, colócatela siempre delante.



Baja la barra de seguridad en la zona de embarque.



No te balancees en el telesilla.



Sube la barra de seguridad a la llegada.

17

Los niños que midan menos de 1,25 m de alto deben ir siempre acompañados de un adulto para poder acceder a los telesillas.

Telecabinas

- ❄ Cuando utilices los telecabinas, por razones obvias de seguridad es importante no balancear la cabina, no apoyarse en las puertas ni intentar abrirlas (la apertura y el cierre de las puertas se realizan automáticamente).
- ❄ Dentro de la cabina está prohibido fumar, asomarse al exterior y lanzar objetos por la ventana.



Cintas transportadoras

- ✿ Hay que embarcar y desembarcar en los lugares señalizados a dicho efecto.
- ✿ No está permitido caminar ni sentarse en la cinta durante el trayecto.

Qué hay que saber

- ✿ En caso de parada de cualquier remonte mecánico, hay que esperar con calma que se vuelva a poner en marcha o seguir las consignas del personal.
- ✿ Para poder utilizar cualquier remonte mecánico de una estación, hay que disponer obligatoriamente de un título de transporte (forfait) y mostrarlo al personal de la estación cada vez que se nos requiera.
- ✿ En caso de que se produjeran condiciones meteorológicas, atmosféricas, nivales u otras circunstancias ajenas a la estación, que hagan inviable el funcionamiento con seguridad de los remontes, la estación deberá suspender el transporte.

Señalizaciones y balizas

El servicio de pistas de la estación es el encargado de señalar y balizar el dominio esquiable. Para la seguridad de los usuarios, todo esquiador o surfista debe respetar el balizaje y la señalización de la estación.

Clasificación de las pistas



Pista fácil
Esquiador debutante



Pista de dificultad mediana
Esquiador iniciado



Pista difícil
Esquiador experto



Pista muy difícil
Esquiador muy experto

Las más comunes



Peligro



Cruce de pistas



Cruce de pista
con un telesquí



Pista cerrada:
acceso prohibido



Disminuye la velocidad



Atención, peligro



Recuerda que si esquías fuera pista lo haces exclusivamente bajo tu responsabilidad.

El esquí fuera pista y el esquí de montaña

El **esquí fuera pista** se practica dentro del área esquiable pero en espacios sin señalizar situados entre las pistas señalizadas o a su lado.

El **esquí de montaña** se efectúa en las zonas situadas más allá de las áreas esquiables. Para esta actividad es indispensable disponer de un Arva[®], una pala y una sonda.

En estos dos casos el esquiador es el único responsable de su propia seguridad y debe ser consciente de la existencia de eventuales riesgos.

Para practicar tanto el esquí fuera pista como el esquí de montaña se requiere un buen nivel técnico y un gran conocimiento de la montaña. Antes de practicarlo, **infórmate del estado de la nieve y sobre el riesgo de aludes**. Pide información en la estación o consulta el boletín de estimación del riesgo de aludes en la web www.meteo.ad.

23

Señales de riesgo de aludes



Los *snowparks*

emociones al límite, nuevas sensaciones

En un *snowpark* sólo debes saber dos cosas: que los límites sólo te los puedes poner tú y, que para experimentar nuevas sensaciones, lo primero que debes hacer es respetar tu entorno.

Antes de empezar a utilizar los *snowparks*, **familiarízate con sus instalaciones**. Todos los *snowparks* tienen unas normas básicas y un reglamento de uso específico que se deben conocer y respetar para garantizar la seguridad de todos.

Los *snowparks* están reservados a la práctica del *freestyle* y **esta técnica requiere la utilización de un material específico**, ya sea de *snowboard* o de esquí. Asimismo, y por razones de seguridad, no se permiten esquís *Snowblade* o *Big Foot* en los *snowparks*.

¡No lo olvides!

- ❄ Respetar la señalización y el reglamento de uso de cada *snowpark*.
- ❄ Respetar los consejos del personal que está a cargo del *snowpark*.
- ❄ Utilizar el casco y demás protecciones, como las de las muñecas y de la zona dorsal.
- ❄ Respetar a los demás usuarios, esperar tu turno y guardar una distancia de seguridad.

- ✿ Una buena preparación física y mental es importante para evitar los accidentes. No quieras surfear o saltar más allá de tus capacidades físicas y de concentración.
- ✿ Antes de cada salto, asegúrate que la zona de aterrizaje o de recepción esté libre.
- ✿ Antes de pasar "a la acción", haz ejercicios de calentamiento con algunos saltos básicos. Para los saltos aéreos, tienes que prepararte siempre de manera consciente.
- ✿ Respeta los puntos de parada.
- ✿ Si caes, procura salir tan rápidamente como puedas de la zona de recepción.
- ✿ El uso de los módulos es para una sola persona cada vez.
- ✿ Elige el itinerario o los obstáculos según tu nivel.

Grados de dificultad



Medio



Alto



Experto

Accidentes

¿cómo se debe actuar?



En presencia de un esquiador accidentado no lo dudes. **Párate**. Recuerda sin embargo que **saber como actuar** es tan importante como prestar ayuda.

- ❄ **Asiste a la persona accidentada.** Toda persona que presencie un accidente o se vea involucrada debe prestar asistencia y dar la alerta. Si fuera necesario, deberá ponerse a la disposición de los servicios de socorro. Asistir a un esquiador accidentado es una obligación moral.
- ❄ **Protege el lugar del accidentado** para garantizar un área de seguridad a su alrededor. Señaliza el lugar del accidente plantando los **esquíes cruzados en forma de X**.
- ❄ **Alerta al servicio de pistas de la estación**, avisando al personal más cercano.
- ❄ **Explica lo que ha ocurrido y donde se encuentra** exactamente el accidentado (da el nombre de la pista, los posibles puntos de orientación, en que tramo de la pista se encuentra...) quien y cuantas personas están implicadas en el accidente.
- ❄ **No dejes sola a la persona accidentada**, espérate hasta que llegue el servicio de pistas.
- ❄ **No muevas a la persona herida.**

Seguro de esquí

Complementa
tu equipo
con una
decisión
inteligente



Al comprar tu forfait contrata el **seguro de esquí** de primera asistencia.



Crèdit Assegurances

Grup Crèdit Andorrà

*Ski
Andorra*



Govern d'Andorra

Con la colaboración de:



Crèdit Andorrà

al vostre servei i al servei del país