



Gaudeix de la neu,
ESQUIA
AMB **SEGURETAT**



**Guia de consells i normes de seguretat
per a la pràctica de l'esquí i l'*snowboard* a les pistes**

Índex

1	Gaudeix de la neu en forma i ben preparat	p. 3
2	Gaudeix de la neu d'una manera segura i respectuosa	p. 9
3	Gaudeix de la neu utilitzant correctament els remuntadors mecànics	p. 14
4	Gaudeix de la neu i coneix la senyalització	p. 20
5	Gaudeix de la neu als snowparks	p. 22
6	Gaudeix de la neu i actua en cas d'accident	p. 24
7	Gaudeix de la neu també fora de pista	p. 26



1 Gaudeix de la neu en forma i ben preparat

ABANS DE COMENÇAR EL TEU DIA D'ESQUÍ,
HAS DE TENIR EN COMPTE UNA SÈRIE DE CONSELLS BÀSICS

Informa't

Consulta les condicions meteorològiques. Pots trobar tota la previsió del temps a les mateixes estacions o al lloc web **www.meteo.ad**.

Abans de començar a esquiar, demana un plànol del domini esquiable per conèixer-lo millor. També informa't de l'hora de tancament de les pistes i dels remuntadors mecànics. Si tens qualsevol dubte, el personal de l'estació està a la teva disposició.

Hidrata't i alimenta't



Al matí, és important prendre un esmorzar complet i equilibrat. Al llarg de la jornada, no t'oblidis de fer alguna pausa, i de beure aigua regularment i prendre begudes calentes.



En forma per a l'esquí

La pràctica de l'esquí, com qualsevol esport, requereix una mínima preparació física. Abans de començar a esquiar, és important fer un escalfament per evitar accidents o possibles lesions. I recorda: en acabar la jornada d'esquí, dedica uns minuts a fer estiraments.



Utilitza un casc adaptat i assegura't que els infants el portin

El casc evita possibles lesions al cap en cas de xoc o de caiguda. Per als infants ha de ser un element indispensable. Tant si el llogues com si el compres, comprova que compleixi la norma europea EN1077 i que tingui el marcatge CE.



Comprova el material i el reglatge de les fixacions

A l'inici de cada temporada, és important que un professional comprovi l'estat del teu material. Ell s'encarregarà de revisar les soles i els cantells dels esquís, a més de regular les fixacions segons el teu pes i el teu nivell. D'aquesta manera, en cas d'accident, limitaràs la gravetat de lesions al genoll.

En cas que lloguis el material, serà la botiga de lloguer qui s'encarregarà de verificar el reglatge de les fixacions.

A la muntanya cal protegir-se del sol

Recorda que a les pistes la neu pot arribar a reflectir fins a un 85 % dels raigs ultraviolats, per això és indispensable portar unes ulleres de sol o de pantalla amb filtre de protecció solar (mínim categoria 3 i que tinguin el marcatge CE).

Tingues cura de la teva pell i posa't crema solar d'alta protecció i protector labial diverses vegades al dia, tant si fa sol com si el dia està ennuvolat.



Roba tèrmica i proteccions

Per gaudir al màxim de l'esquí, és indispensable dur una roba adaptada a les condicions climatològiques i a la disciplina d'esquí triada. La roba tèrmica, confortable i impermeable és la més adequada per a la pràctica de l'esquí.

Si ets *snowboarder*, i sobretot si t'incipies, recorda dur guants amb protecció als canells. La protecció dorsal, també anomenada tortuga, és recomanable tant per als *snowboarders* com per als esquiadors, especialment als *snowparks*. Comprova que tingui el marcatge CE i que compleixi la norma europea EN1621-2.

Aprèn i millora el teu nivell d'esquí

Si segueixes els consells d'un monitor, no només aprendràs a esquiar, milloraràs el teu nivell i perfeccionaràs l'estil, sinó que també passaràs una molt bona estona.

Totes les estacions del país disposen d'escoles d'esquí amb professionals qualificats i formats per oferir-te les millors classes, sigui quin sigui el teu nivell, edat i preferències.

A Andorra, els monitors de les escoles d'esquí de les estacions són els únics autoritzats per a l'ensenyament als dominis esquiables.



Assegura't i esquia tranquil

Per a la teva pròpia tranquil·litat, i també per a la de la resta d'esquiadors, comprova que disposes d'una assegurança. La pots contractar a la mateixa estació.

2 Gaudeix de la neu d'una manera segura i respectuosa



Com qualsevol esport, l'esquí també té una sèrie de normes que cal tenir presents pensant en la teva seguretat i en la de la resta d'esquiadors a les pistes.

Aquestes normes, deu en total, les ha establert la Federació Internacional d'Esquí (FIS) i s'apliquen a totes les estacions.

Conèixer-les, respectar-les i posar-les en pràctica és responsabilitat de tothom



1 RESPECTE ENVERS ELS ALTRES

Els usuaris de les pistes han de comportar-se de manera que no posin en perill els altres o que no els ocasionin cap perjudici, ja sigui pel seu comportament o pel seu material.



2 CONTROL DE LA VELOCITAT I CONDUCTA

Tot usuari de pistes ha d'adaptar la velocitat i la conducta a les seves capacitats personals, així com a les condicions generals del terreny, del temps, de l'estat de la neu i el nombre de persones que hi hagi a les pistes.



3 ELECCIÓ DE LA DIRECCIÓ

L'usuari que es troba més amunt té, respecte als altres, una posició que li permet visualitzar una trajectòria i, per tant, ha de triar una direcció per preservar la seguretat dels esquiadors que es troben més avall.



4 AVANÇAMENTS

L'avançament es pot fer per dalt o per baix, per la dreta o per l'esquerra, però sempre amb espai suficient per preveure les evolucions de l'esquiador que avancam.



5 ENCREUAMENT DE PISTES

Després d'una parada o en un encreuament de pistes, tot usuari s'ha d'assegurar, mitjançant un examen visual, que es pot incorporar a la pista sense perill per als altres i ni per a ell mateix.



6 ESTACIONAMENT

Tot usuari ha d'evitar aturar-se en passos estrets o sense visibilitat. En cas de caiguda, cal allunyar-se per deixar pas a la resta d'esquiadors.



7 ASCENS I DESCENS A PEU

Tot usuari que es vegi obligat a pujar o baixar una pista a peu, ha de fer-ho pel lateral. A més ha de vigilar que ni ell ni el seu material siguin un perill per als altres usuaris.



8 RESPECTE ENVERS LA SENYALITZACIÓ

L'usuari ha de respectar l'abalisament i la senyalització. Ha de tenir en compte les informacions sobre les condicions meteorològiques i l'estat de les pistes.



9 ASSISTÈNCIA

Tota persona que presencii un accident o s'hi vegi involucrada ha de prestar assistència i donar l'alerta. Si fos necessari, ha d'estar a disposició del servei de socors.



10 IDENTIFICACIÓ

Tota persona que presencii un accident o s'hi vegi involucrada ha de donar a conèixer la seva identitat al servei de socors.

Tota persona que provoqui un accident per l'incompliment d'aquestes normes podrà ser considerada responsable civilment o penalment. A Andorra, la Llei relativa a les estacions d'esquí i les instal·lacions de transport per cable regula la seguretat a les pistes i sanciona els comportaments abusius o fraudulents.

Si practiques l'esquí de muntanya als dominis esquiables

Tingues en compte que:

- Totes les estacions disposen de circuits específics per a aquesta pràctica.
- En cas de pujar per una pista oberta al públic, sempre s'ha de fer per un lateral de la pista i en fila índia.

Si vas amb raquetes de neu, cal que utilitzis els circuits específics destinats a aquesta activitat.





3

Gaudeix de la neu utilitzant correctament els remuntadors mecànics

PER LA TEVA SEGURETAT, ÉS IMPORTANT CONÈIXER I RESPECTAR EL REGLAMENT D'ÚS I LA SENYALITZACIÓ ESPECÍFICA DELS REMUNTADORS MECÀNICS

Teleesquís



Abans d'agafar la perxa, recorda de treure't els bastons i subjectar-los amb una mà



En la línia del teleesquí no facis eslàlom



No agafis una perxa en línia, podries fer descarrilar el cable i prendre mal o ferir els esquiadors que pugen

- No deixis anar la perxa abans de l'arribada, podries fer descarrilar el cable i prendre mal o ferir els esquiadors que pugen.
- 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.
- Si practiques l'*snowboard*, per utilitzar un teleesquí sempre hauràs de tenir un peu enganxat a la taula.

Telecadires



Recorda't d'agafar els bastons amb una sola mà

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



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



Durant el recorregut no et balancegis



Després de
l'embarcament,
baixa la barana
de seguretat



Espera a l'arribada
per pujar la barana
de seguretat

- 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.
- A les cadires està prohibit fumar i llençar res.
- Si practiques l'*snowboard*, per utilitzar un telecadira sempre hauràs de tenir un peu enganxat a la taula.

- Els infants de menys d'1,25 m d'alçada han d'anar sempre acompanyats d'un adult per poder pujar als telecadires.



- És important que l'infant se situï al costat exterior, per tal que l'operari el pugui ajudar.



Telecabines

- Per raons de seguretat, és important no balancejar la cabina, no intentar obrir ni recolzar-se als vidres o a les portes, que s'obren i es tanquen automàticament.
- Dins la cabina està prohibit fumar, abocar-se a l'exterior i llençar res per la finestra.

Cintes transportadores

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



Consells generals

- 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 mecànics, ells vetllen per la teva seguretat.
- Abans d'agafar qualsevol remuntador mecànic, comprova a quines pistes s'accedeix i el seu grau de dificultat.
- Per poder utilitzar qualsevol remuntador mecànic cal disposar obligatòriament d'un títol de transport (forfet), i mostrar-lo al personal de l'estació cada cop que es requereixi.

Aprèn el bon ús dels remuntadors mecànics acompanyat de l'Skizzz!



Visita el lloc web
www.skizzz.org
o descarrega't els vídeos
a través del codi QR:



4

Gaudeix de la neu i coneix la 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



Respecta la senyalització a les pistes

Les pistes estan classificades en quatre nivells, que et permetran triar-les en funció del teu nivell d'esquí. Les balises indiquen el grau de dificultat, el nom de la pista i la teva ubicació.



Les senyalitzacions més comunes que es poden trobar a les pistes són:



PERILL



ENCREUAMENT DE PISTES



**ENCREUAMENT
DE PISTA AMB TELEESQUÍ**



**PISTA TANCADA
ACCÉS PROHIBIT**



**DISMINUÏU
LA VELOCITAT**



ATENCIÓ, PERILL



5 Gaudeix de la neu als *snowparks*

EN UN SNOWPARK, ELS LÍMITS TE'LS POSES TU, SEGONS EL TEU NIVELL. ABANS DE COMENÇAR A UTILITZAR ELS SNOWPARKS, FAMILIARITZA'T AMB LES SEVES INSTAL·LACIONS

Els **snowparks** estan reservats per a la pràctica del **freestyle** una tècnica en què s'ha d'utilitzar material específic de *freestyle*, 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*.

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 adaptat i proteccions, com la dels canells i la de l'esquena, per evitar possibles lesions en cas de xoc o de caiguda.
- Respecta els altres usuaris. Espera el teu torn i guarda 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 caus, allunya't tan ràpid com puguis de la zona de recepció.
- Tria l'itinerari o els obstacles segons el teu nivell.
- Una bona preparació física és important per evitar els accidents. Abans de passar a l'acció, fes un escalfament amb alguns salts bàsics.

Graus de dificultat

El color de les banderes o de les balises que trobes dins l'*snowpark* t'indiquen el grau de dificultat:



MITJÀ



DIFÍCIL



MOLT
DIFÍCIL



6

Gaudeix de la neu i actua en cas d'accident

SI DURANT LA TEVA ESQUIADA PRESENCIES UN ACCIDENT, ÉS IMPORTANT MANTENIR LA CALMA I ACTUAR D'UNA MANERA RÀPIDA I PRECISA

Segueix els consells següents:

1 Assisteix a l'accidentat

Assistir un esquiador que ha tingut un accident és una obligació moral, hi estiguis involucrat o no.

2 Protegeix-lo

Per tal de garantir una àrea de seguretat al voltant de la persona accidentada, senyalitza la zona plantant-hi els esquís encreuats en forma d'X.

No moguis l'accidentat. Ho ha de fer un professional. La millor ajuda serà acompanyar-lo.

3 Alerta el servei de socors i informa'l de l'accident

Per posar-te en contacte amb el servei de socors, pots trucar al telèfon d'emergència que està indicat a les balises de l'estació o avisar el personal més proper. Has de procurar donar els màxims detalls de la zona on s'ha produït l'accident. Informa del nom de la pista i el número de la balisa, quanta gent hi ha implicada o algun altre element per facilitar l'arribada de l'assistència del servei de socors.

Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de posar-se a la disposició del servei de socors.



7 Gaudeix de la neu també fora de pista

SÀPIGUES RENUNCIAR-HI,
CONSELLS PER A L'ESQUÍ FORAPISTA



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

Segueix els consells següents:

Informa't sobre el perill d'allaus

Tingues en compte la informació sobre el perill d'allaus que trobaràs en els butlletins meteorològics de les estacions o en el butlletí d'estimació del perill d'allaus del lloc web **www.meteo.ad**.

Però, sobretot, cal que tinguis en compte la informació de la bandera de perill d'allaus de l'estació. Si cal, demana'n informació als pisters socorristes.



**PERILL
D'ALLAUS FEBLE
I MODERAT**
Nivells 1 i 2



**PERILL
D'ALLAUS
MARCAT I FORT**
Nivells 3 i 4



**PERILL
D'ALLAUS
MOLT FORT**
Nivell 5



En cas de condicions meteorològiques adverses cal que sàpigues renunciar a l'esquí forapista.

Porta un aparell de recerca de víctimes d'allaus

L'aparell de recerca de víctimes d'allaus permet localitzar-te en cas d'accident. Cal comprovar-ne el bon funcionament abans de l'esquiada. Aquest detector ha d'anar acompanyat de la sonda i la pala. Comprova que tingui el marcatge CE.

Un altre bon company en l'esquí forapista és la peça reflectora, que pots trobar a qualsevol botiga especialitzada.

No esquïis tot sol fora de pista

Una traça no és sinònim de seguretat pot conduir cap a indrets perillosos.

Totes les estacions d'esquí d'andorra disposen del sistema de recerca de víctimes d'allaus RECCO®

Descarrega't l'aplicació Alpify al teu telèfon mòbil. Aquesta aplicació gratuïta facilita i agilitza un rescat en cas necessari. **www.alpify.com**



**Recorda que, si esquies
fora de pista, ho fas
exclusivament sota
la teva responsabilitat**

Conèixer i aplicar aquests consells i normes de seguretat és responsabilitat de tothom.

Gaudeix de la neu!





*Ski
Andorra*



Crédit Assegurances

Crédit Andorra Financial Group

ASSEGURANÇA D'ESQUÍ

**COMPLETA L'EQUIP
AMB UNA DECISIÓ INTEL·LIGENT**

Quan compres el forfait, tria l'assegurança
d'esquí de primers auxilis.

www.creditassegurances.ad

*Ski
Andorra*



Govern d'Andorra