



Gaudeix de la neu,
esquia amb seguretat

*Ski
Andorra*



Govern d'Andorra
Entre tots fem un país millor

Benvinguts a Andorra,

A través d'aquesta guia volem familiaritzar-te amb les normes bàsiques de seguretat i proporcionar-te tota una sèrie de consells útils perquè els amants de l'esport blanc puguem continuar gaudint-ne amb seguretat.

Però, sobretot, aquesta guia es converteix en indispensable per a tots aquells que no estan tan habituats a viure una jornada en una estació d'esquí. Igual que la majoria de les activitats esportives i de lleure que es practiquen a la muntanya, esquí alpi i l'*snowboard* són disciplines que comporten riscos. Aquests riscos no depenen només del nivell d'esquí de cadascú, sinó que el comportament a les pistes té una importància fonamental.

Desitgem que a través d'aquestes planes coneguis les normes i els consells de seguretat bàsics i els segueixis per respecte als altres i a tu mateix.

Gaudeix de la neu, esquia amb seguretat!

Índex



Índex

- | | |
|----|--|
| 05 | En forma per a l'esquiada |
| 07 | Equipa't per a un bon dia d'esquí |
| 09 | Uns quants consells més... i a esquiari! |
| 11 | Descobrint la neu |
| 15 | Les 10 normes FIS de conducta a les pistes |
| 17 | Normes d'utilització dels remuntadors mecànics |
| 21 | Senyalitzacions i balises |
| 23 | L'esquí forapista i l'esquí de muntanya |
| 25 | Els <i>snowparks</i> |
| 26 | Accidents: com cal actuar? |

03





En forma per a l'esquiada

La pràctica de l'esquí requereix una mínima preparació física. Per això, abans de començar la temporada és recomanable enfortir la musculatura, en especial dels membres inferiors i de l'esquena.

Així mateix, per evitar accidents, et recomanem que facis **escalfaments abans de començar a esquiar**. I no oblidis que la primera baixada ha de ser una baixada de "rodatge".

I en acabar la jornada d'esquí, dedica uns minuts a fer estiraments.

Et recordem que un esmorzar complet i equilibrat serà una garantia més per a un bon dia d'esquí.

Per conèixer les **condicions meteorològiques** amb antelació, pots informar-te a la web www.meteo.ad o per telèfon al 848851.

05



Equipa't

per a un bon dia d'esquí

Material d'esquí

Disposar d'un equip i un material òptim és imprescindible. Primer de tot, és important que el facis controlar pels professionals que trobaràs a qual-sevol botiga especialitzada. Verifica el teu material a l'inici de cada temporada, assegura't que les soles i els cantells dels esquís es troben en correcte estat, i fes que et regulin adequadament les fixacions segons el teu pes i nivell d'esquí.

Casc

Tant si ets un esquiador experimentat com si t'inicies en aquest esport no deixis de banda un element important per a la teva seguretat: el casc.

Recorda que abans de comprar-ne un, has de verificar que sigui un casc homologat, és a dir, que compleixi la norma europea EN1077, específica per a cascs d'esquí i d'*snowboard*.

Roba tèrmica

Una vestimenta òptima per a la pràctica dels esports d'hivern és aquella que és funcional, resistent, impermeable, confortable i tèrmica, per mantenir-te calent malgrat les baixes temperatures. Amb l'equipament adequat guanyaràs comoditat i confiança, i et permetrà créixer en el teu nivell d'aprenentatge.

Proteccions

Als *snowboarders*, especialment a aquells que us iniciu en aquesta modalitat, se us aconsella portar sempre guants amb protecció de canells. La protecció dorsal (anomenada col·loquialment tortuga) és recomanable tant per als *snowboarders* com per als esquiadors, sobretot en els *snowparks* i els *pipes*.

Ulleres de sol

Fins i tot en dies amb el cel cobert, els raigs ultraviolats sempre són presents. Per això, assegura't que les teves ulleres de sol disposen d'un filtre adaptat per a l'alta muntanya.

Crema solar

A les pistes és on has de tenir més cura de la teva pell. Protegir-la no és una recomanació, sinó una necessitat. Protegeix la teva pell tant si fa sol com si el dia està ennuvolat.



Uns quants consells més... i a esquiar!

Prepara el teu itinerari

Una vegada arribis a l'estació i abans de començar a esquiar, **demana el plànol de les pistes** per familiaritzar-te amb el domini esquiable. El plànol t'ajudarà a triar les pistes en funció del teu nivell d'esquí i saber on es troben els diferents remuntadors, així com els restaurants, els bars i altres serveis. Portar el plànol t'ajudarà a orientar-te amb facilitat durant la jornada.

No oblidis fer una pausa: descansa i hidrata't

És important anar bevent regularment; beure poc però sovint. Hidrata't correctament amb begudes calentes, el teu cos t'ho agrairà! Aprèn a conèixer els teus límits i, si estàs cansat, atura't una estona.

Aprèn i millora: fes classes

La millor manera de convertir-te en un bon esquiador és seguir els consells dels professionals d'aquest esport. Totes les estacions disposen de monitors qualificats que imparteixen classes en funció del teu nivell, i que t'ajudaran a continuar millorant. Els professionals de les escoles d'esquí de les estacions són els únics autoritzats per a l'ensenyament en els dominis esquiables d'Andorra.

Per a la teva seguretat i la dels altres

- ❄ Respecta sempre la **senyalització** i l'**abalisament** de les pistes.
- ❄ L'**esport és sinònim de salut** i, per tant, no és compatible amb el consum d'alcohol o de drogues. El consum d'alcohol o de substàncies que comporten l'alteració de la consciència és altament perillós i provoca un risc enorme tant per a tu com per als altres usuaris.
- ❄ Si fas raquetes o esquí de muntanya a les pistes, ho has de fer sempre en un lateral de la pista, per tal de no posar en perill els esquiadors o els surfistes de neu.
- ❄ **Assegura't.** Per a la teva pròpia tranquil·litat, és aconsellable disposar d'una assegurança d'esquí. La pots contractar prèviament o a la mateixa estació.





Descobrint la neu

Als infants, amb la neu, se'ls obre un món màgic ple de noves activitats i sensacions per descobrir.

Les estacions d'esquí són conscients que per viure un dia inoblidable a la neu cal tenir en compte molts factors i, principalment, la seguretat. És per això que us volem donar alguns consells:

Sempre amb casc

Per minimitzar l'impacte de les caigudes, l'ús del casc esdevé indispensable per als infants. És important si el llogues o el compres que comprovis que el casc compleix la norma europea EN1077. També recomanem l'ús de la protecció dorsal (tortuga).

Fixacions ben regulades

Les fixacions dels esquís dels infants han d'estar regulades amb precisió, en funció del seu pes i de la seva talla. Cal verificar també que la llargada dels esquís sigui la correcta.

Atenció al fred

Els infants són més sensibles i vulnerables al fred que els adults, per això és molt important que vagin equipats amb roba tèrmica.

A la muntanya, cal protegir-los del sol

A les pistes, la neu pot arribar a reflectir fins a un 85% dels raigs ultraviolats del sol, per això és important que els infants portin ulleres de sol amb filtre de protecció solar adaptat. També és important aplicar-los, diverses vegades al dia, crema solar d'alta protecció, així com protector labial.

Aprent a esquiar

Les estacions d'esquí disposen de jardins de neu on ajuden a l'infant a familiaritzar-se amb la neu. En un marc de màxima seguretat, els més menuts poden iniciar una interacció amb l'esport blanc que els permeti agafar confiança ràpidament. És una bona manera de proporcionar-los la tècnica correcta i l'afició per l'esquí des de l'inici. Així mateix, les escoles d'esquí de les estacions també ofereixen classes d'esquí per als menors, perquè sigui quina sigui la seva edat, continuïn el seu aprenentatge.

Diverteix-te amb la neu!

Fer trineu amb els amics o els pares significa per a l'infant experimentar noves sensacions i divertir-se amb la neu. Informeu-vos a l'estació sobre quines són les zones habilitades per poder fer trineu amb total seguretat. La utilització del trineu a les pistes no està permesa.

Menjar bé, per poder esquiar millor!

Al matí, cal donar a l'infant un esmorzar complet i equilibrat. Feu plegats uns estiraments abans de començar a esquiar. Uns hàbits idonis l'ajudaran a adquirir en el futur una bona preparació física.

Aprèn, juga i respecta les normes amb els infants

Ensenyar des de ben petits les normes de conducta a les pistes garantirà als futurs esquiadors la bona pràctica dels esports d'hivern. Quan esquies amb infants no oblidis que tu ets el seu millor exemple!



Les 10 normes FIS de conducta a les pistes

Com qualsevol altra activitat esportiva, la pràctica de les diferents modalitats de lliscada sobre la neu comporta riscos i pot ocasionar responsabilitats. La Federació Internacional d'Esquí (FIS) ha establert 10 normes de conducta que tot usuari ha de respectar amb la finalitat d'evitar accidents a les pistes. Els esquiadors i els *snowboarders* les han de conèixer, posar-les en pràctica i respectar-les.

- 1. respecte als altres.** El usuari 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 de la conducta.** Tot usuari de pistes ha d'adaptar la velocitat i la conducta a les seves capacitats personals, les condicions generals del terreny, el temps, l'estat de la neu i la quantitat de persones que hi hagi a les pistes.
- 3. Elecció de la direcció.** L'esquiador o surfista que es troba més amunt té, respecte als altres, una posició que li permet escollir una trajectòria i, per tant, ha de triar la direcció que preservi la seguretat dels esquiadors o surfistes que es trobin més avall.
- 4. Avançaments.** L'avançament es pot fer per dalt o per baix, per la dreta o per l'esquerra, però sempre de forma prou ampla per preveure les evolucions de l'esquiador que estem avançant.

- 5. Encreuament de pistes i en iniciar un descens.** Després d'una parada o un encreuament de pistes, tot usuari s'ha d'assegurar, mitjançant un examen visual amunt i avall, que es pot incorporar a la pista sense perill per als altres i per a ell mateix.
- 6. Estacionament.** Tot usuari ha d'evitar aturar-se en passos estrets o sense visibilitat. En cas de caiguda s'haurà de retirar al més aviat possible.
- 7. Ascens i descens a peu.** Tot usuari que es vegi obligat a pujar o baixar una pista a peu ha d'utilitzar la vora de la pista i vigilar que ni ell ni el seu material siguin un perill per als altres usuaris.
- 8. Respecte a l'abalisament i la senyalització.** Tot esquiador i surfista ha de respectar l'abalisament i la senyalització.
- 9. Assistència.** Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de prestar assistència i donar l'alerta. Si fos necessari, haurà d'estar a disposició dels serveis de socors.
- 10. Identificació.** Tota persona que presenciï 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 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.

Normes d'utilització dels remuntadors mecànics

Tots els remuntadors mecànics disposen d'un reglament d'ús i una senyalització específica, que s'han de respectar, igual que les consignes del conductor del remuntador.

Abans d'agafar qualsevol remuntador mecànic, és important assabentar-se a quines pistes accedeix per conèixer-ne el grau de dificultat.

Senyalitzacions i normes que cal seguir:

Telesquí



Agafa els pals amb una sola mà, amb les corretges fora dels punys i, després, agafa la perxa.



No es permet fer eslàlom en la línia del telesquí. No deixis anar la perxa fins a l'arribada, podries fer descarrilar el cable i ferir els esquiadors que pugen.



No agafis una perxa en línia.

En cas de caiguda, deixa anar la perxa i allunya't de la línia al més ràpid possible.

A l'arribada, deixa anar la perxa en el lloc indicat i allunya't de l'àrea d'arribada al més ràpid possible.

Telecadires



Si puges al telecadira amb motxilla, posa-te-la sempre al davant.



Baixa la barana de seguretat a la zona d'embarcament.



No et balancegis al telecadira.



Puja la barana de seguretat a l'arribada.

17

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

Telecabines

- ❄ Quan utilitzis els telecabines, per raons òbvies de seguretat és important no balancejar la cabina, no recolzar-se a les portes ni intentar obrir-les (l'obertura i el tancament de les portes es fa automàticament).
- ❄ Dins la cabina està prohibit fumar, abocar-se a l'exterior i llençar res per la finestra.



Cintes transportadores

- ✿ Cal embarcar i desembarcar en els llocs senyalitzats a aquest efecte.
- ✿ No es permet caminar ni seure damunt la cinta durant el trajecte.

Què cal saber

- ✿ En cas d'aturada de qualsevol remuntador mecànic, cal esperar amb calma que es torni a posar en marxa o seguir les consignes del personal.
- ✿ Per poder utilitzar qualsevol remuntador mecànic d'una estació, cal disposar obligatòriament d'un títol de transport (forfet) i mostrar-lo al personal de l'estació cada cop que se'ns requereixi.
- ✿ En cas que es produeixin condicions meteorològiques, atmosfèriques, nivals o altres circumstàncies, alienes a l'estació, que facin inviable el funcionament amb seguretat dels remuntadors, l'estació haurà de suspendre el transport.

Senyalitzacions

i balises

El servei de pistes de l'estació és l'encarregat de senyalitzar i d'abalisar el domini esquiable. Per a la seguretat dels usuaris, tot esquiador o surfista ha de respectar l'abalisament i la senyalització de l'estació.

Classificació de les pistes



Pista fàcil
Esquiador debutant



Pista de dificultat mitjana
Esquiador iniciat



Pista difícil
Esquiador expert



Pista molt difícil
Esquiador molt expert

Les més comunes



Perill



Encreuament de pistes



Encreuament de pista
amb un telesquí



Pista tancada:
accés prohibit



Disminuiu la velocitat



Atenció, perill



Recorda que si esquies forapista ho fas exclusivament sota la teva responsabilitat.

L'esquí forapista i l'esquí de muntanya

L'esquí forapista es practica dins l'àrea esquiable però en els espais sense senyalitzar situats entre les pistes senyalitzades o al seu costat.

L'esquí de muntanya s'efectua en les zones situades més enllà de les àrees esquiables. Per a aquesta activitat és indispensable disposar d'un Arva[®], una pala i una sonda.

En aquests dos casos l'esquiador és l'únic responsable de la seva pròpia seguretat i ha de ser conscient de l'existència de riscos eventuals.

Per practicar tant l'esquí forapista com l'esquí de muntanya es requereix un bon nivell tècnic i un gran coneixement de la muntanya. Abans de practicar-lo, **informa't de l'estat de la neu i sobre el risc d'allau**. Demana informació a l'estació o consulta el butlletí d'estimació del risc d'allau a la web www.meteo.ad.

23

Senyals del risc d'allau



Risc d'allau feble i limitat
Nivells 1 i 2



Risc d'allau moderat i fort
Nivells 3 i 4



Risc d'allau molt fort
Nivell 5



Limits del domini esquiable

Els *snowparks*

emocions al límit, noves sensacions

En un *snowpark*, només has de saber dues coses: que els límits només te'ls pots posar tu i, que per gaudir de noves sensacions, el primer que has de fer és respectar el teu entorn.

Abans de començar a utilitzar els *snowparks*, **familiaritza't amb les seves instal·lacions**. Tots els *snowparks* tenen unes normes bàsiques i un reglament d'ús específic que s'han de conèixer i respectar per garantir la seguretat de tots.

Els *snowparks* estan reservats a la pràctica del *freestyle* i **s'ha d'utilitzar material específic per a aquesta tècnica**, ja sigui d'*snowboard* o d'esquí. Així mateix, i per raons de seguretat, no es permeten esquís *Snowblade* o *Big Foot* dins els *snowparks*.

No ho oblidis!

- ❄ Respecta la senyalització i el reglament d'ús de cada *snowpark*.
- ❄ Respecta els consells del personal que està a càrrec de l'*snowpark*.
- ❄ Utilitza el casc i altres proteccions, com les dels canells i de la regió dorsal.
- ❄ Respecta els altres usuaris, espera el teu torn i guarda una distància de seguretat.

- ✿ Una bona preparació física i mental és important per evitar els accidents. No vulguis surfejar o saltar més enllà de les teves capacitats físiques i de concentració.
- ✿ Abans de cada salt, assegura't que la zona d'aterratge o de recepció estigui lliure.
- ✿ Abans de passar "a l'acció", fes escalfaments amb alguns salts bàsics. Pel que fa als salts aeris, has de preparar-te sempre de manera conscient.
- ✿ Respecta els punts d'aturada.
- ✿ Si caus, procura sortir tan ràpidament com puguis de la zona de recepció.
- ✿ Lús del mòdul és per a una sola persona cada vegada.
- ✿ Tria l'itinerari o els obstacles segons el teu nivell.

Graus de dificultat



Mitjà



Alt



Expert

Accidents

com cal actuar?



En presència d'un esquiador accidentat no ho dubtis! **Atura't**. Recorda però, que **saber com actuar** és tan important com prestar ajuda.

- ❄ **Assisteix l'accidentat.** Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de prestar assistència i donar l'alerta. Si fos necessari, s'haurà de posar a la disposició dels serveis de socors. Assistir a un esquiador accidentat és una obligació moral.
- ❄ **Protegeix el lloc de l'accidentat** per tal de garantir una àrea de seguretat al voltant de la persona accidentada. Senyalitza el lloc de l'accident plantant els **esquís encreuats en forma d'X**.
- ❄ **Alerta el servei de pistes de l'estació**, avisant al personal més proper.
- ❄ **Explica què ha passat i on es troba** exactament l'accidentat (digues el nom de la pista, els possibles punts d'orientació, en quin tram de la pista es troba...) qui i quantes persones estan implicades en l'accident.
- ❄ **No deixis sola la persona accidentada**, espera't fins que el servei de pistes hagi arribat.
- ❄ **No moguis la persona ferida.**

Assegurança d'esquí



**Complementa
el teu equip
amb una
decisió
intel·ligent**

En comprar el teu forfet, contracta l'**assegurança
d'esquí** de primera assistència.



Crédit Assegurances

Grup Crèdit Andorrà

*Ski
Andorra*



Govern d'Andorra
Entre tots fem un país millor

Amb la col·laboració de:



Crèdit Andorrà

al vostre servei i al servei del país