



Disfruta de la nieve,  
ESQUÍA  
CON **SEGURIDAD**

**Guía de consejos y normas de seguridad para la  
práctica del esquí y del snowboard en las pistas**

# Índice

- |          |  |              |
|----------|--|--------------|
| <b>1</b> | Disfruta de la nieve<br><b>en forma y bien preparado</b>                             | p. <b>3</b>  |
| <b>2</b> | Disfruta de la nieve<br><b>de una manera segura y respetuosa</b>                     | p. <b>9</b>  |
| <b>3</b> | Disfruta de la nieve <b>utilizando</b><br><b>correctamente los remotes mecánicos</b> | p. <b>14</b> |
| <b>4</b> | Disfruta de la nieve<br><b>y conoce la señalización</b>                              | p. <b>20</b> |
| <b>5</b> | Disfruta de la nieve<br><b>en los snowparks</b>                                      | p. <b>22</b> |
| <b>6</b> | Disfruta de la nieve<br><b>y actúa en caso de accidente</b>                          | p. <b>24</b> |
| <b>7</b> | Disfruta de la nieve<br><b>también fuera pista</b>                                   | p. <b>26</b> |



# 1 Disfruta de la nieve en forma y bien preparado

ANTES DE EMPEZAR TU JORNADA DE ESQUÍ, DEBES TENER EN CUENTA UNA SERIE DE CONSEJOS BÁSICOS

## Infórmate

Consulta las condiciones meteorológicas. Encontrarás la previsión del tiempo en las estaciones o en el sitio web [www.meteo.ad](http://www.meteo.ad).

Antes de empezar a esquiar, pide el plano del dominio esquiable para conocerlo mejor. Infórmate también de la hora de cierre de las pistas y de los remontes mecánicos. El personal de la estación está a tu disposición para cualquier duda que tengas.

## Hidrátate y aliméntate



Por la mañana, es importante tomar un desayuno completo y equilibrado. A lo largo de la jornada, no olvides hacer alguna pausa, beber agua y tomar bebidas calientes.



## Para esquiar debes estar en forma

Como en cualquier deporte, la práctica del esquí requiere una mínima preparación física. Para evitar accidentes o posibles lesiones, antes de esquiar te recomendamos realizar unos ejercicios de calentamiento. Y al finalizar la jornada dedica unos minutos a ejercicios de estiramiento.



## Utiliza un casco homologado y asegúrate que los niños lo lleven

El casco evita posibles lesiones en la cabeza en caso de choque o de caída. Para los niños debe ser un elemento indispensable. Tanto si lo alquilas como si lo compras, comprueba que cumpla la normativa europea EN1077, y que lleven el sello CE.



## Comprueba el material y el ajuste de las fijaciones

Es importante, al inicio de cada temporada, que un profesional verifique que tu material se encuentra en perfecto estado. Él se encargará de revisar las suelas y los cantos de los esquís, además de ajustar las fijaciones según tu peso y tu nivel de esquí, reduciendo así la gravedad de lesiones de rodilla en caso de accidente.

Si alquilas el material, será la tienda de alquiler la que se encargará de verificar el ajuste de las fijaciones.

## En la montaña protégete de los rayos solares

Recuerda que en las pistas, la nieve puede llegar a reflejar hasta un 85% de los rayos ultravioletas, por eso es indispensable llevar gafas de sol o gafas de pantalla con filtro de protección solar (mínimo categoría 3) y que lleven el sello CE.

Cuida tu piel y ponte crema solar de alta protección y protector de labios varias veces al día, tanto si luce el sol como si está nublado.



## Ropa térmica y protecciones

Para disfrutar al máximo de la práctica del esquí, es indispensable llevar una vestimenta óptima y que se adapte a las condiciones climatológicas y a la disciplina de esquí que elijas. La ropa térmica confortable e impermeable, es la más adecuada.

A los snowboarders, especialmente aquellos que os iniciáis en esta modalidad, recordaros de llevar siempre guantes con protección de muñecas. La protección dorsal, llamada también "tortuga", es recomendable tanto para los snowboarders como para los esquiadores, especialmente en los snowparks. Comprueba que lleve el sello CE y cumpla la Norma Europea EN 1621-2.

## Aprende y mejora tu nivel de esquí

Si sigues los consejos de un monitor, no sólo aprenderás a esquiar, mejorarás tu nivel y perfeccionarás el estilo, sino que también pasarás un buen rato. Todas las estaciones del país disponen de escuelas de esquí que cuentan con profesionales cualificados y formados para ofrecerte las mejores clases, sea cuál sea tu nivel, edad y preferencias.

Los profesionales de las escuelas de esquí de las estaciones son los únicos autorizados para la enseñanza en los dominios esquiables de Andorra.



## Contrata un seguro y esquía tranquilo

Para tu tranquilidad, y también para la del resto de esquiadores, deberás contratar un seguro. Lo puedes hacer en la misma estación.

# 2 Disfruta de la nieve de una manera segura y respetuosa



**Como en cualquier deporte, en el esquí existen una serie de normas que hay que respetar** pensando en tu seguridad y en la del resto de usuarios de las pistas.

Estas normas, diez en total, las ha establecido la Federación Internacional de Esquí (FIS) y se aplican en todas las estaciones.

## Conocerlas, respetarlas y aplicarlas es responsabilidad de todo el mundo



### 1 RESPETO A LOS DEMÁS

Los usuarios de las pistas deben comportarse de modo 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, así como a las condiciones generales del terreno, del tiempo, del estado de la nieve y de la cantidad de personas que haya en las pistas.



### 3 ELECCIÓN DE LA DIRECCIÓN

El usuario que se encuentra más arriba tiene, respecto a los demás, una posición que le permite visualizar una trayectoria y, por lo tanto, debe elegir una dirección que preserve la seguridad de los esquiadores o surfistas que se encuentren más abajo.



### 5 EN UN CRUCE DE PISTAS

Después de una parada o en un cruce de pistas, todo usuario debe asegurarse, mediante un examen visual, que puede incorporarse a la pista sin peligro para otros ni para sí mismo.



### 4 ADELANTAMIENTO

El adelantamiento puede hacerse por arriba o por abajo, por la derecha o por la izquierda, pero siempre de forma suficientemente amplia para prever las evoluciones de la persona adelantada.



### 6 ESTACIONAMIENTO

Todo usuario debe evitar pararse en pasajes estrechos o sin visibilidad. En caso de caída, debe retirarse de la pista lo más rápidamente posible.



## 7 ASCENSO Y DESCENSO A PIE

Todo usuario que se vea obligado a subir o bajar por una pista a pie, debe hacerlo por el lateral de la pista y vigilar que ni él ni su material sean un peligro para los demás usuarios.



## 8 RESPETO A LA SEÑALIZACIÓN

El usuario debe respetar el balizaje y la señalización. Debe tener en cuenta también las informaciones sobre las condiciones meteorológicas y el estado de las pistas.



## 9 ASISTENCIA

Toda persona que presencie un accidente o se vea involucrada en él 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 a las instalaciones de transporte por cable regula la seguridad en las pistas y sanciona los comportamientos abusivos o fraudulentos.

## Si practicas el esquí de montaña en los dominios esquiables

Ten en cuenta que:

- Todas las estaciones disponen de circuitos específicos para esta práctica.
- En caso de subir por una pista abierta al público, siempre se debe hacer por un lateral de la pista y en fila india.

Si practicas raquetas de nieve, deberás utilizar los circuitos específicos destinados a tal actividad.





# 3

## Disfruta de la nieve utilizando correctamente los remontes mecánicos

**POR TU SEGURIDAD, ES IMPORTANTE CONOCER Y RESPETAR EL REGLAMENTO DE USO Y LA SEÑALIZACIÓN ESPECÍFICA DE LOS REMONTES MECÁNICOS**

## Telesquí



Antes de coger la percha, recuerda que debes sacarte las correas de los puños y sujetar los palos con una sola mano



Esta prohibido hacer eslalon en la línea del telesquí



No cojas una percha en línea; podrías hacer descarrilar el cable y herirte o herir a los esquiadores que suben

- No sueltes la percha hasta la llegada, podrías hacer descarrilar el cable y herirte o herir a los esquiadores que suben.
- 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 lo más rápido posible para evitar chocar con la siguiente percha.
- Si practicas snowboard, cuando utilices un telesquí deberás siempre tener un pie desenganchado a la tabla.

# Telesillas



Recuerda que siempre debes coger los palos con una sola mano

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



Si llevas mochila, colócala siempre delante



Durante el recorrido no te balances



Una vez realizado el embarque, baja la barandilla de seguridad



Sube la barandilla de seguridad a la llegada

- En caso de un mal embarque, deberás abandonar la silla lo antes posible para evitar caer de más altura.
- Mantente bien sentado hasta el fondo de la silla.
- En las sillas está prohibido fumar
- Si practicas snowboard, siempre que utilices un telesilla deberás tener un pie desenganchado a la tabla.

- 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 a salir.



## Telecabinas

- Cuando utilices los telecabinas, por razones de seguridad, es importante no balancear la cabina, no apoyarse en los cristales ni intentar abrir las puertas ya que la apertura y cierre se realiza 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 andar, sentarse ni estirarse en la cinta.



## Consejos generales

- 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 remontes mecánicos.
- Antes de coger cualquier remonte mecánico es importante saber a qué pistas accede y el grado de dificultad de las mismas.
- Para utilizar cualquier remonte mecánico hay que disponer obligatoriamente de un título de transporte (forfait) y mostrarlo al personal de la estación cada vez que se nos requiera.

## ¡Aprende el buen uso de los remontes mecánicos acompañado del Skizzz!

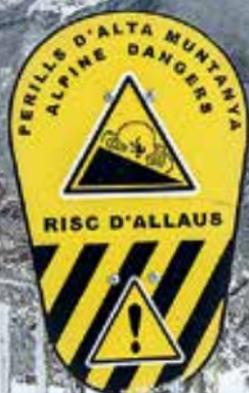


Visita el sitio web  
[www.skizzz.org](http://www.skizzz.org)  
o descárgate los videos a  
través del código QR:



# 4 Disfruta de la nieve y conoce la señalización

LA SEÑALIZACIÓN Y EL BALIZAJE DE LAS PISTAS PROCURAN INFORMACIÓN, PERMITEN EL CONTROL Y EL ORDEN Y, SOBRE TODO, GARANTIZAN LA SEGURIDAD DE TODOS LOS USUARIOS



## Respetar la señalización en las pistas

Las pistas están clasificadas en cuatro niveles. Escoge la pista en función de tu nivel. En las balizas figuran el grado de dificultad, el nombre de la pista y donde te encuentras.

**PISTA FÁCIL**  
Esquiador debutante

**PISTA DE DIFICULTAD MEDIANA**  
Esquiador iniciado

**PISTA DIFÍCIL**  
Esquiador experto

**PISTA MUY DIFÍCIL**  
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**



# 5 Disfruta de la nieve en los *snowparks*

EN UN SNOWPARK, EL LÍMITE TE LO PONES TÚ, SEGÚN TU NIVEL.  
ANTES DE EMPEZAR A UTILIZAR LOS SNOWPARKS,  
FAMILIARÍZATE CON SUS INSTALACIONES

**Los snowparks son espacios reservados para la práctica del Freestyle** y esta técnica requiere la utilización de material específico, ya sea de snowboard o de esquí. Por razones de seguridad, no se permiten esquís del tipo Snowblade ni Big Foot en los snowparks.

## En el snowpark:

- Respeta 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.
- Respeta los consejos del personal responsable del snowpark.
- Utiliza un casco adaptado y demás protecciones como la de las muñecas y la de la zona dorsal; evitarás posibles lesiones en caso de choque o caída
- Respeta a los demás usuarios. Espera tu turno y guarda una distancia de seguridad. El uso de los módulos es para una sola persona cada vez.
- Antes de cada salto, asegúrate que la zona de recepción esté libre.
- Respeta los puntos de parada.
- Si caes, procura alejarte tan rápido como puedas de la zona de recepción.
- Elige el itinerario o los obstáculos según tu nivel.
- Una buena preparación física es importante para evitar los accidentes. Antes de pasar "a la acción", haz ejercicios de calentamiento con algunos saltos básicos.

## Grados de dificultad

El color de las banderas o de las balizas que hay dentro del snowpark indica el grado de dificultad:



MEDIO



DIFÍCIL



MUY DIFÍCIL



6

## Disfruta de la nieve y actúa en caso de accidente

SI ESQUIANDO PRESENCIAS UN ACCIDENTE, ES IMPORTANTE MANTENER LA CALMA Y ACTUAR DE MANERA RÁPIDA Y PRECISA

**Sigue los siguientes consejos:**

## **1 Asiste a la persona accidentada**

Asistir a un esquiador accidentado, estés o no involucrado, es una obligación moral.

## **2 Protégela**

Para garantizar un área de seguridad entorno a la persona accidentada, señala el lugar del accidente plantando los esquís cruzados en forma de X.

**No muevas a la persona herida.** Deberá hacerlo un profesional. La mejor ayuda será acompañarla.

## **3 Alerta e informa al servicio de socorro**

Para ponerte en contacto con el servicio de socorro, 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 sobre la zona donde se ha producido el accidente. Informa del nombre de la pista y el número de la baliza, de cuanta gente hay implicada o de cualquier otro detalle para facilitar la llegada de la asistencia.

Toda persona que presencie un accidente o se vea involucrada deberá ponerse a disposición de los servicios de socorro.



# 7 Disfruta de la nieve también fuera pista

HAY QUE SABER RENUNCIAR,  
CONSEJOS PARA EL ESQUÍ 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.

**Sigue los consejos siguientes:**

## Infórmate sobre el peligro de aludes

Ten en cuenta la información sobre el peligro de aludes que encontrarás en los boletines meteorológicos de las estaciones o en el boletín de estimación sobre el peligro de aludes del sitio **[www.meteo.ad](http://www.meteo.ad)**.

Pero, sobre todo, debes respetar la bandera de aludes de la estación, que es la que te indica el peligro de aludes existente. Si es necesario, pide información a los pisters socorristas.



**PELIGRO DE  
ALUDES LEVE  
Y LIMITADO**

Niveles 1 y 2



**PELIGRO  
DE ALUDES  
MODERADO  
Y FUERTE**

Niveles 3 y 4



**PELIGRO DE  
ALUDES MUY  
FUERTE**

Nivel 5



**Si las condiciones meteorológicas son adversas,** renuncia al esquí fuera pista y opta por un descenso alternativo.

## Lleva un detector de víctimas de aludes

El detector de víctimas de aludes permite localizarte en caso de accidente. Comprueba que funcione perfectamente antes de iniciar tu jornada de esquí. El detector deberá ir acompañado de la sonda y la pala. Comprueba que lleve el sello CE.

Otro buen compañero en el esquí fuera pista es la pieza reflectora, que puedes encontrar en cualquier tienda especializada.

## No esquíes solo fuera de pista

**Encontrar trazas no es sinónimo de seguridad** y pueden conducir a situaciones y lugares peligrosos.

Todas las estaciones de esquí de Andorra disponen del sistema de búsqueda de víctimas de aludes RECCO®

**Descárgate la aplicación Alpify** en tu teléfono móvil. Es gratuita y, en caso necesario, facilita y agiliza un rescate. [www.alpify.com](http://www.alpify.com)



**Recuerda que, si esquías  
fuera pista, lo haces  
bajo tu exclusiva  
responsabilidad**

**Conocer y aplicar estos consejos y normas de seguridad es responsabilidad de todos.**

**¡Disfruta de la nieve!**



*Ski  
Andorra*



**Crédit Assegurances**

Crédit Andorra Financial Group

## SEGURO DE ESQUÍ

*COMPLETA EL EQUIPO  
CON UNA SABIA DECISIÓN*

Al comprar el forfait, elige el seguro  
de esquí de primeros auxilios.

[www.creditassegurances.ad](http://www.creditassegurances.ad)



*Ski  
Andorra*



**Govern d'Andorra**