

Consejos y reglas de seguridad para esquiar

Recomendaciones generales

- ✓ Revisa previamente tu equipo de esquí.
- ✓ Haz ejercicios de calentamiento antes de entrar en la pista.
- ✓ Nada de alcohol ni música alta.
- ✓ Sé realista con tus habilidades.
- ✓ Ten en cuenta las condiciones meteorológicas.

Decálogo de reglas de comportamiento de la Federación Internacional de Esquí

- > **1. Respeto.** El esquiador debe comportarse de tal forma que no ponga en riesgo la integridad física del resto de esquiadores.
- > **2. Velocidad.** El esquiador debe esquiar a una velocidad a la que pueda controlar la situación. También debe tener en cuenta las condiciones climatológicas, la visibilidad y el tráfico de esquiadores de las pistas.
- > **3. Trayectoria.** El esquiador debe elegir una trayectoria de modo que no ponga en peligro a otros esquiadores, prestando especial atención cuando se acerque por detrás a otro esquiador.
- > **4. Adelantamientos.** El esquiador debe mantener una distancia de seguridad suficiente cuando adelante a otros esquiadores. Al hacerlo, debe tener en cuenta a los esquiadores sucesivos.
- > **5. Entrada en la pista.** Si el esquiador quiere entrar en una pista o reincorporarse tras haber hecho una parada, debe tener especial cuidado con los otros esquiadores.
- > **6. Parada.** El esquiador no debe parar en lugares demasiado estrechos o con poca visibilidad. En caso de caída, dejará libres esas áreas de inmediato.
- > **7. Ascenso y descenso a pie.** Para ascender o descender a pie, el esquiador debe mantenerse a un lado de la pendiente.
- > **8. Señales.** El esquiador debe prestar atención a las indicaciones y señales de la pista de esquí.
- > **9. Prestación de ayuda.** Si el esquiador es testigo de un accidente, deberá prestar ayuda.
- > **10. Identificación en caso de accidente.** En caso de estar implicado en un accidente o haber sido testigo de uno, el esquiador estará obligado a facilitar sus datos personales.

Códigos de color y comportamiento en las pistas

Cuanto menor es la pendiente, más segura es la pista.

- > **Verde:** la pista no tiene más de un 15% de pendiente longitudinal y transversal
- > **Azul:** la pista puede llegar a tener hasta un 25% de pendiente longitudinal y transversal
- > **Rojo:** la pista puede llegar a tener hasta un 40% de pendiente longitudinal y transversal
- > **Negro:** la pista tiene más de un 40% de pendiente longitudinal y transversal

Comportamiento en la pista de esquí

- ✓ Permanece siempre en la pista y haz caso a las señalizaciones.
- ✓ No transites por zonas con riesgo de avalancha, de placas de hielo o que estén cerradas.
- ✓ Presta atención a las luces y señales.

Uso correcto de los sistemas de remonte

- ✓ Colócate en fila y sube rápidamente.
- ✓ En caso de emergencia, mantén la calma.
- ✓ En caso de caída, despeja la zona.
- ✓ Prepárate para bajar.
- ✓ Baja rápidamente y deja libre la zona de bajada.

Encontrarás más información sobre seguridad en las pistas de esquí en el siguiente enlace:

<https://www.c-and-a.com/es/es/shop/consejos-para-esquiar-con-seguridad>