

En los centros invernales es primordial y una garantía de seguridad física y jurídica, conocer y cumplir las Normas FIS. Decálogo de conducta para esquiadores creado por la Federación Internacional de Esquí.

#### NORMAS FIS

1. **Respeto.** El esquiador debe saber comportarse de forma que no ponga en peligro a los demás, siendo único responsable de su conducta.
2. **Control y comportamiento.** El esquiador debe controlar la velocidad en consonancia a su destreza y forma de esquiarse, adaptándose a las exigencias del terreno y al tráfico presente. De esta manera se evitarán accidentes o colisiones inesperadas.
3. **Elección de la ruta adecuada.** El esquiador que baje debe elegir el camino más adecuado que no ponga en peligro a los esquiadores situados delante. Aunque se trata de un deporte de evolución libre, el esquiador que está delante tiene preferencia.
4. **Adelantamientos.** El adelantamiento es libre, y puede realizarse por cualquier lado, pero siempre dejando espacio suficiente para evitar colisiones con el esquiador adelantado.
5. **Entrada en la pista.** El esquiador que entra o reanuda su marcha en la pista debe mirar hacia todos los lados para asegurarse que su entrada no ponga en peligro al resto de los esquiadores.
6. **Evitar pararse en la pista.** Todos deben evitar pararse en lugares estrechos o poco visibles de la pista, al no ser que exista una necesidad. Si hubiera caída en estos lugares, el esquiador debe dejar libre el tramo lo antes posible.
7. **Subida y bajada a pie.** El esquiador que suba o baje a pie debe hacerlo por el lateral de la pista. Moverse al contrario de la circulación general puede generar dificultades a los esquiadores.
8. **Respeto a la señalización y al balizaje.** El esquiador es libre de elegir la pista según su grado de dificultad, pero respetando sus señalizaciones.
9. **Prestación de ayuda.** Todo esquiador debe prestar ayuda en caso de accidente. Se deben prestar primeros auxilios al accidentado, informar al servicio de salvamento y señalizar el lugar del accidente.
10. **Identificación en caso de accidente.** Tras un accidente, tanto esquiadores como testigos, deben intercambiar datos para favorecer la investigación y ayudar en la redacción de un informe sobre el accidente.

Sigue  
las  
recomendaciones  
para la  
práctica de

# ESQUÍ DE MONTAÑA Y RAQUETAS La seguridad en los centros invernales

# 2

Comprueba  
si existe  
un recorrido  
específico



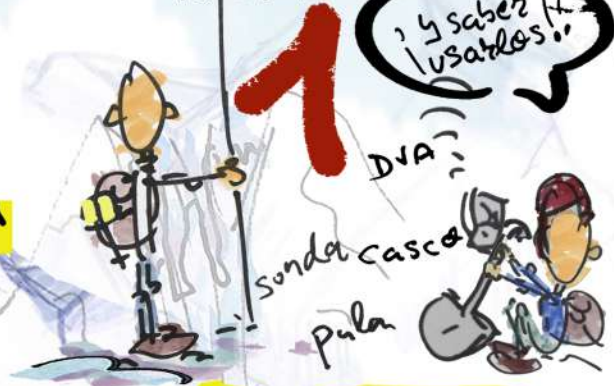
Comprobar si la estación invernal tiene preparado algún recorrido específico para raquetas o esquí de montaña.

De igual modo hemos de tener en cuenta que los terrenos de la estación pueden ser de carácter público (prima la libertad de tránsito, recogida en la constitución, siempre que no supongamos alteración del orden público) o privado (prima el derecho de propiedad sobre cualquier otro uso).

No se deben llevar animales de compañía. Ni siquiera atados. Por su seguridad y la del resto de usuarios.

# 1

REVISAR  
TU EQUIPO



Previamente a comenzar la actividad es esencial revisar el equipo individual (esquís, fijaciones, pieles de foca, botas y bastones) y llevar siempre sonda, pala y un dispositivo de búsqueda de víctimas de avalanchas.

Igualmente es importante asegurarnos de llevar frenos o sistema de retención de los esquís, ya que vamos a compartir espacio con otros usuarios, y un esquí suelto puede suponer un grave peligro.



# 3 PLANIFICA TU RUTA

## es fundamental CONSULTAR EL BOLETÍN de PELIGRO ALUDES íntegramente

Informarse y valorar la situación de la estación para planificar la ruta a realizar.

- Estudiar qué pistas están abiertas y cuales cerradas, maquinaria circulando o trabajando, existencia de puntos conflictivos, condiciones de meteo y visibilidad.
- En especial es fundamental consultar íntegramente el boletín de peligro de aludes (BPA).

Respecto al peligro de aludes. Recordar que el nivel mínimo es 1.

- SIEMPRE hay posibilidad de desencadenamiento de avalanchas natural o artificial. Valorar las opciones de que éstas alcancen las pistas, o de que provoquemos un alud que afecte a estas instalaciones, y por tanto a otros usuarios.



Peligro	Nivel	Descripción del Peligro
1. ALTO	1	El estado general es, en general, muy favorable.
2. MEDIO	2	No se esperan de fuertes nevadas "al viento" que ocasionen visibilidad reducida y condiciones de tránsito peligrosas.
3. BAJA	3	En algunas estaciones se esperan de fuertes nevadas "al viento" que ocasionen visibilidad reducida y condiciones de tránsito peligrosas, en el caso de fuertes vientos en general "al viento".
4. CRÍTICA	4	El estado general es de precipitaciones abundantes.



PARA TRÁNSITO FUERA HORARIO

PARA TRÁNSITO DENTRO HORARIO



- Respetar el trabajo del personal de las estaciones, en especial evitar estropear las pistas recién preparadas.
- Evitar transitar por pistas en las que se está trabajando. Las máquinas circulan ancladas a un cable de acero de reducido diámetro (winch) que lo hace prácticamente invisible y que, especialmente cuando se tensa, es extremadamente peligroso para la integridad física.
- Prever la necesidad de utilizar una linterna frontal y de llevar elementos reflectantes.

- Circular SIEMPRE por el lateral de las pistas y fuera de la línea de balizas cuando sea posible. En zonas con curvas de poca visibilidad intentar circular siempre por la parte exterior de las mismas.
- Si vamos en grupo, avanzar en fila de a uno, para evitar ocupar más espacio del imprescindible y vigilar a los esquiadores que descienden.
- Evitar cruzar las pistas o realizar zetas dentro de las pistas. Especialmente importante en zonas estrechas, cambios de rasante, cruces de pistas o zonas con poca visibilidad.
- En días de máxima afluencia (fin de semana, festivos, periodos vacacionales,...) primar el uso de los itinerarios habilitados, si existen, y valorar la circulación por zonas de mayor visibilidad.
- Respetar el balizamiento y señalización establecido por el personal de la estación.