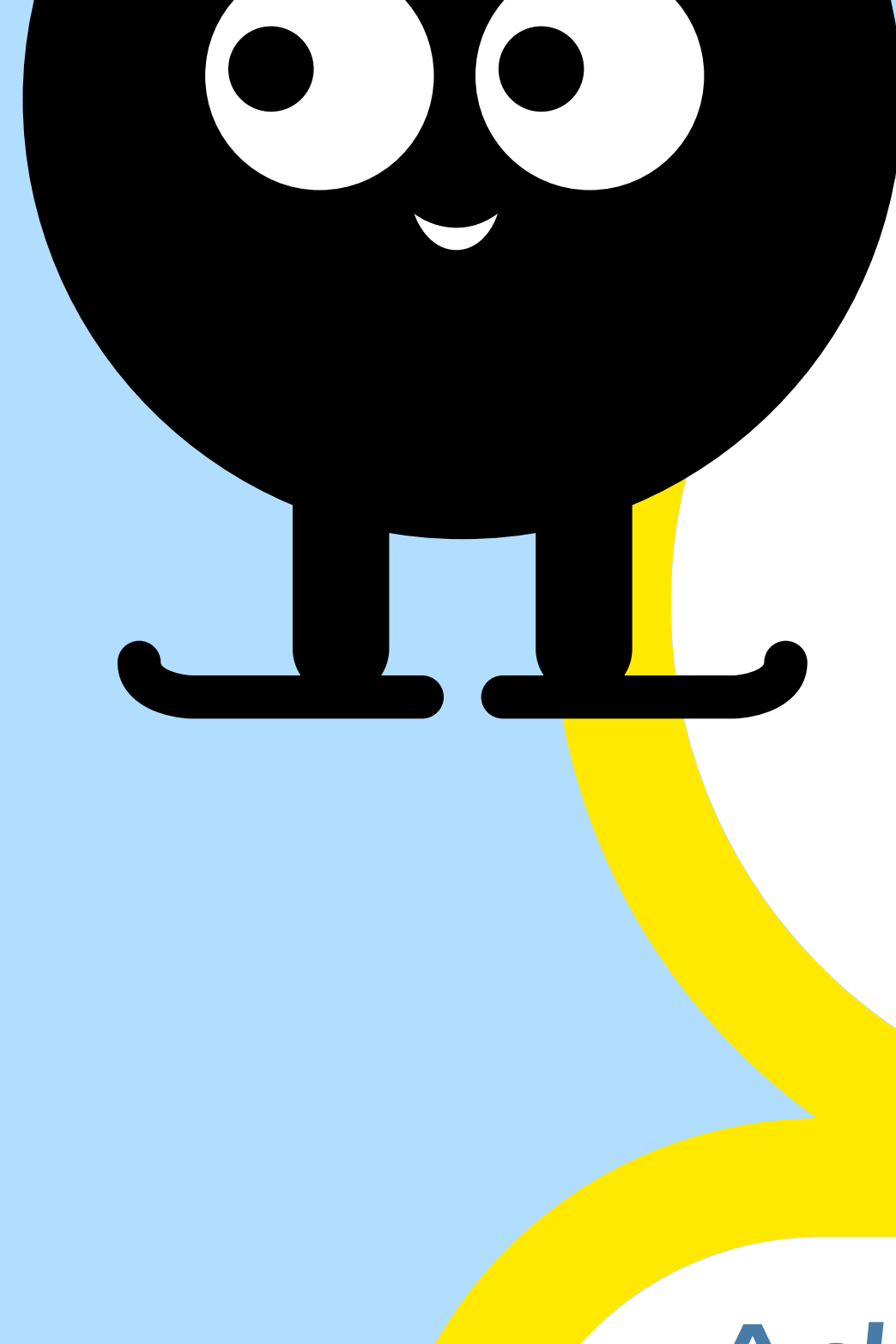


suivez

riski

VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE +



Adoptez les bons réflexes pour profiter sereinement des pistes.

Adopta los buenos hábitos para disfrutar de las pistas con total seguridad.

JE ME PRÉPARE

Je me prépare physiquement avant un séjour au ski.

Me preparo físicamente antes de unas vacaciones de esquí.

Je prends une assurance, les secours sont payants.

Contrato un seguro, los servicios de rescate son de pago.

Je règle et j'entretiens mon matériel.

Ajusto y reviso mi material.

Je porte un casque.

Llevo un casco.

Je m'échauffe avant de me lancer sur les pistes.

Hago ejercicios de calentamiento antes de empezar a esquiar.

Je consulte le bulletin météo.

Consulto el boletín meteorológico.

Je me renseigne auprès des professionnels.

Pido información a los profesionales.



J'AI LA TECHNIQUE

TENGO LA TÉCNICA

Je garde toujours une distance de sécurité.

Siempre mantengo una distancia de seguridad.

Je m'assure que la réception soit libre avant un saut.

Me aseguro de que la zona de réception esté libre antes de un salto.

J'anticipe mes trajectoires.

Anticipo mi trayectoria.

Je ralentis aux croisements.

Reduzco la velocidad en los cruces.

J'emprunte les pistes adaptées à mon niveau.

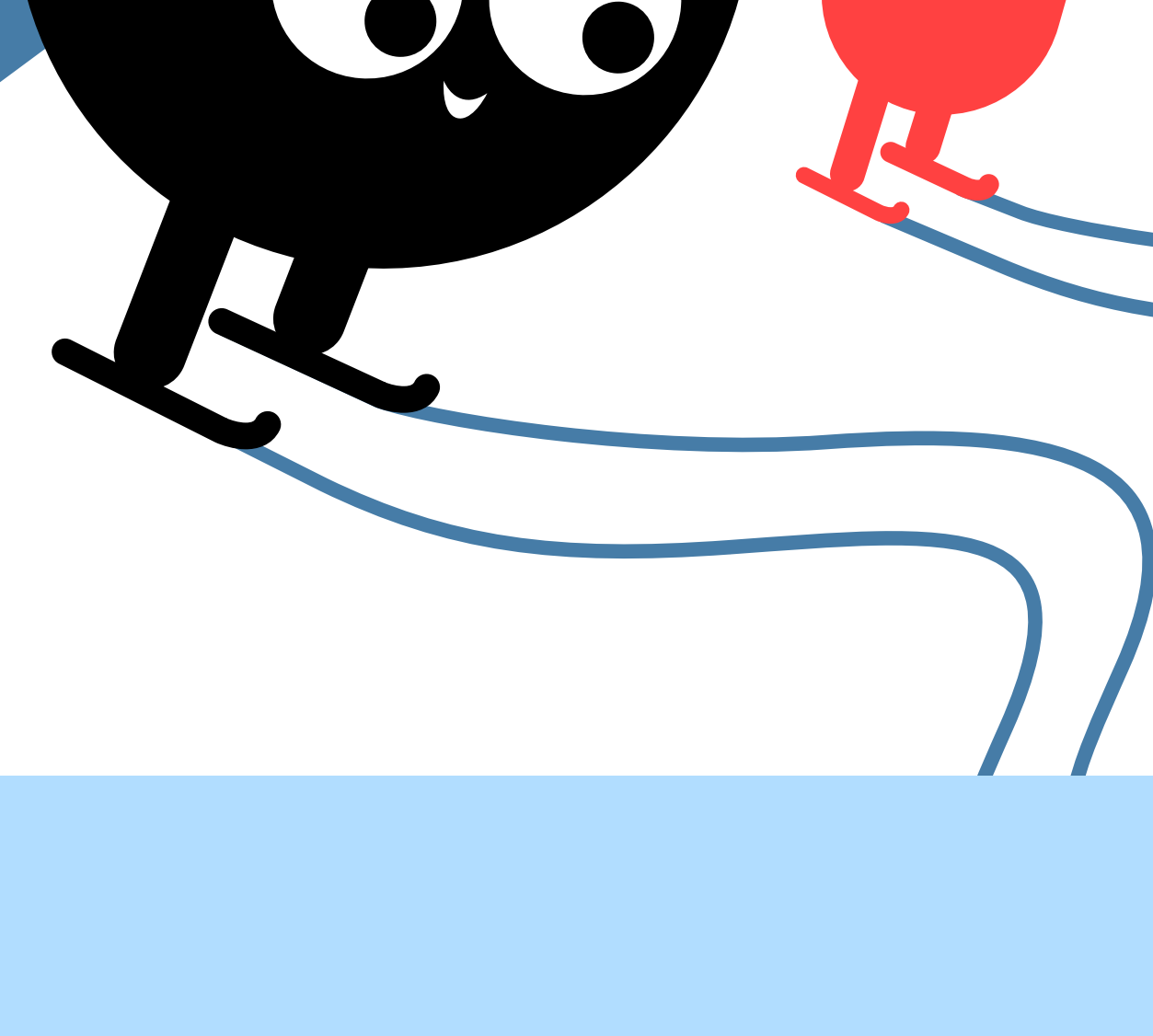
Elijo las pistas según mi nivel.

J'apprends à évoluer sur les pistes avec un-e moniteur-trice.

Mejoro mi nivel con un/a monitor/a.

J'adapte ma vitesse en toute circonstance.

Adapto mi velocidad en cualquier circunstancia.



JE RESPECTE

RESPETO

Je respecte les autres.

Respeto a los demás.

Je respecte le balisage et la signalisation.

Respeto el balizaje y la señalización.

Je fais attention aux enfants.

Presto atención a los niños.

Je suis particulièrement attentif aux débutants.

Estoy especialmente atento a los debutantes.

Je m'engage sur la piste sans gêner autrui.

Me incorporo a la pista sin molestar a nadie.

Je partage les pistes avec les autres.

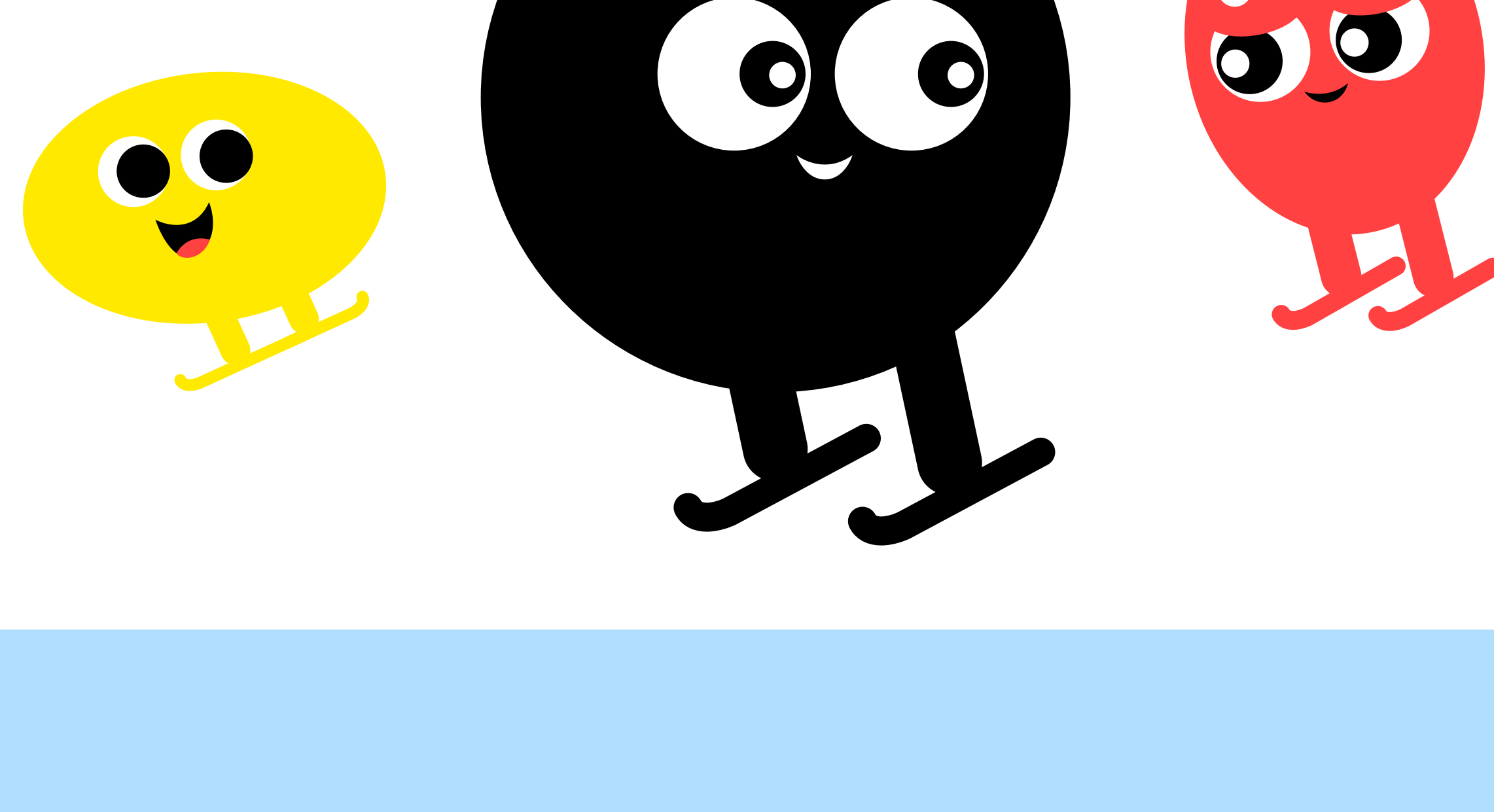
Comparto las pistas con los demás.

Je respecte les zones débutants.

Respeto las zonas de debutantes.

Je porte assistance à autrui.

Presto asistencia en caso necesario.



JE M'ADAPTE

ME ADAPTO

Je stationne en bord de piste.

Me paro en el borde de la pista.

À l'arrêt, je suis toujours visible des autres.

Cuando estoy parado, siempre soy visible para los demás.

Je reste sur le bord pour remonter la piste si besoin.

Me mantengo en el borde para subir la pista si es necesario.

Je ne reste pas assis sur une piste de ski.

No me siento en una pista de esquí.

Je ne m'engage pas sur une piste fermée.

No entro en una pista cerrada.

Je redouble de vigilance sur neige dure.

Soy más prudente cuando la nieve es dura.

