



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

*Liberté
Égalité
Fraternité*



sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-102

 facebook.com/sports.gouv.fr

 [@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

 instagram.com/sports.gouv

« PARA QUE LA MONTAÑA SIGA SIENDO UN PLACER »

CONSEJOS

antes de lanzarse a la pisa

¡PREPÁRESE

PARA EL ESFUERZO!



Lleve un casco adecuado y póngaselo también a los niños. Su eficacia está ampliamente demostrada en caso de caída o impacto. Los cascos suelen ofrecerse al alquilar material de esquí, así que no dude en pedirlo.

1. PREPÁRESE ANTES DE LAS VACACIONES

Llegar en forma y con una buena preparación física (sesiones de marcha, footing, gimnasia, fitness, etc.) permite practicar la actividad con total serenidad y evita numerosos accidentes.

2. INFÓRMESE

Consulte todos los días las previsiones meteorológicas en su estación de esquí o con el equipo de socorristas de las pistas. Estudie el mapa de pistas y consulte los letreros de apertura y cierre de las pistas y remotes mecánicos. En caso de duda, pregunte a los socorristas, al personal de los remotes mecánicos, a los monitores, a los guías o a las unidades de rescate de montaña.

3. MANTÉNGASE HIDRATADO Y ALIMÉNTESE BIEN:

Con el frío, la altitud y el esfuerzo, se consumen más calorías.

4. CALIENTE:

Las actividades de montaña son ejercicios físicos. Sin un calentamiento adecuado, corre el riesgo de lesionarse y arruinar sus vacaciones.

5. HAGA REVISAR SU MATERIAL Y AJUSTAR LAS FIJACIONES:

El ajuste de las fijaciones es esencial: así limitará el riesgo de torcerse la rodilla en caso de caída... Para mayor calidad y seguridad, tenga en cuenta que las tiendas de alquiler aplican la norma ISO 110 88.

Antes de calzarse, retire la nieve de sus botas y sus esquís.

6. LLEVE GAFAS PROTECTORAS (CATEGORÍA 4) Y RECUERDE PROTEGERSE CON CREMA SOLAR:

Así evitará el riesgo de sufrir lesiones oculares o incluso ceguera (temporal) causadas por los rayos UV que se reflejan en la nieve y protegerá su piel de las quemaduras solares.

7. COMPRUEBE QUE ESTÁ DEBIDAMENTE ASEGURADO/A:

Si no lo está, haga las gestiones necesarias. Los servicios de salvamento en las zonas de esquí suelen ser de pago.

CONSEJOS en las pistas

CONTROLE
su velocidad

¡TENGA CUIDADO
con los demás esquiadores!



1. TENGA CUIDADO CON LOS DEMÁS

ESQUIADORES:

Evite que su trayectoria obstaculice a los esquiadores que se encuentren por debajo de usted. No siempre pueden verle venir. Depende de usted anticiparse.

2. CONTROLE SU VELOCIDAD:

Adáptela a sus capacidades técnicas y físicas, al tráfico, a la visibilidad, a la dificultad de la pista y a las condiciones de la nieve. En particular, reduzca la velocidad al cruzar las zonas para principiantes, cerca de los remontes mecánicos y al final de las pistas.

3. CUANDO ESTÉ PARADO, COLÓQUESE AL BORDE DE LAS PISTAS.

Evite aparcar en pasos estrechos o detrás de baches y manténgase siempre visible y previsible para los esquiadores situados por encima de usted (montaña arriba).

4. ESCUCHE LOS CONSEJOS DE LOS PROFESIONALES. RESPETE LA SEÑALIZACIÓN EN LAS PISTAS:

Para su seguridad, las pistas cuentan con un balizaje y una señalización específicos. Respételos y, si es necesario, pida información a los socorristas profesionales y a los operadores de los remontes. No haga eslon entre las balizas: este comportamiento podría exponerlo al riesgo de chocar con otros usuarios de la pista.

5. RESPETE A LAS PERSONAS MINUSVÁLIDAS:

Algunas maniobras pueden ser más difíciles de realizar con el handiski, así que asegúrese de no molestar a los practicantes.

SEÑALIZACIÓN EN LAS PISTAS



RALENTIR
SLOW

RALENTIR
SLOW

EN CASO DE ACCIDENTE

Proteja a la víctima, **avise al servicio de las pistas o al número 112** y preste asistencia. Cuando avise a los servicios de salvamento, aporte la máxima información posible sobre la víctima y su ubicación.

CLASIFICACIÓN DE LAS PISTAS POR NIVEL DE DIFICULTAD:



PISTA FÁCIL



PISTA DE DIFICULTAD MEDIA



PISTA DIFÍCIL



PISTA MUY DIFÍCIL

Las pistas de esquí alpino se clasifican según su nivel de dificultad técnica en cuatro categorías identificadas por un código de color. Las balizas están colocadas a un lado de la pista para permitirle encontrar el camino. Están numeradas en orden descendente e indican el nombre de la pista en la que se encuentra.

Las pistas están marcadas a ambos lados con postes con los colores de la pista. Los postes de color naranja indican el lado derecho de la pista al descender.

En caso de accidente, deberán notificarse el nombre de la pista y el número de baliza para facilitar la intervención de los servicios de salvamento.

SEÑALIZACIÓN EN EL TRAZADO DE LAS PISTAS:



PELIGRO



ESCASA COBERTURA DE NIEVE



ENCRUCIJADA



ENCRUCIJADA TELESQUÍ



CUIDADO ESQUIADOR



CUIDADO PEATONES



CAÑÓN DE NIEVE

SEÑALIZACIÓN A PROXIMIDAD INMEDIATA DE LA PISTA:



PELIGRO



GRIETAS



BARRANCOS



AVALANCHAS

SOBRE LOS REMONTES MECÁNICOS.

RESPETE LAS INDICACIONES DE SEGURIDAD

1. TELESILLAS

- ¡Prepárese para embarcar!
Si no presta atención, podría perder el equilibrio y caerse.



¡La mochila por delante!



Atención a la llegada del asiento: ¡una mano preparada para amortiguarlo!



¡Los palos en una mano!

- En caso de embarque incorrecto, ¡sálgase inmediatamente! De lo contrario, corre el riesgo de caerse desde arriba.
- Esté atento/a a los demás pasajeros, en especial los niños; si hay un niño a su lado, asegúrese de que no se agite, ya que podría resbalar por debajo de la barandilla o estrangularse al engancharse el cordón de su prenda.

- Quédese recluido/a en la parte trasera del asiento y espere a llegar arriba antes de levantar la barandilla: de lo contrario, corre el riesgo de caerse. Al descender, mantenga los esquís bien paralelos y preste atención. Apártese para despejar la zona.



2. TELESQUÍ:

- No haga eslalon en la pista de subida; corre el riesgo de descarrilar el cable y lesionarse.
- A la llegada, apártese rápidamente, ya que la siguiente percha podría golpearle.

3. PICTOGRAMAS:

Respete los siguientes pictogramas para un uso correcto de los remontes mecánicos (telesillas y telesquís).



Descubra nuestros vídeos sobre prevención de caídas desde telesillas y seguridad en las pistas.





CONSEJOS
SOBRE LAS **ZONAS**
DE ESTILO LIBRE
NO SE SOBREALORE.

La práctica del estilo libre conlleva riesgos y requiere un uso adaptado de módulos y recorridos.

REGLAS DE SEGURIDAD EN UNA ZONA DE ESTILO LIBRE



CLASIFICACIÓN DE LOS RECORRIDOS Y LOS MÓDULOS POR NIVEL DE DIFICULTAD:



FÁCIL



MEDIO



DIFÍCIL



MUY
DIFÍCIL



EXTREMADAMENTE
DIFÍCIL



- Evalúe o pida la evaluación de un profesional de sus capacidades y habilidades antes de entrar en una zona de estilo libre.
- Lleve a cabo de antemano un reconocimiento del recorrido con el fin de poder adaptar su técnica.
- Evalúe su impulso y compruebe que la zona de aterrizaje está despejada antes de empezar.
- No aparque en la zona de sobrevuelo, la zona de recepción ni a lo largo del recorrido. En caso de caída, evacúe rápidamente.
- Se recomienda encarecidamente llevar casco y protección dorsal.
- En caso de accidente, proteja el lugar donde se encuentra la víctima y avise **al servicio de las pistas o al número 112.**

Venez relever le défi du

SNOWPARK
Challenge

DU 100% FREE FREESTYLE & FUN!

www.snowparkchallenge.com

MAIF FONDATION

CONSEJOS

AL SALIR DE LAS PISTAS ¡SEPA CUÁNDO HAY QUE RENUNCIAR!

ZONE
HORS-PISTE
NON SECURISEE

Consulte los boletines de estimación del riesgo de
avalanchas de Météo France:

En la sección "Montaña"
del sitio web www.meteofrance.com

Llamando al 08 92 68 10 20
(0,35 euros/minuto + precio de llamada)

En la aplicación Météo Ski
de Météo-France (iOS y Android)

Solo las pistas abiertas están balizadas, aseguradas y controladas. Fuera de estas zonas, usted opera bajo su cuenta y riesgo.

1. INFÓRMESE SOBRE LOS RIESGOS DE AVALANCHAS:

Preste atención a los pictogramas y los informes meteorológicos colocados en los puntos más transitados de la estación. Si es necesario, consulte a los socorristas y a los profesionales de la montaña.

2. ESTABLEZCA UN ITINERARIO ADAPTADO A SU NIVEL:

Infórmese sobre el itinerario elegido antes de emprenderlo. No sobrevalore su capacidad física ni su nivel técnico. Las pendientes más fuertes se indican en:

www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes.

3. ABANDONAR SI LAS CONDICIONES SON DEMASIADO INCIERTAS:

Antes de salir de las pistas, planifique una ruta alternativa más segura en caso de que las condiciones no sean las esperadas.

4. EN CUALQUIER CASO, NUNCA SALGA DE LA PISTA POR SU CUENTA:

Asegúrese de indicar su ruta y hora estimada de regreso. No dude en pedir ayuda a profesionales.

5. ESTABLEZCA DISTANCIAS DE SEGURIDAD:

Espáciense en la pendiente o vayan de uno en uno, vigilándose mutuamente. Reagrúpanse en una zona elevada o protegida (isla de seguridad).

6. NO SIGA CUALQUIER RASTRO:

Un rastro no es en absoluto garantía de seguridad; no le protege de los aludes y puede conducirle a lugares peligrosos.

7. ESTÉ LOCALIZABLE:

Equítese con un detector de víctimas de avalanchas (DVA), aparato emisor-receptor que debe llevarse bajo la capa exterior de la ropa. Es indispensable de la pala y la sonda que lleva en su mochila. Es esencial probar el DVA antes de salir y practicar su uso con regularidad. Compruebe el estado de las pilas. También deberá llevar, como mínimo, un reflector pasivo (consulte www.anena.org).

INFORMARSE SOBRE EL RIESGO DE AVALANCHAS

ANTES DE SALIRSE
DE LA PISTA



Para saber más información sobre las
avalanchas:
www.anena.org

PICTOGRAMAS:

Pictograma	Nivel de riesgo	Color	Mensaje sobre las condiciones de práctica y la importancia y alcance del riesgo
	5 - MUY FUERTE		Condiciones muy desfavorables
	4 - FUERTE		Inestabilidad fuerte en muchas pendientes
	3 - NOTABLE		Inestabilidad notable, a veces en muchas pendientes
	2 - LIMITADO		Inestabilidad reducida habitualmente a algunas pendientes
	1 - BAJO		Condiciones generalmente favorables

Casi la mitad de los accidentes implican un riesgo 3. No olvide nunca que este nivel de riesgo es **NOTABLE**, y que las pendientes afectadas son numerosas. En este caso, elija preferentemente pendientes suaves.

A photograph of two people walking through a snowy mountain landscape. On the left, an adult is seen from behind, wearing a red jacket, black pants, and a large black and red backpack. They are using red ski poles. On the right, a child is also seen from behind, wearing a bright green jacket, black pants, and a dark blue knit hat. The child is holding a red snowshoe. The background shows a snowy slope and some trees under a clear blue sky.

CONSEJOS

PARA LAS

RAQUETAS DE NIEVE

PREPARE
SU SALIDA

La montaña en invierno es muy diferente de la montaña en verano. No se puede trasladar sin más el conocimiento de un lugar en verano a las actividades de invierno.

REGLAS DE SEGURIDAD A RESPECTAR DURANTE LA ACTIVIDAD CON RAQUETAS DE NIEVE

- **Siga las reglas relativas a las actividades fuera de las pistas** (páginas 12-13), especialmente en lo relativo a la **consulta del boletín meteorológico y del riesgo de avalanchas** (material: **DVA, sonda, pala**). No siga cualquier rastro. En los tramos complicados, sobre todo en las pendientes y en las laderas nevadas potencialmente inestables, vayan de uno en uno y vigílense a si mismos.
- El tiempo puede cambiar muy deprisa, así que asegúrese de llevar (o meter en la mochila) ropa adecuada para protegerse del frío y la nieve.
- Planifique, al igual que en verano, una ruta alternativa y sepa cuándo abandonar.
- No olvide llevar equipos de telecomunicación para alertar a los servicios de emergencia, así como dispositivos para señalizarse sobre el terreno (chalecos reflectantes, por ejemplo).
- Compruebe el estado de los clavos bajo las raquetas, las correas y la malla. Equípese con de bastones.
- Atención: las raquetas de nieve no son adecuadas para pendientes pronunciadas o nieve dura, especialmente en los bosques, donde un resbalón incontrolado puede provocar un choque con un árbol.
- En función de las condiciones de la nieve, la duración de su trayecto puede aumentar considerablemente.



CONSEJOS

PARA EL ESQUÍ DE FONDO Y EL ESQUÍ-ALPINO

PREPARE SU SALIDA

Tenga en cuenta su condición física y las condiciones en las que va a practicar. Planifique una ruta alternativa en caso de que las condiciones sean menos favorables de lo esperado.

REGLAS DE SEGURIDAD A RESPETAR DURANTE LA ACTIVIDAD DEL ESQUÍ DE FONDO Y DEL ESQUÍ-ALPINO

- Si es usted principiante y busca una ruta adaptada a su nivel (ascenso, descenso), puede recurrir a los servicios de un profesional.
- Fuera del horario de apertura, el acceso a las pistas de esquí suele estar prohibido por decreto municipal debido a la presencia de máquinas pisanieves para preparar el manto de nieve. Los cables de torno de algunas de estas máquinas, a menudo invisibles bajo la nieve o en la oscuridad, constituyen un verdadero peligro. El acceso a las pistas de esquí también está prohibido durante las operaciones de control de previsión de aludes.
- Durante el día, suelen ofrecerse rutas de ascenso señalizadas hasta la cima de las pistas de esquí abiertas sin riesgo a equivocarse de camino. En cualquier caso, pida información al servicio de pistas de la estación.
- Siga las reglas relativas a las actividades fuera de las pistas (páginas 12-13), especialmente en lo relativo a la consulta del boletín meteorológico y del riesgo de avalanchas (material: DVA, sonda, pala). No siga cualquier rastro.
- Compruebe siempre el estado de su material antes de cada salida.

Para saber más sobre los peligros de los cables de torno, consulte el siguiente vídeo:

<https://vimeo.com/187159025>



En asociación con:

Ministerio de Economía, Finanzas y
Soberanía Industrial y Digital

Ministerio del Interior y de Ultramar



sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-102



[facebook/sports.gouv.fr](https://facebook.com/sports.gouv.fr)

[@Sports_gouv](https://twitter.com/Sports_gouv)

instagram.com/sports.gouv