

PARA QUE

LA MONTAÑA

SIGA SIENDO

UN PLACER

MANUAL



PREVENCIÓN
INVIERNO



www.preventionhiver.sports.gouv.fr



facebook.com/sports.gouv.fr



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

CONSEJOS

antes de lanzarse por las pistas

¡PREPÁRESE PARA

EL ESFUERZO!



Ponga un casco adaptado y sobre todo, póngaselo a sus hijos: Se ha probado su eficacia en caso de caída o de choque. Suelen proponer casco cuando se alquila un equipo de esquí. No vacile en pedirlo.

1. PREPÁRESE ANTES DE LAS VACACIONES:

Llegar en forma con una buena preparación física (sesiones de marcha, footing, gimnasio, fitness, etc.) permite practicar tranquilamente su actividad y prevenir bastantes accidentes.

2. INFÓRMESE:

Consulte cada día las previsiones meteorológicas en las estaciones o dirigiéndose a su proveedor habitual. Estúdiese el mapa de las pistas y consulte los letreros de apertura y cierre de las pistas y de los remotes mecánicos. En caso de duda, pregunte a los pisteros-socorristas, al personal de los remotes mecánicos, a los monitores, a los guías o a los servicios de rescate en montaña.

3. HIDRÁTESE, ALIMÉNTASE:

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

4. PREPÁRESE:

La montaña es deporte: sin precalentamiento, peligraría herirse y arruinar su estancia.

5. CUIDE SU EQUIPO Y AJUSTE SUS FIJACIONES:

El ajuste de las fijaciones es fundamental: de este modo limitará el riesgo de esguince de rodilla en caso de caída... Para mayor calidad y seguridad, sepa además que las tiendas de alquiler aplican la norma NF X50-007. Antes de calzarlas, quite la nieve de sus botas y de sus esquís.

6. PONGA GAFAS DE SOL (CAT. 4) Y ACUÉRDESE DE PROTEGERSE MEDIANTE UNA CREMA SOLAR:

Prevendrá los riesgos de lesiones oculares, incluso de ceguera (temporal) relacionados con la reflexión de los rayos UV sobre la nieve y se protegerá la piel contra las quemaduras del sol.

7. COMPRUEBE QUE ESTÁ ASEGURADO:

Si no es el caso, haga lo necesario. Los rescates sobre las zonas de esquí suelen ser de pago.

CONSEJOS

en las pistas

ESTÉ **ATENTO**
Y RESPETE A LOS DEMÁS



1. RESPETE SIEMPRE A LOS ESQUIADORES SITUADOS MONTE ABAJO:

No estorbe, con sus trayectorias, a los esquiadores situados más abajo. No siempre le ven llegar. A usted le corresponde anticiparse.

2. CONTROLE SIEMPRE SU VELOCIDAD Y SU TRAYECTORIA:

Adáptelas a sus capacidades técnicas y físicas, al tráfico, a la visibilidad, a la dificultad de la pista y al estado de la nieve. Aminore su velocidad especialmente al cruzar zonas para principiantes, cerca de las filas de espera y en las partes bajas de las pistas.

3. NO SE PARE EN CUALQUIER PARTE:

Evite estarse parado en los pasos estrechos o detrás de los montículos de nieve. Debe permanecer siempre visible y ser previsible para los esquiadores situados encima de usted.

4. RESPETE LAS SEÑALES EN LAS PISTAS:

Para su seguridad, las pistas son objeto de unas balizas y señalización específicas. Respételas y, si necesario, infórmese preguntando a profesionales pisteros-socorristas y conductores de máquinas.

No practique el eslalon entre las balizas: hacerlo le expone a un riesgo de choque con los demás usuarios de la pista.

5. RESPETE A LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD:

Algunas maniobras pueden ser más difíciles de hacer en handiski, trate de no molestar a quienes lo practican.

¡Conozca o repase las normas de seguridad que se deben respetar en las pistas, jugando! Descubra nuestro juego en un vídeo pedagógico haciendo clic aquí:

www.preventionhiver.sports.gouv.fr



SEÑALIZACIÓN EN LAS PISTAS

RALENTIR
SLOW



RALENTIR
SLOW

EN CASO DE ACCIDENTE

Proteja la víctima, **alerte a los socorros (112)** y atiéndala. Cuando alerta a los socorros, dé la más información posible sobre la víctima y su ubicación.

CLASIFICACIÓN DE LAS PISTAS SEGÚN EL NIVEL DE DIFICULTAD:



PISTA
FÁCIL



PISTA DE
DIFICULTAD
MEDIA



PISTA
DIFÍCIL



PISTA MUY
DIFÍCIL

Las pistas de esquí alpino se clasifican en cuatro categorías, identificadas mediante un código de color en función de su nivel de dificultad técnica. Las balizas se encuentran en uno de los bordes de la pista para permitirle orientarse. Estas van numeradas en orden decreciente e indican el nombre de la pista en la que usted se encuentra.

En caso de accidente, el nombre de la pista y el número de baliza deben ser comunicados para facilitar la intervención de los servicios de emergencia.

EN EL TRAZADO DE LAS PISTAS:



PELIGRO



ESCASO
ESPESOR DE
NIEVE



CRUCE



CRUCE CON
TELESQUÍ



ATENCIÓN
ESQUIADOR



ATENCIÓN
PEATONES



CAÑÓN DE
NIEVE

EN LA PROXIMIDAD INMEDIATA DE LA PISTA:



PELIGRO



GRIETAS



ACANTILADOS



ALUDES

CONSEJOS

SOBRE LOS REMONTES MECÁNICOS

RESPETE LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. TELESILLAS:

- ¡Prepárese para embarcar!
Si no está atento, peligra desequilibrarse y caerse.



Mochila
delante



Esté atento cuando llega el
telesilla: ¡con una mano lista
para amortiguar la silla!



¡Bastones
en una mano!

- En caso de fallar la subida, ¡suelte inmediatamente! En el caso contrario peligra caer desde (muy) alto.
- Esté atento a los demás pasajeros, especialmente a los niños: Si se encuentra algún niño a su lado, asegúrese de que no se mueva: correría el riesgo de deslizarse por debajo de la barandilla o estrangularse al quedar atrapado el cordón de su ropa.

- Quédese bien sentado al fondo del asiento, espere la llegada para levantar la barra inclinable: si no, peligra caer desde lo alto.



2. TELESQUÍ:

- No esalomée por la pista de subida: Peligra hacer que se descarrile el cable y resultar herido.
- Despeje rápidamente la zona de llegada, el cable siguiente podría golpearle.

3. PICTOGRAMAS:

Respete los pictogramas siguientes para utilizar correctamente los remotes mecánicos (telesillas y funiculares).



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





CONSEJOS

**SOBRE LOS ESPACIOS
FREESTYLE**

¡NO SE CONFÍE!

**La práctica del freestyle implica riesgos y requiere una
utilización adecuada de los módulos y recorridos.**



LAS NORMAS DE SEGURIDAD EN UN SNOWPARK

CLASIFICACIÓN DE LOS RECORRIDOS Y MÓDULOS POR NIVEL DE DIFICULTAD:

- Utilice únicamente los módulos/recorridos que correspondan a su nivel técnico. Los niveles de dificultad XL y XXL están destinados a los practicantes expertos.



- Realice un reconocimiento previo del recorrido con el fin de adaptar su práctica.
- Evalúe su toma de impulso y compruebe que la zona de llegada está libre antes de lanzarse.
- No se detenga en la zona de sobrevuelo, la zona de llegada o a lo largo del recorrido. En caso de caída, salga rápidamente de la pista.
- Se recomienda encarecidamente utilizar casco y protección dorsal.
- En caso de accidente, proteja el lugar donde se encuentre la persona accidentada y **avise al servicio de asistencia (112)**.

Venga y afronte el reto del



CONSEJOS PARA ESQUIAR FUERA DE PISTA ¡SEPA RENUNCIAR!

ZONE
HORS-PISTE
NON SECURISEE

Antes de practicar una actividad de montaña en invierno fuera de las pistas balizadas y abiertas, consulte los boletines de estimación de riesgo de avalancha de Météo France:

- en la sección “Montagne” del sitio www.meteofrance.com;
- en la aplicación Météo Ski de Météo-France (iOS y Android);
- llamando al 08 92 68 10 20 (0,35 euros/minuto + precio de la llamada).

Boletines disponibles todos los días a las 16:00 h para cada macizo de los Alpes, los Pirineos y Córcega, indicando:

- naturaleza e intensidad del riesgo de aludes y su evolución en las próximas 24h;
- altitud y orientación de las pendientes más peligrosas;
- condiciones de espesor de la nieve en el macizo en las caras norte y sur, caídas recientes a 1.800 m, calidad de la nieve en la superficie;
- previsiones meteorológicas del día.

Sólo las pistas abiertas vienen delimitada, presentan garantías de seguridad y control. Fuera de estos espacios, se mueve por su cuenta y riesgo.



1. INFÓRMESE SOBRE EL PELIGRO DE AVALANCHAS:

Tenga en cuenta la bandera de avalancha, los pictogramas y los boletines meteorológicos colocados en los puntos de paso más frecuentados de la estación. Pregunte, si necesario, a los pisteros-socorristas y a los profesionales de la montaña. Las pendientes más inclinadas se indican en www.geoportail.gouv.fr/donnees/carte-des-pentes.

2. ACUDA A LOS PROFESIONALES:

Sea como fuere, nunca practique solo el esquí fuera de pista, indique su recorrido y la hora que tiene prevista para su regreso.

3. ESTABLEZCA UN ITINERARIO ADAPTADO A SU NIVEL:

Infórmese sobre el itinerario escogido antes de iniciarlo. No sobrestime sus capacidades físicas y su nivel técnico.

4. SER LOCALIZABLE:

Equítese con un detector **de víctima de avalancha (DVA)**, un aparato transmisor-receptor que se debe llevar debajo de la capa de indumentaria exterior. Es un elemento inseparable **de la pala y la sonda que llevará en la mochila**. Es esencial probar el DVA antes de una salida y practicar su utilización con regularidad (en algunas estaciones existen espacios de práctica). Verifique el estado de las pilas y encienda el modo “emisión”. También lleve consigo, por lo menos, un reflector pasivo (a la venta en www.anena.org).

5. NO SIGA CUALQUIER HUELLA:

Un rastro en la nieve nunca es garantía de seguridad y puede conducirle a lugares peligrosos, incluso puede estar hecho por speed-riders (equipados con parapentes).

6. EN CASO DE DUDAS SOBRE LA ESTABILIDAD DE LA NIEVE:

Mantengan una distancia entre ustedes o, preferiblemente, **pasen uno por uno**, vigílense mutuamente y esperen en un lugar elevado o en un refugio.

7. RENUNCIE SI LAS CONDICIONES SON DEMASIADO INSEGURAS:

Antes de salirse de la pista, prevea un itinerario alternativo más seguro en caso de que las condiciones no sean las esperadas.

INFÓRMESE SOBRE EL RIESGO DE AVALANCHAS

ANTES DE SALIR
DE LA PISTA



Para obtener más información sobre los
aludes, visite: www.anena.org

LOS PICTOGRAMAS:

A partir de la temporada invernal 2016-2017, la información sobre el riesgo de avalanchas se ha modificado: los pictogramas europeos complementan o reemplazan gradualmente las banderas de avalancha en las estaciones.

Pictograma	Nivel de riesgo	Color	Mensaje sobre las condiciones de práctica, la importancia y el alcance del riesgo
	5-MUY FUERTE		Condiciones muy desfavorables
	4- FUERTE		Gran inestabilidad en muchas pendientes
	3- NOTABLE		Inestabilidad notable, algunas veces en muchas pendientes
	2- LIMITADA		Inestabilidad limitada con mayor frecuencia en algunas pendientes
	1 - DÉBIL		Condiciones generalmente favorables

LA BANDERA DE ALUDES INDICA EL NIVEL DE RIESGO:

NIVEL DE RIESGO ESTADO DE ESTABILIDAD DE LA CAPA DE NIEVE

- | | | |
|---|----------|--|
| 1 | Bajo | Estabilidad buena en la mayoría de las pendientes. |
| 2 | Limitado | Estabilidad media en la mayoría de las pendientes. |
| 3 | Acusado | Inestabilidad acusada en numerosas pendientes. |
| 4 | Alto | Alta inestabilidad en numerosas pendientes. |
| 5 | Muy alto | Inestabilidad muy alta en el conjunto de las pendientes. |

A photograph of two people snowshoeing on a snowy mountain slope. In the foreground, a person wearing a bright green jacket, black pants, and a dark blue beanie is seen from behind, moving towards the right. In the background, another person wearing a pink jacket, black pants, and a large black backpack is also seen from behind, moving towards the left. Both are using red poles and snowshoes. The background shows a snowy mountain landscape with some trees under a clear blue sky.

CONSEJOS PARA LA RAQUETA DE NIEVE

PREPARE SU SALIDA

Atención: la montaña invernal es muy diferente de la montaña estival. ¡No debe extrapolar su conocimiento de un lugar en verano a su práctica invernal!



LAS NORMAS DE SEGURIDAD QUE SE DEBEN RESPETAR EN LA PRÁCTICA DE LA RAQUETA DE NIEVE

- **Respete las reglas relativas a la práctica fuera de pista** (páginas 12-13), especialmente en lo relativo a la **consulta del boletín meteorológico** y el riesgo de avalancha, así como sobre **el uso de un DVA, de una sonda y de una pala**. No siga cualquier rastro y, en caso de duda sobre la estabilidad de la nieve, **pasen uno por uno** vigilándose mutuamente.
- En caso necesario y en condiciones desfavorables, detenga la actividad y preocúpese de evacuar a las personas exhaustas con los medios de que disponga. Considere equiparse con aparatos de telecomunicaciones que permitan alertar al servicio de rescate, además de dispositivos de señalización en tierra (chaleco fluorescente, por ejemplo).
- Verifique el estado de las puntas bajo las raquetas, las correas y el tamiz.
- Prevea, como en verano, un itinerario alternativo.
- Atención, la raqueta de nieve no está diseñada para pendientes pronunciadas, especialmente en un bosque donde un deslizamiento no bloqueado puede resultar en una colisión contra un árbol.
- Dependiendo del estado de la nieve, ¡el tiempo del recorrido se puede alargar considerablemente!
- Las condiciones meteorológicas pueden cambiar muy rápidamente: lleve (puesta o en su mochila) ropa adaptada para protegerse del frío y de la nieve.



CONSEJOS PARA EL ESQUÍ DE TRAVESÍA Y EL ESQUÍ-ALPINISMO

**PREPARE
SU SALIDA**

Tenga en cuenta su estado físico y las condiciones de práctica. Prevea un itinerario alternativo en caso de que las condiciones sean menos favorables que las esperadas.

LAS REGLAS DE SEGURIDAD QUE DEBEN RESPETARSE CUANDO SE PRACTICA EL ESQUÍ DE TRAVESÍA O EL ESQUÍ-ALPINISMO

- Si usted es un principiante, acuda a un profesional o comience siguiendo los itinerarios con balizas.
- **Respete las reglas relativas a la práctica fuera de pista** (páginas 12-13), especialmente en lo relativo a la **consulta del boletín meteorológico y el riesgo de avalancha**, así como sobre el **uso de un DVA, de una sonda y de una pala**. No siga cualquier rastro y, en caso de duda sobre la estabilidad de la nieve, **pasen uno por uno** vigilándose mutuamente.
- Verifique el estado de su equipo antes de su salida.
- Si prevé tomar pistas, cerciőrese de que la práctica del esquí de travesía no se prohíbe en ellas.
- Fuera de las horas de apertura, el acceso a las pistas de esquí suele estar prohibido por un decreto municipal, debido a la presencia de máquinas de apisonado para preparar la manta de nieve. Los cables de los cabrestantes que equipan algunos de estos equipos frecuentemente no son visibles debajo de la nieve o en la oscuridad, razón por la cual son un verdadero peligro. El acceso a las pistas de esquí está también prohibido durante las operaciones de prevención de avalanchas.
- Durante el día, suelen proponerse itinerarios de subida para llegar hasta las cimas de las pistas sin tomarlas a contrasentido. En todos los casos, infórmese en el servicio de pistas de la estación.

Para mayor información, consulte el vídeo:
<https://vimeo.com/187159025>





En colaboración con:
Ministerio de Economía y Finanzas
Ministerio del Interior



 www.preventionhiver.sports.gouv.fr



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