

# VÉS SOBRE SEGUR

## PRACTICA L'ESQUÍ I EL SURF DE NEU AMB SEGURETAT

La muntanya és un lloc molt bonic, però també on es poden produir accidents. Aquí us presentem **uns consells de seguretat bàsics** que permeten passar-s'ho molt bé practicant el nostre esport i alhora fer-ho amb seguretat.



## 1. INFORMA'T

- Abans de posar-te els esquís, **informa't de les previsions meteorològiques** i les condicions de la neu.
- Porta sempre un plànol** de l'estació a la butxaca
- No oblidis que només són segures i estan controlades **les pistes obertes**



## 2. EQUIPA'T

- Escull un material adaptat** al teu nivell tècnic i a les teves condicions físiques.
- Per limitar els riscos és essencial que portis **les fixacions ben regulades**.
- Porta material homologat**, deixa't assessorar per professionals.



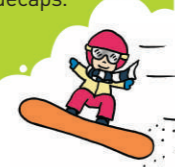
## 3. PREPARA'T

- L'esforç, el fred, l'altitud, el sol**, són factors a tenir en compte. No els menyspreïs.
- Pensa a escalfar** i a dosificar l'esforç.
- Recorda beure líquids**. Com a qualsevol altre esport, cal hidratar-se correctament encara que no tinguem la sensació de patir calor.



## 4. PROTEGEIX-TE

- Esquia amb casc**. Si caus sobre gel o sobre alguna pedra, el casc pot evitar molts problemes
- Utilitza ulleres de sol** o de màscara a la neu, els raigs ultravioleta et poden danyar els ulls.
- Preoccupa't de tenir una assegurança**, en cas d'un accident a pistes t'evitarà maldecaps.
- Esquia sempre acompanyat**. Si et fas mal, el teu acompanyant pot avisar més ràpidament als pisters.



## 5. CONTROLA LA VELOCITAT

- Redueix la velocitat** a les zones de debutants, a prop dels remuntadors, al final de les pistes i a les cruïlles.
- Esquia segons el teu nivell**. Esquiar en pistes negres no sempre és el més divertit, si ets esquiador novell no t'hi llencis. Cada nivell té la seva tècnica i la seva dificultat.
- Adapta la velocitat** a l'estat de la neu i a la visibilitat de les pistes.



## 6. ATURADES I PRIORITATS

- No t'aturis en qualsevol lloc**, fes-ho sempre al costat de la pista i en un lloc on siguis visible.
- La prioritat** és sempre per als esquiadors que se situen al davant.
- Atura't i mira abans** de travessar per sota la línia d'un telesquí.
- Respecta els altres**, no estàs sol a les pistes.



## 7. FES UN BON ÚS DELS REMUNTADORS

### TELEESQUÍS

- Treu-te els pals** i agafa'ls amb una mà.
- No practiquis eslàlom** a la pujada.

- Si caus**, deixa anar la perxa i retira't tan ràpid com puguis de la línia.
- A l'arribada**, deixa la perxa al lloc indicat, si el sobrepasses provocaràs l'aturada automàtica.

### TELECADIRES

- Si portes motxilla**, treu-te-la i posa-te-la davant: altrament, et podries quedar enganxat a la cadira.
- Recorda't de baixar la barana** de seguretat, per evitar una caiguda.
- No saltis mai de la cadira**, encara que el terra et sembli molt a prop.
- Si a l'arribada no pots baixar**, queda't assegut i espera't.
- No balancegis les cadires**

### TELECABINES

- No sobrepassis mai** el nombre màxim de passatgers ni balancegis la cabina.
- No intentis obrir les portes** ni t'hi recolzis. L'obertura i tancament són automàtics.
- No tiris res per les finestres** ni t'hi aboquis.



## 8. FES CAS DE LES SENYALS

- Les pistes i remuntadors** estan senyalitzats i abalisats per a la teva seguretat.
- Fes cas de tota la senyalització**.
- En cas de dubte**, adreça't als professionals de l'estació.



## 9. EL FORA PISTA DESACONSELLAT PER L'ESTACIÓ

- Els forapistes **són zones perilloses i no preparades**. Té un risc molt alt d'allaus.
- El accidents forapista** són sempre responsabilitat de l'esquiador.
- El forapista requereix un bon nivell tècnic**, un gran coneixement de la muntanya i un equip específic.
- Els perills de la muntanya** (roques, allaus, esquerdes...) no estan senyalitzats ni vigilats per l'estació.



## 10. SI PRENS MAL ...

- Senyalitza el lloc de l'accident**, clavant els esquís a la neu en forma de creu.
- Protegeix-te** i abriga't.
- Avisa el servei de pistes** del remuntador més proper.

