






Les 10 normes FIS de conducta a les pistes

Com qualsevol altra activitat esportiva, la pràctica de les diferents modalitats de lliscada sobre la neu comporta riscos i pot ocasionar responsabilitats. La Federació Internacional d'Esquí (FIS) ha establert 10 normes de conducta que tot usuari ha de respectar amb la finalitat d'evitar accidents a les pistes. Els esquiadors i els *snowboarders* les han de conèixer, posar-les en pràctica i respectar-les.

1. **Respecte als altres.** El usuari de les pistes han de comportar-se de manera que no posin en perill els altres o que no els ocasionin cap perjudici, ja sigui pel seu comportament o pel seu material.
2. **Control de la velocitat i de la conducta.** Tot usuari de pistes ha d'adaptar la velocitat i la conducta a les seves capacitats personals, les condicions generals del terreny, el temps, l'estat de la neu i la quantitat de persones que hi hagi a les pistes.
3. **Elecció de la direcció.** L'esquiador o surfista que es troba més amunt té, respecte als altres, una posició que li permet escollir una trajectòria i, per tant, ha de triar la direcció que preservi la seguretat dels esquiadors o surfistes que es trobin més avall.
4. **Avançaments.** L'avançament es pot fer per dalt o per baix, per la dreta o per l'esquerra, però sempre de forma prou ampla per preveure les evolucions de l'esquiador que estem avançant.

- 
- 
- 
5. **Encreuament de pistes i en iniciar un descens.** Després d'una parada o un encreuament de pistes, tot usuari s'ha d'assegurar, mitjançant un examen visual amunt i avall, que es pot incorporar a la pista sense perill per als altres i per a ell mateix.
 6. **Estacionament.** Tot usuari ha d'evitar aturar-se en passos estrets o sense visibilitat. En cas de caiguda s'haurà de retirar al més aviat possible.
 7. **Ascens i descens a peu.** Tot usuari que es vegi obligat a pujar o baixar una pista a peu ha d'utilitzar la vora de la pista i vigilar que ni ell ni el seu material siguin un perill per als altres usuaris.
 8. **Respecte a l'abalisament i la senyalització.** Tot esquiador i surfista ha de respectar l'abalisament i la senyalització.
 9. **Assistència.** Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de prestar assistència i donar l'alerta. Si fos necessari, haurà d'estar a disposició dels serveis de socors.
 10. **Identificació.** Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de donar a conèixer la seva identitat al servei de socors.

Tota persona que provoqui un accident per incompliment d'aquestes normes podrà ser considerada responsable civilment o penalment.

A Andorra, la Llei relativa a les estacions d'esquí i les instal·lacions de transport per cable regula la seguretat a les pistes i sanciona els comportaments abusius o fraudulents.

Normes d'utilització dels remuntadors mecànics

Tots els remuntadors mecànics disposen d'un reglament d'ús i una senyalització específica, que s'han de respectar, igual que les consignes del conductor del remuntador.

Abans d'agafar qualsevol remuntador mecànic, és important assabentar-se a quines pistes accedeix per conèixer-ne el grau de dificultat.

Senyalitzacions i normes que cal seguir:

Teleesquís



Agafa els pals amb una sola mà, amb les corretges fora dels punys i, després, agafa la perxa.



No es permet fer eslàlom en la línia del teleesquí. No deixis anar la perxa fins a l'arribada, podries fer descarilar el cable i ferir els esquiadors que pugen.



No agafis una perxa en línia.

En cas de caiguda, deixa anar la perxa i allunya't de la línia al més ràpid possible.

A l'arribada, deixa anar la perxa en el lloc indicat i allunya't de l'àrea d'arribada al més ràpid possible.

Telecadires



Si puges al telecadira amb motxilla, posa-te-la sempre al davant.



Baixa la barana de seguretat a la zona d'embarcament.



No et balancegis al telecadira.



Puja la barana de seguretat a l'arribada.

17

Els infants de menys d'1,25 m d'alçada han d'anar sempre acompanyats d'un adult per poder pujar als telecadires.

Accidents com cal actuar?



En presència d'un esquiador accidentat no ho dubtis! **Atura't**. Recorda però, que **saber com actuar** és tan important com prestar ajuda.

- ✿ **Assisteix l'accidentat.** Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de prestar assistència i donar l'alerta. Si fos necessari, s'haurà de posar a la disposició dels serveis de socors. Assistir a un esquiador accidentat és una obligació moral.
- ✿ **Protegeix el lloc de l'accidentat** per tal de garantir una àrea de seguretat al voltant de la persona accidentada. Senyalitza el lloc de l'accident plantant els **esquís encreuats en forma d'X**.
- ✿ **Alerta el servei de pistes de l'estació**, avisant al personal més proper.
- ✿ **Explica què ha passat i on es troba exactament l'accidentat** (digues el nom de la pista, els possibles punts d'orientació, en quin tram de la pista es troba...) qui i quantes persones estan implicades en l'accident.
- ✿ **No deixis sola la persona accidentada**, espera't fins que el servei de pistes hagi arribat.
- ✿ **No moguis la persona ferida.**