



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

GUARDIA CIVIL



062

RESCATE EN MONTAÑA

PREVENCIONES
DURANTE LA PRÁCTICA
DEL ESQUÍ Y SNOWBOARD
EN ESTACIONES



DIRECCIÓN GENERAL
DE LA GUARDIA CIVIL
SERVICIO DE MONTAÑA



PREVENCIÓN EN GENERAL

- LA NORMA PRINCIPAL DE USO DE LAS PISTAS ES EL RESPETO A OTROS ESQUIADORES Y USUARIOS DE LA ESTACIÓN.
- LA MEJOR FORMA DE APRENDER ES CONTRATAR A UN PROFESIONAL.
- ACOMODE SU VELOCIDAD A SU NIVEL DE ESQUÍ, A LAS CONDICIONES DE LA PISTA Y A LA DE LA CIRCULACIÓN DE OTROS ESQUIADORES/SNOWBOARDERS.
- NO ELIJA PISTAS SUPERIORES A SU NIVEL SI NO VA ACOMPAÑADO POR UN INSTRUCTOR.
- ESQUÍE ATENDIENDO A LOS OBSTÁCULOS Y PELIGROS NATURALES (PIEDRAS, ÁRBOLES, HIELO) Y A LOS PROPIOS DE LA ESTACIÓN (PILONAS, CAÑONES DE NIEVE, ETC).
- NO SE DESLICE CON PLÁSTICOS. NO PODRÁ CONTROLAR SU VELOCIDAD NI LA DIRECCIÓN DEL DESCENSO.
- CALIENTE Y ESTIRE SU MUSCULATURA ANTES DE EMPEZAR SU ACTIVIDAD PARA EVITAR LESIONES.

- SEA RESPONSABLE DE SU MATERIAL Y DE DÓNDE LO DEJA. PROCURE NO PROVOCAR UN ACCIDENTE POR ABANDONARLO EN LA ZONA DE TRÁNSITO DE ESQUIADORES/SNOWBOARDERS.

- USE CASCO, GAFAS CON LA PROTECCIÓN ADECUADA Y PROTEJA SU PIEL DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA.

- NO HACE LA MISMA TEMPERATURA EN LAS ZONAS ALTAS Y EN LA

SILLA QUE EN LA ZONA DE APARCAMIENTO. TÉNGALO EN CUENTA PARA EQUIPARSE.

- LA PREFERENCIA LA TIENE EL ESQUIADOR QUE CIRCULA POR DELANTE. DEBA PREVER SUS MOVIMIENTOS PARA REALIZAR LOS SUYOS Y EVITAR COLISIONES.

- SI SE INCORPORA A UNA PISTA DEBE ASEGURARSE DE QUE PUEDE HACERLO SIN PELIGRO PARA VD. MISMO O PARA OTROS ESQUIADORES.



- EVITE QUITARSE LOS ESQUÍ, PERO SI TIENE NECESIDAD DE ASCENDER A PIE, DEBE HACERLO POR EL BORDE DE LA PISTA.
- NO SE DETENGA EN CRUCES DE PISTA, PASOS ESTRECHOS O LUGARES DE VISIBILIDAD REDUCIDA
- SIGA LAS INDICACIONES SOBRE EL USO DE LOS REMONTES

CLASIFICACIÓN DE PISTAS

LAS PISTAS SE ENCUENTRAN SEÑALIZADAS PARA BALIZAR LA ZONA PREPARADA POR LA ESTACION Y LA DIFICULTAD PARA EL ESQUIADOR EN BASE A SU LONGITUD, SINUOSIDAD, OBSTÁCULOS Y PENDIENTE.

- VERDES - FACILES O DE PRINCIPIANTES
- AZULES - FÁCILES O INTERMEDIAS
- ROJAS - DIFÍCILES
- NEGRAS - ◆ MUY DIFÍCILES
◆◆ EXPERTOS
- NARANJAS - ITINERARIOS

UN CAMBIO EN LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS PUEDE SUPONER UN CAMBIO EN LA DIFICULTAD DE LA PISTA.

FUERA DE PISTA

- LA PRÁCTICA DEL ESQUÍ FUERA DE LAS PISTAS SEÑALIZADAS PUEDE ESTAR PROHIBIDA POR MOTIVOS DE SEGURIDAD. RESPETE LAS INDICACIONES.
- INFÓRMESE DE LAS CONDICIONES NIVOLÓGICAS Y DEL PELIGRO DE ALUDES PARA ESA ZONA EN UN MEDIO OFICIAL.
- LLEVE CONSIGO UN LOCALIZADOR ELECTRÓNICO DE VÍCTIMAS EN AVALANCHA, UNA SONDA Y UNA PALA DE AUTORRESCATE, ASÍ COMO CONOCIMIENTOS PARA SU USO.
- PROCURE NO HACER LA ACTIVIDAD EN SOLITARIO Y GESTIONE BIEN LOS ITINERARIOS Y LAS DISTANCIAS ENTRE COMPONENTES DEL GRUPO.

- ANTES DE PRACTICAR EL ESQUÍ DEBERÍA DE LEER LAS NORMAS FIS QUE REGULAN SU PRÁCTICA EN LAS ESTACIONES.
- RESPETE EL MEDIO AMBIENTE. RECOJA SU BASURA.

EN CASO DE ACCIDENTE

- SEÑALICE EL PUNTO EN QUE SE ENCUENTRA EL ACCIDENTADO CLAVANDO SUS ESQUÍ EN CRUZ PARA EVITAR QUE SEA ARROLLADO POR OTROS ESQUIADORES.
- PROCURE DAR AVISO AL PERSONAL DE LA ESTACIÓN POR MEDIO DE OTROS ESQUIADORES Y SI NO A TRAVÉS DEL NÚMERO DE EMERGENCIAS 112.
- SI HA SIDO TESTIGO DEL ACCIDENTE O HA SIDO UNO DE LOS IMPLICADOS PROCURE IDENTIFICARSE A LOS SERVICIOS DE LA ESTACIÓN POR SI FUERA NECESARIO QUE FACILITE DATOS EN EL FUTURO.
- NO RETIRE NUNCA EL CASCO DEL HERIDO AUNQUE ÉL SE LO PIDA.



SEGURIDAD CIUDADANA

- SIGA LAS NORMAS Y LA SEÑALIZACIÓN DE LA ESTACIÓN PARA EL ESTACIONAMIENTO DE SU VEHÍCULO Y LA CIRCULACIÓN EN LA ZONA DE APARCAMIENTOS, Y NO DEJE OBJETOS VALIOSOS A LA VISTA DENTRO.

RECUERDE APAGAR TODAS LAS LUCES DEL VEHÍCULO ANTES DE EMPEZAR SU JORNADA DE ESQUÍ.

- CIERRE EL VEHÍCULO Y GUÁRDESE LA LLAVE DONDE NO LA PIERDA.

- LLEVE APUNTADO EN UN PAPEL LA MARCA, MODELO Y NÚMERO DE SERIE DE SUS ESQUÍ, POR SI LOS AMIGOS DE LO AJENO LOS CAMBIAN DE LUGAR.

MARCA

MODELO

Nº DE SERIE

www.guardiacivil.org

CONFECCIONADO EN PAPEL RECICLADO
Y LIBRE DE CLORO



*Edita: Secretaría General Técnica del
Ministerio del Interior*

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

NIPO: 126-18-019-X

NIPO: 126-18-018-4

DL: M-22065-2018