

NORMAS FIS

Como cualquier actividad deportiva, el esquí conlleva una serie de riesgos que pueden ser salvados con total facilidad si se practica de forma adecuada. A continuación recogemos una serie de consejos basados en las Normas de Actuación de la F.I.S. (Federación Internacional de Esquí).

Su observación y seguimiento llevará a minimizar los riesgos de accidente en las pistas de esquí.

PRECAUCIÓN CON LOS DEMÁS.

Un esquiador deberá evitar cualquier situación que le pueda poner en peligro o que perjudique o moleste a otro esquiador. Aquí se incluye, además del propio comportamiento del deportista, cualquier consecuencia que tenga su causa en el uso de material defectuoso o inadecuado, incluyendo la inexperta utilización de materiales o artilugios novedosos.

VELOCIDAD.

La velocidad y forma de esquiar deberán adaptarse a las limitaciones personales de cada esquiador, así como a las condiciones del terreno, de la nieve, a la climatología, visibilidad y a la cantidad de personas que se encuentren esquiando en ese momento. Muy frecuentemente las colisiones en las pistas son el resultado de una excesiva velocidad, por exceso de confianza en las propias posibilidades o falta de atención en la circulación por la pista. Por ello, es fundamental que el esquiador mantenga siempre un margen de seguridad, de tal forma que ante un imprevisto sea capaz de detenerse, girar y evolucionar. Es necesario circular lentamente en los tramos en los que la afluencia de gente sea mayor, sobre todo en las cumbres y en la parte más inferior de las pistas y entorno a los remontes mecánicos; lugares todos ellos en los que la posibilidad de colisión se incrementa a causa de la mayor densidad de personas.

CONTROL DE LA TRAYECTORIA.

Aunque esquiando podamos circular libremente, siempre deberemos tener en cuenta nuestras aptitudes y las circunstancias que nos rodean en cada situación. Un esquiador situado en la cumbre está en la mejor de las situaciones para elegir la trayectoria de descenso y al hacerlo siempre deberá tener en cuenta el no poner en peligro a otros esquiadores situados en cotas más bajas. Deberemos considerar que en el descenso siempre tiene prioridad el esquiador situado delante; mientras que la persona que va detrás deberá mantener en todo momento una distancia de seguridad que le permita prever las evoluciones del esquiador que tiene delante, con el objeto de poder efectuar las maniobras necesarias para esquivarlo si es preciso.

ADELANTAMIENTOS.

Pueden realizarse por arriba y por abajo, por la derecha y por la izquierda; pero en todo momento deberá ponerse especial cuidado en dejar la distancia necesaria para que el adelantado disponga de terreno suficiente para sus evoluciones, sin crearle ningún tipo de dificultades. Esta precaución es del todo necesaria en el caso de que el esquiador se encuentre detenido.

ENTRADAS Y SALIDAS.

El momento de incorporación y el de salida de una pista son los que entrañan un mayor riesgo; por ello el esquiador deberá poner especial cuidado en no crear ningún tipo de peligro (ni para él ni para otras personas); para ello deberá observar perfectamente la situación antes de iniciar la maniobra. Un esquiador que reanuda su movimiento en la pista deberá hacerlo de forma progresiva, asegurándose en todo momento de que no supone ningún tipo de interferencia para otro esquiador.

PARADAS.

Deberemos evitar las paradas no necesarias, sobre todo si nos encontramos en un terreno estrecho o de poca visibilidad. En caso de que la parada sea producida por una caída o similar, deberemos dejar libre la pista en el menor tiempo posible, con el fin de evitar problemas mayores. Nunca deben realizarse paradas en tramos con escasa o nula visibilidad. En caso de que nos sea totalmente necesario, pararemos en un extremo de la pista.

ASCENSOS Y DESCENSOS.

Los desplazamientos de ascenso y descenso a pie sólo podrán realizarse junto al borde de las pistas. Debemos tener en cuenta que el esquiador que se desplaza por el sentido opuesto al de la circulación general supone un obstáculo difícil de eludir para los esquiadores que descienden, con el consiguiente peligro de colisión. Además, las botas producen unas profundas huellas en la nieve que pueden producir accidentes, por lo que debe evitarse en lo posible circular por las pistas y mucho menos cruzarlas.

RESPECTO A LAS SEÑALES.

Las señales e indicaciones de las pistas deberán ser respetadas en todo momento. Las características de dificultad de las pistas vienen identificadas, a nivel general, por el color de la señalización (negro, rojo, azul o verde, de mayor a menor dificultad), el esquiador es totalmente libre para elegir la pista que mejor se ajuste a sus posibilidades. Las barreras de cierre y señalización de peligro de las pistas deben ser siempre respetadas en beneficio de los propios esquiadores. Estamos totalmente obligados a respetar las señales de circulación que establezcan una prohibición o una obligación.

Además nuestro comportamiento deberá adaptarse a lo que se comunique a través del resto de las señales reglamentarias. Todas las señales responden a unas características determinadas, que pueden ser:

- Luminosas.
- Ejecutadas por personas.
- De peligro: triangulares.
- Preceptivas: circulares, cuadradas y rectangulares. Éstas además pueden ser de prohibición o de obligación. -Informativas.

ACCIDENTES.

En caso de accidente, el esquiador siempre deberá prestar la ayuda necesaria. Esta ayuda deberá consistir en señalizar y proteger al accidentado y avisar al servicio de seguridad y auxilio de las pistas. Hay que tener en cuenta que intentar desplazar al accidentado o prestarle ayuda sanitaria sin tener los conocimientos necesarios, puede tener consecuencias muy negativas.

IDENTIFICACIÓN.

El esquiador que haya sido testigo de un accidente debe acreditar su identidad y brindar su testimonio si le es requerido, ya que la colaboración de los testigos es de vital importancia en la elaboración de un expediente de accidentes.

Los informes del servicio de auxilio y de la policía, así como la posible aportación de fotografías son siempre de gran ayuda para determinar las responsabilidades.

