

'Decálogo del esquiador responsable': normas a tener en cuenta esta primavera en las pistas

- Para practicar el esquí con la máxima seguridad es importante atender cada detalle, desde la equipación hasta las reglas internacionales y la forma adecuada de proceder en caso de accidente.

16 de abril de 2019. La llegada de la primavera viene con cambios en el tipo de la nieve. Para que todos disfrutemos de esta época, es imprescindible tomar las medidas de seguridad necesarias para evitar posibles riesgos: desde informarse del estado de la nieve y la previsión meteorológica antes de ir a las pistas hasta cómo actuar en caso de accidente. La Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña ([Atudem](#)) ha elaborado el 'Decálogo del esquiador responsable', que incluye 10 consejos a seguir para disfrutar de una jornada de esquí esta primavera sin incidentes.

1. Consultar la previsión meteorológica. Antes de subir a las pistas de esquí es muy importante saber qué tiempo hará y estar atento a posibles cambios repentinos de las condiciones meteorológicas. En alta montaña puede pasar de hacer un sol radiante a niebla o viento fuerte en cuestión de horas, condiciones adversas para practicar el esquí. Hay que tener en cuenta que el tiempo puede variar de una vertiente a otra.

2. Modificar el *planning*. Además de por la meteorología, también es importante consultar previamente las informaciones de cada estación, ya que con la llegada de la primavera la mayoría han modificado su horario de apertura empezando antes la jornada y finalizándola al mediodía. Este cambio permite que los esquiadores podamos seguir disfrutando de la nieve en su máxima calidad, que en primavera se caracteriza por tener un aspecto esponjoso. A medida que avanza el día, la nieve va cambiando su estado. Por este motivo, es importante cambiar nuestros hábitos y acudir a las pistas en el momento de su apertura.

3. Conocer el estado de la nieve. Otro factor que hay que tener claro antes de subir a la estación es consultar qué zonas están abiertas para la práctica de esquí. Atudem ofrece un [parte de nieve](#) diario de todas las estaciones asociadas y otro de cara al fin de semana en el que indica las pistas abiertas y el tipo de nieve que hay. La nieve en polvo es idónea para esquiar o practicar cualquier otro tipo de deporte invernal, ya que permite controlar la velocidad de bajada y, en caso de caída, amortigua el golpe y evita lesiones graves. En nieve dura, en cambio, es más fácil resbalar. En estos casos, hay que tomar precauciones al propiciar el aumento de velocidad de los esquís. Finalmente, la nieve húmeda y la nieve primavera son más propias de días soleados y del final de la temporada.

4. Estudiar el terreno. Saber dónde se va a esquiar es básico. Si es la primera vez que vas a una pista de esquí, mira un mapa y traza un recorrido. Debes tener claro dónde quieres ir y dónde has empezado. También es importante conocer los horarios de los telesillas y las instalaciones de la estación: el servicio médico, los restaurantes, etc.

5. Equipación. Contar con el material necesario es otra de las reglas básicas del esquiador responsable. El uso del casco no es obligatorio, aunque se recomienda a todo el mundo, sean niños o adultos. En el caso de este último grupo, cada vez más adultos se acostumbran a llevarlo, ya que protege de posibles lesiones graves en caso de caída. La protección solar, la ropa térmica y las gafas son otros elementos que no pueden faltar en la equipación para subir a pistas.

6. Esquiadores principiantes. Es importante ser conscientes del nivel de cada uno. Las estaciones cuentan con pistas verdes, azules, rojas y negras, según el nivel de pendiente (del 10% al 50%), la amplitud, la longitud y la dificultad de descenso. De esta forma, los esquiadores noveles pueden aprender gradualmente y circular con seguridad. La primera vez es recomendable ir siempre acompañado y acudir a los profesionales para aprender las nociones básicas.

7. Normas de conducta FIS. La Federación Internacional de Esquí (FIS) elaboró en 2002 unas normas de conducta que se aplican a esquiadores y *snowboarders*. Comportarse de manera que no se ponga en peligro a los demás, controlar la velocidad según las condiciones de la pista, dejar un espacio de seguridad en los adelantamientos, evitar paros en sitios con poca visibilidad y pasos estrechos e identificar a todos los implicados o testigos de un accidente son algunas de ellas.

8. Señalización, balizamiento y prioridad de paso. Otra de las normas de conducta que establece la FIS es respetar las señales de las pistas. Los niveles de las pistas son un ejemplo de las señalizaciones a las que hay que prestar atención, pero también los letreros, redes y acordonamientos que indican peligro, zona cortada o pista cerrada. Además, también es importante la prioridad de paso y fijarse en los cambios de rasante. Al bajar por una pista siempre tiene prioridad el esquiador que va delante. En el caso de cruzar a otra pista, el esquiador que baja es, de nuevo, quien tendrá prioridad. Hay que ir especialmente con cuidado en los cambios de rasante, cuando la visibilidad es nula. Debemos evitar parar y moderar la velocidad.

9. En caso de accidente. Es obligatorio prestar socorro a un accidentado. En estos casos hay que avisar a personal familiarizado con la estación, como personal de la estación o monitores de esquí. Si nos encontramos en un sitio aislado, deberemos llamar al teléfono de emergencias de la estación o al 112. Es importante no mover a la persona accidentada, no quitarle el casco ni las botas ni darle comida ni bebida. Para alertar a los demás esquiadores, señalizaremos el lugar del accidente con los esquís o los palos en forma de X. No abandonaremos al herido hasta que lleguen los equipos de emergencia.

10. Evitar salir de pista. Esquiar en zonas no balizadas es poco recomendable y es responsabilidad completa del esquiador. Esta práctica exige un elevado nivel técnico, un buen conocimiento del terreno y un equipo adecuado.

Sobre Atudem

[Atudem](#), Asociación Turística de Estaciones de Esquí y Montaña, agrupa las principales estaciones de esquí de España y Portugal. Fundada en 1974, ATUDEM vela por el buen funcionamiento de sus estaciones y promociona los deportes de invierno y las actividades turísticas que tienen lugar en las pistas. Su objetivo es mediar entre los miembros y las instituciones para ofrecer un servicio de calidad.