

Reportatge

Guia Cívica

Control total



 Celes Piedrabuena

 Anxiu

D'un temps ençà les estacions d'esquí van prenent consciència i temporada rera temporada donen més importància a la seguretat. Saben que avui dia hi ha més esportistes blancs que mai, que la tècnica actual afavoreix el ràpid aprenentatge i les altes velocitats i que no tothom es comporta com caldria.

És per aquesta raó que ja fa uns anys que la Federació Catalana d'Esports d'Hivern (FCEH) disposa d'una Guia Cívica, que Ski Andorra ha editat una petita guia de seguretat a més d'implantar el servei de vigilància a pistes o que l'Associació Catalana d'Esquí i Activitats de Muntanya (ACEM) té una Guia Cívica de l'Esquiador, la qual comença així: "de tothom és sabut que la pràctica de l'esquí, com qualsevol esport, comporta riscos, en certa mesura proporcionals al nombre de practicants. Les estacions d'esquí catalanes, conscients de la necessitat de promoure esforços per controlar el risc en la mesura de les possibilitats, ha considerat oportú donar a conèixer al públic esquiador unes normes de conducta, a tall de consell de comportament a pistes".

Gaudir amb seguretat

Com qualsevol altre esport, l'esquí, el surf de neu o qualsevol altra modalitat blanca, requereix d'una certa pràctica, d'un cert domini, de conèixer les regles del joc i d'adequar aquest joc al nivell que ens és propi. A veure, oi que si et vols apuntar a jugar a futbol en un equip no surts al camp amb el pijama i les sabates que fas servir actualment, i que si vols que l'entrenador t'inclogui a la llista és important que sàpigues que tant sols el porter pot tocar la pilota amb la mà i que existeix una regla que és el fora de joc, que la targeta vermella significa que has d'abandonar el camp... Podríem seguir així tota la vida, però tampoc val la pena. Segur que tens coses més interessants a fer, oi? Doncs bé, esquiar, patinar, surfear requereix d'una indumentària específica, d'un coneixement de la normativa existent i de saber practicar l'esport en funció del nivell tècnic.

Pot semblar bastant obvi, però a la neu fa fred, s'està a una alçada determinada i la neu està humida. Això vol dir que s'ha d'anar equipat, amb la roba d'abric corresponent i millor si duem el casc -que estigui homologat- i les ulleres o màscara per protegir-nos els ulls dels raigs solars. A més, abans de sortir de casa hauries de consultar el temps que farà. Un cop hi siguis, en el cas que estiguis a una estació que no has trepitjat mai, el millor és que demanis un plànol i t'estudis una mica les pistes que hi ha, i que quan comencis a esquiar et fixis en la senyalització existent.

No vagis mai per damunt dels teus límits

Controla la situació

Un cop a pistes cal tenir un comportament correcte, i per tal no entenem que vagis saludant a tothom i donant el bon dia a tots els treballadors que et trobis als remuntadors; sinó que tinguis una conducta correcta, que la teva pràctica esportiva no sigui perillosa per a tu ni per a la resta d'usuaris.

Així, has de tenir clar que les pistes no tant sols estan per a tu, que són de tots. A les pistes has d'adequar la velocitat i la trajectòria a les teves capacitats, a l'estat del terreny, de la neu i a les condicions ambientals, que per exemple poden fer que la visibilitat no sigui gaire bona. En cas que hi hagi molt trànsit, has d'actuar amb prudència, no corrent massa i extremant les precaucions a les zones de debutants i a l'arribar al final de pistes i remuntador. I no confis massa en la teva frenada. A vegades falla. Pensa que la prioritat és sempre per l'esquiador o surfista que va per davant teu, i que les teves trajectòries no han de suposar mai un perill. Igual que quan vas en cotxe o caminant deixes una distància de seguretat, el mateix has de fer quan esquies. Si vols aturar-te perquè estàs cansat, gaudir del paisatge o esperar a algun amic, fes-ho a un dels marges de la pista, no al mig. I si ets testimoni d'un accident sigues una persona humana. Atura-t'hi i senyalitza el lloc i l'afectat posant els esquís en forma de "X" una mica més a dalt d'on s'hagi produït l'accident. I un cop fet això, dona avis al personal de l'estació.

SENYALS MÉS HABITUALS

Les estacions, com qualsevol espai en què es practiquen un seguit d'activitats disposa d'una senyalització, la qual té com a funció regular el trànsit d'esquiadors, guiar-los i informar-los en tot moment. Alguns dels senyals més habituals són els següents:

 **Pista verda.** Molt fàcil. Les pistes verdes són considerades les més fàcils, i com a tals han de tenir un pendent longitudinal o transversal no superior al 15% a cap tram del seu recorregut.

 **Pista blava.** Fàcil. En aquesta escala superior, el pendent no serà superior al 25% a cap tram del seu recorregut.

 **Pista vermella.** Díficil. En aquest cas, el pendent se situa al 40%.

 **Pista negra.** Molt difícil. Tant sols haurien de ser trepitjades pels més experts, ja que els pendents són superiors al 40%.



Pista tancada. Si veieu aquest senyal us heu d'oblidar de baixar, d'entrar per aquesta pista.



Perill. Normalment, aquest senyal fa referència a un tallant que hi ha a la muntanya, a algun precipici o a qualsevol altre situació perillosa, i acostumen a estar molt ben indicats i visibles.



Cruïlla. Com a tota via urbana, les pistes es creuen i aquest senyal adverteix d'aquest fet als esquiadors.



Cruïlla telesquí. Tot i que de per si no és gaire recomanable passar-hi, hi ha vegades que si que s'hi passa. Aquest senyal adverteix de l'encreuament de la pista amb algun remuntador.



Caigudes. Sens dubte, si veieu aquest senyal, voldrà dir que algun precipici teniu a prop.



Estretall. Com ja podeu intuir, vol dir que la pista es fa més estreta, amb la qual cosa caldrà adequar la nostra marxa a la situació que ens trobarem i vigilar amb la resta d'usuaris.



Allaus. Aquests sempre es poden produir, i si us topeu amb aquest senyal vol dir que la zona on aneu és propensa a aquest tipus de fenomen, per la qual cosa cal extremar les precaucions. Hi podeu trobar diferents banderes:



Bandera groga. Nivells 1 i 2. Perill d'allau limitat.
Bandera negra i groga. Nivells 3 i 4. Perill d'allau fort.
Bandera negra. Nivell 5. Perill d'allau molt fort.



En les proximitats dels remuntadors cal controlar la velocitat i no apurar la frenada, ni banyar de neu a la resta d'esquiadors.



DECALEG DE L'ESQUIADOR

1. Adapta la teva velocitat i forma d'esquiar a les teves possibilitats personals i limitacions, a les condicions del terreny, de la neu, de la climatologia, visibilitat i trànsit de les pistes
2. Durant el descens, has de saber triar la trajectòria més adequada, mirant de no molestar a ningú, mantenint un marge de seguretat correcte i tenint clar que l'esquiador que va davant és el qui té prioritat
3. Els avançaments els podràs fer per dalt, per baix, per la dreta o per l'esquerra, però mantenint sempre una distància de seguretat que no posi en perill o molesti la trajectòria dels altres esquiadors
4. Quan t'incorporis o abandonis una pista, fixa't que no vingui ningú i no entris sens fixar-t'hi. Entra o surt de forma progressiva
5. Si t'atures a una pista, fes-ho en un dels marges, no al mig; i evita aturar-te en pistes estretes o en les quals la visibilitat és més aviat reduïda
6. Si vols pujar o baixar un tram de la pista a peu, fes-ho pels marges
7. Respecte en tot moment els senyals i les indicacions de les pistes
8. En cas de veure un accident, presta-li el socors necessari. Atura't, preocupa't pel seu estat i assenyalat el lloc col·locant els esquís en forma de "X" uns metres per damunt del lloc de l'accident. No intentis moure l'accidentat o prestar-li ajuda sinó tens coneixements. Gràcies, però s'ha d'entendre; així que el millor és que comuniquis a pista el què ha passat
9. Si heu estat un dels causants de l'accident o l'heu vist, haureu d'acreditar la vostra identitat i donar testimoni si se us demana
10. Esqueieu o surfegeu amb el material en bones condicions, amb el casc a poder ser i sempre amb ulleres específiques



Sempre s'ha d'esquiar en les pistes que correspongui al nivell de cadascú i els més experts han de respectar als més novells.



Als telecadires, i per norma general a la resta de remuntadors, no s'han de fer tonteries ni voler anar de simpàtics.

Consulta el temps

Una bona manera d'evitar situacions de risc, passa per saber amb antelació el temps que farà a les pistes. Pren nota de les següents adreces i telèfons:

Catalunya. Tel.: 93 444 50 69.
www.gencat.es/servmt

Aragó. Tel.: 976 56 97 00.
Centro meteorológico del Ebro.

Andorra. Tel.: 00 376 848 851.
www.mobilitat.ad

França. 08 92 68 08 08. 3615
Meteo, www.meteo.fr

Remunta com cal

Potser que sempre et costi agafar un remuntador, que mai et trobis a gust, has pensat que igual és perquè no ho fas com cal. A veure què et semblen aquestes línies:

Telesquís

- No t'oblidis de retirar dels canells les corretges dels bastons; si no ho fas et pots quedar enganxat a la perxa
- Concentra't en el que fas i aprofita per gaudir del paisatge
- Si no tens molta traça, vigila que no se't creuin els esquís
- No vulguis jugar i anar tota l'estona de dreta a esquerra. A més que pots caure, pots xocar amb algú i es pot desenganxar el cable del telesquí
- Si caus, apartat de la traça i vigila en aixecar-te, no et colpegis el cap amb una perxa o molestis als qui vénen darrere teu
- Quan t'acostis al final, fixa't en quin moment has de deixar anar la perxa. Un cop la deixis, abandona l'àrea d'arribada per no destorbar els altres

Telecadires

- Abans de pujar, seria convenient que si portes una motxilla, te la col·loquis al davant i que et treguis dels canells les corretges dels bastons, ja que així podràs pujar millor a la cadira
- Si no et veus amb cor de pujar com cal, demana ajuda a la persona que controla la instal·lació i si veus que no t'hi col·locaràs bé, deixa-la passar
- Tan bon punt estiguis ben assegut, baixa la barra de seguretat i col·loca els esquís sobre la barra que hi ha sota la cadira
- No vulguis ser el més 'guai', i no et balancegis a la cadira
- No se't ocomri saltar abans d'arribar al final del trajecte
- Si aprofites el temps del trasllat per menjar o fer alguna cosa, fixa't en la distància que et queda i quan estiguis a punt d'arribar prepara't.
- No tiris res des del telecadira
- Calcula bé el moment de deixar la cadira, i si veus que et costarà, ajuda't amb una mà per donar-te un petit impuls. Llisca una mica endavant i abandona tan bon punt la trajectòria dels telecadires
- Si s'atura, estigues tranquil



Telecabines

- Fes la cua com cal, i si veus que hi ha molta gent a la cabina, no hi entris. El nombre de passatgers és el que és, per alguna raó
- No forcis les portes
- No comencis a saltar a dins i vulguis fer-te el graciós
- Aprofita per mirar el paisatge i no t'abocuis massa a l'exterior
- Evidentment, no tiris res per la finestra i no fumis
- Si s'atura, estigues tranquil

Sigues previngut

A veure, no acostuma a passar res, però, i si tens un ensurt? I si estàs esquiant com cal i un somiatruites topa amb tu amb tant mala sort que et fa mal? Diràs, això no passa. Doncs, sí que passa. Com també hi ha esquiadors i surfistes que es fan mal de la manera més tonta possible. I passa, de veritat. Quan un es troba en situacions d'aquesta mena, per més que li hagin explicat cent vegades, no sap ben bé ni com actuar, sempre hi quan no sigui un fix dels hospitals. I quan li passen la factura de la baixada de pistes amb lliura, i, si cal, del trasllat sanitari, li cau tot el món al damunt. I és aleshores quan es veuen els avantatges d'estar federat.

Treu-te la TargeNeu

Pensa que per tant sols 45 euros per tota la temporada tens coberta l'assistència i el rescat a pistes, el trasllat sanitari fins el centre mèdic, les despeses mèdiques, el servei de conductor professional en cas que ni l'afectat ni cap acompanyant pugui conduir, entre d'altres avantatges; estan cobertes les següents disciplines blanques: esquí alpi, nòrdic, patinatge i hoquei sobre gel, múixing, cúrling, surf de neu, bobs, raquetes de neu i tir amb arc.

On demanar-la:

- Directament a les oficines de la FCEH: Balmes, 191. 2n 2a, o per telèfon, 93 415 55 44
- A les seus dels clubs afiliats a la FCEH
- A les agències de viatge, botigues i altres establiments acreditats per la FCEH

