

# Objetivo: evitar lesiones

LA DEFICIENTE PREPARACIÓN FÍSICA Y LA PRÁCTICA INCONTROLADA DEL ESQUÍ PUEDEN CAUSAR DAÑOS GRAVES Y PERMANENTES A TERCEROS Y AL PROPIO ESQUIADOR

El descenso con esquís por una ladera nevada rodeada de árboles ya no es una práctica elitista o un coto de privilegiados. El año pasado, las estaciones invernales españolas recibieron la visita de más de seis millones de esquiadores, un 2% más que en la temporada anterior.

Gracias a las inversiones, que sólo en esta temporada 2004/2005 ascienden a más de 110 millones de euros, las pistas han ganado en amplitud y seguridad. El material también ha evolucionado con la meta de hacer más fácil y segura esta práctica deportiva. Pero **el esquí sigue siendo un deporte de riesgo**. El 6% de los esquiadores sufre algún tipo de lesión o percance, el número de accidentes aumenta año tras año y cada invierno 200.000 españoles contratan un seguro de esquí. Lo que explica esta tendencia es tanto la excesiva velocidad (al sentirse más seguros con su material de última generación, los esquiadores

tienen a correr más) con que se bajan las pistas se suma la falta de conocimiento de las más elementales normas de seguridad.

Las estaciones han realizado esta temporada un especial esfuerzo para mejorar su seguridad. Así, se ha insistido en el uso del casco y se ha editado una **guía cívica del esquiador** con la que se pretenden erradicar los temerarios comportamientos de unos pocos usuarios que ponen en peligro al resto de esquiadores.

En ella, los responsables de las estaciones hacen un llamamiento al civismo y ofrecen al esquiador una serie de normas de seguridad que le permitan disfrutar más y mejor de este deporte. En esta línea se enmarca la **potestad de las estaciones de retirar el forfait y expulsar de sus pistas a los practicantes que pongan en peligro la seguridad de los demás esquiadores** y la suya propia. En las estaciones de la vecina Andorra han ido >



Los esquiadores habituales conocen las ventajas de estar federados, entre las que destaca la obtención de una tarjeta que incluye un seguro de accidentes por la práctica de cualquier deporte de invierno. Los precios de estas tarjetas no son iguales en todas las comunidades autónomas. Así, la pertenencia a la Federación Andaluza cuesta 60 euros al año, mientras que los federados asturianos pagan anualmente 55 euros, los catalanes 46 euros y los vizcaínos 45 euros. Estas tarjetas tienen una validez de

un año o temporada de esquí y garantizan la asistencia médica en caso de que se requiera, así como la continuidad en los tratamientos requeridos.

La cobertura mínima sanitaria para España que ofrece el mercado se sitúa en la actualidad en 600 euros. En el caso de Andorra esta cobertura se sitúa entre los 1.500 y los 7.500 euros. Por último, para el resto de Europa y el mundo, las aseguradoras amplían la cobertura desde los 3.000 hasta los 12.500 euros. ◀

## NORMAS DE CONDUCTA EN LAS PISTAS

- **Compórtese de manera que no ponga en peligro o perjudique a los demás.**
- **Esquíe de forma controlada. Adapte su velocidad y forma de esquiar a su habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo así como a la densidad del tráfico en las pistas.**
- **Elija su camino de forma que no ponga en peligro al esquiador que va delante de usted.**
- **Circule lentamente en las áreas saturadas o sitios donde la visibilidad es reducida y especialmente en los cambios de rasante, al final de las pistas y en los accesos a los remontes.**
- **Si baja desde arriba, tome la dirección que garantice la seguridad de los usuarios que se encuentren debajo de usted.**
- **Si adelanta a otro esquiador, déjelo espacio suficiente para que pueda realizar sus propios movimientos.**
- **Si entra en pista mire hacia arriba y hacia abajo, asegurándose que la pista está despejada.**
- **Evite pararse en la pista, en lugares estrechos, peligrosos o de escasa visibilidad. En caso de caída en uno de estos lugares, apártese y deje libre la pista lo antes posible.**
- **Si sube y baja a pie, hágalo por el lateral de la pista.**
- **Respete todas las señales e indicaciones. Obedezca las instrucciones del personal de la estación en el ejercicio de sus funciones.**
- **En caso de accidente, preste ayuda y notifíquelo, en la medida de sus posibilidades, al personal de la estación.**
- **Sepa que es usted responsable no sólo de su propia conducta, sino también de su material defectuoso.**
- **Respete el medioambiente, evitando arrojar basuras y colillas de tabaco, y procurando evitar adentrarse en zonas donde pueden causar daños al medio natural.**

COTAS Max.-Mín. (metros)	REMONTES		ESQUI ALPINO				ESQUÍ FONDO km.	INNIVAC. ARTIFIC. km.	PRECIO FORFAIT (1)		
	Nº	CAPAC. Esquiads/h.	Pistas						Valor en euros		
			V	A	R	N			ADULTO	NIÑO	
<b>CORDILLERA CANTÁBRICA</b>											
▲ 1.770 - 1.500	8	7.200	4	9	3	-	10'5	5	-	15 - 20	10 - 13
▲ 1.870 - 1.375	13	10.200	8	11	9	1	23	7	3	13 - 17	9 - 12
▲ 2.000 - 1.520	12	11.960	2	8	11	3	23,8	-	1'7	14'50 - 19'50	11,5 - 17
▲ 1.700 - 1.500	5	1.900	2	3	3	-	3'2	-	-	7'50 - 12'50	6 - 8,50
▲ 2.172 - 1.650	13	13.100	4	8	10	-	27'5	5	7	23	16
<b>SISTEMA IBERICO</b>											
▲ 2.125 - 1.530	7	15.000	4	4	3	1	14	-	4'8	12 - 24	12 - 18
<b>SISTEMA CENTRAL</b>											
▲ 2.177 - 1.880	8	9.200	4	2	9	1	10'8	7	3	17 - 26	
▲ 2.270 - 1.860	15	11.806	9	15	3	-	19'2	-	-	31	
▲ 2.369 - 1.990	4	2.537	1	4	4	-	11	5	3	13 - 21	11,5 - 18
▲ 2.273 - 1.500	13	12.344	4	6	12	-	20,7	-	11	17 - 26	13 - 20
<b>SISTEMA PENIBÉTICO</b>											
▲ 3.300 - 2.100	23	44.955	8	33	34	4	84	4	30'9	27 - 35	16 - 21
<b>PIRENEO ARAGONÉS-ARAMÓN</b>											
▲ 2.300 - 1.725	14	15.508	4	13	21	13	39,6	4	3	29	24
▲ 2.400 - 1.560	24	21.090	10	11	18	12	42	57,5	7	29	24
▲ 2.630 - 1.500	19	22.760	8	16	14	9	52	30	14	29	23
▲ 2.250 - 1.510	24	34.054	6	14	27	14	68	-	5'1	28	22
▲ 2.220 - 1.500	15	13.335	4	14	16	4	34	5	11	24'5	19,5
▲ 2.024 - 1.700	8	7.220	2	3	3	-	6'5	7	6	22	19
▲ 2.000 - 1.775	6	5.060	2	4	1	-	6	-	6	22	19
<b>PIRENEO CATALÁN</b>											
▲ 2.750 - 2.020	17	16.710	9	5	24	8	42	11	12	29	22
▲ 2.510 - 1.500	31	47.462	5	37	25	6	104	7	36	37	24
▲ 2.440 - 1.650	9	10.000	7	4	13	4	55'9	15	12	28	21
▲ 2.400 - 1.700	15	11.200	7	11	13	5	40'70	-	12	19'50 - 26	15,5 - 21
▲ 2.430 - 1.500	10	9.400	4	10	12	5	40'51	12	12'7	22 - 24	18 - 19
▲ 2.252 - 1.964	4	3.120	3	3	2	2	7	-	4'4	12,70 - 15,25	10,15 - 12,05
▲ 2.535 - 1.950	8	5.200	2	4	4	2	15'8	-	10	25	19
▲ 2.250 - 1.750	2	1.200	1	-	4	-	5	17	-	18 - 15	10 - 12
▲ 2.445 - 1.700	16	16.153	9	12	15	6	50	5	21	29 - 31	23 - 24
▲ 2.535 - 1.600	12	10.260	7	17	14	6	61	-	24	29 - 31	23 - 24
▲ 2.050 - 1.850	6	2.600	2	2	6	-	10	5	-	23'70	17,50
<b>ANDORRA</b>											
▲ 2.560 - 1.550	30	30.400	4	16	16	5	63	-	19	25 - 30	20,50 - 22,50
▲ 2.600 - 1.940	13	16.510	6	8	8	2	26	15	10	25 - 30	20,50 - 22,50
▲ 2.640 - 2.050	28	46.175	8	11	23	13	100	12	29'5	33'50 - 35	25,50 - 27
▲ 2.560 - 1.710	25	38.750	14	16	11	11	90	2	30	33'50 - 35	20,50 - 22,50
<b>PIRENEO FRANCÉS</b>											
▲ 2.500 - 1.400	43	45.000	23	19	21	6	100	2'5	S/d	27'50 - 29	20,50 - 21,50
▲ 2.515 - 1.700	32	25.025	6	24	15	8	100	10	S/d	21'50 - 28'50	17 - 24
▲ 2.400 - 1.400	13	21.000	4	8	12	1	30'5	20	S/d	25,50 - 26,50	19 - 20
▲ 2.500 - 1.850	15	8.135	5	8	8	4	36	31'3	S/d	21 - 24	13 - 16
▲ 2.500 - 1.700	14	14.000	4	4	15	4	60	5	S/d	24'50 - 25	18 - 19
▲ 1.650 - 2.200	14	11.540	3	9	5	1	23	-	S/d	22'50 - 23'50	17 - 18

