

## PROTOCOLO DE ACCIDENTES PARA ESQUIADORES EN PISTAS

1. Conocimientos que se requieren.
2. Dificultades que implica la practica de la actividad.
3. Comportamientos a seguir en caso de peligro.
4. Requisitos físicos o destrezas necesarias para practicar la actividad y , cuando proceda, patologías que desaconsejan la práctica.

### 1. Conocimientos que se requieren

Antes de practicar esquí en Sierra Nevada, el esquiador debe conocer:

- Las **Normas FIS** de conducta en pistas, especialmente sobre control de velocidad, elección de trayectoria y prioridad de paso  
PROTOCOLO DE ACCIDENTES EXTREÑIEVE
- El **balizamiento de pistas**:
  - Verde: fácil
  - Azul: dificultad media
  - Roja: difícil
  - Negra: muy difícil
- Las **señalizaciones de peligro, cierre y dirección** instaladas en la estación.
- El **procedimiento básico de primeros auxilios** y cómo contactar con los servicios de rescate de Sierra Nevada (Teléfono de emergencias: 112 / 958 708 090).
- El uso correcto del **material de esquí** (ajuste de fijaciones, casco homologado, equipo de protección y ropa térmica adecuada).
- Conocimientos básicos de **meteorología de montaña**, avalanchas y comportamiento de la nieve.

---

### 2. Dificultades que implica la práctica de la actividad

El esquí en Sierra Nevada presenta las siguientes dificultades:

- **Condiciones meteorológicas variables**, con visibilidad reducida, viento y cambios de temperatura que afectan la calidad de la nieve.
- **Terreno accidentado y velocidad elevada**, lo que puede provocar caídas o colisiones.
- **Riesgo de lesiones musculares o articulares** (torceduras, fracturas, contusiones).
- **Altitud elevada (más de 2.000 m)**, que puede causar fatiga o mal de altura leve.
- **Tráfico intenso** en determinadas zonas (accesos a remontes, finales de pista).
- **Desconocimiento del terreno** por parte de esquiadores noveles.

---

### 3. Comportamientos a seguir en caso de peligro o accidente

En caso de accidente o situación de peligro, se recomienda seguir este protocolo:

1. **Detenerse en un lugar seguro**, fuera del centro de la pista y sin obstaculizar la circulación.
2. **Señalizar la zona del accidente** colocando los esquís en forma de cruz o utilizando un objeto visible aguas arriba.
3. **Comprobar el estado del accidentado**: consciencia, respiración y sangrado.
4. **Prestar primeros auxilios básicos**, sin mover al herido salvo riesgo inminente.
5. **Avisar inmediatamente a los servicios de rescate**:
  - Llamar al **112** (emergencias general) o al **equipo de socorro de Sierra Nevada**.

- Indicar: número de accidentados, tipo de lesión, estado de consciencia, localización exacta (nombre de pista o baliza más cercana).
- 6. **Proteger al accidentado del frío** y mantenerlo acompañado hasta la llegada del personal especializado.
- 7. **Identificarse y colaborar con los servicios de socorro y testigos**, según las Normas FIS.
- 8. Si eres testigo, **permanecer en el lugar** hasta entregar tu testimonio a los equipos de rescate o a la policía de montaña.

---

#### 4. Requisitos físicos y destrezas necesarias

##### Requisitos físicos:

- Buena condición física general: resistencia, equilibrio y fuerza en piernas y core.
- Coordinación motora y reflejos adecuados para reaccionar ante obstáculos.
- Capacidad cardiovascular suficiente para soportar el esfuerzo en altura.

##### Destrezas técnicas:

- Control del material y conocimiento de técnicas básicas de descenso, frenado y giro.
- Capacidad de esquiar de forma controlada adaptando la velocidad a la pendiente y al tráfico.
- Saber caer y levantarse correctamente minimizando el riesgo de lesiones.

##### Patologías que desaconsejan la práctica:

- Enfermedades cardíacas no controladas.
- Lesiones musculoesqueléticas recientes o crónicas (rodillas, columna, tobillos).
- Trastornos del equilibrio o visión no corregidos.
- Enfermedades respiratorias graves o intolerancia a la altitud.

---

#### Conclusión

El cumplimiento estricto de las **Normas FIS**, la prudencia, la preparación física y el respeto a las señalizaciones son esenciales para prevenir accidentes en Sierra Nevada.

En caso de incidente, la **rapidez en la comunicación con los servicios de rescate** y la **cooperación entre esquiadores** son clave para garantizar una asistencia eficaz y segura.

#### NORMAS FIS en Sierra Nevada

La Federación Internacional de Esquí (FIS), fundada en 1924 y a la que están afiliadas 54 federaciones, aprobó en 2002 las normas FIS. Un modelo ideal de conducta para los esquiadores, snowboarders o cualquiera otros que se deslicen por la nieve, cuyo objetivo es evitar accidentes

1. **Respeto de los otros:** El esquiador o snowboarder debe comportarse de manera que no perjudique o ponga en peligro a los demás.
2. **Control de la velocidad y el comportamiento:** El esquiador o snowboarder debe esquiar de forma controlada. Debe adaptar su velocidad y forma de esquiar o deslizarse en snowboard a su habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo, así como la densidad del tráfico en las pistas.
3. **Elección de la ruta:** El esquiador o snowboarder que viene de atrás debe elegir su camino de forma que no ponga a quienes van delante.
4. **Adelantamientos:** El adelantamiento puede efectuarse por arriba o abajo, derecha o izquierda, pero siempre de manera que se deje espacio suficiente para prevenir las evoluciones voluntarias o involuntarias del esquiador o snowboarder adelantado.

5. **Entrar en la pista, comenzar a deslizarse y girar hacia arriba:** Todo esquiador y snowboarder que penetra en una pista, reanuda su marcha después de parar o evoluciona hacia arriba debe mirar arriba y abajo de la pista para asegurarse que puede hacerlo sin provocar peligro para él o los demás.
6. **Parar en la pista:** Todo esquiador o snowboarder debe evitar estacionarse sin necesidad en los pasos estrechos o sin visibilidad de las pistas. En caso de caída en uno de estos lugares, debe apartarse y dejar libre la pista lo antes posible.
7. **Subir y bajar a pie:** El esquiador o snowboarder que suba o baje a pie debe hacerlo por el lateral de la pista.
8. **Respeto del balizamiento y la señalización:** Todo esquiador o snowboarder debe respetar el balizamiento y la señalización.
9. **Prestación de ayuda:** En caso de accidente, todo esquiador o snowboarder debe prestar socorro.
10. **Identificación:** Todos los esquiadores o snowboarders que sean testigos de un accidente, sean o no responsables del mismo, deben identificarse e intercambiar nombres y direcciones.

El esquí y el snowboard, como todos los deportes, implican riesgos. Las reglas FIS conciernen a todos los esquiadores y snowboarders, que deben conocerlas y respetarlas.

Quien provoca un accidente por haber infringido las Normas, puede ser responsable civil o penalmente.

1. El esquiador y el snowboarder son responsables, no sólo de su propia conducta, sino también de su material defectuoso. Esto también se aplica a los materiales recientemente desarrollados.
2. Las colisiones son a menudo la consecuencia de velocidad excesiva, comportamiento incontrolado u observación insuficiente de la circulación sobre la pista. El esquiador y el snowboarder deben ser capaces de pararse, girar o moverse dentro de su campo de visión. Debe circularse 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.
3. El esquí y el snowboard son deportes de evolución libre donde cada uno puede ir donde le parezca respetando las normas y teniendo en cuenta su capacidad personal y las condiciones dominantes en la montaña. El esquiador o snowboarder que está delante tiene preferencia. El esquiador o snowboarder que viene por detrás de otro en la misma dirección debe mantener una distancia suficiente entre él y el otro esquiador o snowboarder de forma que deje al que le precede espacio suficiente para moverse libremente.
4. Un esquiador o snowboarder que adelanta a otro es completamente responsable hasta acabar la maniobra de forma que no cause ninguna dificultad al esquiador o snowboarder adelantado. Esta norma se aplica incluso al adelantar un esquiador o snowboarder parado.
5. La experiencia prueba que entrar en una pista o reanudar la bajada tras una parada pueden ser causa de accidentes. Es pues absolutamente esencial que un esquiador o snowboarder que se encuentre en esta situación se introduzca en la pista sin causar obstrucciones y sin peligro para él o los otros.  
Cuando un esquiador o snowboarder se encuentra en movimiento -aunque sea lentamente- se beneficia de nuevo del privilegio previsto en la norma 3 en relación con los esquiadores y snowboarders más rápidos que vienen de arriba o por detrás.  
El desarrollo de los esquís carving y las tablas de snowboard permite a los que las utilizan ejecutar virajes subiéndolos hacia arriba por las pistas. En este caso, los usuarios se desplazan en dirección contraria al movimiento general de descenso. Es pues obligado que se aseguren con tiempo por un examen hacia arriba de que pueden hacerlo sin provocar peligro para ellos mismos o los demás.
6. Excepto en las pistas anchas, las paradas deben hacerse en los bordes de la pista. No debe pararse en sitios estrechos o donde sea difícil ser visto desde arriba.
7. Moverse al contrario de la circulación general pone obstáculos perturbadores e imprevisibles a los esquiadores y snowboarders.  
Las huellas profundas hechas por los pies dañan la pista y son peligrosas para los esquiadores o snowboarders.

8. Las pistas están balizadas según su grado de dificultad decreciente en negro, rojo, azul y verde. El esquiador o snowboarder es libre de elegir su pista.  
Las pistas están también equipadas con otras señales que muestran la dirección y avisan de peligro o cierre. Estas señales deben ser respetadas imperativamente en beneficio de los esquiadores y snowboarders.
9. La asistencia a un esquiador o snowboarder en peligro es una obligación de moral deportiva cuando no una obligación legal. Consiste en prestar primeros auxilios al accidentado, informar al servicio de salvamento y señalar el lugar del accidente para alertar a otros esquiadores y snowboarders.  
La FIS espera que el delito de fuga esquiando o en snowboard será sancionado penalmente como el delito de fuga en carretera en todos los países donde la legislación no lo prevé ya.
10. Las relaciones de los testigos son de gran importancia para redactar un informe del accidente completo y acertado. Todo el mundo debe cumplir con este deber moral de persona responsable e informar como testigo.  
Los informes de los servicios de salvamento y la policía así como las fotos ayudan considerablemente a determinar las eventuales responsabilidades.