

NORMAS XERAIS DE CONDUCTA

- O alumnado que participa na viaxe estará baixo a responsabilidade dos profesores encargados dende que suban ao autobús para partir ata o momento da chegada, polo tanto atenderán sempre as súas indicacións, e será de aplicación a normativa de conduta vixente como se se atoparan nas dependencias do Centro.
- Durante a viaxe no autobús, nas instalacións do hotel ou nos seus paseos polas rúas de Andorra, manterán un comportamento cívico e evitarán actos que puideran perturbar a convivencia.
- Nas pistas de esquí seguirán sempre as indicacións dos monitores ou dos encargados das pistas, e respectarán as normas en canto ao uso dos remontes, esquí nas pistas, horarios de comedor, etc.
- Os alumnos ou alumnas serán responsables da reparación ou reposición de calquera obxecto, aparato ou instalación que puidera resultar deteriorado por causas imputables a eles.
- Está taxativamente prohibido o consumo de alcohol ou calquera sustancia ilegal durante toda a duración da viaxe.
- Os alumnos ou alumnas deberán manter as habitacións nun estado de orde e limpeza aceptable. Deberán tamén coidar e tratar de forma correcta o material deportivo que utilicen.
- Os pais, nais ou titores legais dan por coñecidas estas normas e fanse responsables da repatriación inmediata, ao seu cargo, de aquel alumno ou alumna que as incumpra.

AO SUBIR A ESQUIAR

- Botaremos crema de protección solar na cara e nos beizos.
- Comprobaremos que levamos o forfait gardado nun bolsillo con cremalleira, que nunca abriremos (lado esquerdo).
- Comprobaremos tamén que levamos luvas e gafas.
- Ao poñer as botas teremos coidado de non deixar enrugas nas medias nin nada que nos vaia a molestar (prendas interiores, a polaina do pantalón, etc).
- Prestaremos atención ás indicacións dos profesores para retirar e gardar o material da xaula. Isto o faremos sempre con orden, pero rapidamente.
- Respectaremos durante todo o día os horarios acordados: de saída e de regreso, das clases, da comida, etc.

NORMAS DA FIS DE COMPORTAMENTO NAS PISTAS APLICABLES A TODOS OS ESQUIADORES E SNOWBOARDERS.



1

Respecto aos demais:

O usuario debe comportarse de xeito que non poña en perigo ou prexudique aos demais.

Control da velocidade e forma de esquiar: O usuario debe esquiar de forma controlada. Adaptar a súa velocidade e forma de esquiar á súa habilidade e ás condicións do terreo, neve e climatoloxía así como a densidade do tráfico en pistas.

2



Prioridade: o usuario que avanza dende atrás debe elixir a súa ruta de forma que non poña en perigo ao usuario situado diante.



3

Adiantamentos:

O adiantamento pode realizarse por riba ou por baixo, dereita ou esquerda, pero sempre deixando espazo dabondo para previr as evolucións voluntarias ou involuntarias do usuario adiantado.



4

Incorporación a pistas:

Cando nos incorporemos a unha pista sinalizada deberemos mirar arriba e abaixo da pista, para asegurarse de que pode facelo sen perigo.



5



6

Paradas en pistas: a menos que sexa necesario, o usuario debe evitar deterse nos pasos estreitos ou de visibilidade reducida das pistas. No caso de caída en ditos lugares, debe apartarse e deixar libre a pista o antes posible.



7

Ascensos e descensos a pé: o usuario que ascenda a pé debe facelo polo lateral da pista.

Respecto do balizamento e a sinalización: o usuario debe respectar todos os sinais e balizamentos



8



Prestación de auxilio: no caso de accidente, todo usuario ten a responsabilidade de prestar socorro.

Identificación: todos os usuarios testemuñas dun accidente, sexan ou non responsables do mesmo, deben identificarse e intercambiar os seus datos



DIFICULTADE E SEÑALIZACIÓN DAS PISTAS

En función da súa pendente, lonxitude, trazado e tipo de neve, as pistas se clasifican en catro cores ou niveles de dificultade:

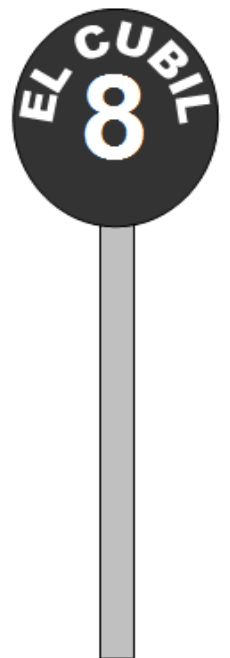
- **Pistas verdes:** fáciles ou de baixa dificultade.
- **Pistas azuis:** dificultade media
- **Pistas Vermellas:** Díficiles
- **Pistas negras:** Moi díficiles

Esquiaremos sempre en pistas adecuadas ao noso nivel, e como mínimo en grupos de tres.

¡¡¡¡Nunca baixaremos por unha pista que non coñezamos e que non descendéramos antes co noso monitor!!!!

Nas pistas atoparemos diferentes sinalizacións:

- As **balizas** que marcan o trazado da pista (a súa anchura) e normalmente son da cor da pista. Nunca deberemos sobrepasalas e saír do trazado da pista.
- Os **postes ou discos:** Son discos da cor da pista e indican o nome da pista e o número de centenas de metros que quedan ata o final da pista (ex: 8= 800 m).
- Outros **perigos aillados** ou zonas polas que non se debe esquiar (pedras, mal estado da pista, etc) están marcadas con balizas a **bandas amarelas e negras.**
- Nos cruces e no final das pistas nos atoparemos con cartéis que nos indican que deberemos **reducir a nosa velocidade.**



Para orientarnos na estación deberemos utilizar un plano de pistas. Antes de coller un remonte deberemos comprobar que nos levará onde queremos e que poderemos descender por unha pista adecuada ao noso nivel de esquí.