



_ Guia Segurança



 **sporski**[®]
snow specialists



A montanha é um lugar único que oferece **diversão, emoção** e **beleza**, mas também apresenta os seus riscos.

Este pequeno guia tem como objectivo consciencializar para os perigos e riscos existentes numa férias de neve, incutir atitudes mais responsáveis, de controlo, prevenção e segurança na montanha, bem como informar sobre como proceder em situações de risco e acidente.

Pratique ski e snowboard com segurança

Riscos da montanha

A montanha é um território por vezes inóspito, sendo necessário prestar atenção aos factores e riscos naturais, potenciados quando aí praticamos desporto.

A nossa segurança passa pelo conhecimento dos vários fenómenos que ocorrem na alta montanha e que podem potenciar as situações de perigo.

Riscos:

- _ Altitude
- _ Frio
- _ Variações de temperatura
- _ Calor
- _ Exposição solar
- _ Avalanches



Meteorologia

A alta montanha é um meio ambiente específico e muitas vezes instável. As condições climatéricas podem ser rigorosas e mudam drasticamente em questão de minutos. É fundamental ter consciência que as más condições atmosféricas aumentam as dificuldades e potenciam os riscos.



O conhecimento das previsões climatéricas não evita o perigo, mas é um factor de conforto e segurança

Conselhos

- _ Consulte boletins meteorológicos ainda antes da viagem;
- _ Consulte as previsões meteorológicas antes de cada dia de neve;
- _ Consulte os boletins de risco de avalanche disponíveis em todas as estâncias;
- _ Consulte os professores locais ou esquiadores mais experientes;

Proteja-se do Sol

A protecção solar é fundamental em altitude onde ocorrem maiores riscos de “queimaduras”, do que ao nível do mar.

Proteja-se eficazmente contra a exposição solar de forma a evitar lesões na pele e olhos.

A exposição solar poderá provocar graves lesões à pele e aos olhos

Conselhos

- _ Utilize protector solar total, adequado ao seu tipo de pele;
- _ Utilize protector solar para os lábios;
- _ Aplique protector solar, mesmo em dias enevoados, pois os raios ultravioletas penetram as nuvens.
- _ Transporte consigo o protector solar para ir aplicando ao longo do dia;
- _ Utilize óculos de sol/neve de boa qualidade - **obrigatório**.



Mantenha-se em forma, evite lesões

O **ski** e o **snowboard** são desportos praticados em altitude, onde algum esforço físico adicional é necessário.

Quanto melhor for a nossa forma física, maior será a nossa resistência ao longo dos dias de ski, diminuindo o risco de lesões e permitindo um maior aproveitamento das férias na neve.



“A maioria das lesões resultam da falta de aquecimento e de uma débil condição física”

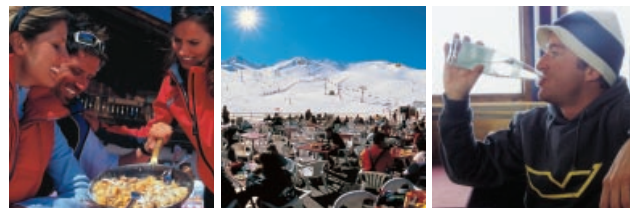
Conselhos

- _ Mantenha-se em forma fora da época de ski (patins em linha, bicicleta, corrida, etc);
- _ Faça um bom aquecimento antes de ir para as pistas;
- _ Avance suavemente durante os primeiros dias;
- _ Faça alongamentos depois de um dia de ski. Permite-lhe uma melhor recuperação do cansaço e evita lesões musculares.

Hidratação e alimentação

Em altitude e num ambiente mais seco o nosso organismo aumenta os seus níveis metabólicos. Submetidos a um esforço suplementar, desidratamos mais facilmente, devendo ingerir líquidos frequentemente.

Devemos também ter muita atenção com a alimentação, reforçando a ingestão de hidratos de carbono (massas, arroz, cereais) e glícidos (frutas secas, marmelada, geleia, etc), por forma a rearmos rapidamente as nossas energias.



Conselhos

- _ Beba muitos líquidos durante o dia;
- _ Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;
- _ Coma de forma equilibrada e várias vezes por dia;
- _ A falta de apetite poderá ser um efeito da altitude, alimente-se ainda antes de sentir fome;
- _ Reforce a ingestão de hidratos de carbono e glícidos.

Equipamento

Um equipamento em boas condições e adequado ao nível técnico dos praticantes, permite uma aprendizagem mais fácil e segura, ao mesmo tempo que reduz o risco de acidente.



Conselhos

- _ Faça uma revisão aos seus **skis** e **snowboard** no início e periodicamente durante a temporada. Atenção ao estado das fixações, da sola e das arestas (cantos);
- _ Regule as fixações de acordo com o seu nível técnico e peso. Recorra, se possível, à ajuda de um técnico especializado;
- _ Para além do equipamento normal (óculos, luvas, gorro e roupa de boa qualidade) é aconselhada a utilização de capacete tanto para adultos como para crianças;



Respeite a sinalização das pistas

Para a sua segurança, as pistas de ski são marcadas, balizadas e apresentam sinalizações e classificações próprias.

Siga e respeite as indicações e marcações dos profissionais de segurança das pistas.

Conselhos

- _ Estude o mapa das pistas antes de iniciar a estadia na neve;
- _ Escolha as pistas e trajectos de acordo com o seu nível técnico e estado da neve;
- _ Esquiar em pistas demasiado exigentes provocará um maior cansaço e assim um risco acrescido de possíveis lesões e acidentes;
- _ Tenha consciência dos seus limites e tente ultrapassá-los de uma forma segura;
- _ Adapte a velocidade ao seu nível, capacidade física, condições atmosféricas, ao terreno e ao tráfego.

Utilização dos meios mecânicos



Nos teleskis siga os cinco princípios de segurança:

- Levante os batons. Arrisca-se a ser arrastado.
- Não faça slalom. Mantenha-se na sua posição até à chegada. Pode fazer descarrilar o cabo e ferir todos os que o utilizam no momento.
- Se cair, largue o teleski. Saia rapidamente do trajecto de subida.
- À chegada, largue o teleski no local indicado. Se passar o ponto de chegada, desencadeará o sistema de paragem automático.
- Desimpeça rapidamente o local de chegada.

Nas telecadeiras siga os cinco princípios de segurança:

- Levante e coloque os “batons” numa mão.
- Se não estiver em boa posição para embarcar, deixe a cadeira partir.
- Baixar a barra de protecção.
- Nunca salte da cadeira, mesmo na chegada. É sempre mais alto do que pensa.
- Se não conseguir sair, deixe-se ficar! As suas pernas farão desencadear o sistema de paragem automático.



Fora de pista freeride

É a prática do **ski** e **snowboard** na montanha no seu estado mais puro e natural, em terreno não balizado vigiado ou preparado.

O freeride exige um bom nível técnico, um bom conhecimento da montanha, um acompanhamento profissional e a utilização de equipamento específico

Ao praticar **ski** ou **snowboard** fora das pistas balizadas estamos a aumentar de forma considerável o risco.

A subscrição de um seguro especial para este tipo de modalidade é obrigatória e é recomendado o acompanhamento por um guia especializado, já que a maioria das estâncias não se responsabilizam por qualquer acidente que suceda “fora de pista”, isto é, fora das suas zonas balizadas e controladas.

Factores condicionantes

Os perigos da montanha

Devido à sua morfologia, as montanhas escondem inúmeros perigos, tais como as “crevasses” dos glaciares (fendas), falésias, picos, rochas escondidas, etc.

Há que ter atenção que, “fora de pista” estes perigos espreitam e não estão assinalados!



Condições meteorológicas

É fundamental observar a evolução das condições da neve e do tempo ao longo da estadia, assim como conhecer os boletins meteorológicos dominantes na região.

Atenção que, na montanha, as condições climatéricas poderão ser rigorosas e mudarem drasticamente em questão de minutos.

Avalanches

Qualquer que seja a época do ano, o risco de avalanches fora de pista, sejam estas de neve em pó, em placas, ou mesmo de neve húmida, é uma constante e um factor de risco importante. O risco de avalanche, espontânea ou provocada pela passagem de um ou mais esquiadores, depende do estado do manto de neve que evolui permanentemente sobre os efeitos das condições meteorológicas. Assim, estar a par dos boletins de avalanche mais recentes é um dos factores mais importantes para a segurança do Freerider.

Conselhos úteis freeride

- _ Verifique os boletins de risco de avalanche da estância ou região;
- _ Nunca pratique “fora de pista” sózinho; vá acompanhado e se possível com guias qualificados;
- _ Trace um itinerário que se adapte ao seu nível técnico e físico;
- _ Tenha a coragem de renunciar, quando as condições não forem favoráveis e não permitam seguir em frente;
- _ Analise a estabilidade do manto de neve;
- _ Não se aventure para fora de pista no dia seguinte a uma queda de neve;
- _ Não siga, sem ter segurança do trajecto, os traços deixados por outros esquiadores;
- _ Não esquie em zonas fechadas ou consideradas de risco elevado.
- _ Esteja sempre alerta ao meio ambiente;
- _ Faça um **Seguro Especial** para a prática “fora de pista”.

Equipamento essencial para fora de pista

- _ **Aparelho A.R.V.A**
(emissor/receptor para busca)
- _ **Mochila**
- _ **Kit 1º Socorros**
- _ **Mapa, Bússola e altímetro**
- _ **Saco Bivac**
(Se for necessário pernoitar)
- _ **Comida e água**
- _ **Kit de reparações**



O que fazer em caso de acidente

Informação adequada e uma atitude pró-activa ao nível da segurança são factores fundamentais para umas férias tranquilas e sem sobressaltos. Sabendo que a prática do **ski** e do **snowboard** comporta riscos, é fundamental sabermos como proceder em caso de acidente:








Procedimentos

- _ Avaliar a situação;
- _ Prestar a 1ª assistência;
- _ Em caso do acidentado estar consciente, deveremos perguntar-lhe como se encontra e o que aconteceu;
- _ Pedir ajuda imediata, alertando as equipas de socorro;
- _ Garantir a segurança da pessoa acidentada, retirando-a, se possível, de situações de potencial perigo.

Conselhos

- _ Evitar o pânico e manter a calma;
- _ Avisar os serviços de pista da ocorrência do acidente de forma clara: nome da pista, local, tipo de lesão, estado, e número de acidentados;
- _ Prestar os primeiros auxílios.

Grau de dificuldade das pistas

-  **Verde** _ Pista Fácil
-  **Azul** _ Pista Intermédia
-  **Vermelha** _ Pista Difícil
-  **Preta** _ Pista Muito Difícil
-  **Amarelo** _ Itinerário Fora de Pista

Sinais de alarme na montanha



_ Não é necessário ajuda



_ Ajuda

Risco de avalanche



_ Risco baixo de Avalanche



_ Risco considerável de Avalanche



_ Risco alto de Avalanche



— Segurança nas pistas Regras F.I.S.

- 1. Respeito pelos outros:** todos os utilizadores das pistas deverão comportar-se de modo a não colocar em risco todos os outros esquiadores.
- 2. Controlo:** todos os utilizadores das pistas deverão adaptar a velocidade ao seu nível técnico e capacidade física, bem como às condições atmosféricas, de terreno e de tráfego.
- 3. Escolha da trajectória:** o esquiador em posição superior deverá escolher a trajectória de forma a garantir a segurança de quem está em baixo. O esquiador em zona inferior (vale) tem sempre prioridade.
- 4. Ultrapassagens:** poderão ser feitas por cima (montanha), por baixo (vale), pela direita ou esquerda, sempre de forma folgada, garantindo a possível evolução daquele que se ultrapassa.
- 5. Entrada nas pistas e num cruzamento:** ao entrar numa descida (pista) ou ao passar um cruzamento todo o utilizador deverá olhar para cima (montanha) e para os lados, por forma a verificar se poderá entrar nas pistas com a maior segurança.
- 6. Paragem:** todos os utilizadores deverão evitar parar em zonas estreitas, lombas e zonas sem visibilidade. Em caso de queda deverão retirar-se da pista o mais rápido possível.
- 7. Subidas e descidas a pé:** deverão ser feitas pelas laterais das pistas, tendo atenção para não colocar em perigo todos os outros utilizadores.
- 8. Respeito pela marcação, sinalização e informação nas pistas:** todos os utilizadores das pistas deverão estar informados sobre as condições reais de cada zona de pistas, bem como respeitar todas as indicações e marcações de segurança existentes nas mesmas.
- 9. Assistência:** qualquer pessoa envolvida ou testemunha de um acidente deverá prestar assistência e dar o alerta para o mesmo. Em caso de necessidade e a pedido dos socorristas deverá colocar-se ao serviço dos mesmos.
- 10. Identificação:** qualquer pessoa, testemunha ou envolvida num acidente, deverá identificar-se perante a equipa de socorro.



Rua Borges Carneiro, 63 A _ 1200 - 617 Lisboa _ Portugal

E-mail: reservas@sporski.com _ www.sporski.com _ Tel: +351 21 394 33 00