

## RECOMANACIONS DE SEGURETAT PER A LA PRÀCTICA DE L'ESQUÍ I DEL SURF DE NEU (SNOWBOARD)



*Article extret del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya*

La pràctica dels esports de neu està molt arrelada a Catalunya i, a més de generar una significativa activitat econòmica, representa per a moltes persones una forma divertida de desenvolupar una activitat física en contacte amb la natura.

Els esports de neu, però, no estan exempts de riscos, en especial els que es deriven de les caigudes i col·lisions amb altres persones o amb objectes. Un estudi recent, liderat per l'Hospital de Puigcerdà, va posar de manifest que de cada 1000 esquiadors diaris, 4,6 pateixen una lesió que requereix atenció sanitària. Aquest mateix estudi va constatar que la majoria de les lesions es produeixen entre els practicants de l'esquí alpí (66,7%) i els surfistes de neu (30,5%), que els debutants constituïen el 44,0% de les víctimes, i que les extremitats inferiors (37,6%) i superiors (36,6%) concentraven el major nombre de lesions.

La pràctica de l'esquí i de l'*snowboard* s'ha de fer en condicions de seguretat i és per això que s'han de tenir en compte les següents recomanacions: Equipeu-vos i prepareu les vostres sortides a la neu pensant en la vostra protecció:

- Recomanem concertar una assegurança que cobreixi els danys a tercers i els propis durant la pràctica dels esports de neu.
- Si esquieu o practiqueu altres activitats fora de les estacions i les pistes d'esquí, **informeu-vos abans sobre el risc d'allaus.**

- El casc us protegirà de patir lesions al cap en cas d'un impacte.
- El protector de canells disminueix la possibilitat dels surfistes de patir una fractura de canell; és recomanable, per tant, utilitzar-lo.
- Unes botes i unes fixacions apropiades i ben ajustades us protegiran de patir una lesió. Recordeu que les fixacions han d'estar ajustades al vostre pes, a l'alçada, a l'estat de forma i a la tècnica. Quan compreu o llogueu aquest material, seguiu les recomanacions dels professionals.



Practiqueu els esports de neu amb salut i seguretat:

- Descanseu quan sentiu fatiga; mengeu i hidrateu-vos periòdicament. La majoria de les lesions d'esquí es produeixen al final de la jornada, quan els esquiadors estan cansats.
- Sempre que sigui possible, practiqueu l'esquí o el surf de neu en companyia d'altres persones. Si perdeu de vista un dels membres del grup mentre esqueieu, atureu-vos per esperar-lo.
- Adapteu la vostra forma d'esquiar o de fer surf de neu a les condicions de la neu (pols, dura, primavera), l'existència de roques o plaques de gel i les condicions meteorològiques. Controleu la vostra velocitat en funció de la densitat d'esquiadors de la pista i del tipus de pista (de debutants, familiar, etc.).
- Pateu una atenció especial a les cruïlles de pistes, en aturar-vos i en reiniciar el descens: són les situacions amb més risc de col·lisió amb altres persones.
- Respecteu els consells de seguretat de les estacions d'esquí, així com les instruccions relatives a l'ús dels remuntadors (pujar i baixar de la

cadira, controlar el material, comportar-se durant el recorregut).

Assegureu-vos que el remuntador condueix a una pista del vostre nivell, i demaneu ajuda al personal del remuntador si la necessiteu.

- Si patiu un accident, truqueu al telèfon d'emergència de l'estació o aviseu el personal del remuntador més proper. Senyalitzeu el lloc de l'accident.

El Departament de Salut ha elaborat aquestes recomanacions amb la col·laboració de l'Hospital Transfronterer de Puigcerdà, la Secretaria General de l'Esport, l'Associació Catalana d'Estacions d'Esquí i Activitats de Muntanya i la Federació Catalana d'Esports d'Hivern.

