

Regras da FIS (Federação Internacional de Ski)

- 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 trajetória:** o esquiador em posição superior deverá escolher a trajetória 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, de 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 pelos 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 se identificar perante a equipa de socorro.

Conselhos para principiantes

Roupa

Deverás levar equipamento adequado, isto é, quente e impermeável. Durante a aprendizagem é natural que tenhas «maior» contacto com a neve. Debaixo deste equipamento não terás necessidade de usar camisolas em «camadas», apesar de ser a tendência dos principiantes.

Meias

As meias que utilizares deverão ter o cano pelo joelho, para que fiquem acima do cano das botas. De outra forma poderão vincar as pernas acabando por provocar algum desconforto. Collants são uma ótima alternativa.

Luvas

Imprescindível um bom par de luvas igualmente impermeáveis. Não só para te proteger do frio mas também porque não deves segurar nos skis sem as teres calçadas.

Tapa orelhas

As pessoas com ouvidos mais sensíveis deverão usar tapa orelhas para quando há algum vento/frio

Protecção

Creme protetor

Muito importante um creme protetor solar e hidratante para proteger a pele e regressar com o cobiçado «bronze»

Báton

Hidratante e protetor solar para o cieirol

Óculos

A enorme claridade a que os teus olhos ficarão sujeitos poderá ser muito prejudicial se não utilizares óculos apropriados.

Capacete

Para os adeptos mais novos

Après-ski

Botas

Confortáveis e impermeáveis, próprias para andar na neve quando não se está a fazer ski e há grande quantidade de neve acumulada nas ruas.

Sapatos

Impermeáveis para os dias em que não há necessidade de botas après-ski

Mochila

Para que tenha os movimentos mais livres, aconselhamos o uso de nada mais do que uma pequena e leve mochila para transportar o essencial.