

# LES 10 CONSEILS

POUR QUE LE  
SKI RESTE  
UN PLAISIR

 PRÉVENTION  
**HIVER**



Connectez-vous sur  
[www.sports.gouv.fr/  
preventionhiver](http://www.sports.gouv.fr/preventionhiver)

## MATÉRIEL

Mon casque et mes fixations sont bien réglés et vérifiés par un professionnel.

## MÉTÉO

Je connais la météo, l'enneigement et le risque d'avalanche du jour.

## APTITUDES

J'adapte mes choix de pistes et ma vitesse à ma forme physique.

## SIGNALISATION

Je respecte la signalisation des pistes et des remontées mécaniques.

## TRAJECTOIRES

Lorsque je rejoins une piste, je ne coupe pas les trajectoires des autres skieurs.

## PRIORITÉ

Les skieurs situés en-dessous sont toujours prioritaires.

## RESPECT

Ma vitesse et ma trajectoire ne doivent pas gêner les autres skieurs.

## ARRÊT

Je ne m'arrête pas au milieu d'une piste, dans un passage étroit ou sans visibilité.

## PIÉTON

À pied, j'emprunte le bord de la piste.

## SECOURS

J'appelle les secours et je porte assistance si je suis témoin d'un accident.



En partenariat avec le ministère de l'Intérieur et :



Ces conseils sont inspirés des « 10 règles de conduite du skieur de descente et du snowboarder » réalisées par la Fédération Internationale de Ski (FIS).

# 10 TIPS

FOR SAFE,  
ENJOYABLE  
SKIING



WINTER  
SAFETY



For more information, visit  
[www.sports.gouv.fr/  
preventionhiver](http://www.sports.gouv.fr/preventionhiver)

## EQUIPMENT

Make sure that your helmet and straps are securely fastened and checked by a professional.

## WEATHER

Check the weather reports, snow levels and avalanche risk for that day.

## ABILITIES

Choose your slope and speed to suit your fitness level.

## SIGNS

Follow the signs on the slopes and ski lifts.

## PATHS

When you join a slope, don't wander into the paths of other skiers.

## PRIORITY

The skiers ahead always have priority.

## RESPECT

Your speed and route should never bother other skiers.

## STOPPING

Don't stop in the middle of a slope, in a narrow passage or in areas with restricted visibility.

## PEDESTRIAN

When on foot, stick to the side of the slope.

## RESCUE

Call the emergency services and provide assistance if you witness an accident.



In partnership with the Ministry of the Interior and:



These tips are inspired by the «10 FIS Rules for the Conduct of Skiers and Snowboarders» devised by the International Ski Federation (FIS).

# 10 CONSEJOS

PARA QUE EL ESQUÍ  
SIGA SIENDO UN  
PLACER



PREVENCIÓN  
INVIERNO



Visite:

[www.sports.gouv.fr/  
preventionhiver](http://www.sports.gouv.fr/preventionhiver)

## MATERIAL

Mi casco y mis fijaciones están bien ajustados y los ha comprobado un profesional.

## TIEMPO

Conozco las condiciones meteorológicas, el estado de la nieve y el riesgo de avalanchas del día.

## CAPACIDADES

Elijo las pistas y adapto la velocidad a mi forma física.

## SEÑALIZACIÓN

Respeto la señalización de las pistas y los remontes mecánicos.

## TRAYECTORIAS

Cuando me incorporo a una pista, no obstaculizo las trayectorias de otros esquiadores.

## PRIORIDAD

Los esquiadores situados delante en una pendiente tienen siempre prioridad.

## RESPETO

Mi velocidad y trayectoria no deben molestar a otros esquiadores.

## PARADO

Nunca me detengo en medio de una pista, en un paso estrecho o sin visibilidad.

## PEATÓN

Cuando me desplazo a pie, lo hago en las orillas de la pista.

## SOCORRO

Llamo a los equipos de socorro y presto ayuda si soy testigo de un accidente.



En colaboración con el Ministerio del Interior y:



Estos consejos se inspiran en las «10 normas de conducta del esquiador de descenso y del snowboarder» realizadas por la Federación Internacional de Esquí (FIS).