



SORTIDA A LA NEU ESQUIADA 2019

INFORMACIÓ GENERAL DE LA SORTIDA

- **Dates de la sortida:**
 - 14, 15 i 16 de Gener
- **Hora de sortida de l'Institut Terres de Ponent:**
 - Dilluns 14 de gener a les **06:00 h.**
- **Hora d'arribada a l'Institut Terres de Ponent :**
 - Dimecres 16 de gener a les **19:30h. Aproximadament.**
- **Professorat acompanyant:**
 - Anna Macià, Tània Nadal i Fernando Santilari.
- **Telèfon de l'Institut Terres de Ponent**
 - 973602100
- **Agència contractada:** InterCerdanya Viatges Tuiuiu SL . G. C. 881 .
 - Av/ Catalunya nº 73 , Llívia 17527 . Tfn:972146336 / 972897007
 - <http://www.intercerdanya.com/es/deportes/intercerdanya>
- **Estacions d'esquí:**
 - La Masella , La Molina , Font Romeu i Les Angles En funció de les condicions meteorològiques o de neu anirem a una estació o una altra.
- **Allotjament : Hotel Esquirol**
 - Adreça: Avinguda de Catalunya, s/n, 17527 Llívia, Girona
 - Telèfon: 972 89 63 03

SORTIDA A LA NEU ESQUIADA 2019

MATERIAL NECESSARI:

- Granota d'esquí (qui en tingui) o...
- Pantaló o funda impermeable.
- Peça d'abric o anorac.
- Buff
- Guants.
- Ulleres de sol.
- Crema de protecció solar (cara), barra de llavis, crema hidratant.
- 2 calçats (un pre-esquí i l'altre post-esquí).
- Mitjons normals i 2 mitjons alts.
- Mudes per a 3 dies.
- Roba còmoda per a 3 dies i d'abric.
- Fotocòpia targeta de la seguretat social.
- Bossa per a la roba bruta.
- Bossa d'higiene corporal (raspall i pasta de dents, xampú, sabó...).
- Tovallola gran.
- Banyador

IMPORTANT PRIMER DIA:

- Un cop acabada la primera jornada d'esquí visitarem les Termes romanes de Dorres. **Per aquesta raó es important que cada alumne porti en una motxilla petita el banyador, xancles i tovallola.**
- La visita a les termes té un cost de **4,5 euros**. Caldrà pagar-ho en metàl·lic durant els dies previs a la sortida al professorat acompanyant.
- Aquell alumnat que llogui roba l'haurà de pagar directament en el moment de llogar-la. (que porti els diners en efectiu preparats)

SORTIDA A LA NEU ESQUIADA 2019

CONSELLS PER ALS ESQUIADORS

La seguretat: Està demostrat que la majoria d'accidents que succeeixen en centres hivernals no són causats pel mal funcionament de l'equip, sinó per negligència d'aquells qui els fan servir.

Veiem aleshores què podem fer per evitar-los:

PER ALS PRINCIPIANTS

- Els monitors d'esquí, us marcaran la pauta de quan, com, i per quines pistes heu de practicar.
- No us aventureu a provar un recorregut més difícil sense la seva companyia.
- No tingueu cap pressa en augmentar el nivell de la pista. En definitiva anem a la neu a gaudir, i no a passar males estones.
- Abans de fer servir un mitjà d'elevació assabenteu-vos bé de fins a on puja i per on haureu de baixar (preguntar-ho al vostre monitor d'esquí). Tampoc està mai de més la informació addicional sobre la qualitat de la neu, la visibilitat...

PER ALS DE NIVELL INTERMIG

- Augmentar el nivell de la pista ens ajuda a progressar, però convé que ho fem a poc a poc. Una mala experiència pot frenar la nostra progressió.
- Millorem la nostra tècnica en una pista relativament senzilla per al nostre nivell, i canviem de pista quan estiguem més segurs de la nostra capacitat.
- Molts practicants mai baixaran per pistes negres, i això no suposa cap deshonor, més aviat un acte de seny i sensatesa.
- Compte amb les velocitats massa elevades en les pistes de nivell mitjà.

SORTIDA A LA NEU ESQUIADA 2019

PER ALS ESQUIADORS MÉS AVANÇATS

- Les pistes vermelles i negres demanen un bon nivell tècnic i una bona preparació física així com anar acompanyats d'un professor d'esquí.
- Limitar la velocitat al creuar les pistes o prop de la base dels mitjans d'elevació. Tot i que controleu molt heu de respectar aquells a qui els costa més.
- Compte amb " l'última baixada ". És precisament al final de la jornada quan es produeixen les lesions, segurament pel cansament acumulat.

CONSELLS PER A TOTS

- Seguir sempre els consells, normes i instruccions dels professors d'esquí.
- No intentar esquiar per damunt de les nostres possibilitats.
- Una bona alimentació i sobretot una bona hidratació són molt importants.
- Controlar la velocitat i tenir control dels esquís.
- Cada esquiador té un ritme propi d'aprenentatge.
- Tenir cura i guardar el propi material.
- Qualsevol dubte o problema consultar-ho amb el professor d'esquí.
- No ho oblideu : cal escalfar sempre abans de fer qualsevol activitat física. A l'acabar la jornada d'esquí es recomana realitzar una sèrie d'estiraments de la musculatura utilitzada. Així es facilitarà la recuperació d'aquests músculs i al dia següent es podrà esquiar en unes millors condicions

La resta de la informació de l'esquiada la podeu trobar en el dossier que es va facilitar a les famílies en la reunió anterior .

Rebeu una cordial salutació .