



LO QUE DEBES SABER ANTES DE IR A LA NIEVE



SALIDA

DÍA 13 ENERO

HORA: PENDIENTE DE CONFIRMAR. APROXIMADAMENTE 22:30

LUGAR: DELANTE DEL INSTITUTO DONDE PARAN NORMALMENTE LOS BUSES DEL CENTRO.

EL BUS HARÁ PARADAS POR EL CAMINO. PODRÁN TOMAR ALGO CALIENTE POR LA NOCHE Y DESAYUNAR POR LA MAÑANA.

COMIDA EN ANDORRA POR SU CUENTA (NO INCLUIDO EN EL PRECIO)
BOCADILLO DE CASA EN EL HOTEL O COMIDA EN UN BAR/RESTAURANTE CERCAÑO.



VIAJE

PARADAS DEL BUS:

- VEGA DE VALCARCE.
- PARADA EN OSORNO (BURGOS) 4:30 APROX. CAMBIO DE CONDUCTOR QUE ESTARÁ ALLÍ DURMIENDO.
- 6:30 PARADA CORTA DE 15 MINUTOS EN EL ÁREA DE LOGROÑO.
- PARADA DE 45 MINUTOS EN ALFAJARÍN (ZARAGOZA) PARA DESCANSO DEL CONDUCTOR Y DESAYUNAR.

A LA VUELTA EL CONDUCTOR TIENE QUE TENER UN DESCANSO EN LA ESTACIÓN ININTERRUMPIDO DE 9 HORAS.

IMPORTANTE LLEGAR PRONTO PARA PODER SALIR CUANTO ANTES. IMPRESCINDIBLE TENER LAS MALETAS PREPARADAS Y RESPETAR HORARIOS..

SALIDA

DÍA 13 DICIEMBRE

RECOMENDABLE PARA EL BUS
COJÍN CERVICAL Y MANTA



Muy
recomendable



Cinta con enganche
para el móvil. Coser
la cinta al interior de
un bolsillo de la
chaqueta de nieve.
Para coger remontes
no es recomendable
llevar la cinta en el
cuello.

Que no se
olviden



Bolsa de rafia para
meter las botas de
esquí en el autobús.
Todos los días
llevarán las botas a
la habitación para
que sequen bien.


Hotel Delfos



Hotel Delfos

Zonas comunes para jugar





¿Cuánto cuesta de media el roaming en Andorra?

ANDORRA ESTÁ FUERA DEL ESPACIO ECONÓMICO EUROPEO Y NO TIENE ACUERDOS DE ITINERANCIA (ROAMING)

Establecimiento de llamada (€/llamada) una media de 2€ por establecimiento de llamada.

Llamadas entrantes (€/min) una media de 1,70€ por minuto.

Llamadas salientes (€/min) una media de 1,75€ por minuto.

Mensajes SMS (€/SMS) una media de 1,5€/SMS.

Uso de datos móviles (€/MB) una media de 10€/MB.

Se puede llamar desde Andorra a España, pero procura que sea una llamada breve si no quieres pagar el doble en tu factura de teléfono.



¿QUÉ PODEMOS
HACER?

**DESACTIVAR LOS DATOS MÓVILES
Y UTILIZAR EL WIFI**

**Gratis en muchas cafeterías,
hoteles, restaurantes de Andorra**

Podrán comunicarse por WhatsApp



ROPA
NECESARIA



3 capas



1ª- CAMISETA TÉRMICA

2ª- SUDADERA O POLAR


3ª- CHAQUETA DE NIEVE



CAMISETA TÉRMICA 1º capa

La camiseta térmica, al estar en contacto directo con la piel, es una de las piezas más importantes de todo nuestro equipamiento. Su función es expulsar el sudor generado y mantenernos secos.

No es buena idea usar camiseta de algodón: Cuando sudemos el algodón retendrá el sudor, permanecerá mojado y tendrá mayor peso. Esto, además de producirnos frío, hará que suframos roces e incomodidades.




**POLAR O
SUDADERS
2ºcapa**



¡ATENCIÓN !

**Si tiene capucha y nieva, métela por dentro de la
chacqueta para que no se te moje.**



CHAQUETA DE NIEVE

Impermeable

Transpirable para eliminar la humedad que nuestro cuerpo produce

Secado rápido

Aislamiento : fibras o plumón para mantenernos calientes

Cierres en los puños para que no entre el frío



CALCETINES HASTA LA RODILLA

Cómodos, transpirables, que se adapten al pie y no hagan arrugas, que evaporen la humedad para evitar aparición de ampollas o rozaduras.



MALLAS TÉRMICAS (SI HACE MUCHO FRÍO)

PANTALÓN de nieve



BRAGA POLAR



GAFAS DE NIEVE



Son un elemento indispensable .

La radiación solar se refleja en las superficies nevadas y puede provocar, si no se llevan los ojos correctamente protegidos, una serie de problemas como conjuntivitis, irritaciones o pérdida temporal de visión.

Además nos protege del viento y de la nieve,



GAFAS DE NIEVE

Unas gafas de calle, por muy buenas que sean no están pensadas para esquiar y sobre todo no están preparadas para recibir golpes. Las gafas de nieve deben ser de policarbonato, para evitar roturas que puedan herir los ojos.

GUANTES O MANOPLAS



Deben ser **impermeables y con aislamiento térmico.**

Las manoplas mantienen mejor el calor, pero los guantes te permiten hacer más cosas sin necesidad de quitártelos.

Es recomendable que si no tiene goma, se la pongas, así evitarás que se te caiga. (30cm)

CASCO

Incluido en el
alquiler del
material



MEJOR PROTECCIÓN NO SOLO CONTRA LOS GOLPES, SINO
TAMBIÉN CONTRA VIENTO Y FRÍO

Crema solar y protector labial



Cada mil metros de altitud supone un aumento del 15% de las radiaciones solares y por si esto no fuera suficiente, la nieve hace un efecto espejo reflejando casi un 80% de los rayos ultravioletas. Por todo esto, es muy importante protegerse la piel y los labios, que son las únicas partes de nuestro cuerpo que quedan expuestas.

ESQUÍ O SNOWBOARD?



VS.



ESQUÍ



Esquí's



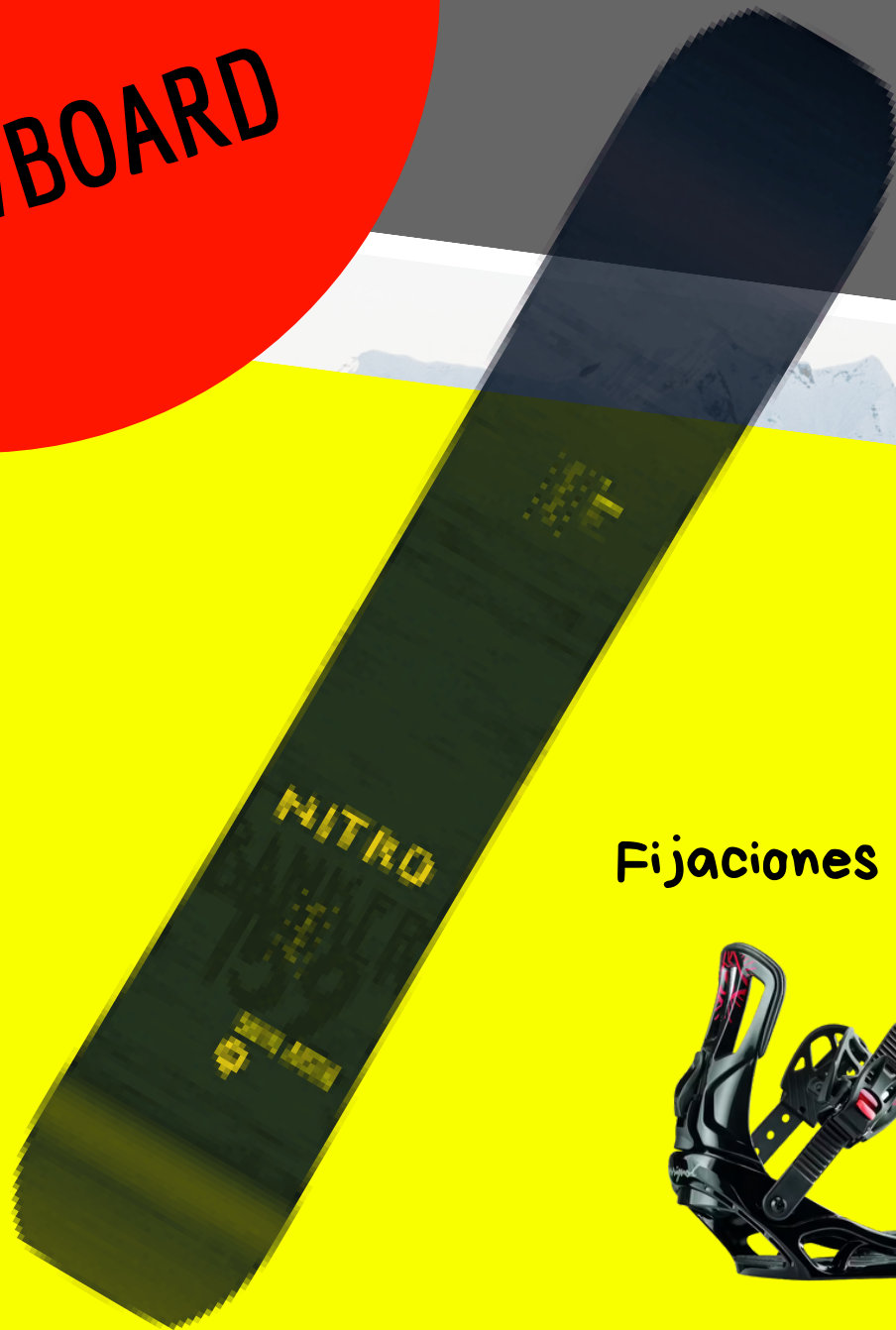
Botas



Bastones

SNOWBOARD

Tabla




Botas



Fijaciones



ESQUÍ



En el esquí, las **piernas permanecen separadas y con movilidad total**. Puedes utilizar las piernas para equilibrarte, frenar, derrapar o simplemente permanecer de pie .

En el esquí la **posición es natural**. Desde la cabeza hasta los pies, todo nuestro cuerpo está orientado hacia el frente , lo que hace que tengamos **buena visión** de la pista.

Tenemos **bastones** para impulsarnos en zonas llanas.

Las **botas son muy pesadas** e incómodas para caminar.

SNOWBOARD



- En el snowboard tus **pies están unidos a la tabla** y esto puede resultar un poco incómodo al principio.
- Para desplazarte por zona planas no tenemos bastones y deberemos **soltar un pie de la tabla para impulsarnos** como con un patinete.
- **Desplazamiento lateral**, lo que reduce campo de visión.
- También deberás **soltar un pie para coger remontes**.
- La tabla requiere **mayor tiempo de frenada y mayor radio de giro**
- **Botas cómodas** para caminar
- Cuando estás parado en pendiente es difícil estar de pie, tendrás que **sentarte y levantarte del suelo** (Culo frío)

ESQUÍ O SNOWBOARD

LAS LESIONES MÁS TÍPICAS DE LA NIEVE

Snowboard

Principales lesiones

Luxación de hombro **2,9%**

Fractura de clavícula **2,4%**

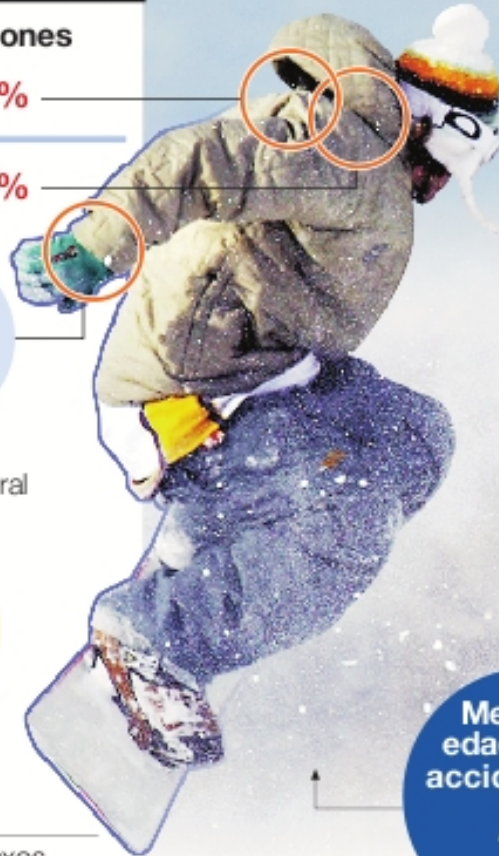
Rotura de muñeca **12,3%**

Fracturas en general **18,6%**



Accidentes por sexos

HOMBRES **75%** MUJERES **25%**



Media de edad de los accidentados **21 años**

Esquí

Principales lesiones

Lesión del pulgar de la mano **7,8%**

Lesión de rodilla **14,7%**

Fracturas en general **6,7%**



Accidentes por sexos

HOMBRES **52%** MUJERES **48%**





¿Cómo coger los bastones?

Meteremos la mano por la correa y agarraremos la correa y la empuñadura, de manera que si nos caemos, las manos quedan libres y puedan apoyarse libremente. Si no lo haces así, corres el peligro de que el pulgar quede enganchado y se fracture.



¿Qué es el Forfait?



Es la entrada o ticket que hay que pagar a la estación de esquí para poder usar sus medios mecánicos o remontes



Tipos de remontes en la estación

En las estaciones de esquí hay diferentes tipos de remontes que nos permiten desplazarnos hasta distintos puntos de la estación. Para utilizar los remontes, os recordamos que es imprescindible disponer de Forfait.

En todos los remontes hay personal de la estación, que nos ayudará a subir o bajar si tenemos dificultades.

Cinta transportadora



Percha



Se trata de un cable de acero que llevan enganchados unas barras que tienen un disco en el extremo. Deberás pasarlo entre las piernas y apoyarte ligeramente pero sin llegar a sentarte (no es una silla). Mantén una posición cómoda y relajada con rodillas semi-flexionadas y deja que te arrastre.

Si te caes durante el trayecto, deberás soltar la percha lo antes posible y apartarte para evitar la colisión con otros esquiadores que vengan detrás.

Telesilla



Se trata de una silla descubierta de capacidad variable (desde 2 a 8 personas) que va enganchada a un cable, y que dispone de barras protectoras que se bajan durante el trayecto para evitar que te puedas caer. Está terminantemente prohibido saltar de un telesilla durante el trayecto, incluso si este se para (cosa habitual por cuestiones técnicas que pueda parar durante unos segundos o algún minuto!).

Telesilla

No deberás subir la barra protectora hasta que no veas la señal

No te balancees!



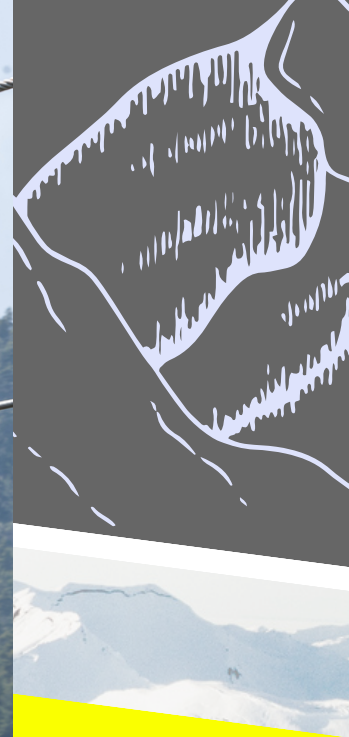
Telesilla

Para bajar del telesilla coloca los esquís en paralelo y con las puntas levantadas.



Después impúlsate en el asiento, levántate y deja que los esquís se deslicen.

Telecabina o huevo



Los telecabinas suelen estar en lugares donde hay que salvar un gran desnivel y largo recorrido. Se trata de cabinas cerradas con capacidad para 4-10 personas. Son muy cómodos y algunos tienen calefacción e hilo musical. A diferencia del telesilla, en los telecabinas, hay que quitarse los esquís o tablas y llevarlos en la mano.

Teleférico



Los teleféricos son como autobuses suspendidos con gran capacidad (+50 pasajeros) que también sirven para salvar un gran desnivel y largo recorrido.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



Esquiar y hacer snowboard son considerados como deportes de riesgo. Además debes tener en cuenta que en Andorra existe una Ley que regula y sanciona las conductas inapropiadas de los esquiadores.
¡Respetar las normas!

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



1. Respeto a los demás esquiadores.

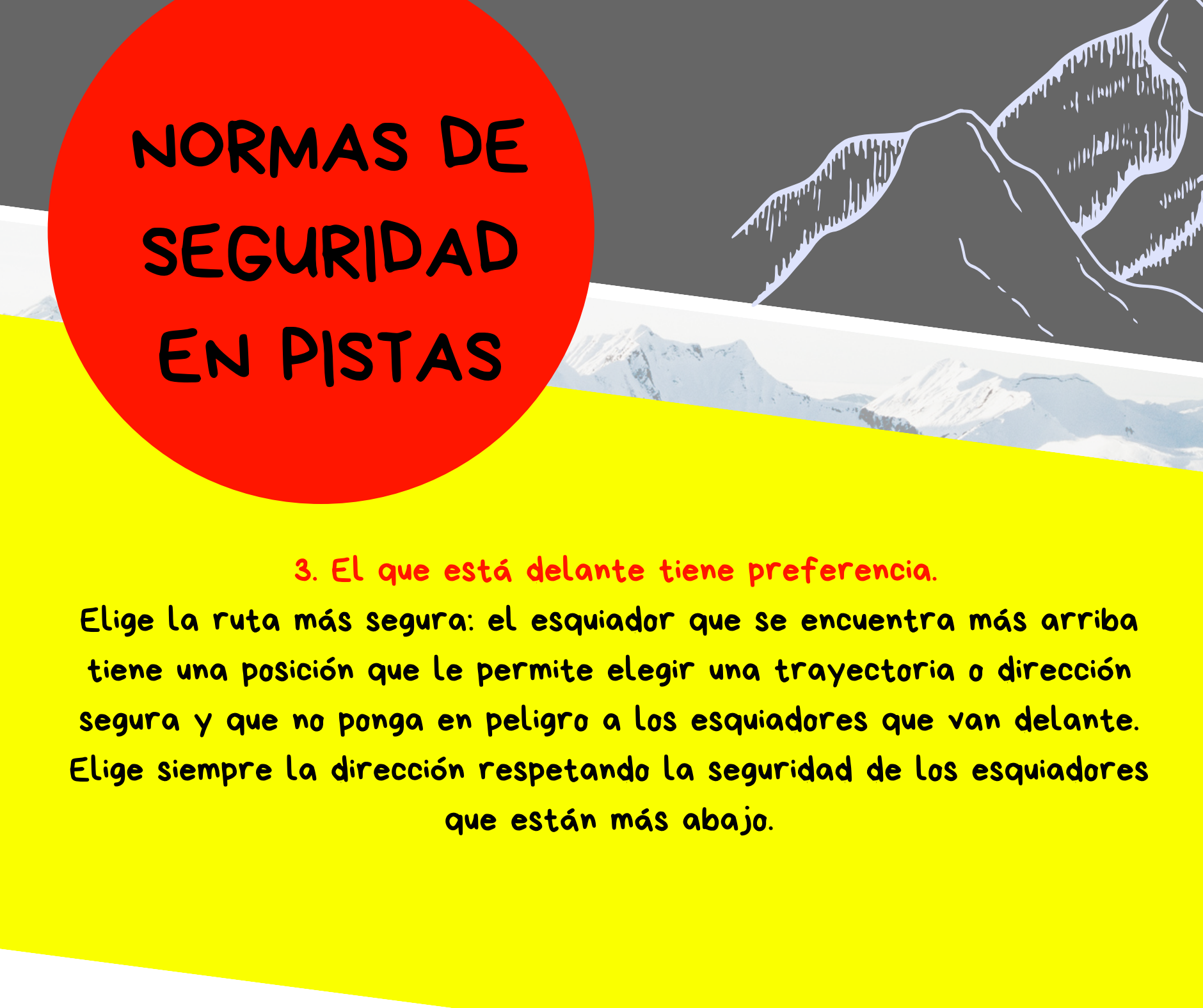
El esquiador debe comportarse de modo que no ponga en peligro ni perjudique a los demás.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



2. Control de la velocidad y de la conducta

El esquiador debe adaptar su velocidad y su conducta a sus capacidades personales, así como a las condiciones generales del terreno y del tiempo, al estado de la nieve y a las condiciones de tráfico.



NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS

3. El que está delante tiene preferencia.

Elige la ruta más segura: el esquiador que se encuentra más arriba tiene una posición que le permite elegir una trayectoria o dirección segura y que no ponga en peligro a los esquiadores que van delante. Elige siempre la dirección respetando la seguridad de los esquiadores que están más abajo.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



4. Adelantamiento

El adelantamiento puede realizarse por donde quieras, pero siempre dejando suficiente espacio y teniendo en cuenta las posibles evoluciones de la persona adelantada.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



5. **En un cruce de pistas y al iniciar un descenso**
Después de una parada o en un cruce de pistas,
todo esquiador debe asegurarse mirando hacia
arriba y hacia abajo, que puede incorporarse a la
pista sin peligro para los demás ni para él mismo

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



6. Párate en el lateral.

Evita pararte en pasos estrechos o cambios de rasante con poca visibilidad. Si te caes, retírate lo más rápido posible del centro de la pista y colócate en el lateral.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



7. Ascenso y descenso a pie

Todo aquel que se vea obligado a subir o bajar una pista a pie debe utilizar el borde de la pista, teniendo cuidado de que ni él, ni su material pongan en peligro a los demás.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



8.No te metas un nivel pistas que no domines sin un monitor.

Si te metes en una pista complicada es fácil que te lesiones o pongas en peligro a otros esquiadores. Es importante aprender a esquiar e ir mejorando cada día, pero es mucho más importante que no haya accidentes.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



9. Respeta la señalización

Todo esquiador debe respetar el balizaje y la señalización.

Las pistas están balizadas según su grado de dificultad, pero también otras señales que muestran la dirección y avisan de peligro o cierre.

NORMAS DE SEGURIDAD EN PISTAS



10. No esquíes solo.

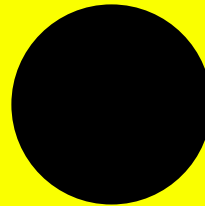
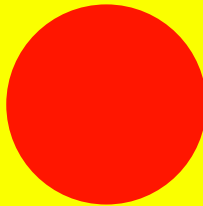
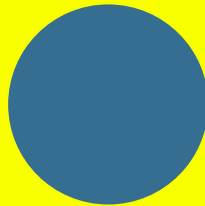
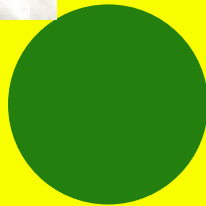
Si vas con tus amigos y te caes, estarás acompañado y ellos aplicarán el protocolo PAS.

SEGURIDAD EN PISTAS



Sabrás el nivel de dificultad por el color de las pistas.
Fíjate en los carteles y en las balizas

Más
fácil

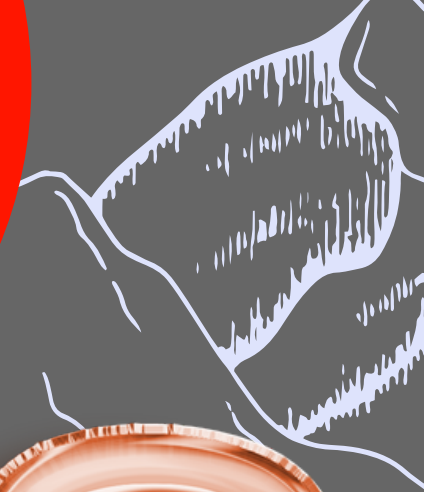


Más
difícil

Básicamente una baliza es una vara que es utilizada para delimitar o marcar las dimensiones o el recorrido de una pista.

Las balizas son de diversos colores que señalan la dificultad que tiene una pista. Verás que tienen el nombre de la pista y un número. Te indicará el número de balizas para llegar al final de la pista.

EN CASO DE
ACCIDENTE



P

A

S

PROTEGER

AVISAR

SOCORRER

EN CASO DE ACCIDENTE


P

PROTEGER



En caso de accidente:

- Señalice el punto en el que se encuentra el accidentado **clavando los esquís en cruz** para evitar que sea arrollado por otros esquiadores. Esto también facilitará tu localización por parte del equipo de sanitarios.



EN CASO DE
ACCIDENTE

AVISAR

- Puedes llamar la 112 pero también puedes avisar a algún monitor (aunque no sea de tu grupo) o avisar a los trabajadores de la estación que encontrarás en los remontes.
- Indica el nombre de la pista y el número de baliza más cercano al accidentado.

EN CASO DE ACCIDENTE



SOCORRER

- Nunca le quites el casco a un accidentado.
- No lo muevas.
- No trates de reducir una fractura.
- No le des de beber.
- Abrígalo y habla con él para tranquilizarlo.

