

## Que sabes do esquí?

O esquí é unha actividade que comezou a utilizarse como medio de locomoción nos países nórdicos. As primeiras competicións datan de finais do século XIX.

Existen tres tipos diferentes de esquí:

- ✘ O esquí alpino: practícase por postas descendentes que hai que remontar por medio de remontes mecánicos.
- ✘ O esquí de fondo: o obxectivo é realizar unha camiñada pola montaña grazas a que a fixación da bota realízase só pola punta do pé.
- ✘ O esquí de montaña. Modalidade moi dura que combina as dous anteriores ademais de utilizar nalgúns momentos a posibilidade de camiñar sobre a neve cos esquís ao ombreiro.

## Que necesitas para esquiar?

- ✘ **As botas:** deben cinguir completamente o pé e o nocello para evitar rozaduras e movementos do talón.
- ✘ **Os esquís:** deben ser tan longos como a nosa altura ou algo máis. Posúen fixacións para suxeitar as botas. Os teus esquís axústanse perfectamente ás túas botas, pero non a outras. **Debes utilizar todos os días os mesmos esquís.**
- ✘ **Os bastóns:** feitos de plástico duro ou de aluminio posúen no mango unha cinta para pasar a man e non perdelos. A súa lonxitude ha de ser a que nos permita suxeitalos co brazo en ángulo recto.

É **imprescindible** dentro do obxectivo de protexer a nosa seguridade persoal utilizar lentes de sol, luvas, anorak (abrochado), pantalóns impermeables, gorro e unha crema protectora para a pel da cara e os beizos.

As pistas clasifícanse segundo o seu grado de dificultade. Así, de menor a maior dificultade clasifícanse en verdes, azuis, vermellas e negras. As pistas de debutantes son as "verdes", teñen unha suave pendente e máxima amplitude. Usaremos as pistas azuis cando adquiramos algo de soltura pero en todo caso **non debes utilizar unha pista que non teñas percorrido co teu monitor.**

*Baixar por pistas adecuadas á nosa seguridade é fundamental para esquiar sempre seguro*

## INFÓRMATE BEN ANTES DE IR Á NEVE

### Hai que levar sempre as luvas



As luvas son indispensables non só para protexer os dedos do frío, o que é moi importante, senón tamén para evitar erosións importantes producidas pola neve e os seus cristais nunha caída.

Durante a primavera é habitual ver a esquiadores que non levan luvas. Non saben o risco que corren as súas mans.

### Os lentes



Os lentes de sol do esquiador non só deben evitar que este se cegue e así esquiar con máis comodidade, senón tamén filtrar as radiacións ultravioletas, tan daniñas para os ollos, xa que poden causarlles queimaduras.

A miúdo, as lentes máis escuras non son as que teñen mellores filtros. Tamén hai que saber que é conveniente usar lentes con proteccións laterais para evitar a entrada de luz cando se esquía a alturas considerables.

### O gorro e o casco



O gorro, en ocasións un elemento decorativo no esquiador, ten varias funcións. A principal, para o que o leva longo, é recollerse o pelo e evitar que se enrede nalgún remonte. Pero tamén é indispensable para protexerse do frío, sobre todo as orellas.

Aínda que o uso do casco non está xeneralizado no mundo do esquí, exceptuando os casos de competición ou esquí extremo, cada vez máis esquiadores danse conta de que levalo pode evitar lesións na cabeza, producidas como consecuencia dunha caída.

## As pistas están sinalizadas



A sinalización das pistas é indispensable para a seguridade do esquiador. Todas as estacións de esquí teñen planos a disposición dos usuarios onde se lles informa das instalacións existentes e das características das pistas, indicando o seu

nivel de dificultade en distintas cores. As pistas para principiantes, con moi pouca pendente aparecen sinalizadas en **cor verde**, en **azul**, as fáciles; en **vermello**, as máis difíciles, para esquiadores expertos, e en negro, aquelas cuxo grao de dificultade é extremo, reservadas a practicantes moi expertos.

A numeración das balizas que sinalan unha pista indica a distancia que falta para chegar ao final da mesma e por iso decrece durante o descenso.

## Respecta as normas. Non corras riscos

Nas estacións de esquí vaise atopando, cada vez máis, información en relación á conduta do esquiador: como se ten que preparar para coller e deixar o remonte, as pistas nas que hai que esquiar lentamente, as zonas nas que o esquí se considera fóra pista, as pistas pechadas...

Desobedecer os consellos que dá a estación significa correr un risco absurdo.

## Se pensas esquiar, prepárate



Durante o ano, moitos esquiadores non realizan ningún tipo de preparación física debido ao seu traballo. Se este é o teu caso, fai algún exercicio cada día. Camiña, dá unha volta pola mañá ou sube andando as escaleiras tres ou catro pisos.

Se tes máis de corenta anos, é bo que o médico che confirme que non existe ningunha contraindicación que che impida practicar o esquí.

## A elección do material. Cal é a mellor fixación de seguridade?



Esta pregunta, como é lóxico, repítense moitos esquiadores. Poderíase contestar do seguinte xeito: todas as fixacións de seguridade serán as mellores se están reguladas correctamente.

De todos os xeitos, poderíamos engadir que, entre as fixacións de seguridade de marcas coñecidas e acreditadas, a mellor é a que ofrezca ao esquiador máis facilidades para regulala el mesmo.

## Tipos de botas. As botas non serven para andar



Unha das zonas da bota que hai que coidar é a sola. Canto mellor sexa o seu estado, máis se adaptará ao esquí e mellor se desprazará sobre o mesmo cando a fixación de seguridade deba funcionar. Por iso é aconsellable non andar por sitios onde a adofite poida estragarse, así, pois, a bota de esquí serve para esquiar ou para andar pola neve.

## A bota é friorenta



A bota moderna está feita con materiais que o frío endurece. Se se deixa a bota á intemperie ou, simplemente, nun lugar a baixas temperaturas, pódese atopar coa sorpresa de non podela calzar. Lembra, pois, non deixar as botas dentro do coche se este pasa a noite ao raso.

A bota é a intermediaria entre o pé e o esquí. Para que o esquí poida obedecer ben ao esquiador e realizar os movementos que este quere que faga, é necesario que a bota se axuste ben ao pé. Por iso, é conveniente levar un só calcetín, non moi grosa e que o seu calzado non sexa un número máis grande ao que lle corresponde.

Tamén hai que recordar que esquiarás mellor coa bota ben abrochada. Se che aperta demasiado, durante as subidas no remonte podes afrouxala.

### **Máis vale pasar calor que frío**



Esquiando non se pode pasar frío. Por iso, vale a pena protexerse debidamente. Hai que saber que, se a temperatura é baixa e fai vento, o frío que se sente é máis intenso. Polo tanto, a indumentaria de esquí debe resgardar non soamente do frío, senón tamén do vento. Se mantés a calor dos teus músculos, esquiarás moito mellor.

### **Evita as lesións. Mírame, pero non me toques**

Non hai que facer grandes cousas ao accidentado: cravar os esquís propios en forma de cruz na neve, máis arriba de onde está, abrigalo e, con moitísimo coidado, poñelo nunha situación comfortable se é posible. Hai que avisar a quen pase do que sucede, para o que é necesario saber onde se atopa o accidentado. Se hai que movelo, é preferible non sacarlle os esquís, e nunca, se lle doe a perna, sacarlle as botas.

### **O primeiro contacto coa neve. A importancia de coñecer a calidade da neve**



Sen dúbida, o persoal que prepara as pistas procura manter a calidade da neve en óptimas condicións para que o esquiador goce ao máximo. Pero, segundo a orientación da pista ou a temperatura, a neve pode cambiar.

Así, se esuían na primavera, poden atopar unha neve moi dura a primeira hora, que se transformará en húmida e branda a medida que transcorra o día. En ambos tipos de neve, pode atoparse con dificultades.

## Como levantarse da neve



Ás veces, o esquiador que caeu pode ter problemas para levantarse. Se está nun sitio plano, xeralmente o mellor é sacarse os esquís. Nunha pendente ten que intentar colocarse en perpendicular á mesma cos esquís a un nivel inferior ao do corpo.

Dixemos que nun sitio chan pode quitarse un esquí, ou ata os dous; nunha pendente de neve dura procura, se é posible, non quitalos.

## Os remontes



Case en todas as instalacións hai indicacións de como se ten que colocar para coller os remontes. Recordámosche que debes procurar sempre que no teu traxe ou na túa mochila non haxa correas ou cintas que poidan engancharse.

Hai que coller os remontes sostendo os bastóns pola metade e cunha soa man.

## Coidado dos esquís. Controla e regula a súa fixación de seguridade



Ao empezar a tempada é indispensable revisar o material, especialmente as fixacións de seguridade. E é preferible que o faga un experto dun servizo de esquí.

Tamén é conveniente que, durante a tempada, o propio esquiador controle e regule as fixacións das súas esquís realizando o que se chama autocontrol, que consiste en tratar de facer saltar a fixación de seguridade mediante a forza da perna, xa sexa tirando cara adiante para desprender a

taloneira ou facendo rotar a perna cara a dentro ou fóra para desprazar a punteira e que se solte o esquí ). Se o esquiador non sabe imprimir este esforzo de rotación, debe tratar de facer saltar a fixación de seguridade cun golpe de talón sobre a parte anterior da bota.

### Que son os freos?



A obriga de todo esquiador é controlar manualmente o bo funcionamento dos freos dos seus esquís. Os *stoppers* son un dispositivo para que o esquí quede freado

sobre a neve cando este se desprende ao activarse a fixación de seguridade da bota. Así se evita que o esquí se transforme nun perigoso proxectil para os demais esquiadores que se atopan máis abaixo.

### A escola é necesaria



A súa seguridade aumentará se mellora o teu nivel técnico. O profesor de esquí ou un compañeiro máis experto que vostede pódennos axudar a perfeccionalo. Ademais, poderanche asesorar sobre distintos aspectos do material e da neve que, sen dúbida, é indispensable que coñezas.

### Non sexas optimista co teu nivel técnico

Hai moitas pistas das estacións invernales que parecen autopistas. Cada día aparecen de mañá lisas e preparadas á perfección. O esquiador atopa tantas facilidades que chega a creerse que sabe moito máis do que realmente sabe e, atención! , a velocidade á que esquía pode ser superior. á que permite o seu nivel técnico. A súa integridade física e a dos esquiadores que están máis abaixo periga. O accidente por colisión pode ser grave.

## **Non imites o que vexas na televisión!**

O esquí ten varias modalidades novas que cada día teñen máis adeptos entre os mozos esquiadores. Referímonos ao esquí acrobático. Con frecuencia, vemos a xente nova realizar espectaculares saltos, aproveitando algunha sinuosidade do terreo. Todo iso é perigoso se non se practica en zonas adecuadas. Tamén é perigoso para este tipo de esquiadores ensaiar saltos que se cadra viron na televisión sen coñecer a técnica que requiren.

## **Vestidos esvarantes?**

A roupa que utiliza o esquiador ten que ter varias características: protexerlle do frío e do vento, non dificultar os seus movementos... Pero unha das características máis importantes é que sexa antiesvarante, ou sexa que esvare o menos posible sobre a neve ao entrar en contacto con ela. En pendentes fortes e con neve dura, esta calidade pódelle salvar dun accidente grave.

## **Esquiar con pouca roupa**

Nos últimos días da tempada, cando xa non fai tanto frío e o sol aperta un pouco máis, moitos esquiadores aproveitan a ocasión para poñerse morenos e esquían con pouca roupa, ata algúns o fan en bañador. Esquiar así é moi perigoso, xa que a neve é un abrasivo intenso e unha caída podería ocasionar ao esquiador erosións moi importantes.

## **O protector solar**

Convén usalo sempre e non só ao final da tempada. Debido á altura, a atmosfera filtra menos os raios ultravioletas e o reflexo da neve potencia a súa acción.

Ao escoller un protector, hai que quedarse cun de factor elevado. Hai que recordar que as peles claras ou pencadas son máis sensibles á acción dos raios ultravioletas.



## **É mellor ir mal acompañado que só**

Esquiar só é totalmente desaconsellable e moi perigoso. Calquera contratempo, por pequeno que sexa, pode ter graves consecuencias se se esquía sen acompañante.

En caso de perderse, nunca sigas adiante. Para ou intenta desfacer o camiño feito.

Dicimos o perigoso que é esquiar só. Pero tamén é perigoso esquiar en grupos numerosos. O mellor é un grupo de catro ou cinco, que deberán seguir o trazo que marca o primeiro deles. O primeiro e o último teñen que ser os de mellor nivel. Ao deterse, hai que facelo á beira da pista e sempre máis abaixo do que xa está parado.

## **O deporte máis completo**

A modalidade deportiva máis completa que se pode realizar é, sen dúbida, o esquí de fondo. Ao practicalo, o esquiador fai funcionar todos os seus músculos e mantén en forma o seu sistema cardiorrespiratorio.

Non existe límite de idade, xa que cada esquiador pode dosificar o esforzo ao seu gusto. Practicalo en estacións con circuitos preparados equivale a seguridade e a un maior goce.

## **Que quere dicir esquiar fóra de pista?**

É o esquí que se practica por pendentes non preparadas e normalmente fóra da influencia da estación invernal. Iso significa esquiar por neves profundas e gozar dun tipo de modalidade distinta á que se practica nas pistas.

De todos os xeitos, o esquí fóra de pista ten que ser practicado soamente por esquiadores expertos e coñecedores da zona onde o realizan.

## BO USO DOS REMONTES

Aquí indicámosche as principais medidas de seguridade sobre o debido uso dos distintos tipos de remontes.

### \* Telesquís:

Quitarse os paos e collelos coa man.

Non practicar slalom na subida. Se se cae, solta a percha e retírete tan rápido como poidas da liña.

Na chegada, deixa a percha no lugar indicado, se o excedes provocarás o paro automático.

### \* Telecadeiras:

Se levas mochila, quitala e poñela diante, poderíaste quedar enganchado na cadeira.

Acórdate de baixar a barra de seguridade para evitar unha caída.

Non saltes nunca da cadeira, aínda que o chan lle pareza moi preto.

Se na chegada non podes baixar, quédese sentado e non intentes facelo.

Non balancees as cadeiras.

### \* Telecabinas:

Non excedas nunca o número máximo de pasaxeiros nin balancees a cabina. Non intentes abrir as portas nin te apoies nelas. A apertura e pechadura son automáticos.

Non tires nada polas fiestras nin te asomes.



## Actividades na natureza

Durante séculos o home tallou árbores para construír casas, cazou animais para comer ou domesticalos e tamén destruíu montañas para construír camiños e estradas. Os recursos que ten a natureza van desaparecendo a pasos axigantados e non podemos vivir sen eles.

Ao mesmo tempo hai, afortunadamente, cada vez unha maior conciencia social do importante que é coidar o noso contorno natural, e desde todo tipo de asociacións fanse campañas onde se busca respectalo na medida que se merece mediante unha maior convivencia con el.

As actividades na natureza e dentro delas as actividades deportivas son cada día máis numerosas e teñen máis adeptos, desde un paseo polo campo, unha acampada ou unha esquiada... etc., ata os máis recentes deportes de aventura como o rafting ou a á delta.

En xeral a natureza pode ser un medio descoñecido. Por iso habemos de ter en conta unha serie de precaucións que nos axudarán a cumprir un dobre obxectivo:

- ✚ Axudar a conservar o contorno
- ✚ Protexer a nosa seguridade persoal

¿Que podemos facer para axudar a conservar o contorno?

- ✘ Respectar o medio natural onde nos imos a atopar estes cinco días pode ser un obxectivo no que todos nos podemos involucrar.
- ✘ Recorda que o medio natural é de todos e debemos contribuír co noso grao de area para coidalo e conservalo: nin o ensucies nin o derrames.
- ✘ Aprender a convivir coa natureza axudarache a descubrir novas formas de relación.

Sabes canto tempo tarda en biodegradarse?:

Un papel : 3 meses

Unha goma de mascar: 5 anos

Unha lata de refresco: 10 anos

Unha botella de plástico: máis de 100 anos