



NO ES LO MISMO, LOS ÚNICOS Y VERDADEROS ESPECIALISTAS EN ESQUÍ. 30 AÑOS DEDICADOS AL ESQUÍ

## ASPECTOS MÁS IMPORTANTES PARA ESQUIAR, CONSEJOS PRÁCTICOS Y PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

### Forfait



Es la tarjeta que permite el acceso a las pistas todos los días que se esquía.

Para no perderlo es importante guardarlo en un bolsillo cerrado; tiene un código de barras que abre los tornos automáticamente.

Cada tarjeta tiene un código alfanumérico diferente, es importante sacarle una foto a ese código por si se pierde el forfait para que nos puedan dar otro forfait gratuitamente.

### Pistas



La dificultad de las pistas se señala mediante los colores de los palos o banderas que las delimitan: verde , azul , rojo  y negro . Sin embargo, es crucial que cada esquiador o esquiadora determine su propio nivel de dificultad basándose en su experiencia y, sobre todo, en la prudencia. Incluso si se siente cómodo en la pista, nunca se debe olvidar la cantidad limitada de experiencia que uno podría tener en el esquí.

Estas son de más fácil a más difícil las pistas atendiendo a los colores.



**Verdes:** Son las pistas para principiantes, lo habitual es estar en estas pistas los dos primeros días que se esquía.



**Azules:** Son pistas de dificultad baja, lo habitual es esquiarlas a partir del tercer día de esquí.



**Rojas:** Son pistas ya complicadas, si se puede hay que evitarlas hasta que el esquiador/a tenga ya experiencia, independientemente de la facilidad con la que se desenvuelva en la nieve.



**Negras:** Son las pistas más difíciles, bajo ningún concepto un esquiador/a principiante o de nivel medio debe esquiarlas.



NO ES LO MISMO, LOS ÚNICOS Y VERDADEROS ESPECIALISTAS EN ESQUÍ. 30 AÑOS DEDICADOS AL ESQUÍ

## Área de la estación y de las pistas



Vienen delimitadas por los palos o banderas que delimitan las pistas a la izquierda y a la derecha del esquiador/a.

Nunca se debe salir de esa área delimitada porque ya es una zona virgen, libre, no controlada por la estación.

## Esquiar acompañado/a



Nunca se debe esquiar solo/a.

## Esquiar por pistas conocidas



Nunca se debe esquiar por pistas que no hayan esquiado antes con los profesores/as de esquí.

## Normas para esquiar, velocidad, preferencias y distancias



A la hora de esquiar hay que cumplir unas normas porque son obligatorias y por seguridad.

La **velocidad** es muy importante, hay que esquiar despacio y más en pistas verdes y azules donde hay esquiadores/as principiantes, además no se trata de esquiar una pista rápido sino bajarla bien.

Muy importante también tener en cuenta que siempre tiene **preferencia** la persona que va delante nuestro; hay que intentar esquiar siempre **mirando hacia delante** (no con la cabeza baja), y a la hora de girar, intentar mirar antes a izquierda y a derecha.

Hay que intentar **mantener la distancia** con las otras personas para facilitar nuestro esquí y el de éstas.



NO ES LO MISMO, LOS ÚNICOS Y VERDADEROS ESPECIALISTAS EN ESQUÍ. 30 AÑOS DEDICADOS AL ESQUÍ

## Remontes

Son las distintas instalaciones de las que nos ayudamos para subir las pistas. Las más habituales son las **telecuerdas**, los **telesquís/perchas** y los **telesillas**.



**Telecuerdas y telesquís/perchas:** Ambos tiran de nosotros/as, hay que intentar mantener el cuerpo lo más elevado o vertical posible a la nieve y dejarse llevar (nunca ir encorvado por ejemplo o tirando nosotros/as de la cuerda o de la percha). La diferencia entre los telecuerdas y los telesquís/perchas es que a los telecuerdas nos sujetamos con la mano estirada para que tire de nosotros, y las perchas las ponemos entre las piernas debajo del culo para que tire de nosotros.



**Los telesillas** son los que más vamos a utilizar: son sillas que se desplazan por el aire, sujetas a un cable de acero. Normalmente tienen cuatro o seis asientos. Para subir, es importante sostener ambos bastones en una misma mano y colocar los esquís en paralelo. Lo siguiente es que, al subir, hay que ocupar el asiento que corresponde a cada persona para evitar desequilibrar a los demás. Una vez que nos hemos sentado en la silla, es necesario bajar una barra horizontal para prevenir caídas. Durante el trayecto, es crucial no zarandear la silla y nunca levantar la protección horizontal, lo cual debe hacerse escasos metros antes de llegar a la cima. Para descender, nos incorporamos como si nos levantáramos de una silla, y deslizamos los esquís, siempre en paralelo y en una misma dirección, para evitar desequilibrar a nuestros compañeros, ya sea hacia la izquierda o la derecha



NO ES LO MISMO, LOS ÚNICOS Y VERDADEROS ESPECIALISTAS EN ESQUÍ. 30 AÑOS DEDICADOS AL ESQUÍ

## Uso del material

A la hora de esquiar vamos a usar cascos, bastones, esquís o tabla de snow, botas y dorsales.



**Los cascos** son obligatorios a la hora de esquiar / hacer snow. Es muy importante llevarlos correctamente abrochados porque si no es como si no los llevásemos.

Debajo del casco en la cabeza, no se pueden llevar ni gorros ni pañuelos.



**Los bastones** cuentan con unas arandelas o cintas para sujetarlos. Es importante introducir nuestras manos entre estas cintas y, posteriormente, agarrar los bastones. De este modo, si nos caemos, los bastones permanecerán con nosotros. A la hora de elegir los bastones —aunque generalmente nos los proporcionarán en la tienda de alquiler— es crucial asegurarse de que, al sostenerlos con nuestros brazos extendidos, formemos un ángulo recto de 90 grados. Esto es especialmente relevante para evitar confusiones cuando interrumpimos nuestra actividad de esquí y posteriormente la retomamos.



**Las botas** son el elemento que nos sujeta a los esquís. A la hora de ponérselas, es fundamental asegurarse de que nuestros calcetines estén completamente estirados y sin arrugas. Para colocarlas, es necesario abrir completamente la lengüeta, ya que ponerse una bota de esquí no es tarea fácil. Una vez que las tenemos puestas, el siguiente paso es abrocharlas. Generalmente, las botas cuentan con tres o cuatro ganchos. Es recomendable empezar siempre por los ganchos inferiores y continuar con los superiores. Cada gancho ofrece tres posiciones que permiten ajustarlo con mayor o menor fuerza. Es aconsejable comenzar abrochándolos con poca tensión para el trayecto hasta el punto donde realmente comenzaremos a esquiar. Una vez que iniciamos la actividad, debemos ajustar los ganchos con más fuerza. Este procedimiento gradual de ajuste permite adaptar la bota a nuestro pie de forma progresiva.



**Los esquís** son como 2 tablas alargadas, es importante saber que su altura tiene que ser aproximadamente hasta nuestra boca (en la tienda de alquiler nos asesora personal profesional). Para colocarlos siempre tienen que estar perpendicular o cruzados a la pendiente, y en paralelo uno del otro. Empezamos a poner siempre el esquí que está más hacia la parte inferior de la pendiente (se dice el que está sobre el valle, el otro es el que está en la montaña, más alto). Los esquís tienen en la parte media lo que se llama fijación, que sirve para agarrar nuestras botas. La fijación tiene una parte delantera y una parte trasera. Colocamos la bota primero en la parte delantera y después en la parte trasera.



NO ES LO MISMO, LOS ÚNICOS Y VERDADEROS ESPECIALISTAS EN ESQUÍ. 30 AÑOS DEDICADOS AL ESQUÍ



**Los dorsales**, es muy importante llevarlo ya que facilita la identificación visual de nuestros alumnos, tanto por los profesores como por los guías de Viajes Sierra. En caso de niebla o días cerrados (algo habitual), esta identificación se hace todavía más importante.

## Cómo nos levantamos cuando nos caemos



Al comenzar a esquiar, es probable que nos caigamos con frecuencia. Por eso, es crucial saber cómo levantarse correctamente. Una vez que estemos en el suelo, lo primero que debemos hacer es posicionarnos de forma perpendicular a la pendiente; es decir, cruzados respecto a ella. A continuación, colocamos nuestros esquís en paralelo. El siguiente paso es apoyar el puño de la mano que está más arriba en la pendiente y darnos un impulso, al mismo tiempo que nos apoyamos con el bastón del lado contrario.

## Cómo hacemos para que otra persona no se confunda con nuestros esquís



Es común que muchas personas se equivoquen de esquís cuando hacen una pausa y luego retoman la actividad, dado que muchos modelos de esquís son similares. Para prevenir esta confusión y asegurarnos de que nadie tome nuestros esquís cuando hagamos una parada (por ejemplo, para comer), es crucial, en primer lugar, no dejar los esquís abandonados en la nieve. En su lugar, deben colocarse en las estructuras específicas destinadas para ello, similares a barandillas.



El siguiente paso esencial consiste en, en lugar de apilar ambos de nuestros esquís juntos, colocar uno de nuestros esquís junto al de un compañero o compañera, mientras que él o ella hace lo mismo con uno de los nuestros. De esta manera, cuando alguien intente recoger sus esquís, se topará con dos esquís diferentes y no se llevará ni los nuestros ni los del otro individuo. En cuanto a los bastones, se deben colocar con las arandelas sujetas a los esquís.



NO ES LO MISMO, LOS ÚNICOS Y VERDADEROS ESPECIALISTAS EN ESQUÍ. 30 AÑOS DEDICADOS AL ESQUÍ

## Foto a las etiquetas de esquís y botas



Relacionado con lo anterior, nuestros esquís y botas, cuando nos los entreguen en la tienda de alquiler, llevarán una etiqueta con un número. Es fundamental tomar una foto de estas etiquetas y recordar los números para evitar confundirnos con los esquís y botas de nuestros compañeros. Es importante tener en cuenta que guardaremos todos los esquís del colegio en una jaula común y las botas en el autobús. Por lo tanto, es esencial conocer el número que aparece en la etiqueta de nuestros esquís y botas

## Alimentación, hidratación y descanso



**Alimentación, hidratación y descanso:** Estos aspectos son de suma importancia y no deben tomarse a la ligera. Todos los días nos levantaremos aproximadamente a las 07:00 h de la mañana. Empezaremos a esquiar en torno a las 09:45 h y permaneceremos en las pistas durante 7 horas, hasta las 16:45 h. Finalmente, llegaremos a nuestro hotel aproximadamente a las 18:30 h. Por lo tanto, es crucial que descansemos adecuadamente, mantengamos una alimentación equilibrada y nos hidratemos de forma constante