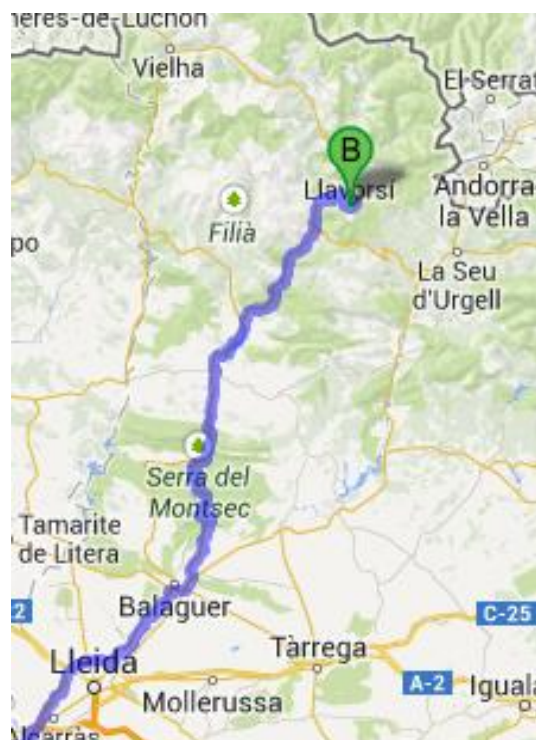


I.E.S. SEVERO OCHOA **DOSSIER VIAJE NIEVE**

La Estación

Port-Ainé está situada en el área de influencia del municipio de Rialp, en el macizo del Orri y en el espléndido marco natural que brinda la comarca del Pallars Sobirà, en el Pirineo de Lérida. Su privilegiada situación, bajo el Pic de l'Orri (2.440m), con el 95% de las pistas orientadas a la cara norte, le permite disfrutar de un microclima favorable sobre todo en temporadas con nevadas escasas y de un inmejorable calidad de nieve polvo desde diciembre hasta abril.



El Hotel

El Hotel Port-Ainé 2000 (3*) está situado en la localidad de Rialp, población del Pirineo Leridano. Estaremos alojados en habitaciones de cuatro y cinco plazas. Cuentan con baño completo, calefacción y televisión vía satélite. El hotel dispone de varios salones y sala de juegos, y se encuentra a pie de pistas.



Jornada tipo

La jornada comenzará a las 8:30. El alumno dispondrá de media hora para su aseo personal y la preparación de todo el material que necesitará en la estación. A las 9:00 se servirá el desayuno en el comedor del hotel. A las 9:45 se debe estar en la explanada frente al hotel con todo el material preparado para las clases.

A las 10:00 los alumnos tendrán 2 horas de clase con los monitores de la Escuela Española de Esquí. Desde las 12:00 hasta la hora de la comida el grupo continuará realizando esquí guiado con los profesores de la E.E.E. y con los profesores del instituto, manteniendo los grupos de nivel ya formados.

Horario Tipo	
08:30	Levantarse y aseo
09:00	Desayuno
10:00	Clase de Esquí con la E.E.E.
12:00	Esquí guiado con profesores y monitores E.E.E.
13:00	Comida
14:30	Esquí guiado con profesores y monitores E.E.E.
16:30	Fin de la actividad
20:30	Cena
23:00	Silencio

A las 13:00 se comerá en el comedor del hotel. A las 12:55 los alumnos deberán encontrarse con su grupo en la entrada del mismo. Se dispone de una hora y media para la comida. Los alumnos que terminen antes disfrutarán de tiempo libre. Durante este tiempo libre únicamente se podrá esquiar previa autorización del monitor o profesor correspondiente, y únicamente en las zonas indicadas al alumno.

A las 14:30 cada uno de los grupos continuará esquiando con su monitor/profesor hasta aproximadamente las 16:30, hora en la que cada alumno guardará sus esquís y bastones en las taquillas del hotel (las botas y cascos en las habitaciones).

Tras recoger el material, y hasta el horario de la cena, se dispondrá de tiempo libre o bien se realizarán las distintas actividades vespertinas ofrecidas por el hotel. Una de las tardes realizaremos una actividad de raquetas de nieve por el entorno de la estación, por lo que conviene llevar botas de montaña para la misma (es muy fácil que el calzado se moje durante esta actividad).

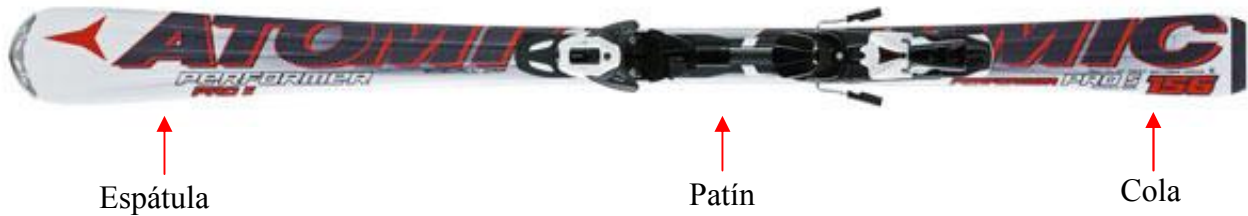
A las 20:25 todos los alumnos deben encontrarse en la zona de acceso al comedor para la cena. Una vez finalizada la misma dispondrán de tiempo libre hasta las 22:30, hora en la cual deberán encontrarse en sus habitaciones preparándose para el descanso, y a las 23:00 deberán estar acostados y en silencio.

Material y equipamiento

A la hora de elegir el material de esquí dentro de la gran gama existente hay que considerar nuestro nivel de esquí. A niveles de iniciación resulta poco adecuada la adquisición o alquiler de un material de alta gama. Resulta incómodo, de difícil dominio y más caro que el material de gama más baja. Si no se va a realizar un uso considerable a lo largo de la temporada es más conveniente el alquiler que la adquisición.

Esquí

Son las plataformas sobre las que nos deslizamos en la nieve. Antiguamente se fabricaban en madera y actualmente se componen de varias capas de diversos materiales. En los últimos años se han producido profundas modificaciones en la construcción de esquís.



Estas modificaciones afectan a las cotas (anchura) de la cola, patín y espátula. Si bien todas ellas han aumentado, el patín lo hace menos en comparación a como lo hacen la cola y espátula. Estas nuevas medidas facilitan mucho el aprendizaje a todos los niveles al favorecer el inicio de los giros. La longitud del esquí se ha reducido con este aumento de otras cotas y sigue dependiendo de nuestras características física (altura y peso), el tipo de esquí, nivel técnico o estilo. Actualmente la gama de esquís es muy variada, teniendo incluso casi todas las marcas modelos específicos para principiantes.



Fijaciones

Son unos elementos que se unen a los esquís, que sirven para fijar las botas sobre éstos. Permiten dominar los esquís y en caso de caída se abren evitando lesiones. Es necesario regularlas correctamente de forma que no se abran esquiando y que se abran en caídas fuertes. Disponen de un dispositivo de seguridad (freno) que evita que el esquí deslice cuando la bota no está calzada.

Botas

Es un calzado rígido que transmite nuestros movimientos al esquí. Constan de una carcasa exterior de material plástico, y un botín interior acolchado. A niveles de iniciación se recomienda una bota de carcasa blanda, con un ancho botín muy acolchado y de caña baja. Las botas de alta gama, únicamente recomendadas en niveles altos de esquí, tienen cierres de ganchos regulables, una carcasa muy rígida, y un botín de grosor reducido; transmiten muy bien los movimientos a los esquís pero son muy incómodas y molestas. Salvo un alto nivel de esquí y gran uso previsto, no merece la pena su adquisición.



Bastones

Realizados en un material muy ligero nos permite apoyarnos en los giros, equilibrar nuestros movimientos y empujarnos en pistas con poca pendiente.

Vestimenta

1. Camisetas interiores: si se dispone de camisetas térmicas y transpirables, mejor, ya que evacúan el sudor y mantienen nuestro cuerpo seco. Las camisetas de algodón no son recomendables, pues el sudor permanece en la camiseta en contacto con la piel.
2. Segunda capa: la mejor opción sería una prenda polar (polartec). Con tiempo excepcionalmente malo aportan mucho abrigo, y si las temperaturas son elevadas se podrá esquiar sin necesidad de una tercera capa.
3. Capa exterior: la mejor opción será una prenda técnica con tejidos que aislen del exterior (viento y agua) pero que favorezcan la transpiración. Si se posee alguna con tejido Gore-Tex la elección es fácil. No es en ningún caso recomendable el uso de plumíferos, pues no son cómodos en movimiento, no transpiran demasiado y si se calan (y lo hacen pronto) pierden su capacidad de aislamiento térmico.



Pantalón de esquí: será necesario el uso de unos pantalones específicos de esquí por sus características de dureza frente a las rozaduras de las caídas y mantenimiento del calor corporal. Como con otros materiales, en el mercado existe una amplia gama con diferentes precios.

Medias: en la actualidad existen gran cantidad de tejidos que unen transpiración y calor, por lo que ya no resultan necesarias las medias extremadamente gordas o ponerse más de un par.

Guantes: son imprescindibles aunque la temperatura no lo exija. Nos protegen del frío y de las quemaduras producidas por la nieve en las caídas, y el continuo manejo de los bastones y los telearrastres. A ser posible deben ser impermeables.

Gafas: es totalmente obligatorio el uso de gafas de sol y/o de ventisca en la práctica de este deporte. Con la altitud el filtro natural disminuye y con la nieve los rayos solares se reflejan, por lo que el potencial nocivo se incrementa. Las gafas deben ser de calidad, que cubran sobradamente los ojos y a ser posible que las lentes no sean de cristal. Las gafas de ventisca son una buena elección para cualquier día, y son imprescindibles para las ocasiones de mal tiempo.



Buff: no es imprescindible, pero sí muy recomendable. Nos protegerá la garganta si nuestra camiseta interior no es de cuello alto, y nuestras orejas y cabeza junto con el casco en días muy fríos.

Gorro: la cabeza es la superficie corporal por la que más calor se pierde. A poco frío que haga será imprescindible su uso. En la actividad de esquí es obligatorio el uso del casco, por lo que el uso del gorro esquiendo puede resultar incómodo por su grosor. Como acabamos de ver, en caso de frío intenso puede ser interesante el uso del propio buff para cubrir también la cabeza. El gorro podrá ser útil cuando hagamos la actividad de raquetas de nieve, y para estar por la tarde en los exteriores del hotel.



Casco: es cada vez menos raro el uso del casco en la práctica del esquí. Últimamente se está generalizando en el caso de los niños y aumenta su uso en el resto de edades. En nuestro caso es un material incluido en el alquiler y de uso obligatorio durante la práctica de las actividades. No es necesario ser un gran esquiador y bajar a gran velocidad para utilizarlo, ya que sea cual sea nuestro nivel siempre estamos expuestos al resto de los esquiadores.

Otros productos: es imprescindible el uso de una crema solar protectora de un factor 20 como mínimo, llevarla siempre consigo y reponer cada 2 ó 3 horas. Por la noche es recomendable tratarse la piel con una crema hidratante sobre las partes del cuerpo expuestas directamente al frío, sol y humedad. Es muy importante la protección de los labios (cacao o vaselina).

Material de alquiler

Los alumnos obtendrán el material específico necesario para la práctica del esquí alpino o del snowboard: esquís o tabla, bastones (en caso de esquí alpino), botas y casco. Los que tengan material propio pueden llevarlo a la actividad, recomendándose únicamente en el caso de botas y casco por razones de adaptación personal al material.

Los alumnos deberán tener el máximo cuidado con el material, ya que tendrán que reponerlo en caso de pérdida o rotura no fortuita.

Normas F.I.S.

La práctica del esquí y snowboard exige el respeto de un mínimo de disciplina. Las reglas de la Federación Internacional de Esquí (F.I.S.) que a continuación veremos no han sido creadas con una idea restrictiva, sino para asegurar al esquiador su seguridad.

- Respeto al prójimo: todo esquiador debe comportarse de forma que no pueda poner a otro en peligro o le cause daño.
- Control de la velocidad y del comportamiento: todo esquiador debe adaptar su velocidad y su comportamiento a sus facultades personales, así como a las condiciones generales del terreno.
- Control de la dirección: el esquiador debe prever una trayectoria que no afecte a la seguridad del esquiador que circula delante de él.



- Adelantamiento: en la bajada, por la derecha o por la izquierda, debe efectuarse con distancia suficiente para prevenir las evoluciones del esquiador adelantado.
- Cambio: todo esquiador que entre en una pista o que la atraviese debe asegurarse que puede hacerlo sin peligro para él ni para los demás.
- Detención: el esquiador debe evitar pararse sin necesidad en la pista y, especialmente, en los pasos estrechos y sin visibilidad. En caso de caída debe retirarse de la pista lo más rápidamente posible.

- Puesta en marcha: tras la detención, el esquiador debe comprobar que no pone en peligro la evolución de esquiadores que vienen desde arriba.
- Subida: en la subida, o cuando baja a pie, el esquiador debe utilizar solamente el borde de la pista.
- Señalización: el esquiador debe respetar la señalización.
- En caso de accidente: toda persona está obligada a prestar ayuda a la persona accidentada.
- Identificación: toda persona testigo o en parte responsable de un accidente tiene la obligación de facilitar su identidad.



Las estaciones suelen tener sus propias normas sobre el uso de sus instalaciones, que vienen reseñadas en el reverso del forfait.

Comportamiento de los alumnos durante la actividad



Por nuestra parte, recordar que se trata de una actividad deportiva dentro del ámbito escolar, esperando de los alumnos el comportamiento apropiado a estas características. Después de la cena del primer día, los profesores tendremos una charla en la que se recordarán a los alumnos las condiciones del viaje.

El incumplimiento de cualquiera de las normas ocasionará una llamada de atención por parte de los profesores, la reincidencia se comunicará telefónicamente a los padres a la hora que resulte necesario, y en casos graves el alumno regresaría a su domicilio sufragando sus padres los costes de este viaje.

Información

Para obtener información del transcurso del viaje se recomienda que sea el propio alumno el que llame a los familiares o viceversa: las tarifas telefónicas no se ven especialmente incrementadas pues no se sale al extranjero (caso de Andorra o Francia). En caso de urgencia se podrá contactar con el teléfono móvil del Instituto que llevarán los profesores.

Teléfonos de Información

Hotel: 973 627 627

Instituto: 91 662 04 43

Móvil Profesores: 625 38 75 09

Teléfonos móviles: será exigido un uso responsable de los teléfonos móviles. No estará permitido el uso de los terminales en las siguientes condiciones:

- Entre las 23:00 y las 8:30.
- Durante la actividad de esquí.

El incumplimiento de estas condiciones podrá derivar en la retirada del terminal.

Viaje de ida

Se saldrá el lunes 30 de enero de 2017 a las 8:00 desde el instituto, en concreto desde donde vuelven a casa cada día tras las clases (parking de autobuses Carrefour). Durante el viaje se harán dos paradas, una de ellas para comer. La comida no está incluida en el precio del viaje. Se llegará a la estación alrededor de las 18:00.

Regreso

Durante el regreso se realizarán dos paradas. Al terminar la segunda parada se comunicará a los alumnos la hora estimada de llegada con mayor precisión para que la transmitan a los padres.

Recordamos que la cena del viaje de vuelta tampoco está incluida en el precio del viaje, por lo que los alumnos deberán reservar dinero para este gasto.

Salida

Lunes 30 de enero a las 8:00

Regreso

Viernes 3 de febrero a las 23:30
(aproximadamente)