

Barcelona, 06 /03 / 2019

Ja quasi hi som!!!!

Hora i lloc de trobada:

Dimecres 20 de març al carrer Velázquez a les 6:30 AM (sortirem puntualment a les 7:00h)
La classe amb monitors es fixarà properament amb l'estació d'esquí.

Hora i lloc de tornada:

Divendres 22 de març al carrer Velázquez aproximadament a les 20:00h
És difícil de precisar a causa del factor trànsit (trucarem quan arribem a la Ronda).

Material per anar a pistes:

| | |
|-------------------------------|--|
| Anorac | Pantaló impermeable (pot ser un pantaló de cangur) |
| Gorra de llana (opcional) | Calçat impermeable o esportives resistents |
| Ulleres de sol (obligatòries) | Guants d'esquí (impermeables) |
| | Protecció solar per la pell i els llavis |

Material que rebran a pistes:

| | | |
|---|---------------|-------------------|
| Botes d'esquí | Esquís i pals | Casc (obligatori) |
| Forfait i assegurança per tres dies. <u>NO EL PODEN PERDRE!!!</u> | | |

Material per a l'hotel:

| | |
|--|--|
| Roba d'abric (una segona muda per si neva i queda molla) | |
| Calçat (sabatilles esportives) | 3 parells de mitjons de llana |
| Pijama | Necesser personal amb els estris d'higiene |
| OPTATIU: banyador, tovallola i xanquetes. | |

MOLT IMPORTANT:

1. Cal portar posada la roba d'esquí des de casa.
2. Els alumnes han de dur l'esmorzar i el dinar del primer dia en una motxilla petita, on també caldrà portar-hi: guants, gorra de llana, ulleres, protecció solar (per la cara i els llavis).
3. Els alumnes són els únics responsables del material personal, inclou càmeres, mòbils, roba...

La maleta/bossa/motxilla amb tota la roba es quedarà a la consigna de l'hotel fins la tarda.

Les classes amb monitor d'esquí són molt importants per aprendre'n bé i amb seguretat. L'alumne que no sigui a l'hora en el punt de trobada que se li indiqui, haurà de romandre amb els professors fins que acabi la classe.

ELS ALUMNES SÓN ELS RESPONSABLES ÚNICS DE LES SEVES PERTINENCES!!!

DADES D'INTERÉS: Estarem allotjats a l'**Hotel Alp** en règim de pensió completa (2 dies)
Adreça: Av. Josep Maria Bosch, s/n. 17538 Alp (Girona).
Telèfon: 972 14 42 01



DECÀLEG DEL BON ESQUIADOR.

1. **Portar l'equip adequat i en bones condicions:** casc, jaqueta i botes han d'estar sempre ben cordades; els guants són sempre obligatoris-
2. **Seguir sempre les indicacions de les pistes:** les pistes es diferencien per nivell de dificultat, la més senzilla és la verda, seguida de la blava, vermella i negra. Si aneu a les pistes més difícils hi ha un moment que es separen i una d'elles va a parar a La Molina, compte amb no equivocar-vos!!!!
3. **Preparar-se per la sessió:** uns exercicis abans de començar a esquiar amb el monitor t'aniran molt bé i els heu treballat a classe d'Ed.Física.
4. **Ser conscient de la tasca:** al matí quan esteu descansats tot surt millor, a la tarda amb el cansament acumulat a les cames, algunes baixades per les mateixes pistes et costaran més.
5. **Ser prudent:** no vulguis anar massa de pressa ni per pistes que no corresponen al teu nivell tècnic, no canvieu mai de grup, i menys encara si no compteu amb l'autorització dels vostres monitors d'esquí que són els qui coneixen el vostre nivell tècnic.
6. **Ser bon company:** no intentar convèncer a un amic perquè esquii amb tu si no és del teu nivell tècnic, el pots portar a una pista que potser no podrà baixar i provocar una situació de perill innecessària.
7. **Ser solidari:** esquiar sempre en grups de 4 persones i, en cas d'accident, assenyalar-lo posant els pals creuats davant de l'accidentat i anant dos de vosaltres a demanar ajuda, quedant-se l'altra en companyia de l'accidentat.
8. **Ser ordenat:** quan et treguis l'equip (per dinar, descansar una estona després de la classe o anar al lavabo, deixa els esquís i els pals junts) i recorda on els has deixat.
9. **Ser responsable:** controla les teves pertinences en tot moment: càmeres de fotos, mòbils, guants, gorra... han d'anar a les butxaques i aquestes han d'anar sempre ben tancades. Si els perds, els monitors no et deixaran seguir esquiant.

I per acabar,

10. **Aprèn a gaudir:** la convivència t'ha de permetre gaudir de l'activitat, de la natura i dels companys i així tenir un bon record de l'esquiada!!!.

