



## RECOMENDACIONES

Sí puede, evite las temporadas altas y realice sus reservas con anticipación, esquiará, aprenderá y disfrutará más y mejor.

- La preparación física permite esquiar con más soltura y evitará así posibles incidencias.
- Verifique el buen funcionamiento del material, teniendo buen cuidado de no olvidar guantes, gafas, gorro, casco y crema.

Es muy recomendable iniciarse en el esquí con un profesional TD2 de la enseñanza, que le instruya al menos, en los primeros pasos.

- Que este encuadrado en una **Escuela de Esquí reconocida**, y que por su seguridad cobertura y aprendizaje, evite profesores sin sede conocida. Pídanos un plano de pistas; en él vienen reflejados todos los recorridos y la dificultad que tienen. Así podrás ir a las más adecuadas con respecto a su nivel de esquí.
- Respete las indicaciones que le dé un profesor o un empleado de la estación, siempre será en su propio beneficio.  
Respete las normas establecidas para circular por las pistas  
Nunca esquíes en pistas cerradas al público, puede ser extremadamente peligroso.  
Ante cualquier duda, pregunte, llámeme: 34 626 919 919

### Fundamentalmente

- Antes de iniciar el descenso **mirar hacia arriba**.
  - **No detenerse** en lugares de poca visibilidad, pasos estrechos o en el centro de las pistas.
  - El esquiador de delante, más lento, **tiene preferencia**.
  - No esquiar distraído, esquiar controlando. (Cámara GO, Teléfono, música etc.)
- Es **peligroso** aventurarse por zonas no señalizadas sin la compañía de un /Guia/profesor/.

---

**La Escuela Técnica de Ski&Snow “Carlos Olmedo”** pone a disposición de sus clientes, varios puntos de venta donde contactar y adquirir sus productos: (Clases, forfait y material de alquiler) tanto en Pradollano como en Borreguiles. A su vez también dispone de **venta y atención telefónica**, servicio más que recomendable, ya que le permite, información, rápida, directa y personalizada, qué le solventara cualquier necesidad, para llevar a cabo felizmente sus vacaciones.

INFO: Tlfno. **619 43 62 52** Monica Gutierrez “Dirección y Reservas”

Tlfno. **664 551 747** Andres Olmedo “Jefe de Profesores”

Tlfno. **958 480 804** Oficina Central “Meliá Sierra Nevada”

**GRACIAS**

## **Para las Clases y esquiar con niños.**

### **Preparación y Equipación**

#### **Cosas a tener en Cuenta**

*Son muchos los padres, amigos, familiares que se ven un poco perdidos en el momento de preparar a los niños, ante sus primeros días de clases.*

*Sobre todo si ellos o vosotros, también estáis comenzando.*

*Vamos, entonces, a facilitar ese proceso, con algunos consejos prácticos.*

*También aplicables en bastante medida a los adultos principiantes.*

**Abrigarse:** Imaginemos que es la primera vez que vas a esquiar con los peques y te ves en el momento de prepararlo. Miras por la ventana y hace sol. ¡¡Perfecto!! No hace frío... ¡Error! mira siempre las condiciones del tiempo, pues el que haga sol no es sinónimo de calor.

Al igual sucede al contrario: día gris no es equivalente a frío extremo.

Son muchos los niños que llegan con exceso de abrigo y no pueden casi moverse. Lo pasan mal y sudan continuamente. Lo mismo ocurre al contrario: niños que van poco abrigados y que al rato se quedan congelados. Informémonos de las temperaturas, tiempo, viento y abriguémoslos acorde a ello.

## **Lo idóneo es por capas:**

1. Camiseta térmica o larga que no sea de algodón (El algodón se empapa de sudor porque no transpira, lo que significa quedarse mojado) 2. Chaqueta, sudadera o chaleco de forro polar.

3. Abrigo/chaqueta de esquí (impermeable y transpirable).

**PANTALONES O MONO DE ESQUÍ:** Importante que sean impermeables, y Transpirable. Ponerles leggings largos debajo. Al ponerles las botas, poner el Getre de la parte de abajo del pantalón por encima de ellas, no por dentro.

**CALCETINES:** los calcetines tienen que ser gorditos y largos (hasta debajo de la rodilla). Si los calcetines son cortos, luego habrá problemas con las botas ya que no tapan las zonas en las que la pierna tiene contacto con la bota. Además suelen arrugarse haciéndoles daño en los laterales del pie. Conclusión: calcetines largos y bien estirados. Y al igual que la camiseta, que no sean de algodón.

**GUANTES:** es importante escoger unos guantes del tamaño de sus manos, si tienen unos guantes demasiado grandes se les salen fácilmente. Si los guantes son muy pequeños, no cumplen con su misión de abrigo, y es complicado ponérselos.

Recomendamos Manoplas, abrigan más y son muy fáciles de poner.

**Verdugo, o braga:** no dejemos nunca el cuello al descubierto. Si queremos también tapar la cabeza porque hace mucho frío, lo mejor es un pasamontañas que le tape bien las orejas.

**GAFAS DE ESQUÍ:** gafas de ventisca (de esquí) y no gafas normales de sol. De esta manera evitamos que se les meta nieve por los ojos, molestias con el viento, evitamos que se les caigan, que se les empañen y además protegemos sus ojos al 100%. Si tienen gafas graduadas ahora, venden gafas de esquí diseñadas para que los niños puedan llevarlas debajo.

**CASCO:** Obligatorio. Que se ajuste bien a la cabeza. Si lleva

~~pasamontañas probárselo con él ya puesto.~~

**BOTAS y ESQUÍ:** lo normal es que al principio los alquilemos, ya que los niños crecen muy rápido. En nuestra tienda de alquiler os proporcionaran, los esquís ideales así como las botas. Si te los van a prestar, ten en cuenta que las botas tienen que tener un poco de espacio en la punta del pie y que los esquís deben llegarles aproximadamente a la altura de la barbilla. No más largos que su altura puesto que les vas a dificultar el aprendizaje. Y no aceptar esquís antiguos de cotas rectilíneas. Los esquís actuales facilitan los giros y además seguro que nos gusta que nuestro niño aprenda en igualdad de condiciones que los demás.

Botas secas y tibias, no dejarlas en el maletero

**BASTONES:** los niños cuando empiezan no necesitan los bastones, pero solo en las primeras horas de clase. Pedirlos al alquilar.

Es una cuestión práctica para la iniciación de los primeros pasos en el de aprendizaje. Es cierto, que a muchos de ellos les hace ilusión llevarlos. Ya que ven a los mayores hacerlo, y te preguntan: ¿por qué tú puedes y yo no? .Tienen toda la razón. Ellos aprenden lo que ven.

Hay que intentar manejar la situación. Que los utilicen, en principio en zonas llanas, utilizándolos para empujarse ,y así se van familiarizando con ellos. En sus primeros descensos hay que convencerles que es mejor que no los lleven, Haciendo para esto, ejercicios con manos y brazos.

**Crema de Protección Solar:** La crema de protección, se pone media hora antes para que la piel lo absorba. El poner más crema no es sinónimo de mayor protección. Aplicarle crema, cada determinado tiempo, es mejor. Los días que no se ve mucho el sol también.

Como curiosidad, el que una crema sea de un factor más alto o más bajo no significa que tenga mayor o menor protección. Un mayor factor significa que una crema dura más tiempo sin necesidad de volverte a echar.

Proporcionarle un paquetito de pañuelitos desechables.

**PEQUEÑA MERIENDA:** en las clases dependiendo de la duración de ésta y de la edad, a veces se hace una pequeña pausa para recargar energías. Prepararles una bolsita de plástico con un sándwich y un zumito dentro (por ejemplo) .Se lo guardamos en nuestra oficina de pistas.

**IDENTIFICACIÓN:** Es bueno, que el niño lleve alguna tarjeta con nº de Teléfono y nombre, junto con el pase, no es nunca necesario, pero es norma en los menores

de cinco añitos.

Con el profesor están totalmente seguros, y este, siempre está conectado con nuestra Central por Radio.

Acordar de antemano, si no se recoge al niño en nuestra oficina, por padres, o responsables, al finalizar la clase, y si hay que llevarlo ,o entregarlo después de clase ,en algún otro emplazamiento, dejar claro con quien, y donde, así como la hora exacta.

**GRACIAS**