

# ***SEMANA BLANCA 2010***

***I.E.S. López Neyra***

***Departamento de Ciclos Formativos  
de Actividades Físicas y Deportivas***

***21 a 26 de Marzo 2.010***

# ***EL ESQUÍ***

## ***Breve historia:***

***Deslizarse sobre la nieve nos permite disfrutar de la Naturaleza de una manera muy directa.***

***El esquí tiene su origen en la necesidad, del ser humano primitivo, de trasladarse de un lugar a otro con cierta comodidad y rapidez en invierno, en aquellas zonas en las que la nieve cubría todos los caminos. Por ello, era necesaria la utilización de unos instrumentos adecuados para no hundirse en la nieve.***

***Cuando practicamos el esquí, podemos emplear fundamentalmente dos modalidades:***

- ***El esquí Nórdico o de Fondo que consiste en caminar sobre la nieve sobre dos tablas estrechas sujetas a unos botines por una pieza en su puntera y ayudados de dos bastones.***
- ***El esquí Alpino (puede situarse su origen en los Alpes) es una adaptación del esquí de fondo a grandes pendientes. También nos deslizamos en la nieve mediante dos tablas, pero más anchas, con unas botas rígidamente unidas a las mismas y dos bastones. Esta es la modalidad que vamos a aprender.***

## ***Instalaciones:***

***El esquí Alpino se practica en unas instalaciones denominadas “Estaciones de Esquí”. Una estación de Esquí es un complejo de construcciones situado en una montaña, o grupo de ellas, con altitud suficiente como para tener nieve abundante y durante todo el invierno.***

***La estación de Esquí está formada por:***

- ***Las pistas que son un conjunto de calles de nieve pisada para deslizarse y están señalizadas según su dificultad con los siguientes colores:***
  - ***Verde: para debutantes. Tienen poca dificultad.***
  - ***Azul: pistas fáciles para iniciados.***
  - ***Roja: Pistas para buenos esquiadores.***
  - ***Negra: nivel superior, pistas de dificultad muy alta.***

- *Los remontes: Son unos sistemas mecánicos para subir los/as esquiadores hasta la parte alta de las pistas. Pueden ser distintos: telesquí, telesilla o telecabina.*

*Los servicios: Lo componen Servicios médicos, de rescate, de control, material, cafeterías, escuelas de esquí, mantenimiento de pistas, hoteles, guarderías, aparcamientos, etc.*

*¿Y la nieve?*

*Para esquiar con seguridad hay que tener en cuenta el estado de la nieve. Aunque parezca siempre la misma, su estado varía y por ello podemos encontrar:*

- *Nieve virgen: muy buena, blanda y agradable, sin pisar por las máquinas en la que las tablas se hunden. Hay que ser buen esquiador para dominar esta nieve.*
- *Nieve polvo: es la nieve anterior pero pisada por máquina. Es la ideal para esquiar.*
- *Nieve dura: es la nieve fundida y helada por las noches. Muy dura y hace muy difícil el esquí.*
- *Nieve primavera: nieve húmeda y compacta propia de final de temporada. Muy pesada y lenta para esquiar.*
- *Nieve artificial: producida artificialmente gracias a unos cañones que echan agua pulverizada cuando la temperatura es de 0° o menos convirtiéndose en nieve.*

*El equipo:*

*Las tablas, las botas y los bastones nos los proporcionan en la estación de esquí en adecuadas a nuestro nivel y estatura.*

*La ropa, guantes y gafas son otros elementos muy importantes: Es mejor cubrirse con varias capas, las interiores de tejidos transpirables y por fuera prendas de tejido impermeables al viento y al agua. De colores vivos para llamar la atención y ser vistos desde lejos.*

*Una chaqueta o anorak encima de un jersey y camiseta nos vale para la parte superior del cuerpo.*

*Pantalones de esquí o cualquier otro pantalón elástico (tipo chándal) puede servirnos debajo de un pantalón o funda impermeable.*

*Lleva siempre unos calcetines gruesos para no perder calor por los pies, pasaremos varias horas al día en la nieve.*

*Utiliza un pasamontañas (o gorro) que resultará imprescindible a primeras horas y en días de ventisca. Una felpa puede servirnos también, además de sujetar el pelo, para resguardar las orejas.*

*Lleva unas gafas de sol con filtro ultravioleta o muy oscuras. Si hace mal tiempo las ideales son las de ventisca.*

*Las manos se enfrían con facilidad y para cubrirlas lo mejor son unos guantes de algodón y encima unas manoplas impermeables y cálidas. Otros guantes pueden servir.*

*Antes de esquiar ponte en los labios y cara crema protectora para el sol (aunque no haya) de factor 25 como mínimo. Debido a la gran altitud de la estación de esquí de Sierra Nevada el sol quema más y en una sola jornada nos puede provocar serias quemaduras en aquellas partes del cuerpo expuestas directamente al aire cara, orejas, etc.*

*Es muy útil una pequeña mochila donde guardar alguna prenda que nos sobre, la cámara de fotos, las cremas protectoras, el monedero, etc.*

#### **CONSEJOS DEL HOMBRE DE LAS NIEVES:**

- *No llevar bolsas a la cintura ni objetos duros por delante.*
- *La nieve es un elemento bonito y de disfrute, pero que causa enormes trastornos cuando no se usa adecuadamente.*
- *Ajusta tu velocidad a tu nivel de esquí, condición de la nieve y concurrencia de la pista. Controla siempre tu velocidad.*
- *Nunca pases a pistas de superior nivel sin la autorización de monitores o profesores.*
- *Para tu seguridad y la de los demás no esquíes nunca fuera de pistas.*
- *Pregunta siempre en caso en duda, no tomes nunca tu la iniciativa.*
- *Primero tu seguridad y la de tus compañeros. NO ARRIESGUES NUNCA.*

- *La estética siempre estará después de la seguridad. Es mejor ir abrigados o con pantalón impermeable antes de pasar frío o mojarnos.*
- *No dejes nunca atrás ninguna prenda de tu equipo de esquí. Cuídalo, eres el responsable.*
- *Nunca hagas nada que no te gustara que te hicieran a ti.*
- *Se correcto, educado y agradable con todos los que nos rodean.*
- *Seremos muy puntuales en los horarios y especialmente al comenzar y finalizar la jornada de esquí y en los controles que se fijen.*
- *Mantén limpia la montaña, usa las papeleras.*
- *Como todo deporte, el esquí no se improvisa. Aprende su técnica.*

## ***Reglas de comportamiento y de seguridad del esquiador***

### **Precaución con los demás**

El esquiador debe comportarse de tal manera que no ponga en peligro ni tampoco perjudique a los demás.

### **¿Qué pista elegir?**

Aquellas para las que estamos preparados y que los expertos (los profesores de esquí) nos indiquen.

### **Dominio de la velocidad y de la trayectoria**

El esquiador debe tener visibilidad y debe adaptar su velocidad y su forma de esquiar a sus posibilidades.

### **Control de la Trayectoria**

El esquiador situado en la parte superior de la pista, debe elegirla de forma que no ponga en peligro al esquiador que está más abajo.

### **Adelantamiento**

El adelantamiento puede realizarse por la derecha, por la izquierda, por arriba o por abajo, pero siempre dejando una distancia que permita al adelantado disponer de espacio para

### **Incorporación y salida de la pista**

El esquiador que se incorpora a una pista de descenso o abandona ésta tras una detención debe asegurarse, habiendo mirado hacia el monte y hacia el valle, que puede hacerlo sin que haya peligro para él o para los demás.

### **Subida y descenso a pie**

El esquiador que sube o baja utilizará únicamente el borde de la pista.

### **Accidentes**

En caso de accidente, el esquiador debe prestar la ayuda necesaria.

sus movimientos.

### **Paradas**

El esquiador debe evitar detenerse, sin necesidad, sobre las pistas, en los tramos estrechos o con falta de visibilidad. En caso de caída, el esquiador debe abandonar la pista lo antes posible.

### **Respecto a las señalizaciones**

El esquiador debe respetar las señalizaciones e indicaciones de la pista.

### **Identificación**

El esquiador que sea testigo de un accidente, ya sea responsable o no del mismo, debe acreditar su identidad.

## ***Consejos del hombre de las nieves***

***Fechas: 21 al 26 de Marzo de 2010.***

***Medio de transporte: Autobús***

***Alojamiento: En el Hotel “Barceló Jaca\*\*\*\*”***

***Importe de la actividad: 375 Euros.***

***Este pago incluye:***

- ***Viaje de ida y vuelta en autobús.***
- ***Estancia en el Hotel en régimen de M.P.***
- ***Forfait de lunes a viernes ambos inclusive.***
- ***10 horas de clases de esquí con profesores de la estación.***
- ***Material de esquí: botas, bastones y tablas.***
- ***Seguro de viaje.***
- ***Comida y cena en carretera primero y último día.***
- ***Comida en pista 5 días.***

## QUÉ DEBO LLEVAR

<u>Material de esquí</u>	<u>Equipo</u>
--------------------------	---------------

<i>Mono o pantalón de esquí o y pantalón de chándal y de agua.</i>	<i>Ropa adecuada para descanso paseo.</i>
<i>Mallas (recomendable).</i>	<i>Ropa interior (varias mudas).</i>
<i>Gafas de espejo o muy oscuras.</i>	<i>Útiles de aseo.</i>
<i>Guantes.</i>	<i>Calzado cómodo.</i>
<i>Gorro o felpa y braga o pasamontaña.</i>	<i>D.N.I.</i>
<i>Calcetines gruesos</i>	<i>Tarjeta de la Seguridad Social.</i>
<i>Crema protectora (min. factor 40).</i>	<i>Crema hidratante.</i>
<i>Lápiz protector de labios.</i>	<i>Bañador.</i>
<i>Cámara fotográfica (recomendable)</i>	<i>Medicinas (en caso necesario).</i>

*Si tienes alguna duda pregunta a tu profesor.*

### Otras recomendaciones:

- *No llevar ropa en exceso, ocupa mucho lugar y plantea problemas en el autobús y en las habitaciones. No vamos a un desfile de modelos.*
- *No dejes nada olvidado al hacer la maleta, luego será difícil y costoso reponerlo.*
- *Si eres propenso al mareo en los viajes, no olvides tomar tu pastilla antes de salir siguiendo las recomendaciones de tu médico o farmacéutico.*
- *Las cremas protectoras y lápiz de labios los podéis adquirir entre varios, ya que no los gastas en una semana de manera individual.*

### *La estación de esquí de Candanchú*

*La estación de esquí de Candanchú está enclavada en el Pirineo aragonés, concretamente en la provincia de Huesca junto a la frontera con Francia, al lado del puerto Somport, arriba de la emblemática y bonita estación de ferrocarril de Canfranc. Desde la población cercana más importante, Jaca, hay 27 kilómetros, desde Huesca 111 y desde Córdoba 903.*

*Sus nieves dan origen al río Aragón y toda el área esquiable pertenece el pequeño municipio de Aisa, siendo esta estación de esquí la primera que funcionó en nuestro país. Su fecha de inauguración corresponde a 1.928.*

*Las pistas de esta estación están situadas entre las cotas 1560 y 2400 metros y se pueden localizar dos zonas claramente diferentes:*

- *A la derecha del edificio principal de servicios de la estación, la zona de principiantes conocida como el Tobazo Bajo-Pista Grande compuesta de 8 pistas verdes, dos azules y el enlace con la pista de fondo y de otras zonas de la estación. Esta zona de principiantes está considerada como la mejor de todas las estaciones de esquí españolas.*
- *A la izquierda y elevándose hasta la cota 2400 encontramos el resto de pistas y una amplia red de remontes y donde debemos prestar especial atención a los distintos colores que indican su dificultad para no meternos en lugares donde no nos corresponde y de los que es imposible salir. La pista más larga de la estación es Loma verde de 4.200 metros, pero es negra.*
- *La pista de esquí de fondo enlaza con la estación de esquí nórdico de Somport, en la parte francesa. En total, entre ambas, disponen de más de 35 kilómetros de pistas con circuitos balizados y trazados que discurren por bosques de hayas, en la zona francesa, y espacios abiertos en la zona española.*

#### *Características técnicas:*

*El dominio esquiable de la estación de esquí de Candanchú lo componen 40 kilómetros de pistas agrupadas en 9 áreas distintas y clasificadas de la siguiente manera:*

- *9 pistas verdes (para iniciación).*
- *9 pistas azules (personas iniciadas).*
- *13 pistas rojas (personas experimentadas).*
- *16 pistas negras (esquiadores cualificados).*
- *1 pista de esquí de fondo con 5 itinerarios de distinta dificultad.*

#### *Para acceder a las pistas existen:*

- *6 telesillas.*
- *17 telesquís.*
- *5 tapices.*