

RESPONSABLES

En el Club de esquí tienes que identificar:

- + **Directivos:** Miembros de la Junta Directiva que se encargan de hacer las gestiones con Cetursa u otros organismos.
- + **Monitores:** Son los responsables de dar las clases, pueden hacer snowboard o esquí. Los monitores también hacen las funciones de:
 - Responsable de autobús: Pasa lista y controla a los chicos que suben y bajan en el autobús, se encarga de que no se olvide nada.
 - Responsable de Punto de Encuentro: Controla y ordena la zona de las mochilas y comida. Si algún chico se encuentra malo lo cuidan y le hacen compañía.
- + **Ruralito:** La mascota del Club, la montaña más dicharachera de la sierra. No es raro verlo esquizando o haciendo snowboard por las pistas.



INSTALACIONES

Nuestro Club tiene a tu disposición:

- + **Sede del Club:** En Granada, aquí es donde haces la inscripción, consigues el material como los esquís y el chaquetón.
- + **Guarda esquís:** En Pradollano Sierra Nevada, donde te encuentras con el monitor, guardas tus esquís de un día para otro y te pones las botas.
- + **Punto de Encuentro:** En Borreguiles Sierra Nevada, el lugar para comer y dejar la mochila mientras esquiamos.
- + **Paradas de autobuses:** Puntos de partida y llegada de nuestro autobús.
 - En Granada, frente al Centro Comercial Serrallo Plaza.
 - En Sierra Nevada, En Pradollano en el parking de autobuses.



La sede de nuestro Club en Granada



La parada del autobús en el C.C. Serrallo Plaza



Nuestro autobús



La parada del autobús en Pradollano



Nuestro guarda esquís en Pradollano

Nuestro punto de encuentro en Borreguiles



UN DÍA EN EL CLUB.

*Consulta el calendario de días de subida.

07:30 Reunión en la parada de autobús del Centro Comercial Serrallo Plaza.

07:45 Salida del autobús.

08:25 Llegada a Sierra Nevada.

09:00 Comenzamos a esquiar.

13:00 Parada para comer.

14:00 Retomamos las clases.

15:30 Bajada hacia Pradollano.

16:15 Salida del autobús.

17:00 Llegada al Centro Comercial Serrallo Plaza.

El esquí y snowboard son deportes de invierno, de montaña y exteriores, por lo que estamos sujetos a las inclemencias del tiempo. Nuestro objetivo principal es hacer practica de nuestro deporte, pero en ocasiones hemos de alterar los planes por culpa de la meteorología. Se pueden dar los siguientes casos:

- + Días de esquí con horario normal.
- + Día de esquí con bajada anticipada. Si el tiempo ha empeorado bruscamente ocasionado que las condiciones sean muy desagradables o el cierre de la estación. Se avisa a los padres por teléfono y se baja antes.
- + Día de esquí con subida retrasada. En ocasiones Cetursa esta valorando la apertura o no de la estación por condiciones meteorológicas y la apertura de remontes se demora unas horas. Por lo cual esperamos en nuestro Guarda Esquí a que se proceda a la apertura.
- + Cierre de estación. Subimos a Sierra Nevada y Cetursa decide cerrar la estación por culpa de la meteorología. Los responsables del Club gestionan si la estación va a abrir o no y en caso negativo o de apertura con muy mal tiempo se decide volver a Granada a media mañana. Cuando de antemano se prevé esta situación los responsables de la subida pueden optar por atrasar la salida del bus desde Granada para evitar subir y bajar en vano.
- + No subida a la estación. Si la DGT indica que las condiciones de la carretera son particularmente peligrosas e incluso con cadenas la conducción no es recomendable se puede llegar a cancelar la subida.
- + Cancelación de subida. Cuando los partes meteorológicos avisan rotundamente de que el tiempo para el día de subida es muy malo y Cetursa nos avisa de que hay una alta probabilidad no abrir la estación. Se avisa con la mayor celeridad posible a nuestros socios para que nadie se presente a la subida.


En la temporada 2018/19 de un total de 63 subida programadas el 81% de las subidas fueron con total normalidad.

NUESTROS EVENTOS

- + Día de carnaval. Nuestros chicos suben a esquiar disfrazados y celebramos un concurso donde premiamos el disfraz más original y trabajado.
- + Prueba social. Evento de fin de temporada donde nuestros socios compiten entre sí para ver quienes son los más rápidos de la temporada.
- + Fiesta fin de temporada. Despedimos la temporada en el edificio de Servicios Centrales de Caja Rural Granada, donde damos los premios de prueba social, vemos videos de toda la temporada y nos tomamos algo para celebra la temporada.
- + Competiciones:
 - Trofeo Ruralito. Carrera federativa para los chicos de competición de toda España. Los alevines se disputan la carrera en un intenso slalom de palo corto.
 - Trofeo Caja Rural Infantil. Carrera federativa nacional donde en slalom, gigante y super gigante los infantiles compiten por ser los mejores
 - Trofeo freestyle. Tanto en esquí como snowboard los deportistas compiten por hacer los mejores trucos y saltos.


MATERIAL

Lo recomendable es que la ropa sea cómoda, cálida y ligera, para que les permita realizar los movimientos con facilidad.

- + **Botas:** Lo más importante es que aporten sujeción y transmitan los esfuerzos y los movimientos a los esquís y a la nieve. Por lo que han de tener como mínimo tres broches, siendo preferible cuatro con broche de velcro. Es aconsejable que sean fácil de poner y calientes en la zona de los dedos.
- + **Esquís:** Se han de adaptar al nivel del esquiador, un esquí “mejor” puede ralentizar el aprendizaje. Deben ser ligeros y blandos, para poder realizar los ejercicios fácilmente, además de ayudar a sus transporte.
- + **Bastones:** Se usan para impulsarnos y ayudar a la posición. Si les damos la vuelta, los ponemos boca a bajo y los cogemos por debajo de la galleta el ángulo del codo debe formar 90 grados. Es importante que la correa de los bastones sea amplia ya que a los chicos les cuesta ponérselos.
- + **El casco:** Es obligatorio el uso del casco para todos los niños, este puede ser integral o con las orejas blandas. Si hay otros cascos iguales lo mejor es ponerle el nombre con un rotulador permanente o ponerle pegatinas o elementos que lo distinguan del resto de sus compañeros. El casco tiene que tener la talla adecuada y el barboquejo. 
- + **Las gafas:** Las gafas para el caso tienen que ser de ventisca o de máscara ya que se adaptan al casco (no todas las gafas se acoplan a todos los cascos así que hay que comprobarlo), son más flexibles, impiden que el viento entre por el lateral de la gafas y proporcionan mayor protección frente al frío. Lo mejor es que sean de doble cristal para evitar que se empañen. A parte de tener las gafas de ventiscas o de máscara para el casco los niños tienen que tener otras gafas normales para la hora de la comida, ya que cuando comemos se quitan el casco y con él las gafas.
- + **La crema:** Tendremos un bote de crema de alto factor de protección para la cara y otro para los labios. Dada la alta incidencia del sol en la montaña es importante usar la crema adecuada para protegernos.

Nivel filtro	Luminosidad solar	Absorción luz visible (%)	Descripción	Indicaciones
0	Muy baja	0-20	Lentes claras o muy ligeramente coloreadas	Estética y confort, tiempo cubierto, niebla, viento, polvo
1	Baja	21-56	Lentes ligeramente coloreadas	Uso urbano
2	Media	57-81	Lentes medianamente coloreadas	Paseo, golf, tenis
3	Fuente	82-91	Lentes oscuras	Niños, Playa y montaña
4	Muy fuerte	92-97	Lentes muy oscuras	Deportes acuáticos y alta montaña

FOTOTIPO	PIEL	OJOS	PELO	REACCIÓN SOLAR	PROTECCIÓN SOLAR NECESARIA*
I	Piel muy clara (rosada y pálida). Pecas. Casi albinos	Azules o verde claro	Rubio o pelirrojo	Eritema intenso. Gran descamación. No se pigmentan.	Máxima 50+
II	Clara	Azules, verdes o marrón claro	Claro. Rubio o pelirrojo	Reacción eritematosa. Descamación. Ligera pigmentación	Muy alta 30-40-50+
III	Clara en invierno y bronceada en verano	Verdes o marrones	Castaño	Eritema moderado. Pigmentación suave.	Alta 20-25-30
IV	Piel morena (mediterránea)	Marrones	Castaño	Ligero eritema. Pigmentación fácil.	Normal 15-20
V	Piel oscura	Marrones o negros	Castaño oscuro o negro	Eritema imperceptible. Pigmentación fácil e intensa.	Normal-baja 8-10-12
VI	Piel negra o muy oscura	Marrones oscuros o negros	Negro	No hay eritema, pero sí bronceado.	Baja 2-4-6

- + **Los guantes:** Para los niños más pequeños es recomendable las manoplas frente a los guantes ya que dan más calor y son más fáciles de poner. 
- + **Calcetines:** Ha de ser un calcetín alto y cálido, que estirado llegue debajo de la rodilla. Para evitar heridas por arrugas molestas.
- + **La mochila:** tiene que ser cómoda, impermeable, distinguible (para reconocerla con rapidez y no confundirla con la de otro compañero) y lo suficiente grande para llevar todo lo necesario en ella. Es interesante que la mochila lleve elementos de sujeción horizontales en cintura o pecho para evitar que se mueva mientras vamos esquiando.
- + **La comida:** Puede ser en bocadillo o tupper, tenemos un microwondas en Borreguiles para calentar la comida. Ha de tener agua, pieza de fruta, barritas y la comida propiamente dicha. Si hay alguna alergia alimenticia es importante decírsela al responsable.

- + *La ropa*: El concepto más importante que tenemos que tener en cuenta en el aspecto de la ropa es que según la climatología que haga el niño tiene que vestirse de una forma u otra, esto que parece una tontería y una obviedad no lo es tanto cuando encontramos niños que se visten igual estemos en enero a 5 grados bajo cero o abril a altas temperaturas. Por otro lado Sierra Nevada es el mejor ejemplo para vestirse por capas dadas las condiciones climáticas de sol y frío. La vestimenta por capas consiste en:

1ª Capa: Ropa interior.

- Evacuación perfecta del sudor y de la humedad.
- Permeable al aire.
- Poder de retención del calor si es para ropa interior térmica.
- Fácil de lavar.
- Agradable al tacto y antialérgica.

2ª Capa: Retención del calor corporal. Su función principal consiste en retener el calor generado por el cuerpo e impedir el enfriamiento del mismo favoreciendo al mismo tiempo la evacuación de la humedad. No tiene como misión calentar, sino retener el calor que es algo muy distinto

3ª Capa: Aislamiento a la nieve y el viento. Su función es la de aislar al niño al máximo de la nieve y del viento, para impedir que pierda el calor generado por el cuerpo.

¿QUE HACER?

- PREVIO A LA SUBIDA.
 - + Acuérdate de apuntarte a la subida.
 - Pagina web del Club.
 - + Comprueba la meteorología, para elegir la ropa y que comer.
 - Agencia estatal de meteorología.
 - Web de Cetursa.
 - Snowforecast.
 - + Prepara tu mochila.
 - Prepara tu ropa, material.
 - Ponle el nombre a las cosas.
 - + Guarda tu forfait, pase de acceso a remontes y pistas.
 - Es normal que se olvide en casa el pase tras lavar la chaqueta o al cambiarlo de bolsillo.
 - + Sino te gustan los autobuses desayuna poco y una vez en Sierra Nevada terminas de desayunar tranquilamente.

- DURANTE LA SUBIDA.
 - + En el autobús de subida.
 - Guarda tu material con cuidado y todo junto en el maletero.
 - Dile al responsable tu nombre y memoriza el nombre del monitor que te ha sido asignado.
 - Si has pasado mala noche o te encuentras enfermo díselo al responsable.
 - Si no te gustan los viajes con curvas siéntate adelante, las primeras filas son para los monitores y luego para los niños que marean.
 - Guarda la chaqueta, siéntate y ponte el cinturón de seguridad.
 - + Al llegar a Sierra Nevada, Pradollano.
 - No olvides nada en el autobús.
 - Junto a los monitores y compañeros dirígete al guarda esquís de Pradollano.
 - Agrúpate junto a tu monitor y compañeros asignados. Si no los conoces pregúntale a algún responsable.
 - Coge los esquís y bastones (o snowboard), ponte las botas y guarda las zapatillas en tu casillero. Sino tienes casillero asignado pregúntale al responsable para que te de uno.
 - Enséñale el forfait a tu monitor.
 - Échate crema y protector labial.
 - + Primera parte de la sesión de clases.
 - No olvides la mochila en el guarda esquís.
 - Junto a los monitores y compañeros dirígete al Punto de Encuentro de Borreguiles.
 - Deja tu mochila con la comida en el Punto de Encuentro, en una zona lo más seca y limpia posible.
 - Tomate en serio el calentamiento muscular al principio del día.
 - Las primeras bajadas, aunque tengas muchas ganas, tómatelo con calma para empezar poco a poco.
 - Avisa al monitor si tienes que ir al baño o te encuentras mal.
 - Échate crema y protector labial.
 - + Durante la comida.
 - Deja tu material en el porta-esquí colocado y bien ordenado, para no confundirlo con el de tus compañeros.
 - Quítate el casco y gafas de ventisca y ponte el gorro y gafas de sol. Déjalo todo bien ordenado para no perder nada.
 - Comete toda la comida y bébete toda el agua.
 - Descansa y charla con tus compañeros.
 - Avisa al monitor si tienes que ir al baño.
 - Échate crema y protector labial.
 - Tira la basura a las papeleras o guárdala en tu mochila.
 - Deja tu mochila en el Punto de Encuentro, en una zona lo más seca y limpia posible.
 - + Segunda parte de la sesión de clases.
 - Tomate las primeras bajadas con calma, pues acabas de comer y tienes el estomago lleno. Del mismo modo ve con prudencia ya que los músculos están cansados de todo el día.

INFORMACIÓN DE INTERES

- Recoge todo lo que tengas en el Punto de Encuentro.
- Dirígete junto con tu monitor hacia Pradollano, ten claro cual es la forma elegida para bajar (por pista o telecabina).
- + Al volver a Pradollano.
 - Quítate las botas y vuelve a ponerte tus zapatillas.
 - Seca tus esquís y guárdalos en tu casillero.
 - Guarda y ordena todas tus cosas en tu mochila.
 - Dirígete junto con tu monitor hacia la parada del autobús sin despistarte.
 - Si ha venido tu familia a la Sierra y no te bajas en el autobús, dile a tu familia que se acerque a hablar con los responsables para autorizar que te vayas con ellos.
- + En el autobús de bajada.
 - Guarda tu material con cuidado y todo junto en el maletero.
 - Dile al responsable tu nombre.
 - Guarda la chaqueta, siéntate y ponte el cinturón de seguridad.
- DESPUÉS DE LA SUBIDA.
 - + No te olvides nada en el autobús, pero si se te ha olvidado algo avisa lo antes posible al Club. Todo el material olvidado se sube al día siguiente a la Sierra por si vuelves a subir, si no hay subida al día siguiente te llevamos lo olvidado a la oficina del Club en Granada.
 - + Limpia y seca el material que hayas usado, para que al próximo día de subida este perfecto.