

La guía definitiva para no ponerte malo en el viaje de esquí y que se te arruine la semana (por orden de importancia).

1º DORMIR.

Los horarios se van a configurar para que tengas al menos 8 horas de descanso, pero está en tu mano que las uses adecuadamente. Así:

- Prepara la ropa para el día siguiente justo después de la cena. Si estaba mojada se habrá secado y tendrás todo localizado.
- Los ocupantes de la habitación sois los responsables de ella, de a quién dejáis entrar y de que se cumplan los horarios. A partir de una hora os vamos a pedir que cada uno esté en su habitación y preparado para dormir. Organizaros en la habitación para estar preparados para dormir todos/as a la vez. Respeta a tus compañeros/as.

2º COMER.

Tienes que comer acorde a la actividad que vas a realizar. No puedes cenar o desayunar como haces habitualmente porque no vas a hacer lo que haces habitualmente. Vas a hacer mucho más ejercicio que en un día normal y vas a estar en la montaña, con condiciones de temperatura que nada tienen que ver con las que tienes en casa o en el IES. Por eso:

- Desayuna más y cena más, aunque te tengas que obligar un poco.
- Bebe mucha agua, sobre todo por la tarde porque por la mañana habrás descuidado este aspecto.

3º APRENDE A ABRIGARTE Y VESTIRTE EN LA MONTAÑA.

Este es un aspecto fundamental y el responsable de que muchos se pierdan una mañana o un día entero de esquí por tener la garganta mal o un poco de fiebre. Tan malo es abrigarse poco como demasiado y sudar, por lo tanto atento a:

- Lleva lo justo y en una bolsa o mochila individual algo más, como un forro o un chaleco. Una vez en la estación cuando bajes del bus podrás valorar si necesitas ese forro polar extra de más.
- Presta especial atención a la garganta y a la zona del cuello. No dejes que la braga o la bufanda se moje con la nieve.

-Los cascos abrigan más de lo que parece. No hace falta que lleves gorro. En todo caso a primera hora puedes subirte la braga hacia las orejas para combatir un poco el frío, pero luego no vas a necesitar ir forrado en la cabeza.

-Cuida que los guantes estén secos siempre. Para ello evita estar quitándotelos y poniéndotelos y evita también ponerlos en la nieve.

Si se caen o si te caes y apoyas la mano, emplea tiempo en quitar la nieve. Planea todo para que no tengas que estar cogiendo cosas de los bolsillos, cerrando cremalleras o cosas que te obliguen a sacar y meter el guante continuamente.

-Aprovecha en la hora de la comida para secar los guantes en los radiadores del comedor. Si al final se te mojan y tienes todavía mucho día por delante habla con el profesor/a para ver si te puede ayudar.

4º ORGANIZATE Y APRENDE DE LOS ERRORES.

Muchos de los alumnos/as que acuden al viaje lo hacen por segunda y tercera vez, por lo que tienen mucha experiencia, Fíjate en sus hábitos y aprende. Por ejemplo:

-Como ponen a secar la ropa nada más llegar al hotel

-Como llevan los guantes, buff y demás cuando van a pistas para que no se caigan y llegues a la estación con un solo guante.

-Como descansan lo más posible para estar al 100% al día siguiente. ¡Han venido a esquiar y no quieren perderse ni un minuto por no haber comido bien, o no haber dormido las suficientes horas!

-Como preguntan siempre al monitor sobre por donde pueden ir, por donde es mejor bajar o que hacer si se caen o se despistan del grupo.

-Por último habla con tu profesor/a si has perdido algo o si te has olvidado algo en el hotel antes de esquiar. Tendrás que aguantar la reprimenda, pero no puedes esquiar sin el equipo completo.