

¿QUÉ ME LLEVO A LA NIEVE?

Antes del inicio del parón navideño, nos gustaría haceros unas recomendaciones sobre todo aquello que es necesario llevar a la nieve, para poder conseguirlo con el tiempo necesario e ir planificando el viaje.

Para esquiar

- **Calzado:** Como vamos a estar poco tiempo en la nieve ya que nos pondremos los esquís al llegar a las pistas no es necesario calzado específico. Cualquier calzado nos servirá.

- **Calcetines:** Serán fundamentales y es recomendable que sean específicos para el esquí: altos (para que no roce la bota) y calientes. Debe ser una de las prendas que más llevemos, al menos 3 pares, debido a que es un elemento que se suda mucho y además causa mal olor. Es recomendable llevar otros calcetines para estar fuera de las pistas.

- **1ª CAPA:** Esta capa es fundamental, va pegada al cuerpo y será la que más nos caliente. En ella encontramos la **camiseta térmica** y las **mallas**. La camiseta térmica al igual que los calcetines es el elemento que más se suda, por lo que es recomendable llevar al menos dos y poder lavarla tras el día en el lavabo y dejarla secando. Las mallas son menos necesarias y en la mayoría de ocasiones se puede intercambiar con la 2ª capa llevando solo una de las dos, siendo indicado llevar las dos para los más frioleros.

- **2ª CAPA:** Esta capa es muy importante sobre todo los días de frío. Aquí debemos llevar la ropa que llevamos habitualmente a Educación Física. **Pantalón de Chándal o mallas y sudadera/jersey deportivo**. Nos ofrece calor por encima de la 1ª capa y debajo de la 2ª. No llevar nunca vaqueros ni ropa de vestir, nos restará movilidad. Esta capa no se suda tanto por lo que no es tan necesario su recambio.

- **3ª CAPA:** La más importante, sin ella no podemos esquiar. Se compone por unos **pantalones impermeables** y una **chaqueta impermeable**, o en su defecto un mono completo impermeable. Esta capa evitará que nos mojemos las demás capas al caernos y entrar en contacto con la nieve. Solo es necesario llevar una chaqueta y pantalón o un mono, ¡¡NO NECESITA RECAMBIO!!

- **Guantes:** Al igual que la 3ª capa deben ser específicos e impermeables, no sirviendo los guantes de lana normales. Estos permitirán que tengamos las manos siempre secas, aunque toquemos la nieve. Deben ser gordos y abrigos, que puedan soportar temperaturas bajo cero. Se secan rápido, solo necesitamos un par.

- **Gafas:** Fundamentales, el sol refleja en la nieve y puede quemarnos las retinas si prolongamos su exposición, por lo que deben tener protección UV. Las más recomendadas son las de ventisca, pues nos protegen del viento en caso de que haga mucho y mantendrán la cara caliente.

- **Braga, Pasamontañas o Tubulares de cuello.** Esta prenda nos permitirá que el aire entre caliente a nuestros pulmones. Lo más recomendable es que sean tubulares de tela fina y no polar, ya que esta empañará las gafas y no nos dejará respirar. Solo necesitamos uno.

- **Gorro:** A la hora de esquiar no será necesario, puesto que los cascos protegen del frío la cabeza y llevar el gorro debajo puede reducir los efectos del casco en caso de accidente.

- **Crema solar y protector de labios:** El reflejo del sol en la nieve broncea más que una exposición normal, por lo que será necesaria una protección de factor 50 en adelante para no quemarnos. La protección labial nos evitará su agrietamiento.

- **Bolsa estanca:** En ella podremos meter el móvil y la tarjeta sanitaria impidiendo que se moje. Nos valen las bolsas de congelado que se cierran herméticas.

Para cuando no esquío.

Recordar que no es necesario llevar mucha ropa, ya que la vamos a utilizar poco y no la vamos a sudar. Además somos muchas personas en un mismo autobús y en una misma habitación, lo que hace que la maleta no deba ser de grandes dimensiones. Esto unido a que la ropa de nieve debe ser lo VERDADERAMENTE IMPORTANTE, y lo que ocupa más espacio, hace que no debamos abusar de este tipo de ropa. Para que no se nos olvide nada, haremos una serie de RECOMENDACIONES, aunque dependerá de cada uno.

- **Ropa interior:** Tantas mudas como días vayamos a pasar, no ocupa espacio y no debemos escatimar. Calcetines incluidos.
- **Zapatillas:** Las mismas zapatillas que nos sirven para subir a las pistas nos servirán para pasar el tiempo en la ciudad y el hotel, lo más importante es que sea cómodo, ya que después de llevar todo el día las botas, el pie nos lo agradecerá.
- **Pantalones:** Además de los que utilizamos como 2º capa, nos valdrá con un único pantalón para el tiempo que pasemos fuera.
- **Camisetas:** No es necesario una para cada día, ya que apenas las utilizaremos, con dos suficiente.
- **Sudaderas / jerséis:** Al igual que los pantalones, ocupan mucho espacio y los utilizaremos muy poco, con una o como mucho dos es suficiente, sin contar las de la 2º capa.
- **Chaqueta:** La prenda que más ocupa, nos servirá la misma que utilicemos para esquiar, por lo que NO ES NECESARIO LLEVAR 2 CHAQUETAS.
- **Gorro y guantes:** En este caso si podemos utilizar unos guantes y gorro de lana para pasear por la ciudad, ya que es una ciudad fría.
- **Pijama:** No se os olvide que tenemos que dormir.
- **Bolsa de aseo:** Con todo lo imprescindible: desodorante, colonia, cepillo y pasta de dientes, etc.

Respecto al dinero, recordar que todos los gastos (comida, hotel, alquiler, etc.) están cubiertos, por lo que no es necesario llevarse una gran cantidad de dinero. Siendo necesario únicamente para emergencias o caprichos (souvenirs, refrescos, etc.).

Es fundamental llevar la **tarjeta sanitaria (la custodiaremos nosotros)**, por cualquier problema que podamos tener, así como una **FOTOCOPIA DNI o la documentación identificativa correspondiente**.

En cuanto al **móvil**, recordamos que se puede llevar para comunicarse con las familias y con los profesores en el caso que sea necesario, siempre haciendo un **uso adecuado** de este. Además, rogamos a los padres que pacten un horario de llamadas que no dificulte el trascurso de las actividades (no llamando durante las comidas, horas de esquí, la recogida del material, los paseos por la ciudad, los traslados hacia el autobús, etc.) y garantizando el disfrute de sus hijos.

También es fundamental recordar que el alumnado estará sometido al **cumplimiento de las normas del instituto durante los 5 días de viaje y durante las 24 horas del día**. Normas como no fumar, no beber alcohol, no utilizar el móvil de forma incorrecta, etc. y siempre mostrando una conducta correcta hacia los compañeros. Recordamos que cualquier conducta que incumpla estas normas será castigada con las medidas que el profesorado asistente considere (prohibiendo la práctica, las actividades fuera del horario de esquí, cambio de habitación, etc.).