



CONSEJOS BÁSICOS PARA LOS PARTICIPANTES EN LOS BAUTISMOS BLANCOS

Te adjuntamos unos cuantos consejos que deberías tener muy en cuenta cuando vayas a participar en los Bautismos Blancos en la Estación de esquí de La Covatilla.

Léelos con atención, te llevarán poco tiempo y te ayudarán mucho.

ANTES DE IR A LA ESTACIÓN

¿Cuál es el material que debo llevar a la Estación de esquí?

- El **calzado** para llevar a la Estación debe ser preferiblemente botas de montaña o de abrigo. Es muy importante que le pongas el nombre y primer apellido en las etiquetas interiores.
- Ropa adecuada de esquí, muy importante que sea **impermeable** y que abrigue. Si no fuese impermeable, lleva un chubasquero.
- Los **guantes** son imprescindibles. Y si puede ser, llévalos de esquí para que te protejan bien.
- Las **gafas** también son imprescindibles. Si son de esquí, perfecto. Si no lo fueran, valen unas gafas de sol. No te las olvides.
- Los **calcetines** para esquiar deben ser **ajustados, finos y largos**. No lleves calcetines gruesos. La bota de esquí va acolchada por dentro y es muy calentita. Pero va muy ajustada, por lo que, si llevas calcetines gruesos, te acabarán rozando y haciendo herida.
- **Crema solar**. Lleva un bote lo más pequeño que puedas. Lo ideal es que lo puedas meter en el bolsillo de la cazadora. Así podrás darte cuando quieras sin tener que ir a buscarlo a la mochila.
- **Protector labial**. Es muy importante porque te va a proteger los labios del frío y del viento.

EN LA ESTACIÓN DE ESQUÍ

Recogida del material

- Cuando llegues a la Estación, lo primero que vas a hacer es dirigirte a la zona de recogida de material. Vuestro profesor os indicará el orden en que tenéis que colocaros para entrar a recogerlo.
- Al entrar, os nombrarán y lo primero que recogéis son las botas de esquiar. Póntelas (habrá personal de la estación que te ayudará) y espera a que te llamen otra vez, para recoger los esquís, los bastones y el casco.
- Cuando te quites tu calzado, ata por los cordones tus dos botas (para que estén juntas) y déjalas en una bolsa grande que te indicaremos.
- Pon atención cuando te expliquemos cómo llevar todo ese material hasta las pistas. Es la forma más cómoda de hacerlo, haznos caso.
- Te daremos un peto de color amarillo, verde, naranja o azul. Ese peto tienes que ponértelo durante todo el tiempo que estés en la estación. Es muy importante porque nos sirve para poder identificarte en todo momento.
- Te harás responsable del peto los dos días y deberás devolverlo junto con el material al recoger el último día.

En las pistas

- Antes de entrar a las pistas, te daremos una tarjeta. Es el forfait. Es muy importante porque es el pase que te va a permitir entrar a esquiar. Hay que guardarlo en el bolsillo izquierdo del pantalón de esquí.
- En los esquís que te dan en la estación, verás que hay un número. Memorízalo. Esos son tus esquís y están regulados para ti. Muchos de los esquís son iguales y solo se diferencian por ese número.
- Cuando entres a las pistas, dirígete al punto de encuentro con todo el grupo. Allí os estarán esperando los profesores de esquí.
- Estate atento cuando os nombren, para saber con cuál te ha tocado. Ese será tu profesor de esquí los dos días.
- Ten en cuenta algo muy importante, los grupos de clase de esquí se hacen por nivel, no por colegios o grupos de amigos.
- En cualquier caso, y aunque ya sepas esquiar, **NO te pongas los esquís hasta que tu profesor de esquí te lo indique. De esta manera evitaremos golpes y caídas tontas.**
- Cuando finalicen las clases, habrá tiempo libre para esquiar. Pero será un esquí controlado. Los profesores de esquí os indicarán si estás capacitado para subir al telesilla, a la percha o a ninguno de los dos remontes.
- El esquí libre se organizará en función de vuestro nivel. Lo haréis siempre en grupo y acompañados por vuestros profesores/monitores.
- Recuerda que **NO puedes irte a esquiar por tu cuenta.** Espera siempre a lo que te diga tu profesor o los coordinadores de Diputación.

En el comedor

- Al comedor entraremos por orden según nos vayan indicando los profesores responsables y nos sentaremos donde nos indiquen.
- Una vez que ya estemos sentados nos servirán las bandejas de comida.
- Al finalizar la comida, el coordinador de la actividad nos explicará cómo salir ordenadamente del comedor y el resto de horarios de la tarde.

Entrega del material

- Al finalizar las clases de la tarde y el esquí libre, procederemos a entregar el material.
- El **primer día de esquí** tienes que hacerlo junto con tus compañeros y profesor. Primero se entregan los esquís, los bastones y el casco.
- Después cogerás tu calzado y te quitarás las botas de esquí. Cuando te llamen por segunda vez, entregas tus botas de esquí.
- El **segundo día de esquí** la entrega es individual. Se entrega por la rampa situada al lado de la puerta por la que entramos siempre. No es necesario entregar junto con el resto de compañeros de tu centro o ayuntamiento.
- Antes de irte, revisa bien si te llevas todo lo que trajiste. Piensa que por la estación pasa muchísima gente cada día y puede ser complicado encontrar objetos después.