

Viaje esquí 25-26

3º ESO - IES RIO DUERO

DEL 14 AL 19 DE DICIEMBRE - ORDINO ARCALÍS, ANDORRA

El viaje tendrá como Ordino (Andorra), con salida el DOMINGO 14 de diciembre (hora de llegada al IES RIO DUERO a las 7:40. Son 9 horas de viaje, y en ese día hay que recoger el material. Por ello, hacemos una llamada a la puntualidad para ir cargando el autobús y poder arrancar a las 8:00h) y llegada el 19 de diciembre (se desayuna, se devuelve el material y saldremos camino de Tudela, estimando la llegada en torno a la tarde-noche).

El viaje incluye:

- Viaje en autobús (ida y vuelta y traslados a Andorra La Vella dos/tres tardes).
- Alojamiento y media pensión en hotel de 3 estrellas (No está incluida la comida en el viaje de ida ni la comida del viaje de vuelta, se recomiendan reserven dinero para la comida del día 19).
- 4 comidas en pistas.
- 4 días de forfait (pase para subir a los remontes y sillas que llevan a las pistas de esquí).
- 4 días de alquiler de material de esquí (esquíes, botas, bastones y casco).
- 8 horas de clase de esquí (2 horas al día).
- Seguro médico y accidentes.
- Entrada al spa de "Caldea" y partida con refresco en una bolera.

Las comidas son todas de buffet y se atienden todos los problemas con alergias y enfermedades.

Organiza: Departamento de Educación Física



INFORMACIÓN GENERAL

- Es fundamental pedir el permiso para la salida de menores al extranjero. Este es un documento que se expide en la comandancia de la **Guardia Civil** y en comisarías de Policía.
- El alumno/a debe llevar el **carné de identidad y fotocopia** de la **tarjeta sanitaria**, ya que el seguro contratado incluye la asistencia sanitaria. Los alumnos que no tengan nacionalidad española deberán llevar además del DNI o permiso/tarjeta de residencia, el pasaporte/NIE.
- Se aconseja que el alumno/a no utilice el **móvil**, ya que Andorra tiene una de las tarifas más caras de telefonía móvil en el extranjero (roaming) en Europa. El hotel tiene wifi en zonas comunes por lo que podrán utilizarlo para comunicarse, por lo tanto, será conveniente limitar las llamadas lo máximo posible y no usar el móvil, salvo necesidad.
- Aconsejamos no llevar mucho **dinero** de mano. Solo el necesario para abordar el gasto de la comida a la ida, cena a la vuelta, cubrir la pérdida de material como guantes o las gafas de esquí y gastos menores de bolsillo.



DISCIPLINA

- Sobre la cuestión de la disciplina: es **imprescindible** que en todo momento se obedezca las instrucciones de los profesores acompañantes y, en su caso, de los monitores. Las familias asumen cuantas consecuencias se pudieran derivar de un mal comportamiento por parte de los/as alumnos/as, así como de sus posibles negligencias haciendo caso omiso de las instrucciones que se den por parte de la organización.

En el caso de que se les descubra en posesión de alcohol (u otras sustancias no permitidas) o consumiéndolo, las personas responsables tendrán que **volver inmediatamente a su domicilio** y la familia será la encargada de organizar este viaje de vuelta, sea yendo a buscar a sus hijos/as o comprando el billete de autobús y haciéndoselo llegar de la forma más rápida posible.

Lo mismo ocurrirá en el caso de que los/as alumnos/as provoquen algún **conflicto en el hotel, las pistas de esquí o el pueblo** en el que estemos alojados. Estas condiciones disciplinarias elementales son asumidas por las familias de forma automática con la autorización a sus hijos/as a participar en la actividad.



ROPA

Es esencial estar protegido frente al clima al que vamos a estar expuestos: bajas temperaturas, viento, nieve, ventisca... Por eso debemos elegir una vestimenta que mantenga nuestro cuerpo seco y que evite tanto la condensación de nuestro sudor como que la lluvia y la nieve traspasen la capa exterior.

* **La primera capa, o segunda piel.** Es la ropa que va pegada a la piel (camisetas térmicas, mallas, guantes térmicos, calcetines...) que debe absorber el sudor y alejarlo de nuestra piel para evitar la sensación de humedad y que nuestro cuerpo se enfríe. Lo ideal es que sea ropa de materiales sintéticos no absorbentes, como el poliéster o el polipropileno, o la lana de nueva generación. Hay que evitar las camisetas de algodón, ya que se empapan con facilidad y tardan mucho en secarse así que generan sensación de frío. Y es recomendable llevar tanto la camiseta térmica como las mallas bien ajustadas al cuerpo, para evitar que el viento pueda colarse entre la prenda y nuestro cuerpo, pero que no aprieten, para garantizar la comodidad.

* **La segunda capa, o capa de aislamiento.** La función de la segunda capa (forros polares, pantalones, gorros, guantes polares...) es aislarnos térmicamente. Estas prendas no están pensadas para darnos calor, al menos no de forma directa. Su misión es retener el calor que genera el cuerpo e impedir que este se enfríe, materiales aislantes.



ROPA

* **La tercera capa, o capa exterior:** Esta capa (mono de esquí o pantalones y anorak) debe ser impermeable para protegerte del viento, además de ser transpirable, ya que su función es protegernos de la humedad exterior (debe mantenernos secos frente a la lluvia y la nieve), del viento (debe evitar la sensación de frío que generan el viento y las bajas temperaturas), y de nuestro propio sudor (debe permitir su evacuación). Es especialmente importante que esta última capa sea lo más transpirable posible, ya que nuestro sudor podría empapar la ropa y llegar a causarnos una hipotermia al enfriarse.

LISTA:

- * **Guantes impermeables**, no de lana.
- * **Crema solar** protectora y bálsamo labial: protector solar como mínimo de factor 30 (aunque cuanto más factor, mejor) y bálsamo protector también para los labios. Aunque nos dé la sensación de que el sol no quema, es justo al revés. El blanco de la nieve refleja los rayos de sol y hace que sean mucho más agresivos.
- * **Gafas de sol.** Es muy importante proteger nuestros ojos de los rayos de sol. Lo ideal es contar con unas gafas de sol específicas para nieve (algo más gruesas y resistentes a las caídas) o con unas de ventisca para los días de aire. Sin embargo, si no tenemos una de esas podemos usar nuestras gafas de sol habituales siempre y cuando nos aseguremos que son buenas y nos protegerán bien.
- * **Gorro y braga para el cuello.** Como dijimos anteriormente, lo importante es no pasar frío, por ello, recomendamos llevar siempre gorro y una braga que nos proteja la garganta.
- * **Mochila.** Se llevará a esquiar y en ella incluiremos la crema y el protector labial, gorro o buff, calcetines y guantes de recambio, un poco de agua...

OTROS

Aconsejamos **pedir prestada la ropa** o realizar poca inversión para la compra de esta, ya que el material es un poco específico que no va a tener otro uso.

Recordamos que deben llevar **ropa de recambio** para después de esquiar, objetos de aseo personal, bañador, chanclas, toalla.

Los **desperfectos** y servicios adicionales serán abonados por las personas causantes o que hayan requerido de dichos servicios.

Los alumnos apuntados al viaje no podrán recuperar el dinero entregado hasta la fecha, ya que están destinados al pago de la reserva de lo señalado anteriormente. Si posteriormente alguno no pudiese acudir por causa médica o de fuerza mayor, se aplicará lo previsto en el seguro contratado con la agencia.

Teléfono de contacto de profesores: **659604663**

Confianto en que tod@s puedan aprovechar y disfrutar esos cinco días en la nieve, les enviamos un cordial saludo:

Mikel Rodríguez Baz - jefe de Departamento de Educación Física del IES Rio Duero

Nieves Labazuy Morales - Profesora de Ámbitos del IES Rio Duero

Natalia García Lopez - Profesora de Lengua del IES Rio Duero

Angel Luis Estévez - Profesor de Ámbitos del IES Rio Duero

Organiza: Departamento de Educación Física