

Recomendaciones Snowboard invierno 2021

Recomendaciones para la adquisición de material para la práctica de snowboard.

Esta guía contiene lineamientos básicos generales que pueden variar de acuerdo a las necesidades particulares de cada individuo.

Ante cualquier duda o sugerencia no dejen de consultar con sus instructores/as

→ Para todos/as:

- El chequeo de todo el material con suficiente anticipación al inicio de las actividades en la nieve. Que absolutamente todo el material de los chicos y chicas tenga nombre identificadorio.
- El secado posterior al uso diario para evitar la humedad y vestirse con ropa seca al día siguiente. Llevar buff, medias y guantes de recambio en la mochila.
- En chicos con pelo largo, que se lo recojan con una colita de pelo (baja) por fuera del casco, o trenzas. Evitar ganchitos, broches, hebillas por debajo del casco (lastiman). Considerar que, a bajas temperaturas el pelo puede escarcharse y luego quebrarse, las colitas permiten que puedan meterse bajo la campera en estos casos. Desalentamos el pelo entre el casco y las antiparras porque les dificulta la visión.
- Pañuelitos y algún snack saludable en los bolsillos siempre suma (el chocolate en la montaña va dentro de los recomendados).
- Que la bebida en los días de esquí sea agua. En el refugio contamos con dispenser de agua potable para recargar.
- Uso diario de protector solar facial.

→ Snowboard:

La elección del snowboard es de suma importancia, no se debe tener tablas más altas o más bajas. La medida debe ser aproximadamente hasta la altura de la pera, aunque algunas marcas también las ofrecen de acuerdo al peso de la persona. Tener en cuenta que una tabla no adecuada puede retrasar y complicar el aprendizaje y en algunos casos hasta ser peligrosa.

Tener en cuenta el estado de la base (mantenerlos hidratados mediante un encerado habitual) y en buenas condiciones los cantos, en Ushuaia suelen haber muchos días de nieve dura y es fundamental para un buen desempeño en la montaña.

→ Botas:

Las botas deben ser del tamaño del pie, ni más pequeñas ni más grandes. una bota grande puede ser peligrosa para los tobillos por la falta de agarre adecuado.

Siempre vestir un solo par de medias. Doble media hace transpirar al pie y cuando esa transpiración se enfría... el pie también! Medias siempre bien estiradas, y que sobrepasen la canilla de la bota, las arrugas pueden molestar y hasta dañar la piel.

→ Antiparras:

La tira de las antiparras debe idealmente poder quedar sujeta al casco. La mayoría de los cascos traen este enlace incorporado, caso que no, apelamos a la creatividad para que las antiparras no se vuelen cuando el esquiador desee levantarlas o ajustarlas. no utilizar la cinta de la antiparra por debajo del casco, esto puede generar daños ante una posible caída.

Hay diferentes tamaños, es importante buscar uno que se ajuste al rostro

Las micas (visores plásticos) se rayan muy fácilmente, recomendamos que luego de cada día los chicos y chicas incorporen el hábito de guardarlas en una funda destinada para ese fin, y las trasladen siempre dentro de la misma. Para evitar que se empañen deben ponerse a secar luego del uso diario, cerca de un radiador, calefactor o en una zona de secado, igual que con las botas y

los esquíes, nunca sobre temperaturas muy altas o fuego directos. Porque los cambios bruscos de temperatura y de gran amplitud afectan el material.

Respecto del color de la mica, en nuestra montaña mayoritariamente requerimos de colores claros o intermedios como el amarillo o el naranja, y en los días de mucho sol (Septiembre) sí damos uso a micas espejadas o más oscuras.

→ Guantes:

Deben ser del tamaño adecuado.

En minis y niños pequeños, recomendamos las manoplas, son más fáciles de colocar.

Para aquellos chicos que sufren mucho frío en las extremidades, tener un par de guantes como primera piel, finitos, puede ser de ayuda.

Siempre poner a secar, y puede ser muy bueno tener un segundo par en la mochila para recambiar al medio día los días de nieve o lluvia.

→ Vestimenta:

La vestimenta debe ser en capas. Ya que cada capa cumple una función, atrapando una masa de aire protectora alrededor del cuerpo y liberando el exceso de transpiración. De esta manera cada uno puede ir regulando su temperatura (agregando o quitando).

1° Capa: se corresponde con el material que entra en contacto directo con la piel, comúnmente son los interiores, de telas calentitas y de secado rápido.

2° Capa: es el aislante. Pueden ser diferentes telas como frisa, polar, plumas.

3° Capa: es impermeable y rompevientos. La campera.

Siempre consultar con un instructor/ra si tienen dudas sobre el material, no se fíen de los consejos de los vendedores de las tiendas.

