



## **Sugerencias Material**

Las siguientes son sugerencias elaboradas por el equipo de trabajo de la escuela de esquí alpino del CAU con la finalidad de guiar a los padres y esquiadores en la elección del material a la hora de la práctica deportiva. En todos los casos, son recomendaciones de tipo generales, ya que siempre hay que tener en cuenta la individualidad de cada esquiador, sus características físicas, técnicas y posibilidades de acceso al mismo.

Sobre este lineamiento ante dudas recomendamos consultar con los instructores.

### **→ Para todos:**

- 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 tenga nombre identificatorio.
- 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.

### **→ Esquíes:**

En términos generales y para esquíes de all mountain (minis y escuela general) lo ideal es que la altura del esquí quede entre la pera y la frente.

Tener en cuenta el estado de la base (mantenerlos hidratados mediante un encerado habitual) y el estado de los cantos (mantenerlos con un afilado óptimo sobre todo en condiciones de nieve dura).

El peso de la fijación: Siendo el enlace entre la bota y el esquí es fundamental. Va a depender del peso, la altura y el nivel técnico del esquiador como así también de la bota.

A grandes rasgos para un esquiador inicial pequeño el peso debe ser como mínimo su propio peso. Este irá en aumento en función de que las variables mencionadas anteriormente vayan incrementando (nivel de esquí, tamaño y edad).

## Medidas específicas U12 + (competición):

Categoría	Disciplina	Altura cm	Radio
<b>U12</b> (10 – 11 años)	Slalom	1,25 – 1,32 aprox	8mts – 10mts
	Gs Slalom	1,53 aprox	13mts – 14mts
<b>U14</b> (12-13 años)	Slalom	H 1,45 – 1,48 / M 1,38 – 1,40	9mts – 14mts
	Gs Salom	H 1,70 – 1,72 / M 1,65 – 1,66	17mts min
<b>U16</b> (14-15 años)	Slalom	H 1,55 / M 1,48 – 1,51	11mts - 14mts
	Gs Slalom	H 1,83 – 1,86 / M 1,81 -1,83	17mts min
	Super GS	1,83 min	30mts min
<b>FIS - YOG</b>	Slalom	H 1,65 min / M 1,55 min	-
	Gs Slalom	H 1,88 min / M 1,88 min	30mts min
	Super GS	H 205 min/ M 200 min	40mts min

\* H: hombres / M: mujeres

### → Botas:

Las botas deben ser del tamaño del pie del esquiador, ni más pequeñas ni más grandes.

Recomendamos que, a la hora de cambiar de botas, las mismas se prueben con el tipo de medias que se usan para esquiar y una vez colocadas las botas sentirlas de pie (ya que parados el pie se reacomoda) e inclinarse levemente así adelante, empujando con la rodilla y la tibia hacia el frente. En el caso de niños, es bueno sacar el escaquin (interior de tela de la bota) para poder evaluar si es el tamaño correcto.

Categoría minis, botas de un gancho o dos.

Escuela general en adelante (6+) se recomiendan 4 ganchos.

El flex de la bota ideal va a depender de la edad, peso, altura y nivel técnico de cada esquiador. Consultar a los profes!

Tener en cuenta que el uso de la bota en suelos que no sean nieve desgasta la base de estas, y tanto la talonera como la puntera en buen estado son lo que sujeta la bota a la fijación.

Se recomienda poner a secar las mismas luego de su uso (no exponer a temperaturas muy altas o fuego directo que puedan alterar el plástico) y guardarlas con los ganchos ajustados al mínimo para que mantengan su forma.

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, las arrugas pueden molestar y hasta dañar la piel.

### → Bastones:

La siguiente foto es ilustrativa de cómo tenemos que medir los bastones.

Tanto las correas (tiras) como las rosetas (ubicadas en el extremo inferior) son importantes en el uso de estos.

### → 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.

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

Las micas (visores plásticos) se rayan muy fácilmente, recomendamos que luego de cada día de esquí los chicos 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 esquiador 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 la impermeable y rompevientos. La campera.

Es importante que aquellos esquiadores con tendencia a sentir mucho frío se abriguen bien en la zona del tronco, reforzando la segunda capa, por ejemplo con un chaleco.