



FULL INFORMATIU ESQUIADA DE PRIMER D'ESO DIES 26 , 27 i 28 DE GENER 2022

Benvolguda família,

Us comuniquem que els dies que es realitzarà l' esquiada del centre seran els dies 26,27 i 28 de gener de 2022. Tot seguit trobareu informació útil per anar preparant aquesta sortida. La sortida tindrà una durada de 3 dies i 2 nits fora de casa. Serà l'oportunitat de gaudir de la natura, enfortir les relacions personals i practicar l'esport de l'esquí.

El lloc escollit per esquiar són les pistes d'esquí de la Molina i l'alberg La Bruna de Bellver de Cerdanya. El cost total de la sortida és de 300€. La paga i senyal de 150 € cal realitzar-la abans del divendres 12 de novembre de 2021. La forma de pagament serà per transferència bancària al número de compte de "Banc de Sabadell":

- **ES70 0081 1828 7200 0100 4708**
- **Indicant el nom de l'alumne/a i el curs que realitza.**

El resguard de l'ingrés realitzat cal lliurar -lo juntament amb l'autorització que trobareu al darrere del full a la consergeria del centre. El segon pagament, i últim; de 150 € es realitzarà abans del dia 22 de desembre de 2021 seguint el mateix protocol.

El preu inclou: el transport, l'hotel, el menjar (tant a l'hotel com a les pistes d'esquí) , el forfait de les pistes d'esquí, el material d'esquí (botes, pal , esquís i casc), les classes amb monitors especialitzats (quatre hores al dia) i l'assegurança de viatge i d'accident. És a dir, totes les despeses durant els tres dies. Per qualsevol aclariment truqueu al centre i demaneu per direcció.

Dimecres 26

06.00 h	Trobada al davant del centre per sortir. Cal dur la roba d'esquí posada
06.15 h	Sortida del bus en direcció a El Bruc (Plaça Ajuntament)
08.00 h	Esmorzarem de camí a les pistes (únic àpat que cal portar i amb una bossa de mà dalt del bus)
09.30 h	Arribada a pistes
10.00 h	Activitats amb el material d'esquí i prova de nivell d'esquí. Inici curset d'esquí.
14.00 h	Dinar al restaurant de l'estació
16.00 h	Fi de la jornada d'esquí.
18.00 h	Arribada a l'alberg i distribució habitacions
21.30 h	Sopar i activitats de nit



Dijous 27

08.00 h	Bon dia i esmorzar
09.30 h	Sortida a pistes
10.00 h	Curset d'esquí amb monitor
13.00 h	Dinar al restaurant de l'estació
14.00 h	Curset d'esquí amb monitor
16.00 h	Fi de la jornada d'esquí.
20.00 h	Visita al centre de la ciutat de Puigcerdà i Gimcana
21.30 h	Retorn a l'alberg. Sopar i activitats de nit

Divendres 28

08.00 h	Bon dia i esmorzar
09.30 h	Sortida a pistes amb les bosses fetes per marxar
10.00 h	Curset d'esquí amb monitor
13.00 h	Dinar al restaurant de l'estació
14.00 h	Curset d'esquí amb monitor
16.00 h	Fi de la jornada d'esquí. Retornar el material d'esquí de lloguer
17.00 h	Sortida en direcció a Collbató i El Bruc
18.30 h	Arribada El Bruc (plaça Ajuntament) i Collbató (davant centre)

NO OBLIDEU PER ACABAR ! NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

.Recomanem no portar telèfons mòbils. En cap cas ens fem responsables de possibles desaparicions o furtus.

.La direcció de l'alberg no permet les habitacions mixtes, és prohibit menjar i beure a les habitacions.

.En cas d'una conducta inadequada el/la vostre/a fill/a podria ser expulsat/da i tornar, immediatament , amb tren o taxi.

.El pagament de l'esquiada comporta de manera implícita l'autorització a realitzar la sortida als seus fills i filles i també suposa l'acceptació de les normes que la regiran.



FULL D'AUTORITZACIÓ DE L'ESQUIADA DE PRIMER D'ESO DEL CURS 2021-2022

Jo, _____ com a (pare, mare o tutor/a legal) _____ de l'alumne/a _____ del curs PRIMER _____ de l'Institut de Collbató l'AUTORITZO a participar en aquesta esqujada i manifesto que estic d'acord en les normes de funcionament que la regiran.

Signatura

DNI

Data

CAL LLIURAR AQUEST FULL D'AUTORITZACIÓ I EL FULL JUSTIFICANT DE LA TRANSFERÈNCIA FETA A CONSERGERIA ABANS DEL DIVENDRES 12 DE NOVEMBRE DE 2021.

RECOMANACIONS DIVERSES

L'EQUIP

Cal portar un bon equip per no patir. Comencem pel cap, anireu amb casc però un barret no aniria malament, les ulleres de sol. Cal portar-les encara que no faci sol. Un anorak o folre polar que sigui impermeable i transpirable. Els pantalons d'esquí o bé uns pantalons de cangur amb un xandall a sota. La roba interior millor de cotó. Els mitjons no cal que siguin molt gruixuts, i sobretot que siguin de cotó no de llana. I uns guants que permetin la transpiració i garanteixin l'aïllament. Les botes d'esquiar (les llogarem) cal que s'ajustin perfectament al teu peu, ni grans ni petites, a mida! .L'alçada dels esquís anirà en relació a la teva alçada i al teu nivell. La força de la fixació de la bota d'esquí va en relació al teu pes, si peses entre 40 i 49 una força 4 és el més adient.

LA PROTECCIÓ

Cal protegir-se la cara amb crema d'un factor solar força elevat (mínim 15) i no oblidar la crema per als llavis. La crema per a la cara és recomanable posar-se-la 30 minuts abans d'esquiar i sovint amb una sola aplicació és suficient mentre la crema per als llavis cal dur-la sempre a mà per fer-ne ús quan calgui.

LA SEGURETAT

És important no esquiar sols. Respectar les indicacions de les pistes i no sortir dels traçats senyalitzats. Assegureu-vos que porteu les botes cordades correctament, sovint aquesta errada pot dur-te a visitar la infermeria.

ELS ACCIDENTS

En cas d'accidents, no s'ha de moure mai l'accidentat i s'ha de mantenir-lo aïllat. Hem de senyalitzar el lloc de l'accident ràpidament per evitar-ne un altre. Per exemple amb els nostres esquís clavats a la pista en forma d'X a uns 5-8 metres de l'accidentat: així facilitarem les tasques de rescat a càrrec del personal qualificat de les pistes.