

## **RECOMENDACIONES PARA LAS CLASES DE ESQUÍ/SNOWBOARD.**

Los grupos tendrán un ratio por profesor que variará entre 12 y 15 alumnos.

Los grupos se intentarán formar equilibrados, aunque lo habitual es que con grupos que no son de nivel 0, exista variedad de niveles en la misma clase, por lo que se formarán los grupos lo más homogéneos posible.

El profesor adaptará la clase a los alumnos que menos nivel tengan, para que puedan sentirse integrados y el nivel de todos vaya igualándose. Durante el desarrollo de la clase, habrá comunicación entre profesores para que, si es posible, cambiar alumnos a un grupo más adecuado a su nivel.

El profesor dará la clase de una sola modalidad (esquí o snowboard), por lo que no podrán ir mezclados en el mismo grupo alumnos de ambas modalidades.

La edad mínima para las clases de esquí es de 4 años y para snowboard 8 años.

Es preferible no juntar niños con adultos para que la clase se desarrolle con mayor efectividad (ya tendrán tiempo después de la clase de esquiar juntos), aunque si para formar los grupos no quedara otra opción, se juntarían de la forma más equilibrada posible.

Acuda a la estación con tiempo suficiente. Tenga en cuenta las esperas al comprar el forfait y alquilar el material para no llegar tarde a clase.

Las clases comienzan a la hora estipulada. Los alumnos que lleguen tarde se irán incorporando al ritmo de la clase.

Los alumnos menores de edad no podrán abandonar la clase sin la autorización y posterior vigilancia de su responsable/tutor. Para eso estará el monitor de apoyo de nuestra Escuela.

Tenga en cuenta la meteorología de cada jornada de esquí para adaptar la ropa que va a llevar (estará haciendo actividad física, por lo que no es recomendable ir excesivamente abrigado). Consulte la meteorología y/o consulte a la escuela por la previsión meteorológica.

Recomendamos el uso del casco tanto para niños como para adultos.

Material que debe llevar el alumno (aparte del equipo específico de esquí o snowboard): gorro, gafas de sol para nieve (normales o de ventisca), braga-pañuelo para el cuello (no es recomendable el uso de bufandas), guantes, 3 capas de ropa (interior térmica, forro polar, capa exterior cortavientos y/o impermeable), pantalón de nieve, calcetines largos de nieve (en su defecto medias de fútbol (nunca 2 pares de calcetines), crema solar, agua, algo de picoteo, móvil.

Otras recomendaciones importantes: desayuno generoso, crema solar 30 minutos antes de la exposición al sol (también si está nublado), pequeña mochila para poder guardar lo que no se utilice y para guardar la botella de agua y el picoteo.