

El Manual de l'acompanyant d'esquí escolar ha estat ideat i escrit per un equip de professionals de l'ensenyament de l'esquí i del surf de neu juntament amb infants. És un recull de consells pràctics i de recursos per dirigir un grup d'infants a la neu.

Aquest manual pretén ser una eina pedagògica per als acompanyants de l'esquí escolar.

Hi trobareu tres capítols:

Seguretat: reglaments i normes.

Esquiar en grup: recursos i consells per dirigir un grup de nens a pistes.

Jocs: jocs d'esquí i de surf de neu.

Esperem que el Manual de l'acompanyant d'esquí escolar us ajudi a aconseguir la vostra tasca amb seguretat i confiança.

Índex

Seguretat

Normes FIS	3
Normes parc de surf	5
Abalisaments de pistes	6
Senyals pistes	7
Senyals instal·lacions	8
Embarcar nens al telecadira	9
Reglament d'ús per a telecadires	10
Reglament d'ús per a telesquíis	11
En cas d'accident	14
Reglament d'esquí escolar	15

Esquiar en grup

Normes del grup	16
Com s'embarca al telesquí?	18
Com s'embarca al telecadira?	19
Com s'evoluciona en grup sense perdre nens?	20
Com i on podem aturar-nos quan esquiem en grup?	22

Jocs

Joc del mocador	23
Joc del mirall	24
Joc ràpid	25
1,2,3 pica paret	26
Harry Potter	27
Eslàlom humà	28

1. Respecte als altres

Els usuaris de les pistes han de comportar-se de manera que no posin els altres en perill o que no els ocasionin cap perjudici, ja sigui pel seu comportament o pel seu material.

2. Control de la velocitat i de la conducta

Tot usuari de pistes ha d'adaptar la seva velocitat i conducta a les pròpies capacitats, a les condicions generals del terreny i del temps, a l'estat de la neu i a la quantitat de persones que hi hagi a les pistes.

3. Elecció de la direcció per part de qui es troba més amunt

L'usuari que es troba més amunt respecte dels altres té una posició que li permet escollir la trajectòria, de manera que preservi la seguretat de les persones que són més avall.

4. Avançaments

Els avançaments es poden efectuar per sobre o per sota, per la dreta o per l'esquerra, però sempre de manera prou ampla per preveure quina serà l'evolució de l'esquiador que s'està avançant.

5. En una cruïlla de pistes i en iniciar un descens

Després d'una parada o en una cruïlla de pistes, l'usuari s'ha d'assegurar, mirant amunt i avall, que es pot incorporar a la pista sense que això suposi un risc per als altres o per a ell mateix.

Seguretat / Normes FIS de conducta de l'esquiador

6. Estacionament

Tot usuari ha d'evitar aturar-se en un passatge estret o amb escassa visibilitat. En cas de caiguda, ha d'enretirar-se'n al més aviat possible.

7. Ascens i descens a peu

Tot usuari que es vegi obligat a remuntar o a baixar una pista a peu ha d'utilitzar la vora de la pista i vigilar que ni ell ni el seu material no siguin un perill per a la resta d'usuaris.

8. Respectar la informació d'abalisament i la senyalització

Els usuaris han de tenir en compte les informacions que es donin sobre les condicions meteorològiques i l'estat de les pistes i de la neu, i han de respectar l'abalisament i la senyalització.

9. Assistència

Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha de prestar-hi assistència i alertar els socorristes. Si fos necessari, ha d'estar a disposició del servei de socors.

10. Identificació

Tota persona que presenciï un accident o s'hi vegi involucrada ha d'identificar-se al servei de socors.

- Utilitza els mòduls i els salts corresponents al teu nivell.
- Revisa els mòduls i els salts abans d'utilitzar-los.
- Fixa't que la recepció estigui lliure abans de saltar.
- Adapta la velocitat a cada mòdul.
- No t'aturis ni davant ni darrere de cada mòdul.
- No intentis trucs impossibles.
- Per filmar o fer fotos, allunya't del sector del salt.
- En cas d'accident, tanca el salt o el mòdul i avisa el personal del parc.
- Es recomana l'ús del casc i de proteccions.

Seguretat / Abalisament pistes

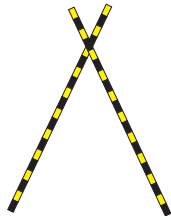
Abalisament pistes



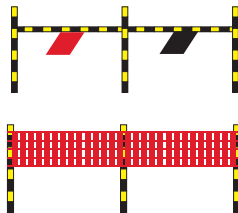
Delimitació pista



Perill puntual



Perill en una zona



Perill en una zona extensa

Senyals indicadors de PERILL



Perill



Esquiadors



Cruilla telesquí



Vianants



Canó de neu



Cruilla

Cal situar-se en un plànol de pistes i portar-ne sempre un

Pistes abalisades i classificades segons la dificultat



Fàcil (< 15%)



Mitjana (< 25%)



Difícil (< 40%)



Molt difícil (> 40%)

Nom de la pista

Número decreixent per situar-se

Cal triar les pistes en funció del nivell de cadascú: descens sota la teva responsabilitat o del monitor (si la pista està en condicions)

Nivell de PERILL ALLAUS

Risc:

1-2



Moderat

3-4



Fort

5



Molt fort

Seguretat / Senyalitzacions instal·lacions

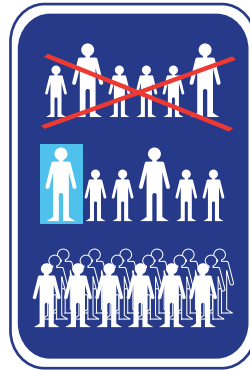
- Nom de la instal·lació
- Condicions particulars del Reglament d'ús
- Hores d'obertura i de tancament



Telecadira de 4 places



Telecadira de 6 places



Màxim 2 nens juxtaposats

Seguretat / Reglament d'ús per a telecadires i telecabines

Embarcament: No dificulteu l'accés als altres, seguiu el camí marcat, col·loqueu-vos alineats.

- Traieu-vos les corretges dels bastons i subjecteu-los en una mà.
- Poseu la motxilla al vostre davant.
- Respecteu la capacitat (indicada a les cabines o a les portelles).
- Abaixeu la barana de seguretat tan aviat com sigui possible.

Trajecte: asseguts, barana abaixada, no llenceu res, no us balancegeu, no salteu.

Desembarcament

- Senyalització, aixequiu la barana i les espàtules dels esquís.
- Aixequiu-vos i evacueu de seguida la zona.
- Si no heu abandonat el vehicle a l'indret indicat: espereu l'aturada de la instal·lació (s'acciona la portella amb les cames).

Cabines

- Portes automàtiques (no les forceu), no us hi repengeu, no llenceu res, no fumeu...

Admissió d'infants:

- Independentment de la seva edat, compten com una persona.
- **Alçada inferior a 1,25 metres:** Han d'anar acompanyats en el mateix vehicle per un adult (màxim 4 infants per adult - 2 per banda i sense places buides entre ells).
- Fixeu-vos en l'aptitud i la talla dels infants i organitzeu-vos en conseqüència.

Admissió d'infants:

- Els responsables dels grups d'infants tenen la responsabilitat d'apreciar i verificar l'aptitud d'aquests infants per utilitzar el telesquí.
- El conductor del telesquí pot momentàniament, en funció de les condicions d'innivació, prohibir l'accés al telesquí als infants.

Sortida

Els usuaris

- No han de dificultar l'accés d'altres usuaris a la instal·lació.
- Han d'arribar fins a l'àrea de sortida seguint el camí marcat.
- Han de treure's les corretges dels bastons i subjectar-los en una mà.
- Han d'esperar la intervenció del personal del telesquí quan no queda cap perxa lliure a la sortida o en cas d'incident.
- Si han caigut a la sortida, no s'han d'aferrar a la perxa i han de deixar-la anar immediatament.

Trajecte

Durant el trajecte, els usuaris:

- Han de guardar els esquís dins les traces de la pista de pujada i no han de fer eslàlom.
- Han d'estar atents a la senyalització i als obstacles que hi poden haver a la pista de pujada.
- No han de deixar la perxa durant el trajecte, llevat que caiguin.
- No poden llençar res i han d'evitar qualsevol caiguda d'objectes.
- En cas d'aturada prolongada, han d'esperar les instruccions del personal.

Arribada

Els usuaris:

- Han d'estar atents quan s'apropen a la zona d'arribada.
- A la plataforma d'arribada han de deixar la perxa, i abandonar ràpidament la plataforma.

- **No** manipuleu l'accidentat ni li tragueu el calçat o el casc.
- Marqueu unes balises de protecció més amunt d'on hi ha el ferit de manera visible (esquí en creu).
- Abrugueu el ferit.
- Constateu de la manera més precisa la part del traumatisme.
- Mireu el **nom i el núm. de balisa de la pista** a fi de situar el ferit per als socors.
- Aviseu o feu avisar el servei de pistes (remuntador més pròxim) per un adult que passi per la zona.
- Tranquil·litzeu el ferit.
- Aviseu el responsable d'esquí del centre escolar i organitzeu-vos per anar al centre mèdic de l'estació.

- Si és possible, cal garantir el mateix monitor per a cada grup d'alumnes.
- 1 monitor / 10 alumnes.
- 1 acompanyant / 10 alumnes (mestres o pares que poden esquiar).
- El Govern és el responsable de l'assignació, de les despeses, del calendari, del transport, dels monitors i de la coordinació de les escoles.
- El Govern facilita el forfet d'esquí d'acompanyant.
- Els alumnes que tinguin el forfet extraescolar l'han d'utilitzar per a l'activitat d'esquí.
- El Govern lliurarà el forfet d'esquí de dia als alumnes que no disposin d'aquest forfet.
- **L'ús del casc homologat és obligatori excepte per a l'esquí nòrdic.**
- L'escola és responsable de contractar una assegurança per als acompanyants.
- La decisió d'anul·lar el dia d'esquí correspon a l'escola (a causa de la meteorologia o de l'estat de la neu).
- Ensenyament de segona ensenyança: l'esquí escolar no és obligatori.
- **L'esquí fora de pista està prohibit.**

Els acompanyants han de donar consignes clares i concises com a normes de funcionament del grup; han de tenir en compte l'edat i el nivell d'esquí dels infants. Els nens han de saber què han de fer si es troben en alguna de les situacions següents:

Què ha de fer el nen si es perd?

Exemples de consignes

- No s'ha de moure i esperar que l'acompanyant torni a baixar per la mateixa pista.
- Anar al lloc de trobada establert prèviament (sala de trobada, taquilles, bar...).
- Esperar al peu del giny mecànic més pròxim.

El nen no pot utilitzar mai un giny mecànic per buscar el seu grup.

Què ha de fer el grup si un nen de la fila cau?

Exemples de consignes

- Els nens que van darrere han de parar i ajudar el company que ha caigut.
- La resta del grup ha d'avisar l'acompanyant; ell mateix pren una decisió correcta per deixar el grup en un lloc segur i anar a buscar el nen.

Què ha de fer el nen si cau al telesquí TK?

Exemples de consignes

- Deixar anar la perxa.
- Apartar-se de la línia de seguida i esperar el responsable.
- Arribar fins a la pista, si hi ha poca distància, i esperar el grup.
- Esperar que l'acompanyant deixi la perxa i l'acompanyi fins a la pista.

El nen no ha de baixar mai sol per la línia del TK.

Què ha de fer el nen si perd alguna cosa al TK o telecadira TC?

Exemples de consignes

- El nen s'ha de fixar en el número de la piona on hagi perdut l'objecte i informar-ne l'acompanyant, que avaluarà si es pot anar a recollir o si ha d'avisar els pisters socorristes.

El nen no ha de deixar mai la perxa al mig de la línia del TK per anar a recollir l'objecte.

Què ha de fer el nen quan arriba a dalt del TK o TC?

Exemples de consignes

- Allunyar-se del retorn del giny mecànic per no molestar els esquiadors que arriben.
- Esperar l'acompanyant.

Els infants no poden començar a baixar per la pista sense l'acompanyant.

Esquiar en grup / Com s'embarca al telesquí

- Atureu-vos fora de la zona d'embarcament de la instal·lació.
- Feu treure les corretges dels bastons.
- Organitzeu el grup l'un darrere l'altre.
- Indiqueu als infants què han de fer per no caure:
 - No seure.
 - No estirar la perxa i deixar que el plat de la perxa els arrossegui.
 - Separar les cames.
- Indiqueu als infants què han de fer si cauen.
- Indiqueu als infants què han de fer si s'atura el telesquí.
- Indiqueu als infants que una vegada a dalt han d'esperar-vos fora de la zona d'arribada.
- Controleu que els infants respectin les consignes.
- Quedeu-vos els últims a pujar.

- Atureu-vos fora de la zona d'embarcament de la instal·lació.
- Feu treure les corretges dels bastons.
- Organitzeu el grup per parelles i compteu-les.
- Aviseu el conductor del telecadira.
- Feu entrar les parelles per un lateral de la cua (costat del conductor).
- Ha de pujar una parella per cadira.
- Pregunteu als adults de la cua si poden pujar a la cadira amb els infants.
- Indiqueu als infants que a l'hora d'embarcar han:
 - de tenir els dos bastons en una mà.
 - de mirar la cadira.
- Indiqueu als infants que una vegada a dalt han d'esperar-vos fora de la zona d'arribada.
- Controleu que els infants respectin les consignes.
- Quedeu-vos els últims a pujar.

Esquiar en grup / Com s'evoluciona en grup sense perdre nens

- **En fila** l'un darrere l'altre, l'acompanyant va al davant i marca la velocitat, el ritme i la trajectòria. Cal que faci parades freqüents per comptar el nombre de nens.

Cal tenir cura:

- de la saturació de la pista i dels obstacles per escollir la trajectòria.
- en pistes estretes.
- no fer diagonals que ocupin tota la pista i deixar un pas per als altres esquiadors.
- en els encreuaments de pistes o TK.
- a l'hora de frenar.

- **Delimitant la pista** l'acompanyant delimita la pista (fins balisa núm....), els nens baixen d'un en un, el responsable pot imposar un nombre de girs determinat. Es queda a dalt per donar la sortida als nens; en cas de caiguda d'un nen pot anar a ajudar-lo i seguir donant les sortides aixecant el bastó.

Cal tenir cura:

- de no perdre els nens de vista.
- que els nens han entès les consignes i saben on han de parar.
- de triar un lloc de parada fora de perill (lateral pista).
- de deixar distància entre cada nen.

Esquiar en grup / Com s'evoluciona en grup sense perdre nens

- **Per parelles** els nens esquien per parelles fins al lloc (núm. balisa, TK, bar...) escollit per l'acompanyant. En aquest cas l'acompanyant s'ha de quedar al darrere dels nens.

Cal tenir cura:

- que els nens han entès les consignes i saber on han de parar.
- de triar un lloc de parada fora de perill (lateral de la pista, al costat de la balisa núm...) i a la vista de l'acompanyant.
- de deixar distància entre parella i parella.

• Regles de base per evitar que es perdi un nen

- Els nens no esquien mai sols, estan sempre sota la responsabilitat d'un adult.
- Organitzeu el grup (fila, parelles, d'un en un...).
- Indiqueu el recorregut que trieu (propera parada, proper remuntador).
- Atureu-vos als encreuaments.
- Compteu sovint els alumnes (parades, remuntadors...).

Esquiar en grup / Com i on aturar-nos?

- **Com ens aturem?**

- Freneu de manera progressiva i avisant els nens fent un senyal (aixecant bastó, veu...).
- Els nens han de frenar pel darrere i per sota del grup, de tal manera que es mantingui l'ordre de la fila i no xoquin entre ells.

- **On ens aturem?**

- En una zona sense obstacles.
- En una zona que no molesti el pas d'altres esquiadors.
- Abans de la travessa d'un teleesquí.
- En una zona amb visibilitat per als esquiadors que baixen.
- Al lateral de la pista.
- Ginys mecànics: cal aturar-se sempre a distància de la cua.

- **On no ens aturem?**

- Sota un canvi de rasant.
- Darrere d'un bot.
- En un pas estret.

Esquí-Surf (1 peu lliure)

- **Pista:** Un pla.
- **Nivell dels alumnes:** Tots.
- **Normes del joc:** Feu 2 grups de 5 nens.
Cada grup es reparteix secretament un número de l'1 al 5.
Situeu els 2 grups un davant l'altre a una distància de 20 m fent una línia a la neu.
Poseu-vos al mig aguantant un mocador (guant, gorra...).
Digueu un número en veu alta.
El nen que passa la línia del seu equip amb el mocador marca un punt.
Si el nen que no porta el mocador toca el seu adversari, és punt per al seu equip.
- **Complicar el joc:** Amb botes d'esquí>>amb 1 esquí calçat>>amb 2 esquís calçats.
- **Seguretat:** Trieu una zona per on no passin esquiadors.
Feu el joc sense bastons.
- **Nota:** Aquest joc es pot fer servir com a escalfament.

Esquí-Surf

- **Pista:** Verda-blava
- **Nivell dels alumnes:** 1-2
- **Normes del joc:** Feu parelles.
L'alumne que va davant fa moviments que l'alumne del darrere ha d'imitar. Aixecar l'esquí, saltar, tocar la neu, tocar fixacions....
- **Seguretat:** Escolliu una pista ampla i poc transitada de manera que no perdeu els nens de vista.
Indiqueu clarament on han de parar els nens (núm. balisa, canó de neu).
Deixeu espai entre cada parella.
Quedeu-vos a dalt per donar la sortida a les parelles.

- **Pista:** Un pla.
- **Nivell dels alumnes:** Tots.
- **Normes del joc:** Feu deixar els esquís-planxes de surf en fila els uns al costat dels altres.
Emporteu-vos els nens a uns 20 m dels esquís-planxes de surf.
Disposeu els nens en fila els uns al costat dels altres.
Amb el senyal els nens s'han de posar els esquís.
El més ràpid guanya.
- **Complicar el joc:** Barregeu els esquís, sortida estirats, asseguts, panxa a terra...
- **Seguretat:** Trieu una zona per on no passin esquiadors.
Separeu els parells d'esquís-planxes de surf.
Deixeu les planxes de surf a la neu de manera que no llisquin (costat fixació).
- **Nota:** Aquest joc es pot fer servir com a escalfament.
Si doneu la consigna de “no us moveu quan tingueu els esquís posats”, aconseguireu una fila ordenada.

Esquí-Surf (1 peu lliure)

- **Pista:** Pla
- **Nivell dels alumnes** Tots
- **Normes del joc:** Feu posar els nens en fila l'un al costat de l'altre darrere la línia. Situeu-vos d'esquena al grup, a una distància de 20 m. Canteu "1,2,3, pica paret" i gireu-vos. Quan canteu els nens avancen cap a vosaltres. Quan us gireu, han d'estar immòbils; si algú es mou, ha de tornar darrere la línia. El que arriba primer guanya.
- **Complicar el joc** Amb botes d'esquí >> amb un esquí calçat >> amb dos esquís calçats. Quan us gireu, els nens han d'estar immòbils amb un peu, els braços aixecats, asseguts...
- **Seguretat** Trieu una zona per on no passin esquiadors.

Esquí-Surf

- **Pista:** Verda-blava.
- **Nivell dels alumnes:** A partir del nivell 1.
- **Normes del joc:** Situeu-vos per sota del grup a una distància de 2 balises. Els nens han de baixar d'un en un fins on estigueu. Amb un bastó (vareta màgica) els dirigireu: amb el senyal de sortida els nens han de seguir el vostre bastó: bastó a la dreta = gir a dreta; bastó a l'esquerra= gir a l'esquerra; bastó cap al cel = un salt; bastó cap a terra= ajupir-se.
- **Complicar el joc:** Feu anar el bastó més de pressa. Feu baixar els nens de 2 en 2, de 3 en 3... L'un al costat de l'altre amb distància.
- **Seguretat:** Situeu-vos en un lateral de la pista. Assegureu-vos que el nens us vegin des del punt de sortida fins al punt d'arribada.

Esquí

- **Pista:** Verda-blava
- **Nivell dels alumnes:** A partir del nivell 1
- **Normes del joc:** Els nens fan de piquets d'eslàlom i vosaltres feu de traçador. Fent una creu a la neu indiqueu a cada nen on s'ha d'estar quiet com un piquet, quan tingueu tots els nens col·locats, doneu la sortida. El nen de dalt surt fent eslàlom entre els seus companys. Quan acaba l'eslàlom humà el torneu a col·locar de piquet i així fins que s'acabi la pista.
Consigna per a la sortida: quan el nen que baixa arriba al 6è piquet, surt el nen següent.
- **Seguretat:** Escolliu una pista ampla i poc transitada. Deixeu espai suficient entre cada nen-piquet (uns 5 m). Els nens no poden seure a terra quan fan de piquets.