



PREPOLLETS ECOA 2019-020



Introducció

Durant tot l'any la junta directiva del club fa esforços per fer que aquest esport nostre estigui a l'abast de tots plegats i que la pràctica dels esports d'hivern arribi a totes les famílies que ho desitgin. Cada cop són més les dificultats a què la junta ha de fer front. Darrerament, aquestes dificultats són de caire econòmic, ja que la difícil situació econòmica mundial també fa que haguem de fer equilibris constants dalt d'una corda fluixa. Amb això només volem fer-vos saber que practiquem un esport amb uns costos molt elevats i que, fruit del treball constant del nostre club, aquests costos són encara força continguts amb un alt percentatge de subvenció. En aquest sentit, cal agrair l'esforç i la confiança que el Comú d'Ordino i els patrocinadors privats dipositen en tots nosaltres any rere any per mantenir una subvenció i uns patrocinis força elevats.

Benvolguts tots,

Comença la nova temporada d'esquí 2019-2020 i, com cada any, una nova generació de joves esquiadors arriba a l'ECOA.

La categoria dels prepollets, que engloba nens i nenes de 5 a 7 anys (2013,2014,2015), és la dels més petits del club. Els objectius, el mètode de treball i el programa estan pensats perquè s'adaptin al rendiment i a l'evolució d'un infant d'aquesta edat.

El calendari de la temporada és unificat amb el de la resta de nens de les categories superiors, de manera que els dies d'esquí seran els mateixos per a tots. L'ECOA es reserva el dret de modificar el calendari.

L'activitat que practiquem, que es desenvolupa en un medi diferent, sovint en condicions meteorològiques adverses i en un entorn desconegut, és nova per a l'infant. Per tal que el procés d'adaptació sigui el mínim de traumàtic, creiem adequat que els nens de prepollets pugin amb els seus pares o tutors a l'estació. Amb això volem aconseguir que s'acostumin a l'entorn amb confiança i sense enyorança, tot compartint l'experiència amb la família.

Quan iniciem un infant en la pràctica d'un esport, cal que el nen conegui l'entorn en què es desenvoluparà, el material que utilitzarà i el que aprendrà a fer. Si practiquem la natació, li explicarem que es ficarà a l'aigua, que amb un cinturó d'espuma aprendrà a surar i a desplaçar-se, que s'haurà de posar el banyador i el casquet de bany i fer-se càrrec del seu material per no perdre'l, entre moltes altres coses.

Amb l'esquí el que fem és aprendre a lliscar controladament sobre la neu. Per fer-ho utilitzem un material específic que funciona d'una determinada manera en un medi diferent al que coneixem, un material que hem de reconèixer i cuidar. També hem de respectar l'entorn, les instal·lacions i els altres usuaris. I a més fa fred. Cal que el nen sigui conscient de tot això. Fent ús de la nostra tasca educativa *us convidem que en parreu a casa amb els vostres fills.*

És important que el nen o la nena descobreixi el material, el conegui i l'utilitzi correctament abans d'arribar a la neu. És necessari que aprengui amb vosaltres, però tot sol i des del primer dia, a utilitzar el seu material. Des de posar-se i cordar-se les botes, els guants o l'anorac, fins a transportar els esquís ell sol. A casa i a través del joc, és la millor manera que descobreixi i s'habitui al nou material d'esquí. Que s'acostumi a les botes, que practiqui la manera de posar-se les cintes dels bastons, de col·locar les ulleres al casc, de cordar-se l'anorac amb els guants, etc.

Si el nen aprèn a ser autònom amb el seu material a casa, no li serà tan difícil, després, ser-ho a les pistes amb la neu i el fred.

Durant les hores d'esquí, l'activitat esportiva és intensa i és indispensable que els nens arribin **ben esmorzats de casa**. No oblideu que quan practiquem un esport hem de complementar el desgast extra d'energia amb una bona alimentació, més encara si fa fred.

A mig matí el grup fa una parada per reposar i agafar forces.

Cada nen ha de dur alguna cosa per menjar (galletes, una barreta energètica, un petit entrepà...) i beure (en un recipient de plàstic o bric) a la butxaca de l'anorac. Escolliu materials petits i tous. No els hi fiquen objectes durs com llaunes o vidre o plàstic dur (Tipus Actimel, Danonino...) que els puguin ferir en cas de caiguda.

Material necessari per a un dia d'esquí

Vestuari d'esquí de l'ECOIA (d'obligatori ús) Inclou anorac, pantalons i softshell.

Armilla imant de l'ECOIA

Us la cedirà l'ECOIA, a canvi d'una fiança de 50 euros. La podreu passar a recollir a la botiga Esports Sant Moritz al poble d'Arinsal. Vegeu la informació més endavant a l'apartat del telecadira.

Botes d'esquí

Botes de DOS (pels nascut 2015-2014) o TRES tanques (2013). Les d'una tanca no són prou fortes per a l'activitat que desenvolupen els prepollats i les de 4 tanques són massa fortes. Han de ser adequades al pes i a la força del nen i li han de permetre flexionar el turmell amb la bota cordada.

Esquís

Esquís polivalents. **MOLT IMPORTANT: Consultar l'esquema de mides al final d'aquest document**

Bastons

Han de ser d'una mida en la qual, agafats per l'extrem inferior (entre l'anella i la punta del bastó), el colze dibuixi un angle recte.

Casc d'esquí

Homologat i de la talla correcta.

Amb suport per a les ulleres de màscara i amb una tanca fàcil.

Acostumeu el nen a cordar-se sempre el casc.

Ulleres de màscara

Únicament de màscara. Unes ulleres de qualitat eviten lesions als ulls.

Han d'encaixar amb el casc i hi han d'anar subjectes.

Guants amb cintes de goma cosides

Per portar-los subjectes al canell i no perdre'ls quan els nens se'ls treguin, però que s'escapin si mai queden enganxats en alguna instal·lació, per exemple.

No està permès subjectar-los amb l'anorac, ni amb d'un cordill per dins l'anorac.

Aconsellem les manyoples.

Mireu de buscar material de bona qualitat i impermeable perquè els nens no passin fred.

Esmorzar a la butxaca

Galetes, un petit entrepà, una barreta energètica... i una beguda de plàstic o bric que els càpiga a la butxaca. En cap cas els nens no poden esquiari amb motxilles o similars.

Crema solar a la cara

Poseu sempre crema amb alta protecció solar als nens.

Uns mocadors de paper a la butxaca (molt important)

El forfet de temporada

Tots els nens han de portar un forfet vàlid per la temporada en curs. (el forfet de Vallnord és suficient, per als prepollets no cal el forfet Extra Escolar)

* Marqueu tot el material amb el nom del nen. Marqueu els esquís, els bastons i el casc a la vista i ben gran.

Horari i punt de trobada habitual

Els Pre Pollets començaran com la resta de categories a les 9 hores. Amb això volem crear menys distància entre els horaris d'una categoria i els de l'altra, perquè els nens que canvien de categoria no notin tanta diferència d'un any a l'altre, on a més la intensitat de l'activitat s'incrementa.

Prepollets nascuts els anys 2013, 2014 i 2015

> 9.00 h: El grup surt a esquiari. L'escalfament el faran habitualment al peu del TK5

Acabament de l'activitat per a tots a la mateixa hora

A partir de les 13.30 h: Acabament de l'activitat d'esquí.

Els pares podeu recollir els nens a la terrassa de la caseta de l'ECOIA.

Es prega puntualitat a l'hora d'arribada i de recollida dels nens i nenes.

En cas que extraordinàriament els pares hagin de recollir el nen abans d'hora, han d'avisar l'entrenador que aquell dia es faci càrrec del seu fill.

La caseta de l'ECOIA

La caseta de l'ECOIA ens ofereix una sèrie d'avantatges molt positius per als prepollets per la comoditat que ens ofereix en cas de mal temps, pel fàcil accés al lavabo, perquè és un espai on podem practicar activitats com l'escalfament, per la facilitat d'accés i d'aparcament, perquè ens aproxima a les altres categories i això afavoreix la familiarització del nen amb la resta del club, i perquè és, a més, la zona que l'estació destina al club.

Els prepollets utilitzen la caseta de l'ECOIA per treballar aspectes teòrics, fer sessions de vídeo,

plantejar activitats diverses, aprendre a cuidar el material, etc., i sempre en cas de necessitat, però no l'utilitzen per canviar-se ni per deixar-hi material. Els nens han d'arribar a l'hora amb les botes, l'anorac, el casc i els guants posats i cordats correctament, amb els esquís i els bastons i amb totes les necessitats cobertes. No poden portar motxilles ni material per canviar-se. L'esmorzar l'han de dur a la butxaca de l'anorac.

Per agilitzar la tasca de tots plegats, demanem als pares que us espereu sempre a la terrassa i fora del camí de pas. Nosaltres recollirem els nens a la terrassa, no al camí o a la rampa. Amb tot, esperem poder facilitar els desplaçaments i el trànsit de grups en hores conflictives.

Com funcionem els PrePollets?

Comencem amb l'escalfament

Fer un bon escalfament és bàsic per iniciar la pràctica de qualsevol esport. Cal escalfar els músculs i moure les articulacions i volem que ja des de petits els infants agafin aquests hàbits. Els prepollets comencen el dia amb un escalfament que es fa a la mateixa terrassa i que té una durada d'uns 15 minuts. Quan comença l'escalfament comença el dia d'esquí, i hem de dir adéu als pares! Per a nosaltres és imprescindible que, un cop començat el dia i per tal de no distreure els nens, els pares us mantingueu allunyats dels grups.

Acabem amb estiraments

De la mateixa manera que al matí, acabarem el dia fent estiraments també a la terrassa de la caseta. És per això que se us demana que els espereu a la terrassa ja que és el lloc on comença i acaba l'activitat. Acabem a les 13.30 h a la terrassa.

Com ens organitzem?

En aquesta categoria treballem amb grups reduïts i amb rotació d'entrenadors i nens. Entre tots seguim l'evolució de tots els nens i programem i treballem les sessions en funció d'aquesta evolució. Adaptem els grups als diversos nivells d'esquí i amb la rotació podem oferir a cada nen el que necessita en el seu moment. És per això que cap nen no està subjecte a cap grup i tots acabaran la temporada havent treballat amb tots els entrenadors amb diferents grups de treball, que es plantejaran dia a dia.

Un dia d'esquí es divideix en tres parts:

La primera és l'**escalfament**: es destina una bona estona al treball d'esquí individualitzat. Normalment aquesta mena de treball es fa al Jardí de neu o en pistes verdes.

La segona part del dia és la que anomenem **de treball específic**. Un cop finalitzat l'escalfament comencem amb el treball específic, bé en esquí lliure, en entorns educatius o en traçat. A partir d'aquest moment es treballa amb un objectiu determinat.

La tercera és la **tornada a la calma**. Un cop feta la parada de descans, la feina que segueix ve determinada pel temps de diversió sense perdre de vista el nostre objectiu (ensenyar a esquiar). Es continua el treball de forma molt més lúdica i divertida.

El grup d'entrenadors d'enguany per als prepollets està constituït per 3 persones, com a *Responsable de la categoria*: Sole Gutierrez.

On esquiem?

Disposem de diferents llocs de treball on els nens poden descobrir aquest esport al ritme que els toca. Només treballarem en pistes on hi hagi els mínims riscos per al nen i que en cap cas no superin el seu nivell d'esquí. És veritat que arriba un moment en què si els portéssim a una pista vermella podrien baixar-la, però creiem que esquiar en pistes vermelles no els aporta cap dels

objectius que busquem. En pendents massa inclinats els nens prenen inevitablement una posició endarrerida, recorren sovint a la cunya i pateixen pors innecessàries que poden fer que retrocedeixin en lloc d'avançar. Un accident en una pista vermella pot tindre pitjors conseqüències que en una pista blava o verda, i encara més si tenim en compte que la velocitat a la qual esquien els altres usuaris és molt superior. Esquiar-hi suposa un risc massa elevat per a un nen de 5 o 6 anys.

Els prepollets ens movem per les pistes verdes i blaves repartides per l'estació i al Jardí de neu, i potser creuem algun tram de vermella per accedir a les pistes de debutants. El Jardí de neu l'entendem com un espai tancat i força segur per als nens, on, a través de circuits, exercicis i jocs, podem treballar aspectes importants per a l'esquí com l'equilibri, l'agilitat, etc., amb material adaptat, circuit tancat i un treball individualitzat molt profitós. Treballarem sovint al Jardí de neu amb nens de tots els nivells. La zona de la Pleta ens ofereix també molts dels reptes que hem de superar en aquesta categoria. Treballarem molt sovint amb els dos petits telesquís de la Pleta.

El club anima els pares perquè esquieu amb els vostres fills prepollets i que no els porteu a pistes vermelles encara que us sembli que us poden seguir, ja que per la seva força, la seva alçada i el seu pes no responen als requisits de pendents tan pronunciats. Els ajudareu més en la seva evolució si els feu esquiar per pistes blaves i verdes.

Igualment us recomanem de no fer esquiar els nens massa estona després d'un dia d'esquí de prepollets; un parell o tres de baixades d'esbarjo a la Pleta són suficients. Més hores d'entrenament d'esquí al dia són contraproductives en aquesta edat.

La rampa d'accés al Xalet ECOA

Per tal d'accedir a la pista des de la caseta, cal passar per una rampa, que té una certa inclinació. Per evitar accidents, els prepollets tenim per norma pujar-la amb escaleta. D'aquesta manera és més difícil que els nens puguin caure. A vegades, sobretot al principi, els cansa una mica pujar-la i van més a poc a poc, però no suposa cap esforç extrem. De totes maneres serem, nosaltres qui ajudarem els nens a pujar la rampa i us preguem que no baixeu a buscar-los. Tenen capacitat suficient per pujar-la sense problemes; això sí, al seu ritme. Creiem que arribar a dalt tot sols és també un repte i un bon exercici per a ells.

Al telecadira!

Els prepollets pugem alguns dies a esquiar a la part alta de l'estació. Per fer-ho hem d'agafar el telecadira de quatre places que puja a la Coma, cap a les 10.15 h. Per mesures de seguretat, l'estació i la legislació no permeten als nens pujar sense un adult a la cadira.

Per tal de poder utilitzar la instal·lació, l'entrenador demana a un client adult de l'estació, que entengui el català, si el pot acompanyar en el seu trajecte pel telecadira. Els nens es reuneixen a la sortida, fora del lloc de pas, i esperen l'entrenador que puja al final. Sempre que els nens es trobin amb els seus pares o coneguts adults al telecadira podran pujar amb ells.

L'estació ha instal·lat a les seves cadires un sistema d'imants per garantir la seguretat dels més petits i evitar caigudes de la cadira. Es tracta d'un peto imantat que anirà per sobre de l'anorac. Quan el nen s'assegui a la cadira, també imantada, hi quedarà subjecte fins que arribi a dalt de tot, on el sistema es desactiva. Per aquest motiu els prepollets hauran de dur **OBLIGATÒRIAMENT** una armilla propietat del club. El club en deixarà un a cada prepollet durant tota la temporada a canvi d'una fiança de 50 euros, la qual es retornarà un cop finalitzada la temporada. Aquesta armilla l'heu de passar a recollir abans d'iniciar la temporada a la botiga Esports Sant Moritz del poble d'Arinsal.

On esmorzem?

La parada a mig matí per esmorzar, descansar, fer pipí, etc., la farà cada entrenador amb el seu

grup. Pot ser a l'aire lliure, a la caseta de l'ECOIA o a l'àrea de pícnic dels diversos restaurants. La durada del repòs real és d'uns 30-40 minuts. Si les condicions meteorològiques són adverses pot ser que el temps de repòs s'allargui i, si no permeten esquiar, es plantejaran activitats amb el Xou dintre de la caseta.

Servei de bus entre setmana (període de vacances escolars)

Els prepollets durant els caps de setmana no tenen servei de transport. Al calendari teniu uns dies marcats amb **servei de bus** que coincideixen amb les **vacances escolars**. Aquest és un servei optatiu per a totes aquelles famílies que aquests dies no us podeu desplaçar fins a les pistes.

> Aquest bus sortirà de St Julià a les 7,45h

Al bus sempre hi puja un acompanyant des de St Julià.

Els nens han de pujar al bus amb les botes d'esquí posades, els guants penjats dels canells i el casc a la mà. Res de motxilles ni calçat esportiu. Pugen i baixen amb les botes; això sí, no cal que les duguin totalment tancades.

> El bus arribarà a Ordino a les 14.30 h i a St. Julià a les 15h aproximadament

Els esquís i els bastons es carreguen al portaequipatges. No us oblideu res al bus.

Dies que s'anul·len

A vegades, per condicions meteorològiques adverses, ens veiem obligats a anul·lar el dia d'esquí.

Per poder avisar tothom a temps tenim a la vostra disposició el servei de missatgeria SMS (+129), que s'actualitzarà automàticament i us informarà de tota modificació, anul·lació o canvi de programa. També es comunicarà via xares socials, Twitter i facebook.

Com us avisem en cas de necessitat?

És molt important que doneu tots els telèfons mòbils de contacte a la secretaria de l'Esquí Club Ordino Arcalís (tel.: 747 374) perquè us puguem comunicar qualsevol qüestió, problema, incident o imprevist.

És indispensable que sempre estiguen localitzables mentre els nens esquien amb nosaltres.

Assistència

És molt important que els nens pugin a esquiar regularment sobretot el 15 primers dies. Les absències freqüents fan perdre el ritme del grup, creen inseguretats, no consoliden l'aprenentatge, no creen vincles amb els companys i, en definitiva, fan que el nen no s'ho passi tan bé. Dels 49 dies que aquest any tenim previstos per als prepollets, se n'hauria d'esquiar un mínim de 38 per assolir els objectius bàsics. Una bona assistència propicia una evolució correcta i es té temps suficient per assimilar tots els conceptes. Penseu, a més, que un nen que no ve amb regularitat ocupa la plaça d'un que aprofitaria la sort de poder esquiar amb l'Esquí Club. Per no perdre places útils, el club exigeix un mínim d'assistència del 50% per poder seguir al club l'any següent, la qual cosa es pot valorar en cas de lesió o de malaltia greu. El 15 primers dies són claus per la progressió i l'aprenentatge de cada nen, ja que per les vacances de Nadal disposem de dies seguits d'esquí

Què cal que tinguem en compte els entrenadors?

Fem un seguiment individualitzat de cada nen per adaptar les activitats a la seva evolució. Perquè això sigui així és indispensable que ens informeu si el vostre fill té algun problema de conducta o físic que haguem de tindre present.

Durant la temporada és possible que celebrem alguna festa en què nosaltres portem l'esmorzar per a tots els nens. Per evitar incidents, informeu-nos també de les possibles al·lèrgies o intoleràncies alimentàries dels vostres fills.

Us demanem que durant la temporada ens comuniquem qualsevol qüestió, inquietud o malestar que pugui manifestar el nen o la nena, sigui pel motiu que sigui.

Altres aspectes que cal tindre en compte

La roba oficial del club és un punt de suport i d'imatge molt important per a tots nosaltres, ja que és fàcil de reconèixer en qualsevol estació on els nostres joves corredors estiguin esquiant i, al mateix temps, ens serveix de suport publicitari per a tota una sèrie de patrocinadors del club que fan que les despeses per a les famílies que tenen corredors al club siguin menors.

L'ECOJA comunica a tots els pares que la roba oficial del club és D'ÚS OBLIGATORI PER A TOTS ELS NENS I NENES INSCRITS AL CLUB.

La roba estarà a la vostra disposició a la botiga **Esports Sant Moritz**, al poble d'Arinsal.

***IMPORTANT: la roba oficial del Club tindrà una vida útil de tres temporades, fins l'abril del 2020.**

A la botiga de l'ECOJA a Esports Sant Moritz trobareu tot el material necessari per a la pràctica del vostre esport preferit. També hi ha la possibilitat de llogar material per a tota la temporada (esquís, botes i bastons). El club recomana a tots els Pre Pollets llogar el material cada temporada.

La Normativa de funcionament i el Reglament de disciplina esportiva són de compliment obligatori i estan disponibles a la nostra web (www.ecoa.ad).

L'horari de les nostres oficines és de dilluns a divendres de les 9 a les 15 h.

La quota d'aquesta temporada és de 686 euros. Aquest import NO inclou l'assegurança

És obligatori presentar un **certificat mèdic** abans de l'inici de la temporada; el podeu enviar via correu electrònic a administracio@ecoa.ad o el podeu portar directament a les nostres oficines.

www.ecoa.ad és la nostra nova web. Aquí trobareu tota la informació i comunicats del club, i també hi ha un espai de fotografies que es va renovant durant la temporada. **Visiteu-la!**

També som molt actius al Twitter @ecoaOrdino instagram i a facebook.com/ecoaordino

Reunions informatives

Per facilitar-vos tota la informació necessària i donar resposta als dubtes que pugueu tenir, el proper dia **27 de novembre a les 19 hores**, tindrà lloc la reunió informativa de la temporada a la sala de reunions del Centre Esportiu d'Ordino .

Inici de temporada

Dissabte 14 de desembre del 2019

La temporada dels prepollets comença el dissabte 14 de desembre al pavelló esportiu d'Ordino.

Comencem la temporada amb el .Ski Park TOID

El Ski Park TOID és una activitat dissenyada i amenitzada especialment per a nens de 4 a 6 anys. El treball que s'hi fa està adreçat a desenvolupar l'equilibri, l'agilitat i la psicomotricitat. A més, com que hi treballarem amb tot l'equip d'esquí, el nen que no ha esquiat mai coneixerà el material, aprendrà a utilitzar-lo, a transportar-lo i a moure-s'hi en condicions òptimes. De més a més, l'activitat també permet conèixer els nens en un altre entorn, que ells ens coneguin i també que es familiaritzin amb la resta d'infants.

L'activitat d'aquest dia començarà a les 10.00 h i s'acabarà a les 13.00 h

Material necessari per al :Ski Park TOID

- Els nens han de venir amb roba esportiva (xandall) i calçat esportiu (bambes).
- Han de dur l'anorac, el casc, les ulleres de màscara i els guants.
- Han de dur les botes d'esquí, mitjons per a les botes, els esquís i els bastons.
- Han de dur l'esmorzar com un dia normal d'esquí, a la butxaca de l'anorac.

En definitiva, heu de dur tot el que utilitzaríeu un dia normal d'esquí.

Aprofitarem la jornada per verificar tot el material dels nens, per veure que sigui l'adequat, per comprovar que estigui identificat i per respondre els dubtes que pugueu tindre.

Diumenge 15 de desembre del 2019

Per als prepollets que arribeu nous al club:

Per tal de començar la temporada, ens trobarem el dia 15 de desembre, i durant uns dies (depenent del nivell i progressió de cada nen), al **Jardí de neu d'Ordino Arcalís** a les 9h00 i ens hi estarem fins a les 13.30 h,. Un cop passats aquests primers dies, el lloc habitual de trobada serà la terrassa de la caseta de l'ECO.A.

Per als prepollets que ja heu esquiat amb nosaltres:

El diumenge 15 de desembre ens trobarem a la terrassa de la **caseta de l'ECO.A d'Arcalís** i farem l'horari normal:

Hora de trobada a les 9.00 hores

Informació mida dels esquís categories de Pre pollets (nascuts els anys 2013,014,015)

Amb l'objectiu de facilitar-vos la tasca a l'hora d'elegir quin ha de ser el material per als vostres fills/es, us hem preparat aquesta informació.

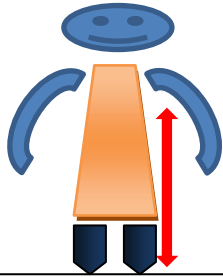
La experiència d'aquests darrers anys en l'ensenyament de l'esquí amb nens i nens a partir dels 4 anys en ha permès reflexionar i de veure quin és el material (esquís i botes) que millor s'adapta a les necessitats dels més petits del club.

Creiem que un material adaptat a l'alçada i el pes del nen/a permet una millor adaptació i per tant un millor aprenentatge de l'esquí.

És molt important que el nen/a no porti un esquí més llarg del que pugui portar i/o unes botes que no el permetin treure un bon rendiment.

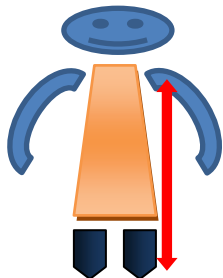
Per aquest motiu us hem preparat aquest gràfic que indica on ha d'arribar un esquí a cada franja d'edat. Amb aquest gràfic podreu llogar el material per a la nova temporada amb les garanties de poder aprofitar al màxim cada un dels dies d'esquí.

Nens/es nascuts l'any 2015



L'Esquí del nen/a ha d'arribar-li a l'**alçada del pit.** (per sota)

Nens/es nascuts l'any 2013-2014



L'Esquí del nen/a ha d'arribar-li a l'**alçada de les aixelles**

Els entrenadors de prepollets i la resta del club us donem la benvinguda i us desitgem una bona temporada!