

Nombre _____

Esquí alpino



1. Conocer las ventajas y desventajas de esquís acampanados y rectos.

Ventajas

Desventajas

Acampanados

Rectos

2. ¿Cómo el borde curvo de los esquís ayuda al esquiador a dar los giros?

3. ¿Qué normas generales debería utilizar en la selección de la correcta longitud de los esquís y bastones para usted mismo?

Esquís _____

Bastones _____

4. Conocer los diseños de botas y cómo estas características puede afectar a su esquí.

Nombre _____

5. ¿Por qué es importante el apropiado ajuste de la bota del esquí?

¿Qué determina el ajuste adecuado?

6. Conocer lo que es una correa de seguridad o freno de esquí y explicar su propósito.

Propósito _____

7. ¿Qué debe hacer si usted llega hacia un esquiador herido que todavía no ha recibido ayuda alguna?

8. Discutir y efectuar buenas prácticas deportivas en las zonas de esquí.

9. ¿Qué cuidados se debe dar el equipo de esquí después de su uso?

¿Qué se debe hacer con el equipo de esquí antes de su uso cada temporada?

Nombre _____

10. Esquiar colinas medianas bajo control y ejecutar virajes/vueltas en buena forma.
11. Saber cómo montarse y bajarse de manera correcta de un teleférico, barras tipo T o barras tipo J y demostrar a través de la experiencia, sin poner en peligro a usted o a otras personas, su capacidad para montar en estos equipos.

Teleférico _____

Barras tipo T _____

Barras tipo J _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____