

195€

Pack 3 dies:
7, 14 i 21 de març
de 2026

- Transport
- Forfaits
- Curs d'esquí /snowboard
3 hores /dia
- Esquiada en grup
- Assegurança de primers
auxilis

Inscripcions a partir del 9 de
desembre al servei d'Esports,
Poliesportiu Municipal 972 50 93 39

Per a joves i adults

L'edat mínima per l'esquí és de 6 anys
i de snowboard 10 anys

Els menors de 14 anys han d'anar acompanyats d'un
adult responsable

Assegurança de primers auxilis

L'assegurança de primers auxilis consisteix en cas de
necessitar-ho, en l'assistència i evacuació de pista,
ambulància, visita i tractament mèdic d'urgència. El
tractament posterior anirà a càrrec de les
asseguradores particulars de cada participant.

36A EDICIÓ CAMPANYA DE PROMOCIÓ ESQUÍ A FONT ROMEU

Informació i inscripcions a partir
del dia 9 de desembre de dilluns
a divendres de 8:30 a 21 h al
Poliesportiu Municipal Roser Llop

Telèfon 972 509 339

Web figueres.cat/esports

Amb la col·laboració de



Diputació de Girona

FONT ROMEU

36A CAMPANYA
D'ESQUÍ

figueres.cat/esports

7, 14 I 21
DE MARÇ
2026

**CURSETS D'INICIACIÓ
PERFECCIONAMENT
TÈCNICA D'ESTIL**



**INFO
I INSCRIPCIONS
A PARTIR DEL DIA 9
DE DESEMBRE**



Ajuntament de
Figueres

Figueres **E** Esports

DISTRIBUCIÓ HORÀRIA DE L'ACTIVITAT

Cal portar la roba i el material d'esquí o snow des de la sortida de Figueres.

- **A les 6.00 h:** Sortida de l'aparcament del Recinte Firal de Figueres (Ctra. Roses).
- **A les 8.45 h:** Esmorzar ràpid a peu de pistes i preparar-se per començar l'activitat (posar-se botes, esquís, pals, ulleres, guants, ...) i deixar l'autocar ordenat.
- **A les 9.15 h:** Cal estar a punt davant l'escola d'esquí, cadascú amb el seu grup; es repartiran els forfets. La informació del funcionament de l'activitat i número de grup es donarà en el bus durant el trajecte.
- **A les 9.30 h:** Els grups realitzaran el curset d'esquí de 9.30 a 12.30 h.
- **Dinar de 12.30 a 13.30 h.**
- **De 13.30 a 15.30 h** Esquiada de grup amb monitors acompanyants de l'organització.
- **A les 15.30 h:** Final de l'activitat d'esquí i concentració de tots els participants en els autocars. El material d'esquí haurà de quedar ordenat i prèviament s'haurà d'haver retirat tot el que hi havia dins.
- **Entre les 18.30 i les 19.00 h:** És l'hora prevista d'arribada a Figueres al mateix lloc de la sortida.

10 NORMES DE CONDUCTA A LES PISTES D'ESQUÍ

1. Comportar-se de forma que no es posi en perill o es perjudiqui als altres, sigui pel comportament o sigui pel material.
2. Adaptar la velocitat i el comportament a les capacitats personals, així com a les condicions del terreny, el temps, l'estat de la neu i la densitat de trànsit.
3. L'esquiador des de dalt ha d'escollir la seva trajectòria tot preservant la seguretat de les persones que hi ha més avall.
4. El desplaçament es pot fer per sobre, per sota, a la dreta o a l'esquerra, però sempre s'ha de fer de forma suficientment llarga per prevenir els moviments i evolucions dels esquiadors que s'avancen.
5. Després d'una parada o un encreuament de pistes, tothom ha de mirar amunt i avall de la pista per comprovar que pot continuar sense perill per als altres o per ell mateix.
6. Eviteu de parar-vos en els passatges estrets o sense visibilitat. En cas de caiguda, allibereu la pista el més aviat possible.
7. Per pujar o baixar una pista a peu, utilitzeu el marge de la pista, prenent cura de no esdevenir un perill pels altres.
8. Informeu-vos sobre les condicions meteorològiques, l'estat de les pistes i l'estat de la neu. Respecteu les balises i la senyalització.
9. Tota persona víctima o causant d'un accident ha de prestar l'assistència, a més de donar l'alerta. En cas de necessitat i demanda l'assistència dels socorristes, s'hauran de posar a la seva disposició.
10. Tota persona, víctima o causant d'un accident, ha de donar a conèixer la seva identitat després del servei de socors.

RECORDA



La pràctica esportiva continuada durant tot l'any és una de les millors armes per a evitar les lesions durant l'època d'esquí. El múscul és l'únic element que permet protegir el lligament.



Es recomana realitzar prèviament alguna activitat física per arribar en forma a la muntanya i esquiar amb seguretat, especialment aquelles que permeten millorar la resistència, tonificar els músculs que intervenen en la pràctica de l'esquí i desenvolupar el sentit de l'equilibri i la capacitat de control i vigilància.



I no oblideu que, cal protegir-se del sol, utilitzar ulleres, barra labial i crema solar. Alimentar-se bé i beure molta aigua. El casc no és una moda, protegiu el cap.



Per practicar Snow cal l'ús de canelleres.