

Algo máis sobre o esquí:

Consellos para evitar lesións

- ?? **Aprende o básico do esquí e non esquíes inicialmente pola túa conta.**
- ?? **Déixate asesorar por un profesional, leva o equipo adecuado e revisao con frecuencia.**
- ?? **Recoñece o terreo, as primeiras baixadas do día debes realizalas nas pistas máis sinxelas.**
- ?? **Asegura a protección dos teus ollos, cunhas boas gafas, e aínda máis se tes lentillas.**
- ?? **Non sigas se che doe algo, pois así, pode que a lesión aumente.**



Historia

O esquí xurdiu en Noruega, como consecuencia das difíciles condicións naturais do país e os invernos abundantes de neve. Durante milenios, o esquí foi, de feito, o único medio de transporte en inverno, imprescindible para a caza e a pesca e a única forma para enviar medios de subsistencia ás remotas e pouco poboadas bisbarras rurais do país.



Tipos

ESQUÍ ALPINO

Consiste en se deslizarse pola montaña nevada á velocidade que a técnica e coñecementos da persoa llo permitan.

ESQUÍ DE FONDO

Ten como obxectivo pasear por grandes extensións nevadas cunhas táboas de catro ou cinco centímetros de anchos e de dous metros como mínimo de longas.

ESQUÍ DE TRAVESÍA

É un novo deporte de carreiras nas que se percorren lomas, ascéndense picos e báixanse palas de neve virxe. As carreiras de esquí de travesía córrense en equipos de dous ou tres, en categoría masculina, feminina ou mixta.

Os organizadores marcan sempre un percorrido con grande desnivel acumulado e pendentes pronunciadas, que poñen a proba a dos corredores.



Clases de pistas

- ?? **NEGRAS:** Son pistas para expertos. Requiren gran práctica neste deporte.
- ?? **ROXAS:** Son pistas difíciles que tamén esixen un gran dominio do esquí.
- ?? **AZUIS:** Son pistas recomendadas para persoas que aprenderon a técnica e están mellorando o seu nivel
- ?? **VERDES:** Son pistas para os principiantes, para todos aqueles que se inician neste deporte

