



## Esquí de fondo (cross-country): Requisitos de seguridad en las actividades



El esquí de fondo o cross-country, también conocido como “back-country”, “nórdico” y “PC esquí”, es una forma excelente de ejercicio y una vía oportuna para hacer exploraciones al aire libre durante el tiempo invernal. Al igual que con el esquí cuesta abajo, los esquiadores de cross-country utilizan dos bastones para guiarse, y herrajes para fijar las botas a los esquíes. A diferencia del esquí cuesta abajo en el cual toda la bota está fijada al esquí, cuando se esquía en cross-country sólo el extremo delantero de la bota del esquiador está fijado al esquí. Contacte comercios de esquí y organizaciones de esquí cross-country para averiguar dónde alquilar el equipo. Este deporte no está recomendado para las Girl Scout Daisies.

**Sepa dónde practicar esquí de fondo.** Las más recomendadas son las sendas señalizadas para la práctica de esquí cross-country; [Xcski.org](http://Xcski.org) para hallar los senderos para esquiar cross-country.

**Incorpore a las niñas con discapacidades.** Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee [www.SitSki.com](http://www.SitSki.com) y [Disabled Sports USA](http://DisabledSportsUSA.org).

### Equipamiento para esquí de fondo

#### Equipo básico

- Sombrero invernal
- Guantes gruesos resistentes al agua o mitones
- Medias gruesas aislantes
- Ropa interior térmica y calzones largos
- Anteojos de sol o goggles de esquí para proteger la vista del reflejo brillante de la nieve
- Mochila con una botella de agua, alimento de alto valor energético y bálsamo para los labios
- Pañuelos de papel

### Equipo especializado

- Una chaqueta a prueba de viento y agua
- Malla y abrigo impermeabilizado hecho para esquí, bicicleta o ejercicios de carreras
- Esquíes
- Bastones de esquí
- Botas

### Preparación para la actividad de esquí de fondo

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la supervisión.** Asegúrese que un adulto vaya al frente y el otro al final del grupo. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
  - 12 Girl Scout Brownies
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes
  - 24 Girl Scout Seniors
  - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

  - 6 Girl Scout Brownies
  - 8 Girl Scout Juniors
  - 10 Girl Scout Cadettes
  - 12 Girl Scout Seniors
  - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** La instrucción debe ser impartida por un adulto con experiencia en entrenamiento y/o supervisión para el esquí cross-country, para la edad del grupo involucrado.

- ❑ **Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela en un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Escoja un sitio seguro para esquiar cross-country.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje e incluir adecuados períodos de descanso con oportunidades para reabastecer fluidos e ingerir alimentos de alto valor energético. Todos los miembros deben conocer la naturaleza del terreno, los riesgos potenciales (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado durante el cual se va a esquiar cross-country. Cuando no se puede disponer de una letrina, se deben desechar los desperdicios humanos mediante agujeros individuales hechos a una distancia no inferior a 200 pies de las fuentes de agua. Los sitios deben ser rellenados y tapados (visite [www.Int.org](http://www.Int.org) para mayor información).
- ❑ **Haga un mapa del recorrido.** Antes de comenzar a esquiar, se debe designar un punto de encuentro donde las niñas contacten a un supervisor adulto. El itinerario, con los horarios de partida y regreso y nombres de los esquiadores de cross-country, se debe dejar con la persona de contacto. La ruta debe estar marcada en un mapa, y la persona de contacto debe ser alertada antes de la partida y al regreso del grupo.
- ❑ **Prepárese para emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de frío, congelamiento, exposición a bajas temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo de altura. Se debe poder contar con transporte. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más de los servicios médicos de emergencia, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials en español)* para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

### En el día de la actividad de esquí de fondo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Obtenga un informe meteorológico. En la mañana de la actividad, controle [www.weather.com](http://www.weather.com) u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. [Xcski.org](http://Xcski.org) provee informes sobre las condiciones de la nieve por región. Si malas condiciones climáticas impiden la actividad, tenga preparado otro plan y una actividad alternativa, o postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a condiciones severas del tiempo con las niñas y divulgue el plan
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- ❑ **Cumpla con los estándares de seguridad del esquí cross-country.**
- ❑ **Se deben explicar y respetar las reglas en las áreas de esquí:**
  - Las niñas esquián bajo vigilancia para evitar a otros esquiadores y objetos.

- Las niñas deben ceder el derecho de paso a otros que ya están en la pista. Ellas se hacen a un costado para permitir pasar a los esquiadores más veloces. Un esquiador en descenso tiene el derecho de paso.
- Un esquiador más veloz indica su deseo de pasar solicitando “Track, please” ( ¡Pista, por favor!).
- Las niñas no deben esquiar cerca del borde de un terraplén o de un acantilado.
- Las niñas no deben caminar en los senderos donde se esquiá.

### Sitios en la Web sobre esquí de fondo

- **Cross Country Ski Areas Association:** [www.xcski.org](http://www.xcski.org)
- **National Ski Patrol:** [www.nsp.org](http://www.nsp.org)
- **The World of Cross Country Skiing:** [www.xcskiworld.com](http://www.xcskiworld.com)

### Lo que las niñas deben saber sobre el esquí de fondo

- **Estar en buen estado físico** Antes de esquiar cross-country, se debe correr y/o participar en ejercicios aeróbicos para tener resistencia física.
- **Recuperarse de una caída.** El acto de volver a establecerse mientras se usan esquíes puede ser un proceso incómodo. Aprenda cómo volver a pararse sobre sus esquíes en el sitio [Xcskiworld](http://Xcskiworld).

### La jerga de esquí de fondo

- **Basket:** “pie” plástico en la parte inferior del bastón de esquí que actúa como una plataforma de ayuda
- **Técnica clásica (“diagonal stride”):** Una técnica en la cual el esquiador usa el movimiento de una pierna opuesta y un brazo opuesto en una dirección hacia el frente