



Skateboarding: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Inventada en los años 30 por los surfistas de California que se veían frustrados cuando no había buenas olas en el mar, el skateboarding se ha vuelto un deporte popular y un pasatiempo con competiciones y patinadores de tabla profesionales. Las escuelas y campamentos de skateboard enseñan a los principiantes a montar la tabla, ejecutar trucos y patinar en rampas y medios caños. En general, para grupos que aprenden a practicar skateboard, se recomiendan sesiones de cuatro clases. Las Girl Scout Daisies no pueden practicar skateboarding.

Precaución: Las niñas no tienen permiso para realizar piruetas aéreas en sus skateborads.

Conozca donde practicar skateboard. Los patinadores sobre skateboard principiantes deben concurrir a instalaciones de skateboarding organizadas, tales como escalas de patinaje y áreas cerradas. Los patinadores experimentados practican en parques y otras áreas designadas para el skateboarding. SkateboardDirectory.com provee información sobre [parques y escuelas de skateboard](#).

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contáctese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Conozca los recursos e informaciones de saketboarding con silla de ruedas en [National Institute on Recreational Inclusion](#).

Equipamiento para skateboard

Equipo básico

- Vestimenta flexible y floja que facilite la libertad de movimientos
- Camisa de mangas largas, la cual ayuda a prevenir raspaduras
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo, si practica al aire libre
- Zapatillas
- Bolsa para objetos personales

Equipo especializado

- Skateboard (los principiantes comenzarán con una tabla estándar, de aproximadamente 32 pulgadas de largo) con rodamientos sólidos
- Casco protector de buen ajuste que cumpla con los estándares F1492 de la American Society for Testing and Materials ([ASTM](#)), y que presente el sello del Safety Equipment Institute (SEI)
- Zapatillas adecuadas para este deporte y rodilleras
- Protectores de muñecas

Prepárese para el skateboarding

- 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 tarea de supervisión.** 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
 - Y 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 del instructor de skatebaord.** La instrucción debe ser provista por personas con experiencia en enseñanza y/o la supervisión de skateboard, que tenga una certificación equivalente o documentada experiencia indicando conocimientos y habilidades en la enseñanza y la supervisión de patinaje sobre tabla. Controle las referencias del instructor para asegurarse la confiabilidad y el nivel de sus habilidades.
- **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 un un sitio de fácil acceso.
- **Seleccione un sitio para skateboard.** Obtenga una orientación del concilio para la selección de un sito de patinaje. Cerciórese de que el sitio tiene una superficie suave y libre de deshechos para el patinaje. Los principiantes comenzarán en una superficie y pintada como una cancha de básquetbol al aire libre. Evite patinar en los parques hasta que las niñas estén preparadas y cómodas para skateboard a un mayor nivel. Cuando patine con skateboard en un parque de patinaje, el encargado debe ser llamado con antelación para hacer los preparativos para largos grupos o sesiones de práctica. El parque de patinaje debe tener el personal suficiente para poder monitorear a la multitud. (Controle de antemano con el supervisor del parque de skateboard para saber cuántos voluntarios, además del personal del parque, se necesitarán para supervisar al grupo). Se debe consultar las ordenanzas locales o las oficinas de parques para ver si está permitido el skateboard en los senderos para bicicletas o en los parques de la ciudad. Las superficies al aire libre donde se patinará sobre skateboard deben ser controladas de antemano por grietas, juntas desbalanceadas y acanaladuras, ramitas, piedras o restos de vidrios que puedan causar una caída. No practique skateboard en callejones, en las calles o en propiedades privadas.
- **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 caídas, especialmente abrasiones. 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.

El día de la actividad de Skateboarding

- **Obtenga el informe del tiempo.** Si practica skateboard al aire libre, en la mañana de la actividad, visite www.weather.com para establecer si se tendrán las condiciones apropiadas, y si se proponen patinar al aire libre, cerciórese de que el piso esté libre de hielo. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo, o postergue la actividad. Frente a mal tiempo con las niñas, escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia, y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, busque refugio lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un

área baja y abierta. Échese hacia el piso sobre sus pies, ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de éstas.

- ❑ **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.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Conserve su equipo en un lugar seco y cerrado con llave.
- ❑ **Las niñas deben aprender las habilidades elementales del skateboard.** Ellas deben recibir la instrucción básica de las habilidades de skateboard. Deben aprender a ejecutar conocimientos básicos de skateboard antes de intentar habilidades más avanzadas. Se deben hacer suaves ejercicios de precalentamiento antes del agotador skateboard; al final de la sesión efectúe ejercicios de enfriamiento.
- ❑ **Cumpla con los estándares de seguridad básicos del skateboard.** Este atenta a lo que ocurre a su alrededor y aléjese del paso de otros patinadores de tabla. Respete las regulaciones del parque de patinaje o de las instalaciones. Elementos amplios y filosos, como bolsas de mano, peines y llaves, no deben ser llevados en los bolsillos, manos, cabello o en cualquier otro lugar donde puede llegar a lastimar al patinador ante la posibilidad de una caída, caída al piso, o heridas a otro patinador. Las niñas no deben patinar más rápido que su habilidad para detenerse, y los patinadores no deben utilizar auriculares mientras patinan. Para ayudar a evitar lesiones, se debe instruir a las niñas a discontinuar el uso del tabla de patinaje si ellas están experimentando cansancio o dolor.
- ❑ **Practique skatebokard al aire libre en forma segura.** Al aire libre, las niñas deben patinar en las áreas en donde no interfieran el tráfico y los transeúntes. Controle las ordenanzas locales frente a la perspectiva de restricciones. Las niñas patinan en la calle y en las playas de estacionamiento sólo si están cerradas al tráfico. Cuando patine en una senda peatonal, ceda el paso a los transeúntes.

Sitios en la Web sobre skateboarding

- **International Skateboarding Federation:** www.internationalskateboardingfederation.com
- **USA Skateboarding:** <http://usaskateboarding.org>

Lo que las niñas deben saber sobre skateboarding

- Aprenda algunos trucos. Antes de intentarlos en una pista de patinaje o en la escuela, aprenda sobre los trucos olli, kick flip, pop shuv-it y otras de skateboard en www.skateboard.com/howtoskate.
- **Inicia un club de skateboard.** ¿Hay alguno en el parque, escuela, en tu barrio? Puedes iniciar uno. Este sitio te ofrece algunas claves para comenzar: [Skateboard About Web site](#).

Jerga de skateboarding

- **ABEC:** Unidad de medida de la calificación de tolerancia de la manufactura del rodamiento de la skateboard. El rango de rodamiento va de ABEC 1, es el menos preciso, a ABEC 7, el más preciso
- **Bowl:** Una rampa de skateboard cóncava con una inclinación de 360 grados, dándole el aspecto de cuenco.