



Snowshoeing (raqueta sobre nieve): Requisitos de Seguridad para las Actividades



Originado hace miles de años como un método para caminar a través de la nieve, la actividad de raquetas para nieve evolucionó hasta llegar a ser un deporte competitivo de invierno. Las raquetas para nieve también evolucionaron hasta convertirse hoy en un elaborado equipo deportivo. Las raquetas para nieve tradicionales están confeccionadas de madera con cordones de cuero crudo, y las modernas raquetas para nieve están construidas de plástico, metal y otros materiales sintéticos. Para la selección de las botas apropiadas, las botas a prueba de agua o aquellas para snowboarding trabajan muy bien, de la misma manera que las botas de cuero a prueba de agua para caminata en la nieve, y el calzado para correr en sendas trabaja bien en la nieve. Se aconseja contactar los centros de esquí y los negocios de equipos para el aire libre a fin de indagar sobre el alquiler de equipos de raqueta para nieve. Este deporte no es aconsejable para las Daisies.

Sepa dónde practicar snowshoeing. Puede practicarse en campamentos de Girl Scouts, en parques nacionales y estatales, en centros nórdicos (ubicados en las cercanías de las pistas de esquí), y en pistas de esquí. Evite áreas silvestres desconocidas. Comuníquese con su concilio para obtener sugerencias. También, puede consultar el sitio: [Winter Trails](#).

Incorpore a las niñas con discapacidades. Contacte a las niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen organizaciones tales como [Snowshoe Mountain](#).

Equipamiento para snowshoeing

Equipo básico

- Sombrero
- Guantes o mitones resistentes al agua
- Medias gruesas de lana aislantes (evite las medias de algodón)
- Prendas en capas
- Ropa interior térmica o calzones largos
- Anteojos de sol o antiparras de esquí para proteger la vista del resplandor brillante de la nieve
- Botella de agua, comida calórica (por ejemplo, frutas y nueces), Protector solar con factor de protección 15 como mínimo, bálsamo labial
- Mochila para llevar elementos personales

Equipo especializado

- Chaqueta o parca a prueba de viento y agua
- Botas a prueba de agua
- Borceguí (para nieve nueva y profunda, de manera que no penetre dentro de sus medias y zapatos)
- Raquetas para nieve y lazos que se ajusten adecuadamente
- Para el equilibrio, uno o dos palos de esquí o de raquetas para nieve que correspondan al tamaño adecuado para la niña.

Prepárese para el snowshoeing

- 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 raquetas para nieve.** La instrucción debe ser dada por un adulto con experiencia en la enseñanza y/o supervisión de la actividad de raqueta para nieve.
 - 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.
 - Seleccione un sitio seguro.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje. Cerciórese de que el trineo sea conducido en un área libre de vehículos y que el sitio no tenga obstrucciones tales como rocas, árboles y postes con señales. La naturaleza del terreno, los potenciales riesgos (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado de caminata con raquetas para nieve deben ser conocidos por todos los miembros del grupo por adelantado. Cuando no se disponga de una letrina, se emplean agujeros individuales a no menos de 200 pies de distancia de las fuentes de agua, para desechar y enterrar los residuos humanos; tampones, materiales sanitarios y papel higiénico deben ser llevados (visite www.lnt.org para mayor información).
 - Haga un mapa del recorrido.** Antes de comenzar la práctica, 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 participantes, 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
 - Asegúrese de que las niñas estén preparadas para la práctica de raqueta sobre nieve.** Antes de cada actividad, las niñas se deben poner en condiciones mediante ejercitaciones. Cerciórese de que el equipo sea el apropiado para el tipo de terreno, el peso de las participantes y el de algunas mochilas.
 - 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 congelamiento, exposición a bajas temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo de altura. 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)* para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día de snowshoeing

- Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, controle www.weather.com u otra fuente confiable del tiempo para establecer si las condiciones son las apropiadas. El sitio xcski.org provee informes por región sobre las condiciones de la nieve xcski.com. Si las condiciones del tiempo impiden la actividad, esté preparado con otro plan o una actividad alternativa, o postergue la actividades.

- ❑ **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.
- ❑ **Las niñas deben ser instruidas sobre las técnicas básicas de raqueta para nieve.** Los voluntarios deben estar al tanto de la habilidad de cada niña. Se deben prever sesiones de práctica para las principiantes.
- ❑ **Prepárese para el caso de emergencia.** De llegar a ser necesario, las niñas deben estar entrenadas en supervivencia de invierno (como construyendo cuevas de nieve, eludir el fenómeno de whiteouts y las avalanchas).

Sitios Web sobre snowshoeing

- **National Ski Patrol:** www.nsp.org
- **Snowshoe Magazine:** www.snowshoemag.com
- **The United States Snowshoe Association:** www.snowshoeracing.com
- **Leave No Trace:** www.lnt.org

Lo que las niñas deben saber sobre snowshoeing

- **Conozca los distintos tipos de raqueta para nieve.** Las raquetas para nieve aeróbicas para carreras son las más pequeñas y livianas; las recreacionales son las raquetas para nieve de tamaño mediano, confeccionadas para caminatas moderadas, y las raquetas para nieve en montaña son las más grandes que implican ser usadas para caminatas intensas y de larga distancia.

Jerga de snowshoeing

- **Pivot point:** El punto debajo del antepié donde se ajustan el correaje de la raqueta para nieve
- **Self-belay:** Previniendo un resbalón o caída utilizando un palo de esquí mientras se camina