



Esquí de descenso y snowboarding en tabla de nieve: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Ya sea que las niñas estén participando en snowboarding (tabla de nieve) o en los tradicionales descensos, eslalon Super G u otro tipo de esquí, las participantes deben utilizar los senderos o laderas acorde con sus habilidades. Skiing.about.com describe varios niveles de esquí, que van desde principiantes hasta experto. En la planificación del viaje de esquí o snowboarding de Girl Scouts, contacte un centro o una organización de esquí para averiguar sobre el alquiler del equipo, los pasajes de los elevadores y las comodidades para grupos numerosos. El esquí de fondo y el snowboarding no se recomiendan para las Daisies.

Precaución: No se permite que las niñas realicen piruetas aéreas sobre los esquíes o las tablas de nieve.

Dónde practicar descenso y snowboarding. Localice centros de esquí según la región en abc-of-snowboarding.com.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos y la información que proveen organizaciones tales como [The Whistler for the Disabled Society](#).

Equipamiento para esquí

Equipo básico

- Gorro de invierno
- Guantes gruesos y resistentes al agua o mitones
- Medias con fuerte aislamiento
- Anteojos de sol o antiparras (goggles) de esquí para proteger la vista de la brillante claridad de la nieve
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Crema labial

Equipo especializado

- Una chaqueta a prueba de viento y agua
- Casco protector de buen ajuste que cumpla con los estándares RS-98 o S-98 de Snell Memorial Foundation, o con el estándar F2040 de la *American Society for Testing and Materials* ([ASTM](#)) (o ambos) y que muestre el sello del Safety Equipment Institute (SEI)
- Botas para esquiar o para snowboarding
- Esquíes o tabla de snowboarding con herrajes
- Bastones de esquí (no son necesarios para snowboarding)

Preparación para la práctica de esquí de descenso o de snowboarding

- 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

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 el conocimiento y la experiencia del instructor.** La instrucción debe ser impartida por un adulto con experiencia en entrenamiento y/o supervisión para el esquí de montaña o snowboarding, para la edad del grupo involucrado. Los instructores deben tener la certificación de *Professional Ski Instructors of America* (PSIA) y de [American Association of Snowboard Instructors](#) (AASI) o poseer certificación equivalente o una experiencia documentada que indique conocimientos y habilidad en la enseñanza y/o supervisión de esquí en descenso y/o snowboarding.
 - ❑ **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 la práctica de esquí en descenso y/o snowboarding.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje e incluir adecuados períodos de descanso con oportunidades de reabastecer líquidos y alimentos de alto contenido energético. Se debe planear un menú nutritivo y muy energético, con bebidas provistas para prevenir deshidratación.
 - ❑ **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 Área Silvestre y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios..
 - ❑ **Se debe tener buen estado físico.** Las participantes deben estar en condiciones de hacer ejercicios antes de practicar el viaje de esquí o snowboarding. El sitio [safesnowboarding.com](#) ofrece ejercicios preparatorios. [Safesnowboarding.com](#) cubre [ejercicios preparatorios](#).

En el día de la actividad de esquí de montaña o de snowboarding

- ❑ **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. 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.

- ❑ **Proteja sus pertenencias.** Guarde su equipo en un lugar bajo llave y seco.
- ❑ **Aprenda los rudimentos básicos del esquí y el snowboarding.** Los participantes aprenden a subirse a las aerossillas, incluyendo formas de cortesía en las filas, subir, bajarse, y procedimientos de emergencia. Practican el deporte con control, siendo responsables y acatando las reglas del área de esquí explicadas y observadas.
- ❑ **Se deben respetar los estándares de seguridad de descenso esquiando y snowboarding.** Esquiadores y snowboarders deben respetar los siguientes lineamientos:
 - No esquiar fuera de las pistas o en zonas no delimitadas
 - Advierta a otros sobre sus giros.
 - Ceda el derecho de paso a los que se hallan en la cuesta descendente.
 - No cruce el paso de otros esquiadores.
 - Evite objetos y obstáculos, tales como árboles y rocas.
 - Deténgase a un costado de la cuesta descendente o la senda para descansar o ajustar su equipo.
 - Muévase rápidamente hacia el costado de la senda o de la cuesta descendente después de caerse, a menos que haya sufrido lesiones.
 - Convoque a la patrulla de esquí si un esquiador resulta lesionado.

Sitios en la Web de esquí de montaña y snowboarding

- **American Association of Snowboard Instructors:** www.aasi.org01/home/copyright.asp
- **National Ski Patrol:** www.nsp.org
- **U.S. Ski Team:** www.uskiteam.com
- **U.S. Snowboarding:** www.ussnowboarding.com

Lo que las niñas deben saber sobre esquí de montaña y snowboarding

- **Conozca las bajadas.** Skiing.about.com explica los símbolos para diferenciar los [grado de dificultad de las bajadas](#): el círculo verde indica las bajadas para principiantes, el cuadrado azul es para esquiadores intermedios, y el diamante negro se reserva para aquellas bajadas que sólo deben ser transitadas por expertos esquiadores y snowboarders.
- **Prepárese para el snowboarding.** Aprenda sobre la posición de snowboard, utilizando un snowboard, y como evitar heridas en safesnowboarding.com.

La jerga de esquí de montaña y snowboarding

- **Bowling pins:** Los esquiadores y snowboarders que obstruyen la colina de esquí o snowboarding al agruparse y bloquear el sendero
- **Moguls:** Relieves en la nieve creados por esquiadores que giran en el mismo sitio e impulsan la nieve creando montecillos
- **Snowplow:** Una maniobra de esquí utilizada para detener o desacelerar en una señal dirigida a otro en la forma de una V invertida