

Seguridad al esquiar y hacer snowboard



Esquiar y hacer snowboarding son excelentes maneras de disfrutar al aire libre durante los meses de invierno. Pero, al igual que en todos los deportes, existe el riesgo de lesionarse. Tomar unas cuantas medidas de seguridad nos puede ayudar a disfrutar y al mismo tiempo estar seguros.

Datos sobre lesiones con esquís y snowboards

- Golpes y roturas óseas son los tipos de lesión más frecuentes al esquiar y hacer snowboarding.
- Los que hacen snowboarding generalmente sufren lesiones en las muñecas y los brazos. Los esquiadores, por el contrario, se lesionan con mayor frecuencia la rodilla, la cabeza o la cara.
- La mayoría de lesiones al esquiar o hacer snowboarding ocurren durante una caída o un choque (generalmente con un árbol).
- Traumatismos cerebrales son la principal causa de lesiones graves entre esquiadores y practicantes de snowboarding, y también es la mayor causa de fallecimientos.

Equipamiento recomendado

- Casco diseñado para esquiar y hacer snowboarding
- Anteojos que quepan por encima del casco
- Botas y amarres de tamaño adecuado
- Pantalla contra el sol
- Protección para las muñecas de los que hacen snowboarding

Recomendaciones de seguridad para esquiar y hacer snowboarding

- Siempre lleve puesto un casco para esquiar o hacer snowboarding.
- Proteja su piel y sus ojos contra el sol y el viento. Aplíquese protección solar y use anteojos para esquiar que sean adecuados para el casco.
- Asegúrese de que las botas le queden correctamente y que los amarres estén bien ajustados.
- Prepárese para las condiciones climatológicas. Utilice varias capas de ropa y un forro para el casco, un gorro o una cinta para la cabeza.
- Nunca esquíe ni haga snowboarding solo.
- Respete todas las normas de la pista.
- Manténgase siempre dentro de las pistas indicadas.
- Sólo vaya a pistas adecuadas para su nivel de habilidad.
- Participe en una clase - incluso esquiadores y practicantes de snowboard experimentados pueden beneficiarse de un repaso.
- Antes de utilizar un teleférico, telesilla o alfombra, asegúrese de que sepa como utilizarla, subir y bajar con seguridad. Si necesita ayuda, pídasela a un asistente.