

Seguridad al ir en trineo



Andar en trineo puede ser una excelente manera de disfrutar el invierno. Pero la diversión de bajar a toda velocidad por una colina hace olvidar rápidamente que esta actividad presenta muchos riesgos de sufrir lesiones. Tomar unas cuantas medidas de seguridad nos puede ayudar a que nuestros hijos y nosotros mismos estemos seguros en las montañas este invierno.

Datos de lesiones al andar en trineo

- Las lesiones con frecuencia ocurren cuando el trineo choca contra un objeto estático o cuando un niño se cae del trineo.
- Golpes, cortes y roturas óseas son las lesiones más habituales.
- Lesiones en la cabeza y el cuello son frecuentes entre niños menores de 6 años.

Prepararse para ir en trineo

- Siempre lleve un casco para prevenir lesiones en la cabeza. Cascos multideporte y para bicicletas son buenas opciones.
- Los trineos que se pueden dirigir pueden ser más seguros que los trineos planos, discos de nieve, toboganes y tubos.
- Asegúrese de que los niños estén bien abrigados y que tengan puestos anteojos y botas.

Recomendaciones para ir en trineo

- Evite áreas con árboles, vallas y postes de luces, o colinas con piedras.
- Instruya a los niños para que sólo vayan en trineo acompañados de un adulto.
- Empiece siempre deslizándose por la parte baja de la colina.
- Aprenda a detener y girar el trineo utilizando los pies.
- Sólo lleve el número recomendado de pasajeros en el trineo.
- Nunca utilice el trineo para bajar una calle o una carretera.
- Nunca vaya en trineo amarrado a un automóvil, quad, moto de nieve u otro vehículo motorizado.
- Evite usar el trineo en accesos, colinas o cuestas que acaben en una calle, parada, estacionamiento, río o estanque.
- La mejor visibilidad se tiene al utilizar el trineo durante el día. Si va a utilizar el trineo por la noche, asegúrese de que la colina esté bien iluminada y que sea fácil ver potenciales peligros.