

# Guía de recursos de seguridad para el invierno

## Seguridad en el centro de esquí



**Tome clases** si es principiante o repase sus conocimientos en **un curso de actualización**.



Conozca el **Código de responsabilidad**. Asegúrese de que puede esquiar o hacer snowboard sin problemas y mantener el control. Preste atención a su técnica, al terreno y a las personas que están a su alrededor.

- Respete las normas de las pistas y ceda el paso a los esquiadores y a las personas haciendo snowboard que tenga delante. **Si necesita detenerse, hágalo a un lado en lugar de detenerse en medio de la pendiente.**



**Deje los tragos para después de esquiar.** Estar sobrio en las pistas lo ayudará a protegerse y a proteger los demás.



**Conozca sus límites** – haga ejercicios de fuerza y acondicionamiento con regularidad, y no se esfuerce hasta el cansancio.

- Haga un recorrido de calentamiento y elija caminos que se ajusten a su nivel de habilidad.
- Escuche siempre a su cuerpo – forzar “una vuelta más” puede exponerlo a un mayor riesgo de lesiones.
- **¿Sobreestimó su capacidad?** Déjese la tabla de snowboard y los esquís puestos, y descienda por la pendiente o comuníquese con la patrulla de esquí.



**Sepa a quién llamar en caso de emergencia y esquíe con un compañero si es posible.** Consulte en cada lugar si debe llamar al 911 o comunicarse directamente con la patrulla de esquí, mediante una aplicación u otro número de teléfono.



**Use protector solar y manténgase hidratado.** Incluso en los días nublados, el sol se refleja en la nieve y es más fuerte de lo que usted cree.

## ¿Sabía que...?

Las lesiones relacionadas con el esquí y el snowboard van en aumento: hubo **más de 66,000 lesiones que terminaron en visitas al departamento de emergencia en 2022** ([National Safety Council](https://www.nsc.org)).

La mayoría de las lesiones se produjeron por la alta velocidad, la pérdida de control y la colisión con un objeto inmóvil, como un árbol o una torre.

## Consejos sobre el equipo



**Use casco** para protegerse de lesiones en la cabeza. Los cascos ayudan a reducir la gravedad de las lesiones en la cabeza, como las fracturas de cráneo y las lesiones de la columna cervical.



**Asegúrese de que los lentes de sus gafas de esquí sean adecuadas para la luz del día.** La luz plana con lentes oscuros puede dificultar la visión del hielo y otros obstáculos, especialmente a alta velocidad.



**Vístase en capas con ropa resistente al agua y al viento.** Las capas interiores deben estar hechas de materiales como el polipropileno, que es agradable al tacto, se seca rápidamente, absorbe el sudor y mantiene el calor. ¡No use ropa de algodón!



**¡No olvide los accesorios!** Traiga siempre artículos para la cabeza, como una cinta o gorro, manoplas o guantes, y protección para los ojos, como gafas o lentes de sol.



Cuando compre o alquile equipo, **asegúrese de que los sistemas de sujeción estén correctamente ajustados y de que todo esté bien colocado.**

# Guía de recursos de seguridad para el invierno

## Seguridad en el centro de esquí (continuación)



**Aprenda cómo las diferentes estaciones y las condiciones meteorológicas pueden afectar a la nieve**, que puede cambiar a lo largo del día. Cuando la nieve se hace firme o se congela, puede afectar a la dificultad de la pista y a su velocidad.

- **¡Tómese un descanso!** Si las condiciones son malas o no se siente cómodo en ellas, opte por pistas más fáciles o cambie de planes. Desde un día en la cabaña hasta una excursión con raquetas de nieve, los centros de esquí y las ciudades turísticas tienen muchas opciones para vivir aventuras invernales.



Tenga en cuenta que lo que ve en la entrada de la pista puede ser muy diferente de las condiciones en la cima, así que **compruebe siempre los pronósticos de avalancha y del tiempo**.

## Seguridad al hacer esquí de travesía

El esquí de travesía puede ser una gran opción para los amantes de las emociones fuertes y para quienes quieran prolongar su temporada de esquí y disfrutar de vistas únicas. El esquí y el snowboard de travesía incluyen el esquí fuera de los límites (de las pistas) del centro, terrenos expuestos a avalanchas y el esquí de travesía en montañas no vigiladas. Para hacer esquí de travesía, hay que planificar las rutas, llevar botiquín de primeros auxilios, conocer las predicciones meteorológicas y confiar en las habilidades y el espíritu de grupo de los compañeros de travesía.

Aunque esquiar fuera de pista puede ser una experiencia increíble, es importante saber que requiere consideraciones especiales, entre ellas **cómo protegerse en terreno de avalanchas**.

Aquí podrá encontrar recursos para empezar:

- [Seguridad en caso de avalancha](#)
- [Tutorial interactivo sobre seguridad en caso de avalancha](#)
- [Serie didáctica de investigación sobre actividades al aire libre de AIARE](#)
- [¿Qué curso sobre avalanchas debería tomar?](#)
- [Encuentre un proveedor de cursos](#)
- [Peligros del Monte Washington en primavera](#)

## Acceso e inclusión

Un aspecto importante de la seguridad es garantizar que todo el que quiera probar los deportes de nieve pueda hacerlo de forma agradable y segura. Abajo encontrará algunas de las muchas organizaciones que trabajan para que el sector de los deportes de nieve sea más diverso, accesible e inclusivo.

- [Backcountry Babes](#)
- [Edge Outdoors](#)
- [High Fives Foundation](#)
- [Inclusion on the Slopes](#)
- [Inclusive Ski Touring](#)
- [National Brotherhood of Skiers](#)
- [New England Adaptive Sport Organizations](#)
- [Share Winter Foundation](#)
- [Women of Winter](#)



Si esquía fuera de un centro, **asegúrese de informar a alguien de la ruta prevista, la hora de salida y el regreso previsto**. Avíseles que llegó sano y salvo después de su aventura.