



Esquí de fondo (cross-country): Requisitos de seguridad en las actividades



El esquí de fondo o cross-country, también conocido como “back-country”, “nórdico” y “PC esquí”, es una forma excelente de ejercicio y una vía oportuna para hacer exploraciones al aire libre durante el tiempo invernal. Al igual que con el esquí cuesta abajo, los esquiadores de cross-country utilizan dos bastones para guiarse, y herrajes para fijar las botas a los esquíes. A diferencia del esquí cuesta abajo en el cual toda la bota está fijada al esquí, cuando se esquía en cross-country sólo el extremo delantero de la bota del esquiador está fijado al esquí. Contacte comercios de esquí y organizaciones de esquí cross-country para averiguar dónde alquilar el equipo. Este deporte no está recomendado para las Girl Scout Daisies.

Sepa dónde practicar esquí de fondo. Las más recomendadas son las sendas señalizadas para la práctica de esquí cross-country; Xcski.org para hallar los senderos para esquiar cross-country.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee www.SitSki.com y [Disabled Sports USA](http://DisabledSportsUSA.org).

Equipamiento para esquí de fondo

Equipo básico

- Sombrero invernal
- Guantes gruesos resistentes al agua o mitones
- Medias gruesas aislantes
- Ropa interior térmica y calzones largos
- Anteojos de sol o goggles de esquí para proteger la vista del reflejo brillante de la nieve
- Mochila con una botella de agua, alimento de alto valor energético y bálsamo para los labios
- Pañuelos de papel

Equipo especializado

- Una chaqueta a prueba de viento y agua
- Malla y abrigo impermeabilizado hecho para esquí, bicicleta o ejercicios de carreras
- Esquíes
- Bastones de esquí
- Botas

Preparación para la actividad de esquí de fondo

- 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 supervisión.** Asegúrese que un adulto vaya al frente y el otro al final del grupo. 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 los conocimientos y la experiencia del instructor.** La instrucción debe ser impartida por un adulto con experiencia en entrenamiento y/o supervisión para el esquí cross-country, para la edad del grupo involucrado.

- ❑ **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 esquiar cross-country.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje e incluir adecuados períodos de descanso con oportunidades para reabastecer fluidos e ingerir alimentos de alto valor energético. Todos los miembros deben conocer la naturaleza del terreno, los riesgos potenciales (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado durante el cual se va a esquiar cross-country. Cuando no se puede disponer de una letrina, se deben desechar los desperdicios humanos mediante agujeros individuales hechos a una distancia no inferior a 200 pies de las fuentes de agua. Los sitios deben ser rellenados y tapados (visite www.Int.org para mayor información).
- ❑ **Haga un mapa del recorrido.** Antes de comenzar a esquiar, 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 esquiadores de cross-country, 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.
- ❑ **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 Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials en español)* para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad de esquí de fondo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** 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. Xcski.org provee informes sobre las condiciones de la nieve por región. 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.
- ❑ **Cumpla con los estándares de seguridad del esquí cross-country.**
- ❑ **Se deben explicar y respetar las reglas en las áreas de esquí:**
 - Las niñas esquián bajo vigilancia para evitar a otros esquiadores y objetos.

- Las niñas deben ceder el derecho de paso a otros que ya están en la pista. Ellas se hacen a un costado para permitir pasar a los esquiadores más veloces. Un esquiador en descenso tiene el derecho de paso.
- Un esquiador más veloz indica su deseo de pasar solicitando “Track, please” (¡Pista, por favor!).
- Las niñas no deben esquiar cerca del borde de un terraplén o de un acantilado.
- Las niñas no deben caminar en los senderos donde se esquiá.

Sitios en la Web sobre esquí de fondo

- **Cross Country Ski Areas Association:** www.xcski.org
- **National Ski Patrol:** www.nsp.org
- **The World of Cross Country Skiing:** www.xcskiworld.com

Lo que las niñas deben saber sobre el esquí de fondo

- **Estar en buen estado físico** Antes de esquiar cross-country, se debe correr y/o participar en ejercicios aeróbicos para tener resistencia física.
- **Recuperarse de una caída.** El acto de volver a establecerse mientras se usan esquíes puede ser un proceso incómodo. Aprenda cómo volver a pararse sobre sus esquíes en el sitio Xcskiworld.

La jerga de esquí de fondo

- **Basket:** “pie” plástico en la parte inferior del bastón de esquí que actúa como una plataforma de ayuda
- **Técnica clásica (“diagonal stride”):** Una técnica en la cual el esquiador usa el movimiento de una pierna opuesta y un brazo opuesto en una dirección hacia el frente