



Patinaje sobre el hielo: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El patinaje sobre hielo es una forma estimulante de ejercicio y entretenimiento en tiempos invernales, y una actividad segura si se adoptan precauciones. Es importante usar patines que calcen adecuadamente, bien atados y ajustados. Los patines de patinaje artístico son diferentes de los de hockey y de los de velocidad, dado que estos últimos son más altos, para proteger los tobillos durante los saltos. La caída en el hielo es una situación de riesgo para el patinador, pero hay formas de evitar lesiones. Para los principiantes, la caída forma parte del proceso de aprendizaje. Acepte consejos para evitar lesiones en el sitio skatingfitness.com.

Sepa dónde patinar. La mejor opción es un circuito de patinaje sobre hielo cerrado o al aire libre. Para hallar pistas de patinaje sobre hielo regionales, visite este sitio skatingfitness.com. Con supervisión, las niñas pueden patinar sobre un estanque o un lago (que tendrá más pozos que una pista y que puede conducir a más caídas), pero nunca deben patinar en un arroyo o en un río. Consulte con personal del parque o la policía local para establecer si el hielo es seguro para patinar. Las niñas pueden patinar de noche si el área está bien iluminada.

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 la Skating Athletes Bold at Heart.

Equipamiento básico para patinaje sobre el hielo

Equipo básico

- Para patinaje en exterior, varias capas de prendas abrigadas que permitan libertad de movimientos.
- Ropa interior térmica
- Abrigo
- Gorro y bufanda
- Guantes o mitones
- Medias de repuesto
- Bálsamo labial
- Papel tisú

Equipo especializado

- Patines de hielo
- Protectores para principiantes (casco, muñequera, codera y rodillera)

Prepararse para el patinaje sobre el hielo

- 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.
- Organice los grupos y disponga la supervisión.** Los voluntarios deben mantener una atenta mirada a las patinadoras que están afuera de la pista de patinaje principal. La relación aconsejada entre voluntarios y niñas es de dos adultos (una de las cuales debe ser una mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
 - 6 Girl Scout Brownies
 - 8 Girl Scout Juniors
 - 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique la habilidad del instructor de patinaje sobre hielo.** Un instructor experimentado de patinaje sobre hielo debe enseñar a las niñas los conocimientos

básicos para el patinaje sobre hielo y hacer respetar las normas. Las sesiones de práctica están programadas para las principiantes.

- ❑ **Elija un sitio seguro para patinaje sobre hielo.** Obtenga una orientación del concilio en la selección de un sitio de patinaje sobre hielo; establezca la más segura de las pistas de patinaje sobre hielo. Cerciórese de que el circuito tenga una superficie suave para el patinaje y libre de basura. Se debe inspeccionar de antemano el grosor de la superficie de patinaje, y asegurar que no haya manchones de césped, piedras y rajaduras. El supervisor de la pista debe ser llamado primero para disponer los preparativos para grandes grupos y las sesiones de práctica. (Controle antes con el supervisor de la pista para saber cuantos voluntarios se necesitan para supervisar el grupo, además del personal de la pista.)
- ❑ **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.
- ❑ **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 caídas, abrasiones, peligro de ahogo e hipotermia por inmersión. Se debe contar con transporte de emergencia. 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. Se debe contar con reequipamiento de rescate (por ejemplo, cuerdas, salvavidas, un palo, escalera, bote, cuando fuera necesario). Lea el *Fundamentos para Voluntarios* (Volunteer Essentials en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

El día del patinaje sobre el hielo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** En la mañana de la actividad, visite www.weather.com para establecer si las condiciones son las apropiadas. Esté preparada para alterar el plan de actividades o tenga una actividad alternativa si cambian las condiciones del tiempo, o postergue la actividad. Escriba, revise y practique planes de evacuación y emergencia frente a mal tiempo con las niñas y divulgue el plan. En el caso de una tormenta, busque un refugio lejos de los objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Elija el lugar más bajo en un área baja y abierta. Échese abajo sobre el piso sobre sus pies, ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de éstas.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, 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.
- ❑ **Cuidar las pertenencias.** Conserve su equipo en un lugar seco y cerrado con llave.
- ❑ **Pre calentamiento para patinaje sobre hielo.** Las niñas deben aprender a ejecutar los conocimientos básicos del patinaje, incluyendo como caer y levantarse, antes de

acceder a conocimientos más avanzados. Deben practicarse suaves ejercicios de precalentamiento antes de cualquier agotador patinaje sobre hielo, así como ejercicios de elongación al final de las sesiones.

□ **Respete los estándares básicos de seguridad del patinaje sobre hielo.** Siga las reglas de la pista, tales como:

- todos patinen en la misma dirección.
- las niñas no se deben detener en el área principal de patinaje.
- los patinadores ceden el derecho de paso a aquellos que ya están en el circuito.
- los patinadores no se cortan cruzando el paso de otros patinadores.
- los patinadores no empujan, arrollan ni corren en el hielo.
- un patinador caído no debe arrastrar a otros patinadores.
- un patinador caído se levanta de inmediato, a menos que esté herido.
- Objetos sueltos o filosos, como bolsas de mano, peines y llaves no deben ser llevados en los bolsillos, manos, cabellos o cualquier otro sitio que pueda causar lesiones al patinador ante una eventual caída, o lesiones a otro patinador que se caiga al suelo.

Sitios en la Web sobre patinaje sobre el hielo

- **Ice Skating Institute:** www.skateisi.com
- **Professional Skaters Association:** www.skatepsa.com
- **U.S. Figure Skating:** www.usfigureskating.org

Lo que las niñas deben saber sobre patinaje

Aprenda técnica de patinaje sobre hielo. Aprenda docenas de vueltas, giros y saltos de patinaje sobre hielo en iceskate.net (www.iceskate.net/term_turn.php). Aprenda sobre cómo caer en www.skatingfitness.com.

La jerga del patinaje

- **Toe pick:** “dientes” metálicos sobre el frente de los patines artísticos que ayudan a los patinadores a realizar saltos y giros
- **Tracings:** Las marcas que dejan las cuchillas en el hielo