



Patinaje sobre ruedas en línea y roller skating: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El patinaje con ruedas alineadas se ha transformado en una placentera actividad y deporte que representa una versión más moderna del patinaje sobre ruedas tradicional. Grupos de principiantes deberían considerar tomar lecciones de un instructor certificado de patinaje, y obtener las normas de seguridad de un voluntario o encargado de pista. Una vez que las niñas llegan a ser hábiles patinadoras, ellas pueden aspirar a participar en actividades de patinaje mas arriesgadas, tales como patinaje hacia atrás o inscribiéndose en competencias y juegos de patinaje.

Sepa dónde patinar. Para hallar una pista de patinaje en la región, visite el sitio de la Web localizador de pistas, en rollerskating.org . Las niñas sólo pueden patinar de noche en áreas muy iluminadas

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar sus necesidades y preparativos. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que proveen organizaciones tales como [National Institute on Recreation Inclusion](http://NationalInstituteonRecreation.org).

Equipamiento para patinar

Equipo básico

- Vestimenta que permita libertad de movimiento
- Camisa de mangas largas para ayudar a prevenir raspaduras
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos de sol
- Una mochila para el día si la práctica se realiza al aire libre

Equipo especializado (para el aire libre)

- Almohadillas protectoras que se ajusten a codos y rodillas
- Guarda muñecas que calcen como guantes
- Casco de bicicleta o casco con el sello de las *American National Standards Institute* o *SNELL Memorial Foundation*, o de ambos (los cascos deben ser lo más acolchados posible y calzados muy bien sobre la frente, aproximadamente una pulgada por encima de las cejas)

Prepárese para patinar

- 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 a los grupos y disponga la supervisión.** Los voluntarios deben vigilar atentamente a las patinadoras desde afuera del piso principal de patinaje. La relación aconsejada entre voluntarias y niñas es de dos adultos (al menos uno de los cuales 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
- Escoja el lugar para patinaje sobre ruedas.** Obtenga la orientación del concilio para la selección del sitio de patinaje; las pistas están consideradas seguras, pero cerciórese de que la pista tenga una superficie de patinaje suave y libre de desechos. El gerente de la

pista debe ser contactado de antemano para preparar sesiones con largos grupos y de prácticas. El circuito deben tener el personal suficiente como para monitorear el tamaño de la multitud. (Controle anticipadamente con el supervisor de la pista cuántos voluntarios, además del personal del circuito, se necesitarán para supervisar al grupo). Se debe averiguar a través de las ordenanzas locales y las oficinas de parques si está permitido patinar en las sendas para bicicletas o en los parques de la ciudad.

- ❑ **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 un sitio de fácil acceso.
- ❑ **Elija los patines que calcen adecuadamente.** Las niñas deben ser instruidas para elegir el tamaño correcto de patines. Los patines deben calzar cómodamente, con los cordones correctamente atados y adecuadamente ajustados. Las ruedas de los patines, las botas y las placas deben ser mantenidos limpios, en buenas condiciones e inspeccionadas. Las niñas nunca deben patinar con los cordones rotos o perdidos. Ninguna decoración colgante debe fijarse a los cordones.
- ❑ **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, especialmente abrasiones. 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 auxilio.

El día de la actividad de patinaje

- ❑ **Obtenga un informe del tiempo.** En la mañana de la actividad, visite www.weather.com para establecer si las condiciones son las apropiadas, y si patina al aire libre, cerciórese de que el piso esté libre de hielo. 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.
- ❑ **Las niñas deben aprender las habilidades elementales del patinaje.** Ellas deben recibir la instrucción básica de las habilidades de patinaje, incluido como caer y levantarse. Deben programarse sesiones de prácticas para principiantes. Las niñas deben aprender

a ejecutar las habilidades básicas de patinaje antes de intentar destrezas más avanzadas. Antes de una agotadora sesión de patinaje, debe practicarse ejercicios de precalentamiento suave, así como de enfriamiento al final de las sesiones.

- Respete los estándares básicos de seguridad del patinaje sobre ruedas. Siga las reglas de la pista, tales como:
 - todos patinan en la misma dirección.
 - las niñas no se deben detener en el área principal de patinaje (cuando patinan en una pista).
 - 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 circuito.
 - un patinador caído no debe arrastrar a otros patinadores.
 - un patinador caído se levanta de inmediato, a menos que esté herido.
 - Las niñas no patinan más rápido que su habilidad para detenerse, y los patinadores no deben usar auriculares mientras patinan.
 - 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.

- **Práctica segura del patinaje al aire libre.** Al aire libre, las niñas patinan en áreas donde no interferirá el tráfico ni los peatones. Controle las ordenanzas locales ante cualquier restricción. Las niñas patinan en la calle o en una playa de estacionamiento sólo si está cerrada al tráfico. Cuando patine en una vereda, ceda el paso a un peatón. Patine por el lado derecho y pase sobre la izquierda.

Sitios de patinaje de ruedas en la Web

- **Roller Skating Association International:** www.rollerskating.org
- **International Inline Skate Association:** www.inlineonline.co.uk/iisa.htm

Lo que las niñas deben saber sobre patinaje de ruedas

- **Mantenga los patines en óptimas condiciones.** Evite el agua, la arena y los desechos, que pueden dañar los rodajes de las ruedas.
- **Aprenda a frenar y detenerse.** Antes de patinar, lea atentamente sobre las formas seguras para detenerse, considerando el nivel de habilidad para patinar, en skatefaq.com (www.skatefaq.com/stopping.html). Los movimientos incluyen la detención contra una pared o con el adminículo para frenar del propio patín.

La jerga del patinaje sobre ruedas

- **Fakie:** el término define la treta de patinar hacia atrás
- **Shoot-the-duck:** Un movimiento de patinaje en el cual el patinador dobla una de sus rodillas en el camino en bajada y se desliza en un pie mientras la otra pierna está completamente extendida hacia adelante