



Trineo, tobogán y gomón de nieve: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Los trineos difieren según sus diseños, formas y materiales y pueden variar desde los discos redondos de plásticos a las estructuras rectangulares de madera con rieles metálicos. El tobogán es típicamente un trineo largo y bajo hecho con tablas delgadas con una curva ascendente en forma de C en cada extremo. Los gomones de nieve son inflables, de goma de la forma de una dona o a un tubo circular de plástico similar a los utilizados en el agua, pero con hendiduras en el centro.

Sepa dónde practicar trineo, tobogán o gomón de nieve. Conozca dónde practicar trineo, tobogán y gomón de nieve. Utilice colinas designadas para la práctica de trineo, tobogán y gomón de nieve. El sitio Sledriding.com (www.sledriding.com) provee información sobre la localización en Estados Unidos de colinas para la práctica de trineo. Algunos centros de esquí ofrecen clases de gomones de nieve y tienen áreas designadas para su práctica.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre los recursos e informaciones que el Instituto Nacional sobre Inclusión Recreacional (www.nrpa.org/niri) provee a las niñas con discapacidades.

Equipamiento para trineo, tobogán y gomón de nieve

Equipo básico

- Sombrero
- Guantes o mitones grueses y repelentes al agua
- Medias gruesas y aislantes de lana (evite las medias de algodón)
- Chaqueta de invierno
- Botas de invierno a prueba de agua
- Ropa en varias capas
- Ropa interior térmica o calzones largos
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo y bálsamo para los labios

Specialized Gear

- Se recomienda pantalón o traje de nieve
- Trineo
- Tobogán
- Gomón de nieve
- Se exigirá el uso de casco en algunas instalaciones para gomón de nieve en interiores o al aire libre

Prepárese para la práctica de trineo, tobogán y gomón de nieve

- 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 tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales 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
- Seleccione un sitio seguro.** Las niñas deben ser alentadas a planificar los detalles del viaje. Cerciórese de que el trineo sea conducido en un área libre de vehículos y que el sitio no tenga obstrucciones tales como rocas, árboles y postes con señales. La naturaleza del terreno, los potenciales riesgos (tales como una avalancha o un lago congelado), el millaje y el tiempo aproximado de caminata con raquetas para nieve deben ser conocidos por todos los miembros del grupo por adelantado. Cuando no se disponga de una letrina, se emplean agujeros individuales a no menos de 200 pies de distancia de las fuentes de agua, para desechar y enterrar los residuos humanos; tampones, materiales sanitarios y papel higiénico deben ser llevados (visite www.lnt.org para mayor información).
 - 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 congelamiento, exposición a bajas temperaturas, hipotermia, esguinces, fracturas y mareo por altura. 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..
 - 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 deben aprender sobre trineo, tobogán y gomón de nieve.** Las niñas deben recibir una instrucción básica sobre las reglas de seguridad y de conducción del trineo, así como deben aprender a ejecutar habilidades de comandos básicos, incluida la desaceleración.

En el día de la actividad de trineo, tobogán y gomón de nieve

- Obtenga un parte 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. El sitio xcski.org provee informes sobre las condiciones de la nieve por región (www.xcski.org/snow_conditions.php). Si las condiciones del tiempo impiden la actividad, esté preparado con otro plan o una actividad alternativa, o postergue la actividad. Escriba, revise y ponga en práctica planes de evacuación y emergencia ante tiempo severo con las niñas y divulgue el plan.
- 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.

- ❑ **Proteja sus valores.** Asegure su equipo en un lugar seco y bajo llave.
- ❑ **Practique trineo, tobogán y gomón de nieve en forma segura.** Se deben monitorear las condiciones, y tomar descansos para prevenir hipotermia y congelamiento. El deslizamiento de las niñas cuesta abajo debe orientarse a reducir las potenciales heridas en la cabeza a causa de choques. Niñas y voluntarios deben ponerse de acuerdo en qué parte del declive debe recorrerse en trineo y cuál a caminar cuesta arriba.

Sitios Web sobre actividades con trineo, tobogán y gomón de nieve

- **Sled Riding:** www.sledriding.com

Lo que las niñas deben saber sobre trineo, tobogán y gomón de nieve

- **Conozca las actividades competitivas y de Juegos Olímpicos de trineo.** Descubra sobre el deporte de carrera de trineo en el sitio de Bobsled USA y Skeleton Federation en [USA Bobsled and Skeleton Federation site](#).
- **Aprenda la historia del trineo.** Tradicionalmente los trineos fueron usados para transportar mercadería y gente en los lugares donde las ruedas no podían operar. Los toboganes hechos con postes atados juntos con cuero fueron utilizados por los nativos norteamericanos para transportar alimentos, ropas y otros objetos a través de la nieve.

La jerga sobre trineo, tobogán y gomón de nieve

- **Aerodynamics:** la ciencia que estudia cómo los objetos se mueven a través del aire. Un trineo o un tobogán diseñados aerodinámicamente es ideal para cortar rápidamente el viento
- **Luge:** Un deporte que utiliza un luge o pequeño trineo; el usuario de luge monta con la espalda contra el trineo y boca hacia arriba
- **Skeleton:** Es un trineo chato y pequeño sin manubrio ni frenos que se usa para competencias. El conductor va acostado boca abajo.