



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 sledridling.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 gruesos 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 socorrista con su correspondiente certificado en primeros auxilios, 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 30 minutos o más de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de contar con la presencia de un socorrista con primeros auxilios para Áreas Desiertas o Remotas. Lea *Información Fundamental para Voluntarios* (el título en inglés es *Volunteer Essentials*) para más información sobre 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](http://www.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.