

# SEGURIDAD para las actividades de Invierno



## Trineo

- ✓ Encuentre una buena montaña con un camino despejado y una zona de llegada segura.
- ✓ Manténgase alejado de otras personas que se desplazan en trineo por la montaña.
- ✓ Utilice trineos o tubos adecuados.

## Patinaje sobre hielo

- ✓ Use patines bien ajustados y afilados.
- ✓ Patine en una pista en lugar de en un estanque o lago.

## Esquiar

- ✓ Los principiantes deben inscribirse en lecciones.
- ✓ Utilice el equipo de montaje adecuado.
- ✓ Permanezca en los senderos designados.

## Motos de nieve

- ✓ Se recomienda que los niños tengan al menos 6 años para incluso ir en una moto de nieve.
- ✓ Los niños menores de 16 años no deben operar la moto de nieve.
- ✓ Use un casco diseñado para deportes de motor de alta velocidad.

- ✓ Use ropa abrigada y haga que los niños entren al interior periódicamente para evitar la hipotermia o la congelación.
- ✓ Anime a los niños a beber mucha agua. Antes, durante y después del juego.
- ✓ Usa bloqueador solar.
- ✓ Un adulto debe supervisar o incluso participar



# Consejos de SEGURIDAD para el Invierno

## Como vestirse para el clima Frío

Agregar capas te ayudará a mantenerte caliente a medida que baja la temperatura

**Frío**

1-2 Capas De playeras

Capas Largas -de pantalones



**Capa exterior**  
-para protegerse del viento, la lluvia

**Calzado de abrigo,**  
-impermeable

**Fresco/Frío**

2-3 capas De playeras

Guantes

1-2 capas -De pantalones



**Gorro**

**Capa exterior**  
para protegerse del viento y la nieve

**Botas -impermeables**

**Extremadamente Frío**

3+ capas de playeras  
2+ capas de pantalones

Guantes



**Gorro**

**Mascara**

**Botas- impermeable**

**Capa exterior**  
-para porotegerse contra el aire

200,000 personas fueron tratadas en hospitales, consultorios médicos y salas de emergencia por lesiones relacionadas con los deportes de invierno en 2018.

- 76,000 de esquiar en la nieve
- 53,000 del snowboard
- 48,000 de patinaje sobre hielo
- 22,000 en trineos

Causas comunes de lesiones al andar en trineo / tubos de nieve Riesgos:

- Chocar con un objeto fijo
- Perdiendo el control sobre el hielo
- Sacar aire de un salto



Los accidentes de motos de nieve resultan en casi 200 muertes y 14,000 lesiones cada año.

Los accidentes de motos de nieve pueden provocar lesiones graves, que incluyen:

- Huesos rotos
- Lesiones de espalda y rodilla
- Lesiones y traumatismos de la médula espinal
- Lesiones de tejidos blandos
- Amputación
- Lesiones cerebrales traumáticas

# CONSEJOS de seguridad para viajes en Invierno

Lleve artículos en su vehículo para realizar tareas comunes relacionadas con la conducción en invierno y suministros que pueda necesitar en una emergencia, que incluyen:

- Escoba y raspador de hielo;
- Material abrasivo como arena o arena para gatos, en caso de que su vehículo se atasque en la nieve;
- Cables de puente, linternas y dispositivos de advertencia como bengalas y marcadores de emergencia;
- Cobija para protegerse del frío;
- Un celular con cargador,
- Alimentos y cualquier medicamento necesario (para viajes más largos o cuando se conduce en áreas poco pobladas).
- Lleva agua para no deshidratarte.
- Bolsas de plástico (para saneamiento).



Informe a los miembros de la familia adónde va y cuándo se espera que regrese. Conduzca solo durante las horas del día y, si puede, evite conducir solo. Mantenga un tanque lleno de gasolina. Verifique el clima y las condiciones de la carretera antes de viajar. Deje espacio entre el vehículo que está delante de usted.

Para evitar la asfixia por intoxicación por monóxido de carbono, no haga funcionar su automóvil durante largos períodos de tiempo con las ventanas abiertas o en un espacio cerrado. Si debe hacer funcionar su vehículo, limpie el tubo de escape de la nieve y hágalo funcionar solo esporádicamente, el tiempo suficiente para mantenerse caliente.

Si se detiene o se atasca en un clima invernal, siga estas reglas de seguridad: Quédese con su automóvil y no se esfuerce demasiado. Haga que su vehículo sea visible para los rescatistas. Ate un paño de colores brillantes a la antena, levante el capó (si no está nevando) y encienda las luces del techo interiores (cuando el motor esté en marcha).