

Consejos de SEGURIDAD para el Invierno



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



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

Como vestirse para el clima Frio

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

Frio	Fresco/Frio	Extremadamente Frio
<p>1-2 Capas De playeras</p> <p>Capas Largas -de pantalones</p>  <p>Calzado de abrigo, -impermeable</p>	<p>2-3 capas De playeras</p> <p>Guantes</p> <p>1-2 capas -De pantalones</p>  <p>Capa exterior -para protegerse del viento, la lluvia</p> <p>Botas -impermeables</p>	<p>3+ capas de playeras 2+ capas de pantalones</p> <p>Guantes</p>  <p>Capa exterior -para porotegerse contra el aire</p>

SEGURIDAD para las actividades de Invierno



- ❖ 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

❖ 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.



CONSEJOS de seguridad para viajes en invierno

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).

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).

