

Consejos de seguridad para los deportes de invierno:

**Para ayudar a prevenir lesiones durante sus deportes de invierno favoritos

- Nunca practique deportes de invierno solo.
- Manténgase en forma y prepare sus músculos antes de participar en actividades invernales.
- Caliente bien antes de jugar o participar. Los músculos, tendones y ligamentos fríos son vulnerables a las lesiones.
- Use equipo de protección adecuado, incluyendo gafas, casco, guantes y protecciones.
- Verifique que el equipo funcione correctamente antes de usarlo.
- Use varias capas de ropa ligera, holgada y resistente al agua y al viento para abrigarse y protegerse. Vestirse en capas le permite adaptarse a los cambios constantes de temperatura corporal. Use calzado adecuado que le mantenga abrigado y seco, y que le brinde un buen soporte para los tobillos.
- Conozca y respete todas las reglas del deporte que practica.
- Preste atención a las advertencias sobre tormentas y descensos bruscos de temperatura.
- Busque refugio y atención médica de inmediato si usted o alguien que lo acompaña presenta hipotermia o congelación.
- Beba mucha agua antes, durante y después de las actividades.
- Evite practicar deportes si siente dolor o está agotado.



Deportes de Invierno - SEGURIDAD

❖ Trineo

Busca una buena colina con un camino despejado y una zona de llegada segura. Mantente alejado de otras personas que estén usando trineos en la colina. Utiliza trineos o cámaras de aire adecuados.



❖ Patinaje sobre hielo

Usa patines que te queden bien y estén bien afilados. Patina en una pista de hielo en lugar de en un estanque o lago.



❖ Esquí

Los principiantes deben tomar clases. Utiliza equipo que te quede bien. Mantente en las pistas designadas.



❖ Motos de nieve

Se recomienda que los niños tengan al menos 6 años para subir a una moto de nieve. Los menores de 16 años no deben conducir una moto de nieve. Usa un casco diseñado para deportes de motor de alta velocidad.



Cómo prevenir lesiones en los deportes de invierno

- Calienta antes de empezar
- Ponte en forma
- La protección es fundamental
- Revisa tu equipo
- Conoce y sigue las normas de seguridad
- Conoce tus límites
- Detente cuando estés cansado
- Mantente hidratado
- Aprende a caer (Toma una o dos clases con un instructor cualificado, quien te enseñará a caer correctamente).

¡Consejos útiles!

*Si se produce una lesión, se recomienda que un profesional médico la evalúe lo antes posible para garantizar un tratamiento y una recuperación adecuados.

*En caso de lesiones en la cabeza, asegúrese de que su hijo sea evaluado para descartar una posible conmoción cerebral.

*¡Y no se apresure a volver a la actividad! Despues de que los huesos se hayan consolidado y se hayan tratado los esguinces y distensiones, los niños y adolescentes necesitan una rehabilitación completa.

Realice ejercicios de equilibrio antes de regresar a la práctica deportiva.



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).