



Higiene deportiva

Higiene deportiva

Para el mayor aprovechamiento de los entrenamientos, los deportistas tienen que aprender una serie de hábitos y rutinas de comportamiento para antes, durante y después del entrenamiento.

Los deportistas tienen que aprender:

- Dinámica del entrenamiento
- Cuidado del entorno y de las instalaciones
- Cuidado del material
- Nuestro cuidado y el de los demás
- Seguridad

Dinámica del entrenamiento

- **Puntualidad**

Para favorecer la dinámica del entrenamiento y por respeto hay que llegar con tiempo al lugar indicado.

- **Información sobre el entrenamiento**

Los deportistas tienen que estar informados acerca de que, donde, como y cuando se va a realizar la actividad.

- **Preparar material necesario para el entrenamiento**

Teniendo la información del entrenamiento, han de preparar todo lo que necesiten para realizar la actividad o entrenamiento.

- **Punto de encuentro**

Se acudirá al lugar indicado previamente con tiempo suficiente. También se tendrá claro donde se dejará el material y donde se realizará la parada o cual será el punto de reunión en caso de cualquier incidencia.

- **Establecer objetivo del entrenamiento**

Antes de iniciar los entrenamientos, los deportistas han de saber el objetivo del entrenamiento para de esta manera enfocar su atención y energía en ese objetivo en concreto.

Dinámica del entrenamiento

- **Activación**

Se realizará una rutina de ejercicios de calentamiento para activar el cuerpo y sentirse cómodos encima de los esquís.

- **Reconocimiento**

Se establecerán las pautas para realizar un buen reconocimiento.

- **Rutina de entreno**

Generaremos una serie de hábitos y dinámicas de entrenamiento para sacarle en mayor aprovechamiento a los mismos.

- **Paradas**

Se establecerán lugares y tiempos de parada.

Cuidado del entorno y de las instalaciones

. Cuidado del medio ambiente

Al realizar nuestra práctica deportiva en un entorno natural, debemos ser respetuosos con el mismo, cuidándolo y manteniéndolo limpio.

. Cuidado y respeto de las instalaciones

Tenemos que ser conscientes de que las instalaciones de las que disponemos son de uso colectivo y somos los primeros responsables de su cuidado y del uso que hacemos de estas.

. Orden y limpieza

Cuidar del entorno y de las instalaciones pasa por ser ordenados y mantener limpia la zona en la que entrenamos.

Para mantener el orden, además de dejar nuestro material localizado en una zona que no moleste a los demás usuarios, dispuesto este de forma correcta, se mantendrá el orden en las zonas públicas (colas, llegadas, salidas y áreas de restauración)

. Comportamiento en zonas de uso publico

Se llama a nuestros deportistas a ser ordenados y respetuosos tanto en las diferentes instalaciones como en pista.

Cuidado del material

. Cuidado y mantenimiento del material antes y después de su uso

El material de esquí se debe cuidar de tal manera que no se estropee ni se deteriore cuando lo transportamos o guardamos. Recomendamos cuidar el material de esquí de la siguiente manera:

Casco. Secar y guardar. En caso de tener morrera, dejar esta retirada junto con una bolsa reservada para los tornillos y su destornillador.

Gafas. Limpiar y secar con una gamuza y guardar en su funda. (evitar rallado)

Uniformidad. Mantener limpio y seco. Recomendamos usar solo para esquiar.

Guantes. Mantener secos. Se recomienda tener dos pares de guantes.

Bastones. Dejarlos emparejados y convenientemente ordenados.

Botas. Secar botines y dejar los ganchos abrochados para que no se deformen. Si se camina con las botas a diario, se recomienda el uso de Catracks para evitar el desgaste de la suela. (sobre todo de la puntera y la talonera, SEGURIDAD)

Esquíes. Secar completamente, limpiar y encintar. Si no se van a usar durante un tiempo o se va a viajar se recomienda su encerado para proteger la suela y los cantos.

Fijaciones. Si no se van a usar durante un tiempo se recomienda bajar la presión de las fijaciones al mínimo para que no se vea afectado el muelle y siga funcionando correctamente.

Cuidado del material

. Cuidado del material durante el entrenamiento

Prestaremos especial atención al cuidado de los esquís, gafas y guantes.

Esquís. Se ha de evitar que se rallen las suelas y los cantos, hay que tener cuidado en las colas y en pistas con poca nieve. También se ha de evitar esquiar en zonas con nieve sucia.

Guantes. Ha de mantenerse secos.

Gafas. Ha de mantenerse limpias y secas. Procederemos a limpiarlas con una gamuza limpia.

. Revisión equipamiento

Todo el material ha de ser revisado y reparado periódicamente para su correcto funcionamiento y por motivos de seguridad.

Nuestro cuidado y el de los demás

. Alimentación e hidratación

Un deportista ha de alimentarse e hidratarse correctamente.

Todo comienza con un buen desayuno antes del inicio de la actividad.

Durante el entrenamiento, prestaremos especial atención a la hidratación. El esquí es un deporte físicamente exigente y unido a su práctica que se realiza en altura, acarrea un desgaste físico mayor.

Para mantenernos bien nutridos e hidratados, dejaremos las mochilas en una zona próxima a la salida o llegada de la pista de entrenamiento y se parará regularmente a beber agua y tomar alguna pieza de fruta o alimento sano.

. Protección frente a los elementos

Debemos estar protegidos contra el frío, el viento y el sol.

Para ello haremos uso de ropa técnica, gafas homologadas para proteger la vista del viento y la radiación solar y nos aplicaremos protector solar antes del entrenamiento y en varias ocasiones mientras se realiza la actividad deportiva.

Nuestro cuidado y el de los demás

. Uso de protecciones

Aparte de las inclemencias del tiempo, debemos proteger nuestro cuerpo frente a golpes y abrasiones. Para ello, recomendamos el uso de:

Casco. FIS ISO 1080. Estándar de calidad de la FIS, sin orejera. Uso de morrera para la disciplina de Slalom.

Gafas. Talla conforme a edad. Dos gafas, una para el sol S3 y otra para la cuando hace mal tiempo.

Guantes. Calientes y con protecciones para proteger de golpes.

Espaldera. Debe proteger desde el coxis hasta el cuello.

Protecciones de brazos. Previene de golpes en trazado. Protección desde antebrazo hasta los hombros.

Protecciones de tibias. Protege de impactos con el palo en la disciplina de Slalom.

Protecciones de bastones. Protege de impactos con el palo en la disciplina de Slalom.

Mayas anti corte. Protege de laceraciones por cortes con los cantos de los esquís.

Seguridad en pistas abiertas al público

Cuando se esquía o entrena en pistas abiertas al público, debemos tomar una serie de medidas de seguridad para minimizar el riesgo de accidentes. La mayoría de estas medidas vienen recogidas en las normas de conducta de la FIS

¿CONOCES LAS NORMAS FIS??

Las Normas FIS deben considerarse como un modelo ideal de conducta para el esquiador responsable y su propósito es evitar accidentes en la pista.

Las Normas FIS conciernen a todos los esquiadores, que deben conocerlas y respetarlas. Quien provoca un accidente por haber infringido las Normas, puede ser responsable civil o penalmente.

1. El esquiador debe comportarse de manera que no ponga en peligro o perjudique a los demás.



2. El esquiador debe esquiar controlado en todo momento.



3. El esquiador que baja desde arriba debe tomar la dirección que garantice la seguridad de los usuarios que se encuentren debajo de él.



4. El esquiador que adelanta debe dejar al esquiador adelantado espacio suficiente para que pueda realizar sus propios movimientos.



5. El esquiador que entra en pista debe mirar hacia arriba y hacia abajo, asegurándose que la pista está despejada.



6. El esquiador debe evitar pararse en pista, en lugares estrechos, peligrosos o de escasa visibilidad.



7. Los usuarios y personas que suban y bajen a pie deben hacerlo por el lateral de la pista.



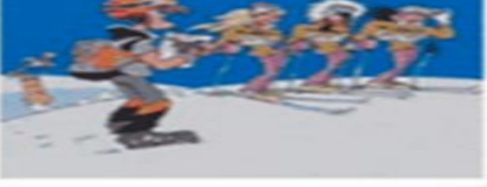
8. El esquiador debe obedecer todas las señales e indicaciones que se encuentran en la pista, telesquí o cerca de ellas.



9. Todo esquiador debe prestar ayuda en caso de accidente y notificarlo, en la medida de sus posibilidades, al personal de la Estación.



10. Todos los usuarios y testigos implicados en un accidente deben intercambiarse los nombres y direcciones.



Seguridad en pistas abiertas al público

Los 10 mandamientos del esquiador:

1. Respeto de los otros

El esquiador o snowboarder debe comportarse de manera que no ponga en peligro o perjudique a los demás.

2. Control de la velocidad y el comportamiento

El esquiador o snowboarder debe esquiar de forma controlada. Debe adaptar su velocidad y forma de esquiar o deslizarse en snowboard a su habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo, así como la densidad del tráfico en las pistas.

3. Elección de la ruta

El esquiador o snowboarder que viene de atrás debe elegir su camino de forma que no ponga en peligro al esquiador o snowboarder de delante.

4. Adelantamientos

El adelantamiento puede efectuarse por arriba o abajo, derecha o izquierda, pero siempre de manera que se deje espacio suficiente para prevenir las evoluciones voluntarias o involuntarias del esquiador o snowboarder adelantado.

5. Entrar en la pista, comenzar a deslizarse y girar hacia arriba

Todo esquiador y snowboarder que penetra en una pista, reanuda su marcha después de parar o evoluciona hacia arriba debe mirar arriba y abajo de la pista para asegurarse que puede hacerlo sin provocar peligro para él o los demás.

Seguridad en pistas abiertas al público

6. Parar en la pista

Todo esquiador o snowboarder debe evitar estacionarse sin necesidad en los pasos estrechos o sin visibilidad de las pistas. En caso de caída en uno de estos lugares, debe apartarse y dejar libre la pista lo antes posible.

7. Subir y bajar a pie

El esquiador o snowboarder que suba o baje a pie debe hacerlo por el lateral de la pista.

8. Respeto del balizaje y la señalización

Todo esquiador o snowboarder debe respetar el balizaje y la señalización.

9. Prestación de ayuda

En caso de accidente todo esquiador o snowboarder tiene la responsabilidad de prestar socorro.

10. Identificación

Todos los esquiadores o snowboarders que sean testigos de un accidente, sean o no responsables del mismo, deben identificarse e intercambiar nombres y direcciones.

Seguridad en pistas de entrenamiento

En las pistas habilitadas para el entrenamiento o competición deberemos de seguir los siguientes elementos de seguridad:

Mantener la pista cerrada en su totalidad (entrada y lateral) al público general con carteles y redes.

Prohibición de entrada en pista a toda persona no autorizada.

Disponer de redes de seguridad en las zonas que entrañen peligro al producirse una caída o pérdida de control de los deportistas.

La pista ha de estar despejada de elementos fijos que puedan ocasionar accidentes por colisión u obstaculicen la visión de los deportistas.

Dejar espacio suficiente respecto de los laterales de la pista u obstáculos que puedan generar peligro.

Seguridad en pistas de entrenamiento

La meta debe tener espacio suficiente para frenar con seguridad y permanecer despejada.

Cuando se realizan varios marcajes en la misma pista se debe evitar que los giros confluyan (se recomienda marcar en paralelo si no se dispone de espacio suficiente).

Cuando se realizan varios marcajes en la misma pista, los deportistas deben alternar su salida (no salir al mismo tiempo).

Respecto a los palos, no pueden estar rotos ya que se corre el riesgo que al impactar con la puerta se puedan producir cortes.

La base del palo debe estar puesta a la altura de la nieve ya que, si se coloca por encima, en caso de caída se puede producir un fuerte impacto con la misma. Si se coloca la puerta a demasiada profundidad, el sistema de articulación de la puerta no funcionara y la puerta podría romperse.