

DEPORTES DE INVIERNO

Recomendaciones para prevenir lesiones



Prepararse
para estar en
forma y
condición
física



Utilizar crema
solar con el
factor
adecuado



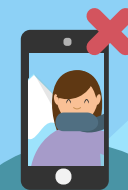
Ingerir líquido
antes y después
del ejercicio



Realizar
calentamiento
y estiramiento
antes y
después



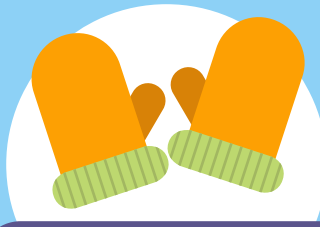
Hacer un
desayuno
completo



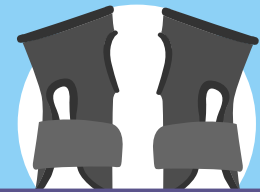
Evitar usar
telefonía
móvil durante
la práctica
deportiva



EVITAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN SOLITARIO, SIN EXPERIENCIA PREVIA.
Se recomienda hacerlo acompañado de instructor o grupo de principiantes



GUANTES



PROTECCIÓN PARA
MUÑECAS

fundamentales en la
práctica de snowboard

EQUIPO IMPRESINDIBLE



CASCO

- cómodo ▪ ligero
- aerodinámico ▪ ventilado



MÁSCARA



GÁFAS

VESTIMENTA Y EQUIPO

La indumentaria debe ser transpirable, ligera e impermeable y permitir, sobre todo, soltura y movilidad.

El cuerpo debe abrigarse para combatir las bajas temperaturas y estar siempre seco, evitando tanto

la condensación del sudor como la lluvia y la nieve, causantes de la sensación de frío y malestar.

TEORÍA DE LAS 3 CAPAS

Esta teoría propone vestirse únicamente con tres prendas, cada una de función específica, pudiendo combinarse entre sí según las condiciones meteorológicas.

Dependiendo de las inclemencias del clima y a fin de mantenerse siempre seco y abrigado, se recomienda optimizar el grosor y calidad de cada capa.



CAPA 1

En contacto directo con la piel, elimina el sudor corporal y la consiguiente sensación de humedad y enfriamiento.

Evitar camisetas de algodón: absorben hasta 4 veces su peso en agua y se empapan con facilidad, tardando mucho en secarse.

Prendas asociadas a la Capa 1:

Camisetas interiores • Mallas • Calzas largas • Guantes térmicos delgados



CAPA 2

Aísla térmicamente. Sin calentar directamente, retiene el calor corporal e impide su enfriamiento, favoreciendo simultáneamente la eliminación sudoral.

Prendas asociadas a la Capa 2:

Camperas o buzos de polar o fleece polar • Pantalones de trekking
▪ Gorros • Guantes polares, manoplas y mitones



CAPA 3

Capa externa. En contacto con el entorno natural y equipamiento como mochilas, piolets, cuerdas, etc., debe ser resistente a rozaduras, abrasión y desgarros.

Protege de:

Humedad exterior (impermeabilidad ante lluvia y nieve)

Viento exterior (reduce la sensación de frío por viento y bajas temperaturas).

Sudor corporal (transpirabilidad de las capas anteriores)

Prendas asociadas a la Capa 3:

▪ Camperas, pantalones y guantes con membrana impermeable
• Rompevientos