

Algunos consejos ESQUIADORA



Si el lugar donde vais a patinar es un poco salvaje, no olvidéis de poner clavos en vuestros zapatos de esquiar. A menudo la nieve está llena de placas heladas, aun en las mismas calles del pueblo, y para no resbalar y mantenerse firme sobre los pies, unos buenos clavos son indispensables.



Tened siempre la precaución de untar vuestro rostro, cuello y brazos de un aceite protector. No importa que el cielo esté encapotado; los rayos ultravioletas e infrarrojos pasan igual a través de las nubes y podéis exponeros a quemaduras muy desagradables y difíciles de curar.



Aun cuando brille el sol y vayáis con la cabeza, los brazos y el cuello desnudos, conservad sobre las manos los guantes de lana. Las extremidades se enfrían rápidamente. Y, además, para que vuestros paños puedan estar sólidamente agarrados, necesitáis que vuestros dedos no estén entumecidos.



Los esquís nuevos resbalan mal. Untadlos con aceite de linaza. Cuando la madera haya absorbido una o dos capas, los untaréis con brea de Noruega, que se habrá calentado previamente. Esta brea debe extenderse muy igualmente por toda la superficie de los esquís.



Cuando subís una cuesta, la articulación del tobillo trabaja enormemente; así, pues, debéis aflojar los lazos de los zapatos. Por el contrario, al bajar, son las articulaciones de las rodillas y muslos los que hacen el esfuerzo; apretad, pues, bien las cintas de los zapatos para que el tobillo quede sujeto.



Para vuestra mayor seguridad, antes de emprender una excursión por las montañas, haced que sean revisadas por un técnico todas las correas y ataduras de los esquís. La menor holgura puede producir un desequilibrio que, a su vez, puede ser la causa de alguna caída peligrosa.