

# a la APRENDIZA

Es la primera vez que vais a la nieve...; estáis llena de entusiasmo e impaciente por llegar a las cimas nevadas. Pero ¡cuidado! El invierno, que os ofrece tantos placeres, está también lleno de traidoras trampas, de las cuales conviene prevenirse para no caer



No os abriguéis demasiado. Pero llevad siempre seda o lana sobre la piel para conservar la mayor cantidad posible de calor. Si queréis llevar un jersey de algodón con las insignias de vuestro equipo o de vuestro grupo, ponéoslo por encima del vestido.



Después de una larga carrera se tiene a menudo mucha sed y mucho calor. En este caso no bebáis nunca nada helado, y, sobre todo, no tomar nunca nieve; bebed algo caliente: té con limón o vino tinto calentado, con algo de canela; evitaréis así el enfriaros demasiado rápidamente.



En la montaña, la luz es tan luminosa y la reverberación tan grande, que estamos obligados a fruncir los ojos de tal manera, que las arrugas no tardan en aparecer. Usad gafas con los cristales oscuros. Procurad que estas gafas sean grandes y evitaréis esos círculos tan feos en torno a vuestros ojos.



En todas partes donde hay esquiadores se amontonan en seguida verdaderos bosques de esquís. Para reconocer los vuestros rápidamente, conviene los llevéis marcados con una señal a base de rayas, dibujos, etc., o vuestras iniciales. Así os evitaréis que os cojan o que cojáis vosotros otros que los propios.



Aprended a llevar los esquís con la espátula hacia abajo, sin cansar ni herir vuestros hombros. Colocad los esquís suela contra suela sobre el hombro derecho, y, sobre el izquierdo, los bastones, cuyas extremidades soportarán el peso de los esquís, estableciendo así un equilibrio.



Muchas veces habéis de caer sobre la nieve. Por eso necesitáis que vuestra ropa cierre herméticamente, pues si no, la nieve entraría por vuestros trajes y, al contacto con el cuerpo, se derretiría en agua. El «anorak», cerrado a la cintura, el cuello y los puños, resulta la prenda más práctica.