

# DECALOGO

## de la esquiadora principiante

*Si empiezas a esquiar...*

*...apréndete este decálogo*

Desde luego aplaudimos tu gusto, no hay deporte más bonito que el de la nieve, pero... es tan resbaladiza, que todas las precauciones son pocas. Apréndete, pues, este decálogo de consejos y con ello te evitarás muchos disgustos y algún que otro batacazo. Sólo son diez, pero conviene saberlos de memoria



**I** Antes de empezar el día al aire libre, aplícate sobre la cara, sobre los hombros y los brazos una pomada o aceite hecho exclusivamente para este uso. Evitarás con ello quemaduras desagradables. Hacerlo también aunque el cielo esté nublado, porque la fuerza de los rayos solares puede perjudicarnos incluso a través de las nubes.

Después de una larga carrera tendrás mucha sed y calor. No bebas nada inmediatamente, y, sobre todo, no comas nieve. Lo mejor es té o limón, vino caliente y canela. No abuses demasiado para calmar tu sed o tu buen apetito. Procura mantener cierto equilibrio en todo.



**II** En cualquier momento del día, y cuando estés fuera de casa, ten puestos los guantes de lana, esto aunque tengas la cabeza y los brazos al descubierto. Las extremidades son mucho más sensibles al frío, y para poder sostener bien los bastones de esquí es preciso que tengas los dedos ágiles y fuertes. Si has hecho una larga carrera, no te descubras rápidamente.

Lleva siempre gafas oscuras; el reverbero es demasiado fuerte para el que no está acostumbrado; si lo haces, ahorrarás muchas arrugas para el porvenir. No quieras presumir de tu resistencia para soportar la luz intensa de la nieve, pues ésta es suficiente para arruinar la vista.



**III** Los esquís nuevos no funcionan siempre bien al principio; es preciso prepararlos untándolos con aceite de lino, por lo menos, dos veces. No seas perezosa y ten cuidado de tus aparejos deportivos de la misma forma que tienes cuidado de tu sombrero nuevo.

En la montaña encontrarás centenares de esquiadores, y a ciertas horas estará el campo sembrado de esquís como si fuera un bosque. Para no correr el peligro de coger el que no te pertenece... haz en ellos una señal, para que fácilmente puedas reconocerlos en medio de los demás.



**IV** Cuando tengas que hacer una ascensión, debes aflojarte ligeramente los cordones de los zapatos o botas. Por el contrario, cuando hagas el descenso, apriétalos nuevamente, porque en este caso la articulación de la rodilla hace un esfuerzo excesivo. Prevé todos los males, y de esta forma evitarás el verte sumida en la desgracia.

Acostúmbrate a llevar los esquís sobre el hombro derecho, con las dos bases juntas, y en el izquierdo lleva los dos bastones, que, con su extremidad, soportarán el peso de los esquís, lo que ayuda grandemente al equilibrio que se debe sostener. No seas la mujer pesada que recurre a todos para verse favorecida por su ayuda, y afronta la parte desagradable del deporte con destreza.



**V** No debes abrigarte demasiado. Pero, en cambio, siempre debes llevar alguna prenda de seda o lana para mantener el calor siempre igual. En caso de tempestad, puedes ponerte una chaqueta impermeable. Ten siempre en cuenta los probables cambios de temperatura y lleva un vestuario apropiado para todo.

Es bien seguro que muchas veces caerás sobre la nieve. Por lo tanto, es indispensable que tus vestidos estén herméticamente cerrados para evitar que la nieve penetre por cualquier abertura y se convierta en agua al contacto del calor de tu persona. Una chaqueta impermeable será lo más útil para estas ocasiones.

