



Como vestir en la nieve.

Ahí van algunas recomendaciones sobre como vestir para quienes os iniciais en los deportes de invierno.

1. NO USAR PRENDAS DE ALGODON. Es preferible evitar las prendas de algodón (las camisetas de felpa son de algodón), pues el algodón cuando se moja tarda muchísimo en secarse y vas fri@ todo el día, y os mojareis seguro, pues esquiar es cómodo pero no deja de ser un deporte, así que se suda, eso sin tener en cuenta que si eres debutante estarás mas de un momento en el suelo en contacto directo con la nieve. Las prendas para la nieve deben de ser sintéticas.

2. TEORIA DE LAS CAPAS. ABRIGAN MAS MUCHAS CAPAS FINAS QUE UNA GRUESA. Lo que calienta en realidad no es la ropa sino el aire caliente que se queda entre capa y capa.

Siguiendo este principio recomendamos 3 capas básicas. L@s frioleros deben añadir mas.

1ª Capa - La primera capa de ropa que os pongais, la que va pegada al cuerpo, tiene que ser ropa sintética que seca mucho antes incluso con el propio calor corporal, la ropa a base de poliester es una buena opción. La mejor opción las prendas térmicas técnicas.

2ª Capa- teóricamente es la que nos abriga, suelen usarse los forros polares que son sintéticos, quien sea frioler@ que se ponga un par. Yo llevo una sudadera sintética y un forro polar.

3ª Capa - Es la capa impermeable y corta viento, imprescindibles estos dos conceptos en la nieve si llevamos las otras capas pero no esta acabaremos mojad@s y helad@s igualmente.

3. GUANTES IMPRESCINDIBLES, recomendamos llevar de repuesto por si se mojan, al igual que calcetines.

4. SI TIENES FRIO EN LOS PIES TAPATE LA CABEZA Es muy importante llevar la cabeza bien tapada para mantener nuestro calor corporal, igual de importante taparse el cuello, con una braga tubular o bufanda, cuanta menos piel tengamos en contacto directo con el exterior mejor mantendremos nuestra temperatura.

5. PROTEJE TUS OJOS Y PIEL DEL SOL. A 2000 metros de altitud el sol es mucho mas fuerte que en la playa y además la nieve lo refleja todo, tanta luminosidad es peligrosa, lo que hace necesario el uso de gafas de sol y protector solar.