

Skitude: claves para practicar Freeride

Es una práctica de riesgo que requiere, no sólo la experiencia y el nivel adecuados, sino también, contar con una equipación correcta y conocer las condiciones meteorológicas y físicas de la montaña

Esquiar fuera de pista es una práctica habitual que conlleva multitud de riesgos que hay que tener en cuenta. Skitude, la comunidad de aplicaciones móviles para los amantes de los deportes de nieve, analiza los elementos de seguridad y los factores que pueden influir en el desarrollo de esta práctica y que todo esquiador debe conocer.

Las opciones para esquiar fuera de pista pueden ser, o bien dentro de los dominios esquiables, o bien en montaña, en una modalidad que sería más cercana al alpinismo. Sea cual sea la elección, es necesario alcanzar un nivel de esquí adecuado para disfrutar con total seguridad de esta práctica. La modalidad de Freeride requiere, además de experiencia, contar con una equipación adecuada que contenga los siguientes elementos:

Pala: debe ser resistente para poder cavar correctamente sin partirse y ligera para transportarla, con un mango que permita realizar palanca para mover grandes volúmenes de nieve o incluso bloques.

Sonda: barra de aluminio plegable por tramos. Es importante la empuñadura, debe ser de neopreno o de algún material que evite que patine en la mano. Mejor un modelo con cable frente al modelo con cuerda, ya que este le dará una mayor rigidez.

A.R.V.A. (Detector Víctima Avalancha): es un aparato transmisor/receptor que, en caso de que algún esquiador esté enterrado activa una señal para facilitar la búsqueda.

Mochilas ABS: pese a no ser un sistema fiable a 100% permitirá que el cuerpo flote mucho mejor, por ejemplo, en una avalancha de nieve polvo.

Para practicar esta modalidad, hay que tener en cuenta también los factores externos: los fijos que serán todos aquellos que se saben con antelación (es importante conocer la zona en época estival), y los variables, que dependen en gran medida de la meteorología. La forma del relieve, las rocas, los árboles solitarios, las pendientes, la orientación del sol (que permite tener en cuenta posibles aludes por la cohesión de la nieve), son algunos de los factores externos más habituales. En cuanto a los variables, la meteorología es fundamental, permitirá saber la cantidad aproximada de nieve que ha caído, la lluvia y sus posibles efectos, el viento o la temperatura ambiente.

Además, para ajustar aún más los datos de estos factores variables se pueden realizar dos tipos de test:

Test de compresión

Consiste en aislar un bloque de nieve de unos 30cm de largo x 30cm de ancho y máximo 120cm de alto, dejando la parte inferior despejada. Se coloca una pala sobre el bloque y se golpea progresivamente con golpes cada vez más fuertes. Se realizan 10 golpes dejando caer la mano desde la muñeca, 10 golpes moviendo desde el codo y finalmente 10 golpes desde el hombro. Si entre 1 y 16 golpes aparecen roturas y el bloque desliza fuera de la columna es inestable; dudoso si la rotura aparece entre 17 y 20 golpes y este desliza de forma más lenta y estable si con más de 20 golpes la superficie de ruptura es irregular, generalmente el bloque se comprime gradualmente.

Test de la columna extendida

Medidas bloque: 30cm de largo x 90cm de ancho x 120cm de alto como máximo. Hay que orientar el lado largo de forma paralela a la pendiente. Golpear en un extremo, con el mismo orden (muñeca, codo, hombro) . El test se interpreta como inestable si con uno o dos golpes aparece una fractura, esto indicará un alto grado de propagación. Si son necesarios más de dos golpes para que la fractura atraviese el bloque o si las fracturas no llegan a cortarlo este será estable.

Con una aplicación como Skitude, se puede comprobar previamente el estado de las estaciones y el recorrido. Dentro de la aplicación también se encuentra el botón SOS que, una vez activado, de forma automática enviará las coordenadas a las asistencias de seguridad de la estación o al 112. Además, registra la actividad realizada con el Apple watch o un smartphone y permite compartirla en 3D con el resto de la comunidad.

Datos de contacto:

Actitud de Comunicación

91 302 28 60

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Entretenimiento](#) [Esquí](#) [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>