

## FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE

### PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS ALTO RENDIMIENTO

DEPORTE: PATINAJE  
DISCIPLINA: PATINAJE DE CARRERAS  
ÁREA DE ENTRENAMIENTO: PISTA Y CIRCUITOS DE RUTA

Mayo 21 de 2020



MANZANA  
POSTOBON

---

## INTRODUCCIÓN

---

Nos estamos enfrentando a una situación de salud pública sin precedente en el mundo, la pandemia generada por COVID-19 está obligando a hacer cambios trascendentes y radicales en la forma que diariamente nos hemos comportado, desde lo individual y desde lo colectivo. La sociedad en general replantea su forma de vivir y por su puesto afecta de manera radical las actividades del sector deportivo.

Mediante este documento estamos recopilando información de las principales entidades Gubernamentales del orden nacional y regional, así como orientaciones de entidades internacionales responsables de la Salud Global y de direccionamiento del deporte, especialmente lo relacionado con el deporte de alto nivel y su proceso de preparación.

La Federación Colombiana de Patinaje, ha estado a la vanguardia en la toma de decisiones que en concordancia con las entidades del Gobierno Nacional y Regional se han direccionado para proteger la salud de los ciudadanos. Fundamentados en esta premisa nuestra Federación elabora el presente protocolo y lo da a conocer a sus afiliados, con el único objetivo de orientar a nuestros patinadores, dirigentes de ligas y clubes, personal técnico, administrativo, científico y familiares para salvaguardar la salud por encima de cualquier consideración.

Somos conscientes que esta situación esta evolucionando en el día a día, que el panorama puede mejorar o por el contrario puede ser más difícil de manejar, por esta razón este documento es una primera versión que debe ser actualizado de manera dinámica y permanente, en concordancia con al evolución de la pandemia.

Debemos seguir siendo ejemplo de disciplina, responsabilidad, respeto y solidaridad, como conductas básicas que hemos demostrado en la practica de nuestro deporte, y que gracias a este comportamiento hemos alcanzado logros rotundos en el ámbito mundial. Hoy estamos puestos a prueba frente a nuestra capacidad de adaptación y de cumplimiento de las nuevas normas para poder desarrollar nuestras prácticas específicas.

El presente protocolo está concebido y direccionado a las actividades propias y exclusivas de la preparación deportiva en el PATINAJE DE CARRERAS EN PISTA Y CIRCUITOS DE RUTA. El cumplimiento de estas orientaciones se fundamenta en la protección de la salud de la familia del patinaje frente al COVID 19.

Con el propósito de sintetizar las orientaciones de protección de la salud antes, durante y después de la práctica deportiva se establecen en el presente protocolo 6 orientaciones de los pasos que debe seguir un atleta, entrenador o acompañante para poder iniciar los entrenamientos respectivos. Estas orientaciones son:

- 1- Orientaciones para antes de salir de casa
- 2- Orientaciones sobre transporte utilizado tanto de ida como de retorno de la práctica deportiva
- 3- Orientaciones al Llegar a la practica deportiva
- 4- Orientaciones durante el entrenamiento
- 5- Orientaciones al salir de la practica deportiva
- 6- Orientaciones al llegar a casa

Como observaran a lo largo de este protocolo, estas medidas preventivas logran su efecto en la medida de su cumplimiento riguroso y disciplinado. Entendemos las dificultades de implementar este paso a paso, pero estamos seguros que la posibilidad de iniciar los entrenamientos de manera paulatina, atendiendo la mecánica del protocolo. Debemos tener muy presente el respeto por los compañeros, los ciudadanos en general y por su puesto por nuestra familia, no hay posibilidad de obviar ningún paso ya que nos pondría en gran riesgo.

#### **ORIENTACIONES PARA LA PREPARACIÓN DEL PATINAJE CARRERAS EN PISTA Y CIRCUITOS DE RUTA - PROTOCOLO DE SEGURIDAD**

Es importante resaltar que por simple y lógica que sean algunas de las recomendaciones descritas, su ejecución se hace obligatoria. El control en el cumplimiento del protocolo estará a cargo de los profesionales responsables de orientar la actividad, estos profesionales tendrán la autoridad de suspender el entrenamiento en la medida que observe que la práctica no es segura o no se cumple con el 100% de las orientaciones aquí plasmadas. De igual manera debemos acatar las normas y requerimientos de las diferentes autoridades institucionales y del orden público.

Debemos enfatizar que los costos de equipos de seguridad, higiene, exámenes diagnósticos y demás, necesarios para cumplir con lo establecido en el presente protocolo corren por cuenta de cada patinador, entrenador, dirigente o acompañante.

La Federación Colombiana de Patinaje, publicará el listado de patinadores y entrenadores que tendrán la prioridad de iniciar entrenamientos en la pista y circuitos de ruta, concedores que no obstante el aplicar el protocolo de manera rigurosa no garantiza al 100% la no contaminación del Covid 19, los patinadores y personal técnico están en libertad de acudir a los entrenamientos o por el contrario continuar con la preparación en casa, de esta manera es absolutamente voluntario tomar la opción de salir a patinar en la pista y circuitos de ruta, con la total tranquilidad que la Federación respetará esta decisión y no será causal de ningún tipo de sanción.

Teniendo en consideración que los escenarios deportivos están bajo la administración y responsabilidad de los Institutos Municipales de Deportes en todo el país, al igual que el mantenimiento y dotación, los presidentes de las Ligas Departamentales de Patinaje o aquellos representantes designados por las Ligas correspondientes, deberán gestionar el uso de dichos escenarios deportivos, comprometiéndose a cumplir las disposiciones de bioseguridad emitidas por la Federación Colombiana de Patinaje y las orientaciones del Instituto Municipal de Deportes frente a su utilización. Todas las personas que ingresen a los escenarios deportivos deberán velar por el uso adecuado y economía de los insumos puestos a disposición por los Institutos Municipales.

---

## OBJETIVO

---

Establecer una guía básica de comportamiento responsable frente a la preparación para toda la población del Patinaje de Carreras de Alto Rendimiento en el ámbito nacional.

El presente protocolo se adoptará dentro del conjunto de medidas, que serán aplicadas como practica estándar, para la prevención del contagio y expansión de infecciones respiratorias, tales como el Covid-19, que se transmiten por gotas de saliva al hablar, toser y estornudar, y que contaminan superficies y objetos en un área de circunferencia de aproximadamente un metro y medio. Esto será tenido en cuenta al regreso de las prácticas deportivas y con el fin de tomar las precauciones necesarias para que el retorno a la actividad sea segura.

---

## PATINADORES AUTORIZADOS PARA INICIAR ENTRENAMIENTOS

---

Las autoridades a través del Ministerio del Deporte, han orientado al Sistema Nacional del Deporte, en cabeza de las respectivas Federaciones Deportivas Nacionales, de elaborar los respectivos protocolos de seguridad frente al contagio del COVID 19. Por consiguiente la Federación Colombiana de Patinaje establece mediante el presente protocolo, los criterios de preparación en pista y circuitos de ruta para los atletas denominados de alto rendimiento y que en la primera fase tendrán prioridad de salir a entrenar en la pista y circuitos ruta. Lo anterior en concordancia con el cumplimiento riguroso del presente protocolo.

## **PRINCIPALES CRITERIOS DE SELECCIÓN DE PATINADORES PARA SER AUTORIZADOS EN LA PRIMER FASE DE ENTRENAMIENTOS**

- a. Ser mayor de edad al momento de iniciar los entrenamientos
- b. Estar registrado como patinador activo en la Federación – carné renovado año 2020
- c. Estar afiliado correctamente en la respectiva Liga Departamental
- d. Estar ubicado en el Escalafón Nacional en los 20 primeros puestos de su categoría y especialidad. Patinador que cumpla el requisito en mas de un escalafon no otorgará cupo adicional.
- e. Tener el aval de la Federación Colombiana de Patinaje, previo el cumplimiento de requisitos descritos en el presente protocolo.

## **PROCEDIMIENTO EN LA AUTORIZACIÓN POR PARTE DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE:**

Una vez el Ministerio del Deporte apruebe el protocolo presentado con los patinadores relacionados, cada uno deberá presentar a la Federación Colombiana de Patinaje para que se haga efectiva su autorización para participar en entrenamientos fuera de casa los siguientes requisitos y documentos:

Ingresar al link establecido por la Federación y llenar de manera completa y actualizada entre otros los siguientes datos: (incluye a entrenadores y acompañantes)

- Sitio de entrenamiento
- Dirección del escenario o ruta específica de entrenamiento
- Horario y días a la semana de entrenamientos
- Aptitud médica anexando el examen covid-19 negativo
- Consentimiento informado diligenciado y firmado frente a la responsabilidad, que de manera individual y voluntaria se asume al iniciar los entrenamientos. Este documento debe ser remitido a la Federación Colombiana de Patinaje.

Una vez cumplido con lo anterior, la Federación Colombiana de Patinaje expedirá un documento intransferible autorizando al atleta, entrenador o acompañante para poder iniciar el entrenamiento. Este listado será publicado y actualizado permanente con las personas autorizadas y avaladas. Quien no esté en listado, no podrá salir de casa a entrenar, y de salir se expondrá a ser multado por las autoridades competentes de su municipio, quienes podrán solicitar y comparar el documento de identificación con la información de la página web de la Federación.

## HIGIENE Y SALUD

La elaboración del presente protocolo de seguridad, parte de las medidas que las entidades de salud han orientado a la población en general:

1. **HIGIENE DE MANOS.** Se hace obligatorio lavar las manos sobre todo después de entrenar, manipular basura o desperdicios, antes y después de comer, manipular alimentos, luego de haber tocado picaportes, barandas, mostradores, pasamanos, luego de manipular llaves, dinero, animales, teclado de computadoras, celulares, después de tomar el servicio de transporte cualquiera que este sea, etc. La adecuada higiene de manos, puede realizarse de dos acciones sencillas, con lavado intensivo de 30 segundo mínimos con jabón o aplicando correctamente alcohol, gel antibacterial en toda la superficie de las manos.
2. **HIGIENE RESPIRATORIA.** Se refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones y partículas al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo desechable preferiblemente, usar el cesto de basura más cercano para desechar los pañuelos y lavarse las manos. Se prohíbe escupir en cualquier lugar, y se exige usar en todo momento el tapabocas (N-95; KN95), el cual debe ser cambiado cada 6 horas de uso.
3. **TOMA DE TEMPERATURA:** Hablar de temperatura normal del cuerpo humano es complicado ya que existen diferentes factores como la alimentación, el estrés y las emociones que hacen que pueda variar levemente. Asimismo, el género también influye, así como la capacidad de sudoración, la edad o incluso el momento del día, o de la noche, puede hacer variar la temperatura.

Dicho esto, una temperatura normal es aquella que se encuentra entre los 36,6 grados y los 37 grados. Si no cumples esta temperatura no te asustes porque puede variar grado arriba o grado abajo. Del mismo modo, si se supera la temperatura corporal no siempre tiene que tratarse de fiebre pues se puede considerar febrícula, es decir una elevación moderada de temperatura moderada. Sintoma de alarma es tener temperatura por encima de 37,5 grados. Recomendamos en lo posible tomar la temperatura con un termómetro láser o digital todos los días.

4. **PRUEBA SEROLÓGICA RÁPIDA:** Con el propósito de tener la seguridad que los atletas autorizados a iniciar entrenamientos gocen de buena salud, se pide que antes de iniciar dichos entrenamientos, se tome prueba serológica rápida para detección de COVID-19, la cual deberá repetirse cada 14 días. Los resultados deberán ser enviados a la Comisión Médica de la Federación Colombiana de Patinaje en los tiempos establecidos.



MANZANA  
POSTOBON



## EL PROTOCOLO PARA EL ENTRENAMIENTO

### 1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Si usted es un patinador, entrenador o acompañante autorizado por la Federación Colombiana de Patinaje y avalado por la Liga Departamental correspondiente, para iniciar prácticas de entrenamiento, debe autoevaluarse respondiendo el siguiente cuestionario, recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con su familia.

#### CUESTIONARIO DE SEGURIDAD:

- a. Ud ha sufrido o sufre de alguna enfermedad respiratoria
- b. Ha tendido en los últimos meses cuadro gripal reiterado
- c. Ha tenido dolor fuerte en todo el cuerpo
- d. Ha sufrido algún síntoma que pueda relacionarlo con COVID 19 (fiebre alta, tos seca, pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar)
- e. Vive actualmente con sus padres y estos superan los 70 años de edad
- f. Vive actualmente con sus abuelos y estos superan los 70 años de edad
- g. Algún miembro de su familia con el que convive presenta enfermedades respiratorias o consume medicamentos inmunosupresores.
- h. Algún miembro de la familia con el que convive fuma permanentemente
- i. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID 19
- j. Convive actualmente con niños de meses de edad y hasta 10 años

Si al responder el anterior cuestionario usted encuentra que hay respuestas afirmativas, debe considerar no salir de casa por el alto riesgo sobre su seguridad en la salud y la de su familia.

Con el propósito de alistar la salida de casa para ir al entrenamiento asegure la preparación y alistamiento de los siguientes implementos y actividades:

- a. Una maleta o morral plástico que pueda ser limpiado permanentemente.
- b. Material de aseo y desinfección:



MANZANA  
POSTOBON

- Tapa bocas N-95 - KN-95
  - Alcohol superior al 70%
  - Gel antibacterial
  - Jabón liquido
  - Toalla
- c. Uniforme de entrenamiento completo
  - d. Implementación deportiva completa (patines, ruedas, herramientas, casco, gafas, guantes deportivos)
  - e. Tarros plásticos de hidratación ya preparados y llenos
  - f. Ropa para trasladarse ida y regreso al entrenamiento
  - g. Establecer la ruta de llegada al entrenamiento y regreso a casa, teniendo presente si lo va hacer en transporte público y cumplir las exigencias, si lo hace en bicicleta o motocicleta cumplir las exigencias establecidas y, si lo hace en transporte privado de igual manera tener las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.
  - h. Portar la aptitud medica para salir de casa en fisico o digital
  - i. Portar el consentimiento informado en fisico o digital
  - j. Asegure que su nombre este en el listado de autorizados en la pagina de la Federación.

## 2. ORIENTACIONES EN EL TRANSPORTE HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA Y REGRESO A CASA –

### TRANSPORTE PÚBLICO (Bus Urbano; Metro; Transmilenio, otros transportes masivos, Taxi)

- a. La distancia entre los pasajeros en el interior de los vehículos debe ser de mínimo un metro y en los portales de dos metros, incluso en las filas para abordar los buses de servicio público.
- b. Utilizar el gel y/o alcohol al subir y bajar del sistema de transporte.
- c. Usar en todo momento y de manera correcta el tapabocas convencional.
- d. Orientar y posibilitar la ventilación adecuada de los vehículos utilizados.
- e. Cumplir de manera rigurosa las orientaciones establecidas en cada medio de transporte público.

## TRANSPORTE PARTICULAR (Automóviles; Motos; Bicicletas; Patinetas Eléctricas; Patines)

- a. Con relación a las motos se recomienda utilizar el casco y los elementos reflectivos, gafas, tapabocas y guantes.
- b. Para la bicicleta, que resulta una excelente opción, debe utilizarse con todos los elementos de protección como el casco, gafas, guantes y tapabocas. Los biciusuarios deberán mantener un distanciamiento de por lo menos dos metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila, sino en diagonal.

## 3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

Recuerde que al llegar al sitio de entrenamiento cualquiera que este sea (circuito de pista y/o ruta) usted además de tener la responsabilidad de cumplir el presente protocolo, deberá someterse a las orientaciones que las autoridades correspondientes exijan para poder adelantar la práctica.

- Todos los atletas, entrenadores y acompañantes para participar del entrenamiento deportivo, deberán contar con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubran nariz, boca y mentón, (tapa boca N95 - KN95), gafas deportivas cerradas (no se recomienda usar lentes de contacto), estos elementos son obligatorios.
- El atleta deberá guardar la distancia exigible de dos metros con cualquier persona. Se reitera que el entrenamiento esta autorizado para realizarse de manera individual.
- El atleta deberá guardar la distancia exigible con su técnico y sus compañeros de entrenamiento, a quienes no podrá abrazar, saludar de beso, saludar de mano. etc. De igual manera al despedirse, lo hará con una señal, sin ninguna clase de contacto.
- Preferiblemente el patinador deberá llevar su uniforme de entrenamiento debajo de la sudadera, esto con el propósito de no utilizar los camerinos, salvo necesidad imperiosa.
- En el momento de ser llamado a la pista o circuito de ruta, el atleta podrá retirarse el tapabocas para permitir mejores condiciones de respiración mientras realice su entrenamiento.
- El entrenador, medico, y demás personal auxiliar en ningún momento podrán retirarse el tapabocas y gafas protectoras.

## 4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Una vez el patinador, entrenador y acompañante (en los casos que lo amerite) estén avalados por la Federación Colombiana de Patinaje al retorno progresivo al entrenamiento, y tengan la



MANZANA  
POSTOBON

posibilidad de cumplir todos los componentes de bioseguridad señalados en las orientaciones al salir de casa, en traslados e ingreso al escenario, deben programar y preparar con detalle si el entrenamiento es en el escenario o en la calle, debido a que cada uno tendrá un abordaje diferente, además de las recomendaciones generales.

### Recomendaciones Generales:

- Manifieste toda su alegría y euforia al encontrarse nuevamente con algunos de sus compañeros o entrenadores después de este tiempo y perciba este retorno como parte de ir poco a poco superando esta situación de aislamiento social, pero por favor hágalo sin abrazos, sin besos, sin estrechar la mano, etc. Sin contacto físico. Por el momento debe ser desde una distancia superior a 2 metros entre las personas, por ahora disfrutar verse nuevamente y de sentir nuevamente los patines.
- Durante la sesión debe llevar en sus pertenencias su teléfono móvil, documento de identificación, carné EPS, carné de la Federación y algo de dinero.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros durante actividades: saludo, alistamiento de indumentaria, recepción de indicaciones, entre otros, sin propiciar el contacto físico en las mismas.
- Cada patinador debe tener su propia botella de hidratante y agua. Se recomienda que estén marcadas con el nombre respectivo y eliminar lo que sobre.
- Evitar compartir botellas y mantener distancia en los momentos de hidratación.
- Después de terminada cada sesión de entrenamiento, coloque nuevamente el tapabocas y manténgalo bien colocada hasta llegar a casa.

### Recomendaciones Especiales

La mayor parte de los patinodromos tienen pista (200 metros) y circuitos de ruta (300 - 400 metros) ambos al aire libre con cerramiento externo y pertenecen a Institutos Deportivos Municipales, dependiendo de ellos su utilización. De igual manera hay que tener en consideración que hay lugares donde no se cuenta con este tipo de escenarios, por lo tanto se puede practicar al aire libre en circuitos callejeros seguros en asfalto, con mínimo de 400 metros.

### Circuito Ruta:

- **Tiempo de entrenamiento:** 1 hora 30 minutos (incluye alistamiento de atletas, entrenamiento, cambio de indumentaria)
- **Número de Personas:** 8 patinadores, 1 entrenador en circuito de 400 metros  
6 patinadores, 1 entrenador en circuito de 300 metros
- **Distribución:** Los 8 patinadores en circuito de 400 metros, o los 6 patinadores en circuito de 300 metros, se ubicarán a cada 50 metros de distancia y deberán mantenerla durante toda la ejecución del entrenamiento.
- **Horario:** Establecer programación de grupos cada 2 horas, donde serán 1 hora y 30 minutos en la llegada, alistamiento, entrenamiento y salida del escenario. Los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento del escenario para el grupo siguiente.
- **Organización:** el entrenador diseñará los grupos de trabajo en dependencia del nivel deportivo de los patinadores y de ser posible por modalidad deportiva, fondo y velocidad.

### Pista:

- **Tiempo de entrenamiento:** 1 hora 30min (incluye alistamiento de atletas, entrenamiento, cambio de indumentaria)
- **Número de Personas:** 4 patinadores, 1 entrenador.
- **Distribución:** Los 4 patinadores, se ubicarán a 50 metros de distancia entre ellos y deberán mantener esta durante toda la ejecución del entrenamiento. El entrenador deberá mantener una distancia mínima de 4 metros, para impartir alguna orientación, manteniendo todos los protocolos de bioseguridad enunciados.
- **Horario:** Establecer programación de grupos cada 2 horas, donde serán 1 hora y 30 min en la llegada, alistamiento, entrenamiento y salida del escenario. Los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento del escenario para el grupo siguiente.
- **Organización:** el entrenador diseñará los grupos de trabajo en dependencia del nivel deportivo de los patinadores y de ser posible por modalidad deportiva, fondo y velocidad.

**Nota:** Si el mismo escenario deportivo cuenta con pista y circuitos de ruta, se deben establecer los horarios de inicio de entrenamiento con una diferencia de 30 min entre un grupo y otro, manteniendo los horarios establecidos.

Ejemplo:



MANZANA  
POSTOBON

Grupo 1 Pista inicia 7:00am y Circuito de Ruta iniciaría: 7:30am.

Grupo 2 Pista inicia 9:00am y Circuito de Ruta iniciaría: 9:30am.

### **En Calle:**

- Realizar entrenamientos individuales.
- Elegir un barrio, zona, localidad o municipio que tenga bajos o nulos números de contagio COVID-19.
- De tener acompañamiento de vehículo (moto o carro) en los entrenamientos en carretera debe tener presente lo siguiente:
  - o El vehículo a utilizar debe cumplir con los protocolos de bioseguridad establecidos antes, durante y después de su uso. Está autorizado un solo acompañante (conductor), y debe estar tener aval de FEDEPATIN para ejercer esta función y tener estricto cumplimiento a las normas exigidas a los patinadores en el presente documento con las normas de higiene, protección y bioseguridad.
  - o La persona acompañante debe usar elementos protectores y de uso preventivo como tapabocas, gel antibacterial con aplicación regular durante el uso del vehículo.
  - o El vehículo y su conductor, serán solo acompañantes y se recomienda no tener contacto físico con el atleta.
  - o Elegir una carretera con asfaltos completos y de buena calidad que no pongan al patinador en riesgo de accidente. Se debe tener presente que el acceso a hospitales esta priorizado a pacientes COVID-19.

### **Orientaciones Metodológicas:**

Para el retorno a la preparación deportiva fuera de casa, se presentan las siguientes disposiciones que deben ser tenidas en cuenta para el diseño y realización de las sesiones de entrenamiento.

- Analizar de manera objetiva y conjunta, entre patinadores y equipo técnico, con apoyo en el equipo de ciencias aplicadas, la frecuencia necesaria a la semana, para salir a entrenar fuera de casa.
- A partir del tiempo que se lleva en confinamiento que ha superado las 8 semanas, que, si bien este grupo ha venido “entrenando en casa”, se debe ser consiente que los ejercicios realizados (bandas rodantes, elípticas, rodillos, simuladores, off skate, etc) no dejan de ser auxiliares de la preparación, y al retornar al entrenamiento sobre patines, pueden provocar

molestias físicas al cambiar el tipo de ejercicios que se han realizado en las últimas semanas.

- En este retorno progresivo e inicio del entrenamiento, dedicar los primeros días a adaptarse nuevamente al implemento deportivo (patines), sentir y disfrutar el viento, rodar sobre una superficie dura, entre otras.
- El regreso al entrenamiento después de la cuarentena tiene que ser como una especie de inicio de la temporada después de un receso, controlando estrictamente el volumen, la intensidad y la densidad planificada.
- Se recomiendan de dos a tres semanas de readaptación, debido a la pérdida de masa muscular, la disminución de la fuerza y la potencia. Adicionalmente también se disminuye la capacidad de resistencia aeróbica, anaeróbica, flexibilidad y velocidad, finalmente afectando el gesto deportivo.
- Priorizar y elegir estratégicamente los ejercicios que serán usados en la sesión de entrenamiento, y continuar de manera planificada y complementaria con la preparación auxiliar que se pueda realizar en casa.
- Se recomienda que los ejercicios propuestos para la sesión de entrenamiento, estén orientados a estimular el sistema aeróbico y hacia el gesto técnico.
- Aumentar de manera progresiva los estímulos para evitar lesiones, sin incluir ejercicios explosivos, ni sesiones de competiciones simuladas.
- Planear gradualmente los componentes de la preparación de los patinadores (física, técnica, táctica, psicológica y teórica), para después incorporar entrenamientos de intensidad. Esto es importante debido a que después del confinamiento las sobrecargas o las lesiones pueden aumentar.

## 5. ORIENTACIONES AL SALIR DEL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO

Recuerde que ahora hay que disponerse para abandonar el sitio de entrenamiento, tenga en consideración lo siguiente:

- Verifique que ha recogido todas sus pertenencias.
- Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule su maletín o morral, no permita que nadie lo toque.
- Mantenga el tapabocas bien colocado.
- Lave las manos o desinfecte con el gel anti bacterial o alcohol, hagalo cuidadosamente.
- Diríjase de manera inmediata a su lugar de residencia utilizando el mismo medio de transporte.

- Espere retroalimentación del entrenamiento realizado, así como instrucciones del próximo entrenamiento o tareas para desarrollar en casa, vía teleconferencia por parte de su entrenador.
- Retírese del lugar de entrenamiento con la mayor rapidez posible, recuerde que debemos ser rigurosos con los horarios designados para el entrenamiento, sus compañeros están próximos a ingresar al lugar de entrenamiento.
- Cumpla rigurosamente las indicaciones dadas relacionadas con el transporte de regreso al domicilio, explicadas en la [RECOMENDACIÓN 2](#).

## 6. RECOMENDACIONES AL REGRESAR A CASA

Teniendo en cuenta que en cualquier superficie con la que tengas contacto puede estar el virus y esto hace que todo el tiempo estemos expuestos. Reiteramos extremar todas las medidas para ingresar a tu hogar. Por simple que parezca nos ayudará a protegernos del virus, así que ten en consideración lo siguiente:

- **NO TOQUES NADA:** Cuando regreses a casa intenta no tocar nada. Pues el virus lo puedes tener en tus manos, tu ropa y los objetos que traigas de la calle.
- **QUÍTATE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, quítate tus zapatos y déjalos en un lugar seguro en la entrada. Si quieres, puedes rociarlos con una solución desinfectante.
- **RETÍRATE LA ROPA:** Es importante que te quites la ropa exterior y la metas en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
- **DEJA LOS OBJETOS QUE TRAIGAS EN LA ENTRADA:** Puedes poner una caja en la entrada para que dejes ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tengas a la mano y haya estado expuesto.
- **DÚCHATE:** Lo mejor es que te des un baño completo.
- **LIMPIA EL CELULAR Y LAS GAFAS:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante rociarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.
- **DESINFECTA LO QUE DEJASTE EN LA ENTRADA:** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda usar hipoclorito sódico al 0,5 % para la desinfección de superficies. Puedes preparar una solución de 20 mililitros de cloro por cada litro de agua. Con guantes, aplica la mezcla en las superficies de lo que traías de la calle y que habías dejado en la caja de la entrada.
- **DESECHA LOS GUANTES:** Una vez hayas terminado de limpiar tus objetos, quítate los guantes con cuidado, bótalos en la caneca y lávate las manos.