

Retorno al Entrenamiento



Protocolo de Bioseguridad para el Manejo y Control del Riesgo del Coronavirus COVID-19 En las Actividades Relacionadas con el Entrenamiento de los Deportistas de Patinaje de Carreras.

Decreto 847 del 14 junio de 2020 – Ministerio del Interior

Por el cual se modifica el Decreto 749 del 28 de mayo de 2020 «Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público»

Resolución 991 del 17 de junio de 2020 – Ministerio de Salud y Protección Social

Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, profesionales y recreativos Resolución 991 del 17 de junio de 2020 – Ministerio de Salud y Protección Social.

Resolución no. 000643 de 19 de junio de 2020“ Ministerio del Deporte

Por la cual se adopta el protocolo de Bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus covid-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de **Actividades Sub Acuáticas, Atletismo, Canotaje, Ecuestre, Natación, Patinaje Carreras, Surf, Triatlón, Tiro, Vela**”.

Resolución no. 040 23 junio de 2020 Federación Colombiana de Patinaje

Por medio de la cual se adopta el protocolo específico de bioseguridad de la modalidad deportiva de **PATINAJE DE CARRERAS**, para que los deportistas de alto rendimiento retornen a sus entrenamientos individuales al aire libre.

Decreto 847 del 14 junio de 2020 – Ministerio del Interior

Por el cual se modifica el Decreto 749 del 28 de mayo de 2020 «Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del, Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público»

Artículo 1. Modificación. Modifíquese el numeral 35 del artículo 3 del Decreto 749 del 28 de mayo de 2020, el cual quedará así: "35. De acuerdo con las medidas, instrucciones y horarios que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales, y en todo caso con sujeción a los protocolos de bioseguridad que para los efectos se establezcan, se permitirá:

- El desarrollo de actividades físicas, de ejercicio al aire libre y la práctica deportiva de manera individual de personas que se encuentren en el rango de edad de 18 a 69 años, por un período máximo de dos (2) horas diarias.
- El desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre de los niños mayores de 6 años, tres (3) veces a la semana, una (1) hora al día.
- El desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre de los niños entre dos (2) y cinco (5) años, tres (3) veces a la semana, media hora al día.
- El desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre de los adultos mayores de 70 años, tres (3) veces a la semana, una (1) hora al día".

Resolución 991 del 17 de junio de 2020 – Ministerio de Salud y Protección Social

Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, profesionales y recreativos.

Artículo 1. Objeto. Adoptar el protocolo de bioseguridad ... en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, deportistas profesionales y deportistas recreativos entre 18 y 69 años de las modalidades deportivas señaladas en el artículo...

Artículo 2. Ámbito de aplicación. El protocolo de bioseguridad que se adopta a través de la presente resolución aplica solamente para los deportistas de alto rendimiento, es decir, los que pertenezcan a una federación deportiva, liga deportiva y los seleccionados departamentales, sus entrenadores y el personal logístico mínimo necesario de las siguientes modalidades deportivas, seleccionadas por ser de práctica individual y al aire libre: arquería - atletismo - actividades acuáticas y sub acuáticas - canotaje- ciclismo ruta - ecuestre - esquí - golf -levantamiento de pesas - patinaje - surf - tenis - tiro deportivo - triatlón - vela.

También aplica para los deportistas recreativos con edades comprendidas entre los 18 y 69 años, de las modalidades deportivas definidas en la presente resolución, excepto actividades acuáticas y subacuáticas en piscina, y a los responsables de los escenarios deportivos en donde se realizan las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas.

Parágrafo. ... La vigilancia del cumplimiento de este protocolo está a cargo de las alcaldías municipales o distritales en donde funciona cada federación; sin perjuicio de la vigilancia que sobre el cumplimiento de las obligaciones de los empleadores realicen las direcciones territoriales del Ministerio del Trabajo, ni de las competencias de otras autoridades.

Resolución no. 000643 de 19 de junio de 2020“ Ministerio del Deporte

Por la cual se adopta el protocolo de Bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus covid-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y profesionales, en las disciplinas deportivas de **Actividades Sub Acuáticas, Atletismo, Canotaje, Ecuestre, Natación, Patinaje Carreras, Surf, Triatlón, Tiro, Vela”**.

ARTÍCULO PRIMERO. El Ministerio del Deporte dando cumplimiento a los lineamientos de Resolución No 991 del 17 de junio de 2020 aprueba los protocolos específicos de las disciplinas deportivas Actividades Sub Acuáticas, Atletismo, Canotaje, Ecuestre, Natación, Patinaje Carreras, Surf, Triatlón, Tiro, Vela. **Parágrafo.** Los protocolos individuales de bioseguridad de las disciplinas deportivas enunciadas forman parte integral del presente acto administrativo como anexos técnicos.

ARTICULO SEGUNDO. Las fases de implementación de los protocolos de bioseguridad para el reinicio de los deportes individuales, se hará en coordinación con los Institutos Departamentales y Municipales de Deporte y/o Secretarías Departamentales y Municipales de Deporte o quien haga sus veces y las Secretarías Departamentales y Municipales de Salud, con el fin de garantizar su efectivo cumplimiento.

ARTICULO TERCERO. Los protocolos específicos de cada disciplina deportiva aprobados por el Ministerio del Deporte, serán implementados por los Institutos Departamentales y Municipales, en conjunto con las Ligas Deportivas Específicas, teniendo en cuenta las decisiones que al respecto tomen las Autoridades Locales, en atención al estado de la emergencia sanitaria y la prioridad de los deportes.

ARTÍCULO CUARTO. Los Institutos Departamentales y Municipales serán responsables del reinicio de las actividades de los deportistas de las Selecciones Departamentales y Municipales respectivamente.

ARTÍCULO QUINTO. Las Federaciones Deportivas Nacionales deberán coordinar y velar por la correcta aplicación de los protocolos específicos de bioseguridad con sus respectivas Ligas Departamentales.

Resolución no. 040 23 junio de 2020 Federación Colombiana de Patinaje

Por medio de la cual se adopta el protocolo específico de bioseguridad de la modalidad deportiva de **PATINAJE DE CARRERAS**, para que los deportistas de alto rendimiento retornen a sus entrenamientos individuales al aire libre.

ARTÍCULO PRIMERO. OBJETO. La Federación Colombiana de Patinaje en cumplimiento a los lineamientos dados por el Ministerio del Deporte, mediante la Resolución No. 643 de 2020, adopta el protocolo específico de bioseguridad de la modalidad deportiva de patinaje de carreras, para que los deportistas de alto rendimiento mayores de 18 años retornen a sus entrenamientos individuales al aire libre.

PARÁGRAFO. El protocolo mencionado está conformado por la Resolución No. 000643 del 19 de junio 2020 y el documento denominado Protocolo Retorno a Entrenamientos-Alto Rendimiento, el cual está contenido en el Anexo Técnico que hace parte integral de la presente resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO. AMBITO DE APLICACIÓN. El protocolo de bioseguridad específico que se adopta mediante la presente resolución aplica solamente para los deportistas de alto rendimiento de la modalidad de patinaje de carreras autorizados por la Federación Colombiana de Patinaje, los cuales deberán contar con registro vigente ante esta Federación y la Liga Departamental de Patinaje respectiva, afiliada a este organismo deportivo.

PARÁGRAFO. Los deportistas mencionados no están obligados a retornar a sus entrenamientos individuales al aire libre ni serán objeto de ninguna sanción en caso de que decidan no regresar a estos entrenamientos.

ARTÍCULO TERCERO. DEPORTISTAS AUTORIZADOS. Los deportistas de alto rendimiento mayores de 18 años de la modalidad de patinaje de carreras autorizados para retornar a sus entrenamientos individuales al aire libre son los siguientes: xxxxxxxx

PARÁGRAFO SEGUNDO. Para que puedan desarrollar su actividad, los Entrenadores Autorizados deberán cumplir los requisitos dispuestos en el Anexo Técnico que hace parte integral de la presente resolución.

ARTÍCULO CUARTO: IMPLEMENTACIÓN. El protocolo de bioseguridad que se adopta mediante la presente resolución será implementado en los departamentos en los que residan los Deportistas Autorizados, por medio de las Ligas Departamentales de Patinaje en cabeza de su presidente o la persona que este designe para tal efecto.

PARÁGRAFO. En consecuencia, las Ligas de Patinaje Departamentales, en cabeza de su presidente o la persona que este designe, tendrán los siguientes deberes:

- 4.1.** Coordinar con los clubes deportivos afiliados en los que los Deportistas Autorizados tengan su afiliación vigente la implementación del protocolo específico de bioseguridad que se adopta mediante la presente resolución en los municipios de su competencia.
- 4.2.** Coordinar con los Institutos Departamentales y Municipales el uso de los escenarios deportivos por parte de los Deportistas Autorizados, según lo previsto en el artículo tercero de la presente resolución.

ARTÍCULO QUINTO. COORDINACIÓN. La Federación Colombiana de Patinaje coordinará la implementación del protocolo específico de bioseguridad de la modalidad deportiva de patinaje de carreras que se adopta mediante la presente resolución. Para ello, trabajará de manera mancomunada con las Ligas de Patinaje Departamentales encargadas de su implementación, por medio de sus presidentes o la persona que este designe para tal efecto.

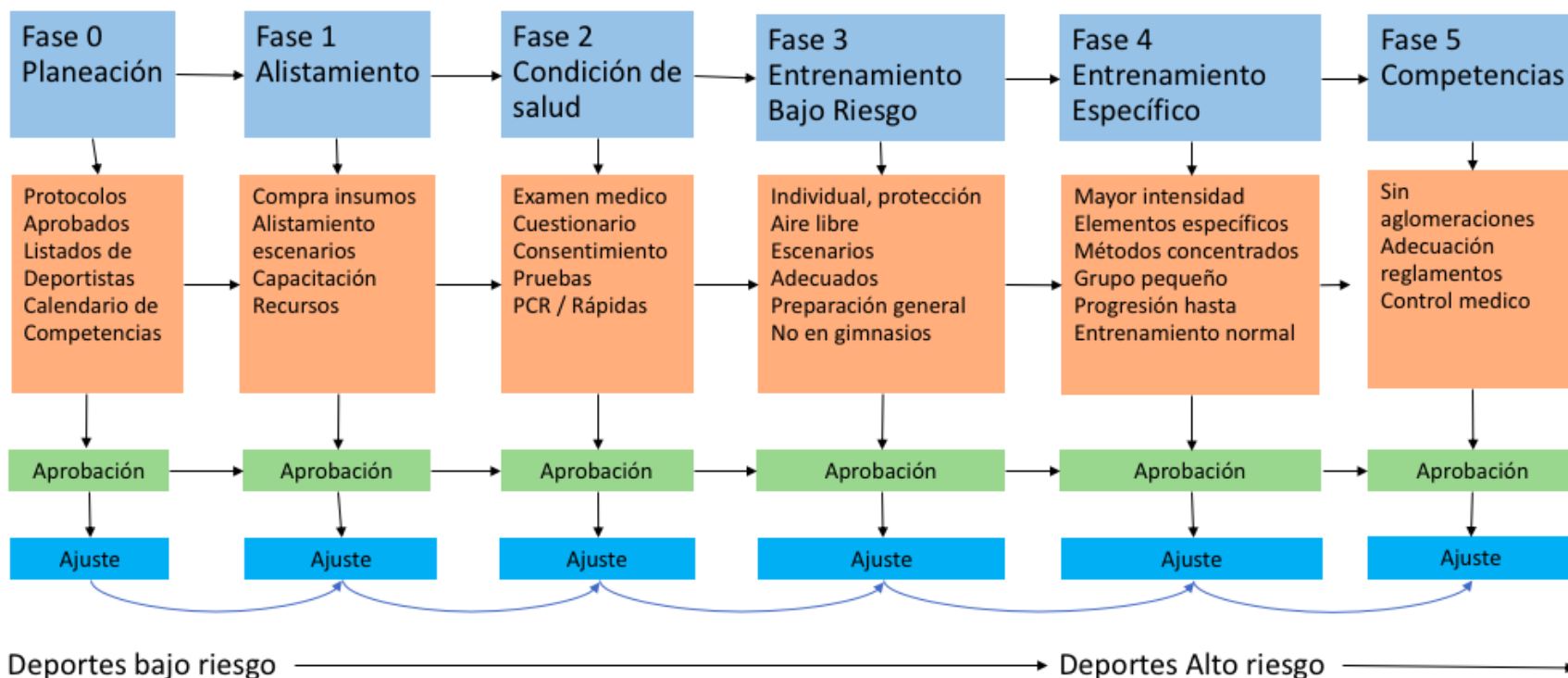
ARTÍCULO SEXTO. SUPERVISIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO. Con el fin de coordinar y velar por la correcta aplicación del protocolo específico de bioseguridad contenido en el Anexo Técnico de la presente resolución, la Federación Colombiana de Patinaje designa a la Gerencia Deportiva para que supervise y acompañe a los presidente de las Ligas Departamentales de Patinaje encargadas de implementarlo o la persona que este designe para tal efecto.

Para ello, la Gerencia Deportiva deberá transmitir y explicar la información contenida en el Anexo Técnico de la presente resolución a los presidente de las Ligas Departamentales de Patinaje encargadas de implementarlo o la persona que este designe para tal efecto, permanecer en constante comunicación con ellos, y obtener el consentimiento informado de cada deportista que decida retomar su entrenamiento individual al aire libre.

ARTÍCULO SÉPTIMO. AUTORIZACIÓN DE DEPORTISTAS. En caso de que una Liga Departamental de Patinaje requiera la inclusión de un deportista mayor de 18 años y su entrenador en el listado previsto en el artículo tercero de la presente resolución deberá presentar una solicitud al Gerente Deportivo, Lic. Jorge Iván Roldán Pérez, a través del correo electrónico gerenciadeportiva@fedepatin.org.co, en la cual exponga sus razones y acredite el cumplimiento de los requisitos exigidos, según el Anexo Técnico que hace parte integral de la presente resolución.

La Gerencia Deportiva verificará el cumplimiento de los requisitos exigidos y le dará trámite a la solicitud ante el órgano de administración de la Federación Colombiana de Patinaje, en cabeza de su presidente, el cual autorizará o no la inclusión del deportista y su entrenador en el listado referido. De autorizarse la inclusión, el deportista, el entrenador, el club y/o la Liga deberán asumir todos los gastos que se deriven de esta decisión.

Fases de Retorno a la Normalidad Deportiva



Anexo Técnico – Resolución 040 Federación Colombiana de Patinaje

- 1 • Orientaciones antes de salir de casa
- 2 • Orientaciones en el transporte para dirigirse al sitio de entrenamiento
- 3 • Orientaciones al llegar a la práctica deportiva
- 4 • Orientaciones durante el entrenamiento
- 5 • Orientaciones al salir de la práctica deportiva
- 6 • Orientaciones al llegar a casa

4

• Orientaciones durante el entrenamiento

Recomendaciones Generales:

- 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.
- Cada patinador debe tener su propia botella de hidratante y agua.
- 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.

4

- Orientaciones durante el entrenamiento

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.

4

• Orientaciones durante el entrenamiento

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:** en 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.

4

• Orientaciones durante el entrenamiento

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:
 - 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.
 - La persona acompañante debe usar elementos protectores y de uso preventivo como tapabocas, gel antibacterial con aplicación regular durante el uso del vehículo.
 - El vehículo y su conductor, serán solo acompañantes y se recomienda no tener contacto físico con el atleta.
 - 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.

4

• Orientaciones durante el entrenamiento

Orientaciones Metodológicas:

- 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 stias 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.

4

- Orientaciones durante el entrenamiento

Orientaciones Metodológicas:

- 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 competencias 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.



- Página Web



PROTOS PARA EL RETORNO
AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROTOS PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROCEDIMIENTO PARA LA AUTORIZACIÓN POR PARTE DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE



1. Diligenciar el formulario actualización de datos. (Si ya lo realizo omite este paso)



2. Certificado de aptitud médica.



3. Resultado de prueba Covid- 19 negativa.



4. Descargue e imprima el formulario consentimiento informado (Se debe diligenciar a mano y escanearlo).



5. Diligenciar formulario retorno al entrenamiento deportivo. (En el cual deberán especificar horarios de entrenamiento, subir el certificado médico, prueba Covid-19 y formulario consentimiento informado).

Nota: Persona que no cumpla los requisitos exigidos no tendrá la autorización de la Federación Colombiana de Patinaje.

De todos depende un retorno EXITOSO al entrenamiento