

RESOLUCIÓN N° 057 Septiembre 8 de 2020

Por medio de la cual se adopta el Protocolo de Retorno a Entrenamientos Individuales de Alto Rendimiento para las disciplinas deportivas de Patinaje de Velocidad, Patinaje Artístico, Hockey Sobre Patín, Hockey Línea y Nuevas Tendencias

El órgano de administración de la Federación Colombiana de Patinaje, en cabeza de su presidente, en uso de sus facultades legales, estatutarias y,

CONSIDERANDO

Que, el Ministerio de Salud y Protección Social declaró la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 en todo el territorio nacional hasta el 30 de noviembre de 2020 y adoptó medidas sanitarias para prevenir y controlar la propagación del coronavirus COVID-19.

Que, en consecuencia, el Gobierno Nacional ordenó el aislamiento preventivo obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia hasta el 1 de septiembre de 2020.

Que, en cumplimiento a las instrucciones impartidas por el Gobierno Nacional, en particular por el Ministerio del Deporte, la Federación Colombiana de Patinaje suspendió su calendario deportivo, para evitar la propagación del Coronavirus COVID-19.

Que el Ministerio De Salud y Protección Social expidió la Resolución No. 991 del 17 de junio de 2020, mediante la cual adoptó un 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 de las disciplinas deportivas correspondientes.

Que, mediante el Decreto 1168 de 2020, el Gobierno Nacional decretó medidas de aislamiento selectivo y distanciamiento individual responsable para todos los habitantes del país.

Que es deber de la Federación Colombiana de Patinaje cumplir las directrices de las entidades del orden nacional y territorial competentes para evitar la propagación del Coronavirus COVID-19 en la comunidad del patinaje colombiano y, en consecuencia,

adoptar el protocolo de retorno a los entrenamientos de las disciplinas deportivas de Velocidad, Patinaje Artístico, Hockey Sobre Patin, Hockey Línea y Nuevas Tendencias, para que los deportistas de alto rendimiento retornen a sus entrenamientos individuales.

RESUELVE

ARTÍCULO 1º OBJETO. La Federación Colombiana de Patinaje adopta el Protocolo de Retorno a Entrenamientos Individuales de Alto Rendimiento para las disciplinas deportivas de Patinaje de Velocidad, Patinaje Artístico, Hockey Sobre Patín, Hockey Línea y Nuevas Tendencias.

PARÁGRAFO 1º El protocolo mencionado está conformado por la presente resolución y los documentos **anexos** que a continuación se relacionan, que hacen parte integral de la presente resolución:

ANEXO 1. PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO. DISCIPLINA DEPORTIVA: PATINAJE VELOCIDAD”.

ANEXO 2. PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO. DISCIPLINA DEPORTIVA: PATINAJE ARTÍSTICO”.

ANEXO 3. PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO. DISCIPLINAS DEPORTIVAS: HOCKEY SOBRE PATIN (SP) HOCKEY EN LÍNEA”.

ANEXO 4. PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO. DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE NUEVAS TENDENCIAS”.

ARTÍCULO 2º AMBITO DE APLICACIÓN. El Protocolo de Retorno a Entrenamientos Individuales que se adopta mediante la presente resolución aplica para los deportistas de alto rendimiento de las disciplinas deportivas del patinaje que a continuación se relacionan:

- 2.1. Patinaje Velocidad
- 2.2. Patinaje Artístico
- 2.3. Hockey Sobre Patín
- 2.4. Hockey En Línea
- 2.5. Nuevas Tendencias

ARTÍCULO 3º DEPORTISTAS AUTORIZADOS. Los deportistas de alto rendimiento de las modalidades relacionadas en el numeral anterior autorizados para retornar a sus entrenamientos individuales deberán contar con registro vigente ante esta Federación

PARÁGRAFO 1º Los deportistas autorizados no están obligados a retornar a sus entrenamientos individuales ni serán objeto de ninguna sanción en caso de que decidan no regresar a estos entrenamientos.

ARTÍCULO 4º ENTRENADORES AUTORIZADOS. Los Deportistas Autorizados podrán retornar a sus entrenamientos individuales con el acompañamiento de sus entrenadores oficiales y demás personal técnico oficial, quienes deberán acoger el Protocolo de Retorno a Entrenamientos Individuales que se adopta mediante la presente resolución.

ARTÍCULO 5º La presente resolución rige a partir de la fecha de su expedición.

Dada en Bogotá D. C., a los ocho (8) días del mes de septiembre de 2020.

COMUNÍQUESE Y CUMPLASE

ORIGINAL FIRMADA

JOSÉ ACEVEDO
PRESIDENTE



MANZANA
POSTOBON

ANEXO 1

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE

PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO

DISCIPLINA DEPORTIVA: PATINAJE VELOCIDAD

08 de Septiembre 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 supuesto 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 deportistas, dirigentes de ligas y clubes, personal técnico, administrativo, equipo de ciencias aplicadas y familiares para salvaguardar la salud por encima de cualquier consideración.

Debemos seguir siendo ejemplo de disciplina, responsabilidad, respeto y solidaridad, como conductas básicas que hemos demostrado en la práctica de nuestro deporte, y que gracias a este comportamiento hemos alcanzado logros 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 Velocidad. 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 deben seguir un patinador y entrenador 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 práctica deportiva
4. Orientaciones durante el entrenamiento
5. Orientaciones al salir de la práctica deportiva
6. Orientaciones al llegar a casa

Como observarán a lo largo de este protocolo, estas medidas preventivas lograrán 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 supuesto por nuestra familia, no hay posibilidad de obviar ningún paso ya que nos pondría en gran riesgo. No obstante el aplicar el protocolo de manera rigurosa no garantiza al 100% la no contaminación del COVID-19. De igual manera debemos acatar las normas y requerimientos de las diferentes autoridades institucionales y del orden público.

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 sus designados, 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 un protocolo de bioseguridad para el retorno al entrenamiento individual del Patinaje Velocidad de Alto Rendimiento en el ámbito nacional.

El presente protocolo se adoptará dentro del conjunto de medidas, que serán aplicadas como práctica 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. 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 seguro.

HIGIENE Y SALUD

La elaboración del presente protocolo de bioseguridad, 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 segundos mínimo 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 anti fluidos, el cual debe ser cambiado cada 6 horas de uso.

3. TOMA DE TEMPERATURA: Hablar de la 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. Síntoma 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.

EL PROTOCOLO PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Cómo patinador o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe autoevaluarse respondiendo el siguiente cuestionario. Recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con su familia.

CUESTIONARIO DE BIOSEGURIDAD:

- a. Usted ha sufrido o sufre de alguna enfermedad respiratoria.
- b. Ha tenido 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. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID-19.
- f. Vive actualmente con sus padres y estos superan los 70 años de edad.
- g. Vive actualmente con sus abuelos y estos superan los 70 años de edad.
- h. Algún miembro de su familia con el que convive presenta enfermedades respiratorias o consume medicamentos inmunosupresores.
- i. Algún miembro de la familia con el que convive fuma permanentemente.
- j. Convive actualmente con niños de meses de edad y hasta 10 años.
- k. Se ha trasladado a otras ciudades en el último mes.

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 (patinadores y entrenadores) 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:
 - Tapabocas antifluidos
 - Alcohol
 - Gel antibacterial
 - Jabón líquido
 - Toalla

- C. Uniforme de entrenamiento completo.
- D. Implementación deportiva requerida.
- E. Gafas protectoras (aplica para el entrenador).
- F. Tarros plásticos de hidratación preparados y llenos.
- G. Ropa para trasladarse ida y regreso al entrenamiento al escenario deportivo.
- H. En sus pertenencias asegúrese de llevar: teléfono móvil, documento de identificación, carné EPS y algo de dinero.
- I. Establecer la ruta de llegada al entrenamiento y regreso a casa, teniendo presente:
 - Si lo va hacer en transporte público, atender los protocolos establecidos para este medio.
 - Si lo hace en bicicleta o motocicleta, cumplir las orientaciones de bioseguridad determinadas.
 - Si lo hace en transporte privado de igual manera tener las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.

2. ORIENTACIONES EN EL TRANSPORTE HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y REGRESO A CASA.

- **EN TRANSPORTE PÚBLICO (Bus Urbano, Taxi, Metro, Transmilenio, otros servicios de transporte masivo)**
 - 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 antifluido.
 - 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.
- **EN 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 antifluidos 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 antifluidos. Los biciusuarios deberán mantener un

distanciamiento de por lo menos dos metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila.

3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

Recuerde que, al llegar al sitio de entrenamiento, 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 patinadores y entrenadores para participar del entrenamiento deportivo, deberán contar de manera obligatoria con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubra nariz, boca y mentón (tapaboca antifluidos). Solo usar lentes de contacto en caso de ser indispensable.
- El patinador deberá guardar la distancia exigible de dos metros con cualquier persona. Se reitera que el entrenamiento debe realizarse de manera individual.
- El patinador deberá guardar la distancia exigible con su entrenador 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.
- Al ingresar al escenario deportivo patinador y entrenador, deberá desinfectar el calzado.
- 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, el patinador podrá retirarse el tapabocas antifluidos para permitir mejores condiciones de respiración mientras realiza su entrenamiento.
- El entrenador en ningún momento podrá retirarse el tapabocas antifluidos y las gafas protectoras.

4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Cómo patinador o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe cumplir con todas las orientaciones de bioseguridad señalados y, deberá programar con detalle la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones y orientaciones metodológicas:

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, sin contacto físico. Por el momento debe ser desde una distancia superior a 2 metros entre las personas.
- El patinador podrá retirarse el tapaboca antifluidos una vez se dé inicio a la sesión de entrenamiento. Y deberá tenerlo al alcance para el momento que lo requiera o suspenda el entrenamiento.
- Higienizar con alcohol la implementación deportiva antes y después de usarla durante la sesión de entrenamiento. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros durante actividades: saludo, alistamiento de indumentaria, desinfección de implementación, recepción de indicaciones, en tiempo para hidratación, entre otros, sin propiciar el contacto físico durante las mismas.
- Cada patinador debe tener su propia botella de hidratante y agua. Se recomienda que estén marcadas con el nombre respectivo, evitar compartirlas y eliminar lo que no se consuma.
- El entrenador debe mantener sus pertenencias en un lugar establecido junto con los elementos necesarios y se debe higienizar con alcohol antes y después de usarlos. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Después de terminada cada sesión de entrenamiento, coloque nuevamente el tapabocas y manténgalo bien colocada hasta llegar a casa.

Recomendaciones Especiales

Circuito Ruta:

- **Tiempo de entrenamiento:** 1 hora 30min (incluye alistamiento de patinadores, entrenamiento, cambio de indumentaria)
- **Número de Personas:** 8 patinadores, 1 entrenador en circuito de 400m. Y 6 patinadores, 1 entrenador, en circuito de 300m.
- **Distribución:** Los 8 patinadores en circuito de 400m, o los 6 en circuito de 300m, 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 min en la llegada, alistamiento, entrenamiento y salida del escenario. Los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento del escenario para el grupo siguiente.

Circuito Pista:

- **Tiempo de entrenamiento:** 1 hora 30min (incluye alistamiento de patinadores, 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.

Nota: Si el mismo escenario deportivo cuenta con circuitos de pista y 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:

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

Grupo 2 Circuito de 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. El acompañante (conductor), debe tener estricto cumplimiento de 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 patinador.
- 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.

Aspectos Metodológicos:

Para el retorno al entrenamiento, 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 y teniendo en cuenta que ha venido "entrenando en casa", se debe ser consciente que los ejercicios realizados (elípticas, ejercicios de piso, bandas elásticas, caminadores, ejercicios funcionales,) son ejercicios auxiliares de la preparación. Que, al retornar al entrenamiento sobre patines, pueden provocar molestias físicas al cambiar el tipo de ejercicios que se han realizado en las últimas semanas.
- Hacer una inspección detallada de los implementos deportivos que se va utilizar para el retorno al entrenamiento, y realice el respectivo mantenimiento periódicamente.
- 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 debe establecerse como 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 debe seguir realizando 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 básico.
- Planear gradualmente los componentes de la preparación (física, técnica, 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, retirándose sus implementos deportivos manteniendo el distanciamiento entre cada patinador.
- Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule su maletín o morral, no permita que nadie lo toque y al momento de meter su indumentaria deportiva dentro del maletín deberá frotar con alcohol sus implementos.
- Mantenga el tapabocas antifluidos bien colocado.
- Lave las manos o desinfecte con el gel anti bacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
- 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 estrictos con los horarios designados para el entrenamiento, sus compañeros están próximos a ingresar al lugar de entrenamiento.
- Diríjase de manera inmediata a su lugar de residencia utilizando el mismo medio de transporte.
- Cumpla rigurosamente las orientaciones relacionadas con el transporte de regreso al domicilio, explicadas en la [RECOMENDACIÓN 2](#).

6. RECOMENDACIONES AL INGRESAR A CASA

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

- **NO TOCAR NADA:** Cuando regrese a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa, zapatos y objetos que traiga de la calle.
- **QUÍTESE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, quítese los zapatos y déjelos en un lugar seguro en la entrada. Debe frotarlos con una solución desinfectante.
- **RETÍRESE LA ROPA:** Es importante que se quite la ropa y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
- **DEJAR LOS OBJETOS QUE TRAIGA EN LA ENTRADA:** Puede poner una caja en la entrada para que deje ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
- **DÚCHESE:** Lo mejor es que se dé un baño completo.
- **LIMPIE EL CELULAR:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante frotarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.
- **DESINFECTE LO QUE DEJÓ EN LA ENTRADA:** Usar alcohol para limpiar y desinfectar lo que se dejó en la entrada, incluyendo la implementación deportiva usada en el entrenamiento.

ANEXO 2

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE

PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO

DISCIPLINA DEPORTIVA: PATINAJE ARTÍSTICO

08 de Septiembre 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 supuesto 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 deportistas, dirigentes de ligas y clubes, personal técnico, administrativo, equipo de ciencias aplicadas y familiares para salvaguardar la salud por encima de cualquier consideración.

Debemos seguir siendo ejemplo de disciplina, responsabilidad, respeto y solidaridad, como conductas básicas que hemos demostrado en la práctica de nuestro deporte, y que gracias a este comportamiento hemos alcanzado logros 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 Artístico. 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 deben seguir un patinador y entrenador para poder iniciar los entrenamientos respectivos. Estas orientaciones son:

7. Orientaciones para antes de salir de casa
8. Orientaciones sobre transporte utilizado tanto de ida como de retorno de la práctica deportiva
9. Orientaciones al llegar a la práctica deportiva
10. Orientaciones durante el entrenamiento
11. Orientaciones al salir de la práctica deportiva
12. Orientaciones al llegar a casa

Como observarán a lo largo de este protocolo, estas medidas preventivas lograrán 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 supuesto por nuestra familia, no hay posibilidad de obviar ningún paso ya que nos pondría en gran riesgo. No obstante el aplicar el protocolo de manera rigurosa no garantiza al 100% la no contaminación del Covid 19. De igual manera debemos acatar las normas y requerimientos de las diferentes autoridades institucionales y del orden público.

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 sus designados, 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 un protocolo de bioseguridad para el retorno al entrenamiento individual del Patinaje Artístico de Alto Rendimiento en el ámbito nacional.

El presente protocolo se adoptará dentro del conjunto de medidas, que serán aplicadas como práctica 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. 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 seguro.

HIGIENE Y SALUD

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

4. **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 segundos mínimo con jabón o aplicando correctamente alcohol, gel antibacterial en toda la superficie de las manos.
5. **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.

6. TOMA DE TEMPERATURA: Hablar de la 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. Síntoma 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.

EL PROTOCOLO PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

7. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Cómo deportista o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe autoevaluarse respondiendo el siguiente cuestionario. Recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con su familia.

CUESTIONARIO DE BIOSEGURIDAD:

- l. Usted ha sufrido o sufre de alguna enfermedad respiratoria.
- m. Ha tenido en los últimos meses cuadro gripal reiterado.
- n. Ha tenido dolor fuerte en todo el cuerpo.
- o. Ha sufrido algún síntoma que pueda relacionarlo con COVID-19 (fiebre alta, tos seca, pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar).
- p. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID-19.
- q. Vive actualmente con sus padres y estos superan los 70 años de edad.
- r. Vive actualmente con sus abuelos y estos superan los 70 años de edad.
- s. Algún miembro de su familia con el que convive presenta enfermedades respiratorias o consume medicamentos inmunosupresores.
- t. Algún miembro de la familia con el que convive fuma permanentemente.
- u. Convive actualmente con niños de meses de edad y hasta 10 años.
- v. Se ha trasladado a otras ciudades en el último mes.

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 (patinadores y entrenadores) para ir al entrenamiento asegure la preparación y alistamiento de los siguientes implementos y actividades:

- J. Una maleta o morral plástico que pueda ser limpiado permanentemente.
- K. Material de aseo y desinfección:
 - Tapabocas antifluidos
 - Alcohol
 - Gel antibacterial
 - Jabón líquido
 - Toalla

- L. Uniforme de entrenamiento completo.
- M. Implementación deportiva requerida.
- N. Gafas protectoras (aplica para el entrenador).
- O. Tarros plásticos de hidratación preparados y llenos.
- P. Ropa para trasladarse ida y regreso al entrenamiento al escenario deportivo.
- Q. En sus pertenencias asegúrese de llevar: teléfono móvil, documento de identificación, carné EPS y algo de dinero.
- R. Establecer la ruta de llegada al entrenamiento y regreso a casa, teniendo presente:
 - Si lo va hacer en transporte público, atender los protocolos establecidos para este medio.
 - Si lo hace en bicicleta o motocicleta, cumplir las orientaciones de bioseguridad determinadas.
 - Si lo hace en transporte privado de igual manera tener las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.

8. ORIENTACIONES EN EL TRANSPORTE HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y REGRESO A CASA.

- EN TRANSPORTE PÚBLICO (Bus Urbano, Taxi, Metro, Transmilenio, otros servicios de transporte masivo)
 - f. 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.
 - g. Utilizar el gel y/o alcohol al subir y bajar del sistema de transporte.
 - h. Usar en todo momento y de manera correcta el tapabocas antifluido.
 - i. Orientar y posibilitar la ventilación adecuada de los vehículos utilizados.
 - j. Cumplir de manera rigurosa las orientaciones establecidas en cada medio de transporte público.
- EN 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 antifluidos 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 antifluidos. Los biciusuarios deberán mantener un

distanciamiento de por lo menos dos metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila.

9. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

Recuerde que, al llegar al sitio de entrenamiento, 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 patinadores y entrenadores para participar del entrenamiento deportivo, deberán contar de manera obligatoria con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubra nariz, boca y mentón (tapaboca antifluidos). Solo usar lentes de contacto en caso de ser indispensable.
- El patinador deberá guardar la distancia exigible de dos metros con cualquier persona. Se reitera que el entrenamiento debe realizarse de manera individual.
- El patinador deberá guardar la distancia exigible con su entrenador 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.
- Al ingresar al escenario deportivo patinador y entrenador, deberá desinfectar el calzado.
- 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, el patinador podrá retirarse el tapabocas antifluidos para permitir mejores condiciones de respiración mientras realiza su entrenamiento.
- El entrenador en ningún momento podrá retirarse el tapabocas antifluidos y las gafas protectoras.

10. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Cómo deportista o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe cumplir con todas las orientaciones de bioseguridad señalados y, deberá programar con detalle la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones y orientaciones metodológicas:

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, sin contacto físico. Por el momento debe ser desde una distancia superior a 2 metros entre las personas.
- El patinador podrá retirarse el tapaboca antilíquidos una vez se dé inicio a la sesión de entrenamiento. Y deberá tenerlo al alcance para el momento que lo requiera o suspenda el entrenamiento.
- Higienizar con alcohol la implementación deportiva antes y después de usarla durante la sesión de entrenamiento. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros durante actividades: saludo, alistamiento de indumentaria, desinfección de implementación, recepción de indicaciones, en tiempo para hidratación, entre otros, sin propiciar el contacto físico durante las mismas.
- Cada patinador debe tener su propia botella de hidratante y agua. Se recomienda que estén marcadas con el nombre respectivo, evitar compartirlas y eliminar lo que no se consuma.
- El entrenador debe mantener sus pertenencias en un lugar establecido junto con los elementos necesarios (equipo de audio, parlantes, etc.) y se debe higienizar con alcohol antes y después de usarlos. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Después de terminada cada sesión de entrenamiento, coloque nuevamente el tapabocas y manténgalo bien colocada hasta llegar a casa.

Recomendaciones Especiales

Los escenarios deportivos utilizados por el Patinaje Artístico pueden ser placas deportivas al aire libre con o sin cerramiento y coliseos multideportivos, los cuales son administrados por los Institutos Municipales o entidades que hace sus veces. De igual manera hay lugares donde no se cuenta con este tipo de escenarios, por lo tanto, se puede practicar al aire libre en pistas de algún parque.

Solo se podrán realizar entrenamientos, de las diferentes modalidades de manera individual.

Figuras:

- **Tiempo de entrenamiento:** 2 horas (incluye alistamiento de patinadores, desarrollo del entrenamiento, cambio de indumentaria)
- **Número de Personas:**
 - 1 patinador en un juego de círculos grandes
 - 1 patinador en un juego de bucles
 - 1 entrenador
- **Distribución:** Los 2 patinadores en ambos juegos de círculos se ubicará a cada 5 metros de distancia y deberán mantenerla durante toda la ejecución del entrenamiento. El entrenador deberá mantener una distancia mínima de 4 metros, para impartir alguna orientación o corrección, manteniendo todos los protocolos de bioseguridad enunciados.
- **Horario:** Establecer la programación de llegada al escenario de cada grupo, cada 2 horas 30 min. 2 horas para entrenamiento, y los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento y desinfección del escenario para el grupo siguiente.
- **Organización:** el entrenador organizará los grupos de trabajo en dependencia del nivel de rendimiento y modalidad deportiva de los patinadores.

NOTA: 4 será el número máximo de patinadores que pueden estar en una pista al momento del entrenamiento, pero estará en dependencia del tamaño de este.

Libre:

- **Tiempo de entrenamiento:** 2 horas (incluye alistamiento de patinadores, desarrollo del entrenamiento, cambio de indumentaria)
- **Número de personas:** máximo 3 patinadores en la pista, 1 entrenador.
- **Distribución:** Los 3 patinadores se ubicarán a 5 metros de distancia como mínimo 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 la programación de llegada al escenario de cada grupo, cada 2 horas 30 min. 2 horas para entrenamiento, y los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento y desinfección del escenario para el grupo siguiente.

- **Organización:** el entrenador organizará los grupos de trabajo en dependencia del nivel de rendimiento y modalidad deportiva de los patinadores.

Solo Danza:

- **Tiempo de entrenamiento:** 2 horas (incluye alistamiento de patinadores, desarrollo del entrenamiento, cambio de indumentaria)
- **Número de Personas:** máximo 3 patinadores en pista, 1 entrenador.
- **Distribución:** Los 3 patinadores se ubicarán a 5 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 la programación de llegada al escenario de cada grupo, cada 2 horas 30 min. 2 horas para entrenamiento, y los 30 minutos restantes se utilizarán para alistamiento y desinfección del escenario para el grupo siguiente.
- **Organización:** el entrenador organizará los grupos de trabajo en dependencia del nivel de rendimiento y modalidad deportiva de los patinadores.

Nota: Si el mismo escenario deportivo cuenta con más de una modalidad, se deben establecer horarios de inicio de entrenamiento con una diferencia de 30 minutos entre un grupo y otro, respetando los tiempos y espacios asignados.

Aspectos Metodológicos:

Para el retorno al entrenamiento, 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 y teniendo en cuenta que ha venido "entrenando en casa", se debe ser consciente que los ejercicios realizados (elípticas, ejercicios de piso, bandas elásticas, caminadores, ejercicios funcionales,) son ejercicios auxiliares de la preparación. Que, al retornar al

entrenamiento sobre patines, pueden provocar molestias físicas al cambiar el tipo de ejercicios que se han realizado en las últimas semanas.

- Hacer una inspección detallada de los implementos deportivos que se va utilizar para el retorno al entrenamiento, y realice el respectivo mantenimiento periódicamente.
- 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 debe establecerse como 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 debe seguir realizando en casa.
- Se recomienda que los ejercicios propuestos para la sesión de entrenamiento, estén orientados a estimular el sistema aeróbico, hacia el gesto técnico básico y contenido coreográfico.
- 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 (física, técnica, 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.

11. 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, retirándose sus implementos deportivos manteniendo el distanciamiento entre cada deportista
- Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule su maletín o morral, no permita que nadie lo toque y al momento de meter su indumentaria deportiva dentro del maletín deberá frotar con alcohol sus implementos.
- Mantenga el tapabocas antilíquidos bien colocado.

- Lave las manos o desinfecte con el gel anti bacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
- 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 estrictos con los horarios designados para el entrenamiento, sus compañeros están próximos a ingresar al lugar de entrenamiento.
- Diríjase de manera inmediata a su lugar de residencia utilizando el mismo medio de transporte.
- Cumpla rigurosamente las orientaciones relacionadas con el transporte de regreso al domicilio, explicadas en la [RECOMENDACIÓN 2](#).

12. RECOMENDACIONES AL INGRESAR A CASA

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

- **NO TOCAR NADA:** Cuando regrese a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa, zapatos y objetos que traiga de la calle.
- **QUÍTESE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, quítese los zapatos y déjelos en un lugar seguro en la entrada. Debe frotarlos con una solución desinfectante.
- **RETÍRESE LA ROPA:** Es importante que se quite la ropa y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
- **DEJAR LOS OBJETOS QUE TRAIGA EN LA ENTRADA:** Puede poner una caja en la entrada para que deje ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
- **DÚCHESE:** Lo mejor es que se dé un baño completo.
- **LIMPIE EL CELULAR:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante frotarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.
- **DESINFECTE LO QUE DEJÓ EN LA ENTRADA:** Usar alcohol para limpiar y desinfectar lo que se dejó en la entrada, incluyendo la implementación deportiva usada en el entrenamiento.

ANEXO 3

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE

PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO

DISCIPLINAS DEPORTIVAS: HOCKEY SOBRE PATIN (SP) HOCKEY EN LÍNEA

08 de Septiembre 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 supuesto 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 deportistas, dirigentes de ligas y clubes, personal técnico, administrativo, equipo de ciencias aplicadas y familiares para salvaguardar la salud por encima de cualquier consideración.

Debemos seguir siendo ejemplo de disciplina, responsabilidad, respeto y solidaridad, como conductas básicas que hemos demostrado en la práctica de nuestro deporte, y que gracias a este comportamiento hemos alcanzado logros 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 Hockey SP y Hockey en Línea en escenarios cubiertos y al aire libre. El cumplimiento de estas orientaciones se fundamenta en la protección de la salud de la familia del patinaje frente al COVID 19.



MANZANA
POSTOBON

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 deben seguir el deportista y entrenador para poder iniciar los entrenamientos individuales respectivos. Estas orientaciones son:

13. Orientaciones para antes de salir de casa
14. Orientaciones sobre transporte utilizado tanto de ida como de retorno de la práctica deportiva
15. Orientaciones al llegar a la práctica deportiva
16. Orientaciones durante el entrenamiento
17. Orientaciones al salir de la práctica deportiva
18. Orientaciones al llegar a casa

Como observarán a lo largo de este protocolo, estas medidas preventivas lograrán 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 supuesto por nuestra familia, no hay posibilidad de obviar ningún paso ya que nos pondría en gran riesgo. No obstante el aplicar el protocolo de manera rigurosa no garantiza al 100% la no contaminación del Covid 19. De igual manera debemos acatar las normas y requerimientos de las diferentes autoridades institucionales y del orden público.

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 sus designados, 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 un protocolo de bioseguridad para el retorno al entrenamiento individual de Hockey SP y Hockey en Línea de Alto Rendimiento en el ámbito nacional.

El presente protocolo se adoptará dentro del conjunto de medidas, que serán aplicadas como práctica 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. 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 seguro.

HIGIENE Y SALUD

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

7. **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 segundos mínimo con jabón o aplicando correctamente alcohol, gel antibacterial en toda la superficie de las manos.
8. **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.

9. TOMA DE TEMPERATURA: Hablar de la 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. Síntoma 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.

EL PROTOCOLO PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

13. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Cómo deportista o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe autoevaluarse respondiendo el siguiente cuestionario. Recuerde que tiene una gran responsabilidad consigo mismo y con su familia.

CUESTIONARIO DE SEGURIDAD:

- w. Usted ha sufrido o sufre de alguna enfermedad respiratoria
- x. Ha tenido en los últimos meses cuadro gripal reiterado
- y. Ha tenido dolor fuerte en todo el cuerpo
- z. Ha sufrido algún síntoma que pueda relacionarlo con COVID-19 (fiebre alta, tos seca, pérdida del olfato o el gusto, dificultad para respirar)
- aa. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID-19
- bb. Vive actualmente con sus padres y estos superan los 70 años de edad
- cc. Vive actualmente con sus abuelos y estos superan los 70 años de edad
- dd. Algún miembro de su familia con el que convive presenta enfermedades respiratorias o consume medicamentos inmunosupresores.
- ee. Algún miembro de la familia con el que convive fuma permanentemente
- ff. Convive actualmente con niños de meses de edad y hasta 10 años
- gg. Se ha trasladado a otras ciudades en el último mes.

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 (deportistas y entrenadores) para ir al entrenamiento asegure la preparación y alistamiento de los siguientes implementos y actividades:

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

- Tapabocas antifluidos
- Alcohol
- Gel antibacterial
- Jabón líquido
- Toalla
- Uniforme de entrenamiento completo.
- Implementación deportiva completa y herramienta.
- Gafas protectoras (aplica para el entrenador).
- Tarros plásticos de hidratación preparados y llenos.
- Ropa para trasladarse ida y regreso al entrenamiento.
- En sus pertenencias asegúrese de llevar: teléfono móvil, documento de identificación, carné EPS y algo de dinero.
- Establecer la ruta de llegada al entrenamiento y regreso a casa, teniendo presente:
 - Si lo va hacer en transporte público, atender los protocolos establecidos para este medio.
 - Si lo hace en bicicleta o motocicleta, cumplir las orientaciones de bioseguridad determinadas.
 - Si lo hace en transporte privado de igual manera tener las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.

14. ORIENTACIONES EN EL TRANSPORTE HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y REGRESO A CASA –

TRANSPORTE PÚBLICO (Bus Urbano, Taxi, Metro, Transmilenio, otros servicios de transporte masivo)

- k. 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.
- l. Utilizar el gel y/o alcohol al subir y bajar del sistema de transporte.
- m. Usar en todo momento y de manera correcta el tapabocas antifluído.
- n. Orientar y posibilitar la ventilación adecuada de los vehículos utilizados.
- o. 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 antifluidos 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 antifluidos. Los biciusuarios deberán mantener un distanciamiento de por lo menos dos metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila.

15. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

Recuerde que, al llegar al sitio de entrenamiento, 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.

- Llegue a la hora acordada a la sesión de entrenamiento. Evite llegar antes, para no propiciar aglomeración, y mucho menos tarde para poder llevar a cabo los protocolos de ingreso.
- Todos los deportistas y entrenadores para participar del entrenamiento deportivo, deberán contar de manera obligatoria con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubra nariz, boca y mentón (tapaboca antifluidos). Solo usar lentes de contacto en caso de ser indispensable.
- Al ingresar al escenario deportivo deportista y entrenador, deberá desinfectar el calzado. El deportista deberá guardar la distancia exigible de dos metros con cualquier persona. Se reitera que el entrenamiento debe realizarse de manera individual.
- El deportista deberá guardar la distancia exigible con su entrenador 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.
- Se recomienda no usar camerinos para colocarse la indumentaria deportiva.
- En el momento de ingresar al escenario deportivo, el deportista podrá retirarse el tapabocas antifluidos para permitir mejores condiciones de respiración mientras realiza su entrenamiento.
- El entrenador en ningún momento podrá retirarse el tapabocas antifluidos y las gafas protectoras.

16. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Cómo deportista o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe cumplir con todas las orientaciones de bioseguridad señalados y, deberá programar con detalle la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones y orientaciones metodológicas:

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, sin contacto físico. Por el momento debe ser desde una distancia superior a 2 metros entre las personas.
- El deportista podrá retirarse el tapaboca antifluidos una vez se dé inicio a la sesión de entrenamiento. Y deberá tenerlo al alcance para el momento que lo requiera o suspenda el entrenamiento.
- Higienizar con alcohol la implementación deportiva y herramientas antes y después de usarlas durante la sesión de entrenamiento. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros durante actividades: saludo, alistamiento de indumentaria, desinfección de implementación, recepción de indicaciones, en tiempo para hidratación, entre otros, sin propiciar el contacto físico durante las mismas.
- Cada deportista debe tener su propia comida y botella de hidratación. Se recomienda que estén marcadas con el nombre respectivo, evitar compartirlas y eliminar lo que no se consuma.
- El entrenador debe mantener sus pertenencias en un lugar establecido junto con los elementos necesarios y se debe higienizar con alcohol antes y después de usarlos. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Después de terminada cada sesión de entrenamiento, coloque nuevamente el tapabocas y manténgalo bien colocada hasta llegar a casa.

Recomendaciones Especiales

Los escenarios deportivos utilizados por Hockey SP y Hockey en Línea pueden ser al aire libre con o sin cerramiento y coliseos especializados, los cuales son

administrados por los Institutos Municipales o entidades que hace sus veces, y solo están autorizados a realizarse entrenamientos individuales.

Escenarios especializados de Hockey SP y Hockey en Línea:

Este debe contener:

- Señalización visible que indique puntos de entrada y de salida del escenario
- No permitir ventas de comida o bebidas dentro y alrededor del escenario.
- No alquilar equipos deportivos.
- No permitir la realización de reuniones grupales.

Tiempo de entrenamiento: 1 hora y 30 minutos (incluye alistamiento de atletas, entrenamiento, cambio de indumentaria).

Número de Personas: 12 patinadores, 1 entrenador.

Distribución: Los 12 patinadores en cancha deberán distribuirse en grupos de 6 atletas máximo (incluyendo porteros) 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 la posición de juego de cada uno tratando de organizar de ser posible en su mayoría ejercicios individuales.

Durante el uso del escenario: es importante tener en cuenta:

- No hagas contacto físico con otros deportistas (abrazos, golpes de puño o choca los cinco entre otros).
- Evite tocar superficies no esenciales del escenario deportivo (rieles, escaleras, asientos, etc.)
- No comparta, ni recoja ningún implemento deportivo o accesorio con/de otra persona (toallas, equipo de seguridad, dispositivos móviles, herramientas, entre otros).

Orientaciones Metodológicas:

Para el retorno al entrenamiento, 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 deportistas 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 y teniendo en cuenta que ha venido "entrenando en casa", se debe ser consciente que los ejercicios realizados (elípticas, ejercicios de piso, bandas elásticas, caminadores, ejercicios funcionales,) son ejercicios auxiliares de la preparación. Que, al retornar a entrenar en el escenario deportivo, pueden provocar molestias físicas al cambiar el tipo de ejercicios que se han realizado en las últimas semanas.
- Hacer una inspección detallada de los implementos deportivos que se va utilizar para el retorno al entrenamiento, y realice el respectivo mantenimiento periódicamente.
- En este retorno progresivo e inicio del entrenamiento, dedicar los primeros días a adaptarse nuevamente al implemento deportivo, sentir y disfrutar el viento, rodar sobre una superficie dura, entre otras.
- El regreso al entrenamiento debe establecerse como 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 debe seguir realizando 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 básico.
- 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 (física, técnica, 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.

17. ORIENTACIONES AL SALIR DEL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO

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



MANZANA
POSTOBON

- Verifique que ha recogido todas sus pertenencias, retirándose sus implementos deportivos manteniendo el distanciamiento entre cada deportista.
- Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule su maletín o morral, no permita que nadie lo toque y al momento de meter su indumentaria deportiva dentro del maletín deberá frotar con alcohol sus implementos.
- Mantenga el tapabocas antilíquidos bien colocado.
- Lave las manos o desinfecte con el gel anti bacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
- 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 estrictos con los horarios designados para el entrenamiento, sus compañeros están próximos a ingresar al lugar de entrenamiento.
- Diríjase de manera inmediata a su lugar de residencia utilizando el mismo medio de transporte.
- Cumpla rigurosamente las orientaciones relacionadas con el transporte de regreso al domicilio, explicadas en la [RECOMENDACIÓN 2](#).

18. RECOMENDACIONES AL INGRESAR A CASA

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

- **NO TOCAR NADA:** Cuando regrese a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa, zapatos y objetos que traiga de la calle.
- **QUÍTESE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, quítese los zapatos y déjelos en un lugar seguro en la entrada. Debe frotarlos con una solución desinfectante.
- **RETÍRESE LA ROPA:** Es importante que se quite la ropa y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.
- **DEJAR LOS OBJETOS QUE TRAIGA EN LA ENTRADA:** Puede poner una caja en la entrada para que deje ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
- **DÚCHESE:** Lo mejor es que se dé un baño completo.
- **LIMPIE EL CELULAR:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante frotarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.

- DESINFECTE LO QUE DEJÓ EN LA ENTRADA: Usar alcohol para limpiar y desinfectar lo que se dejó en la entrada, incluyendo la implementación deportiva usada en el entrenamiento.
- VENTILAR LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA: Una vez lavada y desinfectada, ubicar la implementación deportiva fuera del maletín en un lugar abierto, lejos del contacto de los que viven en casa.

ANEXO 4

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PATINAJE

PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES ALTO RENDIMIENTO

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE NUEVAS TENDENCIAS

08 de Septiembre 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 supuesto 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 deportistas, dirigentes de ligas y clubes, personal técnico, administrativo, equipo de ciencias aplicadas y familiares para salvaguardar la salud por encima de cualquier consideración.

Debemos seguir siendo ejemplo de disciplina, responsabilidad, respeto y solidaridad, como conductas básicas que hemos demostrado en la práctica de nuestro deporte, y que gracias a este comportamiento hemos alcanzado logros 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 las disciplinas deportivas de Nuevas Tendencias. El cumplimiento de estas orientaciones se fundamenta en la protección de la salud de la familia del patinaje frente al COVID 19.

Las disciplinas deportivas denominadas Nuevas Tendencias en la Federación Colombiana de Patinaje son:

- Skateboarding
- Roller Freestyle



MANZANA
POSTOBON

- Inline Freestyle
- Inline Alpine
- Inline Down Hill
- Scooter

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 el deportista y entrenador 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 práctica deportiva
4. Orientaciones durante el entrenamiento
5. Orientaciones al salir de la práctica deportiva
6. Orientaciones al llegar a casa

Como observarán a lo largo de este protocolo, estas medidas preventivas lograrán 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 supuesto por nuestra familia, no hay posibilidad de obviar ningún paso ya que nos pondría en gran riesgo. No obstante el aplicar el protocolo de manera rigurosa no garantiza al 100% la no contaminación del Covid 19. De igual manera debemos acatar las normas y requerimientos de las diferentes autoridades institucionales y del orden público.

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 sus designados, 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 de las Nuevas Tendencias de Alto Rendimiento en el ámbito nacional.

El presente protocolo se adoptará dentro del conjunto de medidas, que serán aplicadas como práctica 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. 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 seguro.

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 segundos mínimo 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 la 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. Síntoma 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.

EL PROTOCOLO PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

1. ORIENTACIONES PARA ANTES DE SALIR DE CASA

Cómo deportista o entrenador que dará inicio a las 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. Usted ha sufrido o sufre de alguna enfermedad respiratoria
- b. Ha tenido 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. Algún miembro de su familia ha sido atendido por COVID-19
- f. Vive actualmente con sus padres y estos superan los 70 años de edad
- g. Vive actualmente con sus abuelos y estos superan los 70 años de edad
- h. Algún miembro de su familia con el que convive presenta enfermedades respiratorias o consume medicamentos inmunosupresores.
- i. Algún miembro de la familia con el que convive fuma permanentemente
- j. Convive actualmente con niños de meses de edad y hasta 10 años
- k. Se ha trasladado a otras ciudades en el último mes.

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 (deportistas y entrenadores) para ir al entrenamiento asegure la preparación y alistamiento de los siguientes implementos y actividades:

- Una maleta o morral plástico que pueda ser limpiado permanentemente.
- Material de aseo y desinfección:
 - Tapabocas antifluidos
 - Alcohol
 - Gel antibacterial
 - Jabón líquido

- Toalla
- Uniforme de entrenamiento completo.
- Implementación deportiva y herramienta.
- Asegúrese de llevar el equipo de seguridad necesario para reducir el riesgo de lesiones.
- Gafas protectoras (aplica para el entrenador).
- Tarros plásticos de hidratación preparados y llenos.
- Ropa para trasladarse ida y regreso al entrenamiento.
- En sus pertenencias asegúrese de llevar: teléfono móvil, documento de identificación, carné EPS y algo de dinero.
- Establecer la ruta de llegada al entrenamiento y regreso a casa, teniendo presente:
 - Si lo va hacer en transporte público, atender los protocolos establecidos para este medio.
 - Si lo hace en bicicleta o motocicleta, cumplir las orientaciones de bioseguridad determinadas.
 - Si lo hace en transporte privado de igual manera tener las precauciones de higiene y limpieza antes y después de usar los vehículos correspondientes.

2. ORIENTACIONES EN EL TRANSPORTE HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y REGRESO A CASA .

TRANSPORTE PÚBLICO (Bus Urbano, Taxi, Metro, Transmilenio, otros servicios de transporte masivo)

- 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 antifluido.
- 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 antifluidos 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 antifluidos. Los biciusuarios deberán mantener un distanciamiento de por lo menos dos metros entre uno y otro, y no desplazarse en fila.

3. ORIENTACIONES AL LLEGAR AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

Recuerde que, al llegar al sitio de entrenamiento, 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.

- Llegue a la hora acordada a la sesión de entrenamiento. Evite llegar antes, para no propiciar aglomeración, y mucho menos tarde para poder llevar a cabo los protocolos de ingreso.
- Todos los deportistas y entrenadores para participar del entrenamiento deportivo, deberán contar de manera obligatoria con su propio kit de higiene personal y con los elementos de protección que cubra nariz, boca y mentón (tapaboca antifluidos). Solo usar lentes de contacto en caso de ser indispensable.
- El deportista deberá guardar la distancia exigible de dos metros con cualquier persona. Se reitera que el entrenamiento debe realizarse de manera individual.
- El deportista deberá guardar la distancia exigible con su entrenador 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.
- Al ingresar al escenario deportivo deportista y <entrenador, deberá desinfectar el calzado.
- Preferiblemente el deportista 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 ingresar al escenario deportivo, el deportista podrá retirarse el tapabocas antifluidos para permitir mejores condiciones de respiración mientras realiza su entrenamiento.

- El entrenador en ningún momento podrá retirarse el tapabocas antifluidos y las gafas protectoras.

4. ORIENTACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Cómo deportista o entrenador que dará inicio a las prácticas de entrenamiento, debe cumplir con todas las orientaciones de bioseguridad señalados y, deberá programar con detalle la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones y orientaciones metodológicas:

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, sin contacto físico. Por el momento debe ser desde una distancia superior a 2 metros entre las personas.
- El deportista podrá retirarse el tapaboca antifluidos una vez se dé inicio a la sesión de entrenamiento. Y deberá tenerlo al alcance para el momento que lo requiera o suspenda el entrenamiento.
- Higienizar con alcohol la implementación deportiva y herramientas antes y después de usarlas durante la sesión de entrenamiento. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros durante actividades: saludo, alistamiento de indumentaria, desinfección de implementación, recepción de indicaciones, en tiempo para hidratación, entre otros, sin propiciar el contacto físico durante las mismas.
- Cada deportista debe tener su propia comida y botella de hidratación. Se recomienda que estén marcadas con el nombre respectivo, evitar compartirlas y eliminar lo que no se consuma.
- El entrenador debe mantener sus pertenencias en un lugar establecido junto con los elementos necesarios y se debe higienizar con alcohol antes y después de usarlos. Seguidamente, usar gel antibacterial en manos.
- Después de terminada cada sesión de entrenamiento, coloque nuevamente el tapabocas y manténgalo bien colocada hasta llegar a casa.

Recomendaciones Especiales

Los escenarios deportivos utilizados por las Nuevas Tendencias pueden ser placas deportivas y escenarios especializados al aire libre con o sin cerramiento y coliseos multideportivos, los cuales son administrados por los Institutos Municipales o entidades que hace sus veces.

Solo se podrán realizar entrenamientos, de las diferentes modalidades de manera individual.

Escenarios Especializados de Nuevas Tendencias:

Este debe contener:

- Señalización visible que indique puntos de entrada y de salida del escenario
- No permitir ventas de comida o bebidas dentro y alrededor del escenario.
- No alquilar equipos deportivos.
- No permitir la realización de reuniones grupales.

Tiempo de entrenamiento: 1 hora 30 minutos (incluye alistamiento de deportistas, entrenamiento, cambio de indumentaria)

Número de Personas: 5 deportistas, 1 entrenador en pista.

Distribución: Los 5 deportistas conservando distancia de 2 metros.

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 deportistas y de ser posible por modalidad deportiva.

Durante el uso del escenario: es importante tener en cuenta:

- En la posición de espera para la ejecución, manténgase a 10 metros de distancia de otros deportistas, mientras estos ejecutan una acción.
- No hagas contacto físico con otros deportistas (abrazos, golpes de puño o choca los cinco entre otros).
- Evite tocar superficies no esenciales del escenario deportivo (rieles, escaleras, asientos, etc.)
- No comparta, ni recoja ningún implemento deportivo o accesorio con/de otra persona (toallas, equipo de seguridad, dispositivos móviles, herramientas, entre otros).

Aspectos Metodológicos:

Para el retorno al entrenamiento, 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 deportistas 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 y teniendo en cuenta que ha venido "entrenando en casa", se debe ser consciente que los ejercicios realizados (elípticas, ejercicios de piso, bandas elásticas, caminadores, ejercicios funcionales,) son ejercicios auxiliares de la preparación. Que, al retornar a entrenar en el escenario deportivo, pueden provocar molestias físicas al cambiar el tipo de ejercicios que se han realizado en las últimas semanas.
- Hacer una inspección detallada de los implementos deportivos que se va utilizar para el retorno al entrenamiento, y realice el respectivo mantenimiento periódicamente.
- En este retorno progresivo e inicio del entrenamiento, dedicar los primeros días a adaptarse nuevamente al implemento deportivo, sentir y disfrutar el viento, rodar sobre una superficie dura, entre otras.
- El regreso al entrenamiento debe establecerse como 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 debe seguir realizando 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 básico.
- 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 (física, técnica, 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, retirándose sus implementos deportivos manteniendo el distanciamiento entre cada deportista
- Asegúrese que sea usted la única persona que mueva o manipule su maletín o morral, no permita que nadie lo toque y al momento de meter su indumentaria deportiva dentro del maletín deberá frotar con alcohol sus implementos.
- Mantenga el tapabocas antilíquidos bien colocado.
- Lave las manos o desinfecte con el gel anti bacterial o alcohol, hágalo cuidadosamente.
- 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 estrictos con los horarios designados para el entrenamiento, sus compañeros están próximos a ingresar al lugar de entrenamiento.
- Diríjase de manera inmediata a su lugar de residencia utilizando el mismo medio de transporte.
- Cumpla rigurosamente las orientaciones relacionadas con el transporte de regreso al domicilio, explicadas en la [RECOMENDACIÓN 2](#).

6. RECOMENDACIONES AL INGRESAR A CASA

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

- **NO TOCAR NADA:** Cuando regrese a casa intente no tocar nada. Pues el virus lo puede tener en sus manos, ropa, zapatos y objetos que traiga de la calle.
- **QUÍTESE LOS ZAPATOS:** Antes de entrar, quítese los zapatos y déjelos en un lugar seguro en la entrada. Debe frotarlos con una solución desinfectante.
- **RETÍRESE LA ROPA:** Es importante que se quite la ropa y la meta en una bolsa para lavarla. Se recomienda hacer un buen lavado con abundante jabón.

- **DEJAR LOS OBJETOS QUE TRAIGA EN LA ENTRADA:** Puede poner una caja en la entrada para que deje ahí el bolso o la maleta, las llaves y todo lo que tenga a la mano y haya estado expuesto.
- **DÚCHESE:** Lo mejor es que se dé un baño completo.
- **LIMPIE EL CELULAR:** Estos objetos están en constante exposición, por eso es importante frotarlos con alcohol, o, en el caso de las gafas, lavarlas con agua y jabón.
- **DESINFECTE LO QUE DEJÓ EN LA ENTRADA:** Usar alcohol para limpiar y desinfectar lo que se dejó en la entrada, incluyendo la implementación deportiva usada en el entrenamiento.