

INSTRUCTIVO PARA CONCENTRACIONES Y DELEGACIONES DE PATINAJE

Introducción

Este documento ha sido elaborado por la Federación Colombiana de Patinaje con base en las directrices del Comité Olímpico Colombiano con destino a los integrantes de las delegaciones nacionales que participan en los certámenes deportivos internacionales.

Contiene varios aspectos: 1. Ámbito de aplicación y definiciones; 2. Recomendaciones que ayudarán a los deportistas en las competencias para obtener óptimos resultados; 3. las obligaciones generales de los deportistas como representantes de nuestra nación; 4. Sus obligaciones específicas en sitios de concentración y hospedaje; 5. Obligaciones que previene el dopaje; 6. Derechos específicos de los Menores de edad y de las mujeres y finalmente, 7. el procedimiento disciplinario aplicable.

1. Ámbito de Aplicación y Definiciones

Se aplica el presente manual a quienes Integran las delegaciones colombianas de patinaje, los deportistas, el jefe de la delegación, sus delegados, el personal de prensa, técnicos, el cuerpo médico y los auxiliares, ayudantes y personal de apoyo en las diferentes áreas.

El Jefe de Delegación. Es el presidente de la **FCP** o su delegado. Es la máxima autoridad de la delegación y le compete dirigir, coordinar y controlar el funcionamiento técnico, administrativo y financiero.

Representa a la Delegación en los actos oficiales y es su vocero en los actos públicos y privados y, en especial, ante la prensa acreditada. Recibir y tramitar las solicitudes y permisos dentro de la Delegación.

El Delegado. Es el representante del Presidente en el evento y tiene las funciones que se le delegue, entre ellas asistir a las reuniones, informar sobre competencias y resultados y rendir al Jefe de delegación, el informe técnico, disciplinario y administrativo junto con los documentos y boletines. Está a cargo de los deportistas e integrantes de la delegación, velará para que gocen de las condiciones razonables en materia de alojamiento, alimentación, transporte y entrenamiento. Para ello mantendrá contacto permanente con el entrenador, el asistente técnico y los médicos de la delegación.

El Director Médico. Tiene como función principal la de velar por la salud de los integrantes de la delegación especialmente de los deportistas para que se mantengan en óptimas condiciones durante el proceso de preparación y participación en el evento. Es su obligación suministrar, autorizar, supervisar y controlar el uso de los medicamentos en caso de presentarse solicitudes de tipo medico por parte de los deportistas.

Estará atento a prestar ayuda, enseñanza, colaboración, consejo y guía para evitar y prevenir el uso y aplicación de sustancias y métodos prohibidos.

Los Entrenadores y el Cuerpo Técnico. Están a cargo de la preparación y las orientaciones técnicas, tácticas de los deportistas. El preparador físico, la fisioterapeuta están bajo su dirección y además cuenta con el apoyo de la Dirección Médica. Debe estar en permanente dialogo con el delegado de su modalidad.

Ejercen su autoridad con la mejor disposición, amabilidad y voluntad e informan al Delegado sobre las faltas técnicas y deportivas que no sean de su competencia y rinden informe escrito del desempeño deportivo de la Delegación.

En las concentraciones previas es la autoridad disciplinaria.

El Jefe de Prensa. Ejerce la tarea de divulgación, preparar comunicaciones, circulares, boletines, mensajes para las redes sociales y demás documentos que sean necesarios, organiza ruedas de prensa y reuniones, todo bajo dirección del Jefe de Misión.

Los Deportistas. Son los representantes deportivos de Colombia en el exterior afiliados a la FCP que por sus condiciones de excelencia personal, física, técnica y táctica han sido debidamente seleccionados.

2. Recomendaciones para los deportistas

Nutricionales. Consejos para una mejor Hidratación y alimentación del deportista:

1. Se recomienda consumir exclusivamente las comidas y raciones de competencia proporcionadas por la villa deportiva o el lugar de alojamiento
2. Se debe consumir solamente el agua y el hidratante suministrados para uso de la delegación de Colombia, siempre embotellada, con el fin de asegurar la calidad y composición de lo que se ingiere y a la vez prevenir problemas de posible dopaje
3. Está prohibido consumir complementos, multivitamínicos o ayudas ergogénicas que no hayan sido prescritas expresamente por su médico o nutricionista.
4. Las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) se deben consumir con tres horas de anticipación a la competencia.
5. Se recomienda consumir raciones pequeñas de alimentos una hora antes de la competencia. Preferiblemente frutas frescas en trozos pequeños, frutas deshidratadas, granola en barra y en paquete, barras energéticas, galletas, jugos naturales con bajo contenido de azúcar.
6. En la comida previa a la competencia se deben evitar: Alimentos productores de gases: coliflores, repollo, pepino cohombro, gaseosas, frijoles o alimentos que no

- tolere, preparaciones con alto contenido en grasas (fritos y salsas), alimentos con exceso de condimentos y picantes y porciones abundantes.
7. Después de la competencia, para recuperar el organismo y reponer las pérdidas energético-nutricionales ocasionadas por la competencia o el entrenamiento, se deben consumir en los primeros treinta minutos posteriores al esfuerzo físico, alimentos ricos en carbohidratos simples y complejos (frutas, galletas, granolas, panes), líquidos (jugos de fruta, bebida hidratante), y proteína de fácil digestión (jamón, salchichas de pollo, ternera o pavo bajos en grasa, queso descremado, leche, avena, kumis o yogurt)
 8. Es deber del deportista, hidratarse antes, durante y después de los entrenamientos y competencias, en porciones pequeñas (sorbos, lenta y frecuentemente cada 10 0 15 minutos hasta completar el vaso de agua). Para empezar a hidratarse se requiere sentir sed.
 9. Para evitar la deshidratación ocasionada por el aire acondicionado y la presurización y despresurización de la cabina del avión se deben ingerir abundantes líquidos, principalmente agua. Se debe tomar de una a dos vasos de líquido, por cada hora de vuelo.
 10. Cada deportista es responsable de preparar y llevar en los termos, tarros o frascos los líquidos permitidos para su hidratación durante las competencias. Está absolutamente prohibido ingerir bebidas de sus compañeros.
 11. Se recomienda tomar por lo menos ocho vasos de líquido diarios, entre agua, jugos o limonadas naturales con bajo contenido de azúcar. Un volumen adecuado es de tres a cuatro litros por día. También debe evitar las gaseosas, refrescos, bebidas energizantes, por su bajo aporte nutricional.

De Fisioterapia. Los deportistas deben:

Comenzar su rutina de calentamiento con la movilización de las articulaciones, especialmente las más involucradas con tu gesto deportivo, y continuar con estiramientos preferibles en los grupos musculares que serán más utilizados y luego inicia la práctica con intensidad progresiva.

Recordar que los estiramientos se deben realizar por lo menos dos veces, con una duración mínima de 20 segundos en cada grupo muscular.

Igualmente deben realizar sesiones de vuelta a la normalidad, que buscan la reducción gradual de la intensidad y permiten el retorno de las funciones corporales a los niveles normales.

No deben realizar actividades innecesarias como subir y bajar escaleras, hacer largas caminatas, pasar demasiado tiempo en escenarios deportivos, hacer uso de zonas húmedas y piscina sin la indicación de su médico o de su fisioterapeuta, porque esto puede afectar la fatiga muscular.

Si se presenta dolor osteomuscular o cualquier otra molestia debe consultar de inmediato al médico; no se debe automedicar con cremas o ungüentos.

Higiénicas. Para evitar y prevenir enfermedades estomacales los deportistas deben:

- Lavarse las manos frecuentemente con jabón, especialmente antes de comer, después de toser o estornudar y después de ir al baño.
- Elegir comidas bien hervidas y servidas calientes
- Evitar carnes y comidas crudas
- Consumir bebidas embotelladas y envasadas
- No colocar hielo en tu líquido
- Escoger frutas y verduras que puedas lavar y pelar
- No compartir cubiertos ni vasos

- No consumir alimentos callejeros
- Evita los lácteos, a menos que estén pasteurizados

Otras recomendaciones para los integrantes de la delegación:

- Mantener actualizadas las vacunas
- Tener consigo los medicamentos personales debidamente autorizados por el médico de la delegación
- Tener en casa o con un familiar copia del pasaporte, del itinerario y del seguro médico
- Llevar un par adicional, si se usan gafas.
- Tener presente que existen medios para prevenir o reducir el riesgo de sida y de enfermedades de transmisión sexual
- Evitar caminar descalzo y tampoco usar pantuflas para evitar infecciones por hongos y parásitos.

Atención a los Medios de Comunicación Los integrantes de la delegación de patinaje, en materia de comunicaciones deben:

Obrar como parte de un grupo de excelencia deportiva que representa y es embajador de Colombia, lo que conlleva la responsabilidad de mantener la mejor imagen de nuestra nación.

Portar el uniforme colombiano con altivez y respeto en cualquiera de los elementos que lo componen, para atender los compromisos de los medios de comunicación

Aceptar conceder las entrevistas a los medios de comunicación conforme a las instrucciones del Jefe de Delegación.

Contestar de manera respetuosa y pausada sin menospreciar los rivales.

Hacer mención del Comité Olímpico Colombiano, de Coldeportes y de la Federación Colombiana de Patinaje

Evitar hacer críticas a los organizadores o a los jueces, árbitros o directivos y si existe alguna situación anómala o que requiera alguna acción comunicarlo previamente con el jefe de delegación o al entrenador.

3. Obligaciones Generales

Los integrantes de una delegación deportiva Colombiana de patinaje están obligados:

A asistir a las reuniones de carácter técnico o informativo convocadas por la FCP, su presidente, delegados y entrenadores, previas o en concentraciones y delegaciones, acatar y obedecer las instrucciones generales y particulares que se hagan.

A comportarse acorde con las normas de convivencia previstos en esta normatividad y las que les señalen expresamente sus entrenadores y delegados en las reuniones preparatorias en las concentraciones y en las previas a la competencia,

A ser comprensivos y tolerantes para que las demás personas tengan esas mismas actitudes con la delegación.

A responder de manera oportuna, respetuosa y fundamentada cualquier ofensa que se haga al deportista, a sus compañeros, a la federación o a su patria.

A portar con altivez y respeto el uniforme (de competencia y presentación, sudaderas e implementos) que se les suministren y las insignias y símbolos patrios, como la bandera y el himno nacional, desde la llegada hasta la salida de la Delegación del lugar sede de evento. Los uniformes no pueden ser obsequiados o destinados a actividades diferentes de la representación nacional.

A mantener actitud respetuosa con los demás incluidos sus compañeros y rivales, en competencia y fuera de ella, incluso cuando apoyan a otros deportistas colombianos, tanto en la victoria como en la derrota.

A evitar referirse, aun en conversaciones informales, a temas políticos o religiosos.

A obedecer las órdenes del jefe de la delegación, especialmente en relación con el cumplimiento de horarios, comportamiento social, la conservación de la buena condición física, la presentación personal, las recomendaciones sobre prevención del dopaje, el cumplimiento de las prescripciones médicas y las indicaciones nutricionales.

A ser puntuales, para lo que se presentarán a los compromisos (entrenamientos, charlas técnicas, competencia, ruedas de prensa, reuniones informativas y de instrucciones) con la suficiente anticipación, con el uniforme adecuado, los implementos deportivos necesarios y en buen estado de aseo y pulcritud.

A cumplir estrictamente los horarios deportivos, los de alimentación, reposo, culturales y de esparcimiento. Cuando tengan autorización para realizar actividades diferentes a las deportivas, como culturales, turísticas o de esparcimiento, en caso de que se le conceda, deben regresar a la hora acordada.

A acatar con respeto las decisiones de los jueces, árbitros de los encuentros y jefes de disciplina.

A hacer las reclamaciones a través del conducto regular: capitán del equipo, entrenador o delegado; por ningún motivo en forma personal.

A guardar la compostura cuando asistan como espectadores a las competencias de sus compañeros y a las de otros deportistas. Es prohibido gritar estribillos que afecten o irrespeten a los competidores.

A respetar a los competidores rivales y delegaciones que participen en el evento lo mismo que a dirigentes, jueces y personal técnico y con el público en general.

A mantener excelente comportamiento desde el inicio de la concentración, en el viaje y hasta su regreso, no solo en el desarrollo del evento deportivo, sino en todos los momentos lugares, como en el alojamiento, comedor, transporte, etc.

A respetar las normas de urbanidad, dirigirse con respeto a sus compañeros, a los dirigentes, a los integrantes de la organización del evento, a los periodistas, a las autoridades de juzgamiento o a cualquier persona con la que tenga contacto.

A mantener un comportamiento igual al impuesto en las concentraciones en los momentos de descanso y días libres absteniéndose de ingerir bebidas embriagantes, comida en exceso, o

realizar actividades que afecten su condición física y mental y cumpliendo con el horario de llegada.

A saludar de manera amable y respetuosa y devolver el saludo de cualquier persona. Si se utiliza gorra o protección en la cabeza con algún atuendo, descubrirla antes de saludar o de responder el saludo.

A utilizar siempre palabras respetuosas y evitar palabras soeces en su vocabulario.

A ceder el paso a otros en los lugares públicos o compartidos, en especial si se trata de niños, mujeres o personas mayores.

4. Obligaciones especiales en Habitaciones y Alojamientos

Los deportistas deben cumplir las órdenes impartidas por el Jefe de Delegación, delegados o los entrenadores, relacionadas con el cumplimiento de las reglas que acá se determinan en cuanto a alojamientos, habitaciones y deberes de comportamiento en ellos.

Los alojamientos y habitaciones destinados para las deportistas estarán localizados preferiblemente en edificios separados de las destinadas a los hombres pero en caso en que se deban alojar en una misma edificación estarán en pisos separados.

Está absolutamente prohibido que los hombres visiten los alojamientos y habitaciones destinadas a las mujeres e igualmente está prohibido que éstas visiten los alojamientos y habitaciones de los hombres, sin ninguna excepción.

Los delegados y entrenadores deberán dar prelación a deportistas menores de edad para ser ubicados juntos en sus respectivos alojamientos femeninos o masculinos, en números impares preferiblemente.

Los entrenadores y delegados están especialmente obligados a ejercer control y vigilancia para que se garantice el cumplimiento de las anteriores normas.

Además los deportistas deben cumplir las siguientes obligaciones en sus habitaciones y en los lugares de concentración:

Arreglar o tender su cama y dejar sus enseres arreglados, así haya personal de servicio al que se debe tratar con respeto y consideración.

Cuando se comparta habitación se debe respetar la intimidad y espacio de sus compañeros, lo mismo que sus pertenencias y no tomar sin su consentimiento cosas, objetos o prendas que les pertenezcan. Mucho menos apoderarse de bienes de su propiedad.

Cuidar los enseres que hacen parte de la habitación especialmente las zonas de baño, sanitarios y aseo. No se debe regar agua en lugares de servicios sanitarios y duchas ni ensuciar los alrededores de los sanitarios y orinales. Se debe dejarlos limpios, por respeto y consideración a sí mismo y a los siguientes usuarios.

Utilizar sus celulares, tablas, tabletas, juegos conforme a las autorizaciones del delegado en los horarios y sitios permitidos.

En casos excepcionales deben solicitar y obtener permiso para realizar reuniones en zonas destinadas para ello donde podrán departir de conformidad con lo que aprueben los entrenadores o delegados.

5. Obligaciones que Previenen el Dopaje

Los integrantes de la delegación colombiana debe conocer la normatividad antidopaje y la existencia de una lista de sustancias y métodos prohibidos que de ingerirlos o realizarlos puede incurrir en diversas sanciones por dopaje.

Los deportistas, antes de usar cualquier sustancia o medicamento así sea de habitual consumo debe solicitar concepto al médico de la delegación, debe ser cauto, prudente y cuidar la proveniencia de su alimentación o todo líquido que ingiera, de negarse a recibir lo que se le invite a tomar o comer, así provenga de otros deportistas o conocidos.

El deportista, así sea menor de edad, es responsable de lo que consume. Cualquier suplemento alimenticio o vitamina debe ser previamente autorizado por el médico oficial de la delegación.

El deportista o cualquier integrante de la delegación tienen prohibido llevar consigo, portar sustancias o métodos prohibidos así como el distribuirlos o comerciarlos.

Las drogas alucinógenas como la marihuana y la cocaína, así sea en dosis personales, hacen parte de las sustancias prohibidas.

El deportista debe estar siempre atento y disponible para los controles antidoping, debe comunicar su domicilio o residencia así sea temporal y cumplir con las pruebas que se le requieran, jamás se puede negar a ello. Si el deportista está afectado en su salud debe solicitar autorización para someterse a tratamiento que eventualmente requiera sustancias especiales.

El deportista, su entrenador o parte de su grupo técnico y de delegación debe consultar las páginas web donde se publican listados de sustancias y métodos prohibidos,

recomendaciones para evitar el dopaje así como el código mundial antidopaje. También debe estar en permanente contacto con la FCP para asesorarse e informarse, lo mismo que si tiene alguna duda acudir a su Club, Liga o FCP para pedir guía y orientación.

La FCP por intermedio de su presidente, funcionarios, delegados o entrenadores, siempre está disponible para guía, educación, recomendaciones y consejos a sus afiliados, telefónica o directamente, mediante su página web y/o mediante instrucciones escritas.

Está absolutamente prohibido tener consigo y/o consumir bebidas embriagantes, sin excepción alguna. Esto es que no se deben llevar consigo ni consumir bebidas embriagantes en los sitios de concentración, como en los medios de transporte o en sitios de alimentación o en los de esparcimiento, descanso o turismo.

6. Derechos de los Menores de edad y de las mujeres

De acuerdo con la constitución nacional los derechos de los niños y niñas, los menores de edad en general y las mujeres tienen prelación y merecen especial protección por lo que serán tratados con especial consideración y tendrán prioridad en la asignación de habitaciones y alojamientos, en los medios de transporte y en la alimentación. Uno de los delegados de la Federación estará a cargo del respectivo control y que sus derechos sean respetados a plenitud.

7. Régimen Disciplinario en Concentraciones y Delegaciones

El presidente de la **FCP (o su delegado)** como Jefe de la Delegación es el Jefe de Disciplina y junto con los delegados de las diferentes modalidades tendrán las facultades disciplinarias respecto de todos los integrantes de la delegación de Colombia en el evento internacional.

El voto del jefe de disciplina en caso de empate será decisivo.

Cuando asistan varias modalidades se podrá conformar el tribunal disciplinario del evento para cada una de ellas, integradas por el delegado del presidente, un deportista y el entrenador. Las decisiones para garantizar la disciplina se podrán tomar en todo momento y en el sitio en que se encuentre la delegación.

No todas las infracciones a la disciplina requieren un procedimiento disciplinario pues si tan solo ameritan una reconvención verbal, un llamado de atención verbal o una medida temporal pueden ser tomadas in situ. En este caso el Jefe de Disciplina podrá tomar las medidas preventivas necesarias para buscar que no se incurra en posibles faltas disciplinarias tales como reconvenir, aconsejar o amonestar privadamente a los deportistas, técnico o integrantes de la delegación.

En las concentraciones previas a las participaciones internacionales el jefe de disciplina es el entrenador. Igualmente los entrenadores principales o directores técnicos son los jefes de disciplina en su entrenamiento o práctica y en la misma competencia o juego de acuerdo con el reglamento de cada modalidad.

Las obligaciones a cargo de los deportistas y de todos los integrantes de la delegación se inician desde el momento en que se concentren para viajar y hasta el momento en que se regrese a Colombia.

En el evento de que se presenten hechos que atenten contra la disciplina o constituyan faltas disciplinarias, se llamará al presunto autor o presuntos autores de la misma, a una audiencia donde se les hará conocer su derecho a la defensa, pondrán en su conocimiento los hechos que constituyen la falta disciplinaria y escucharán su versión libre. Si el presunto infractor o infractores solicitan pruebas, se decretarán siempre que sean pertinentes y exista la posibilidad de recibirlas en el momento, se practicarán en término de cuatro horas y en las siguientes ocho horas se tomará la decisión que se estime prudente en su leal saber y entender.

La actuación será oral y podrá ser objeto de grabación magnetofónica o digital con constancia en acta escrita que resuma lo sucedido, firmada por los intervinientes.

Las faltas que pueden dar lugar a investigación disciplinaria son las previstas en el Código disciplinario de la Federación y en las normatividades de juego o competición de las diversas modalidades del patinaje y el incumplimiento de lo normado en el presente manual.

Cuando la falta disciplinaria sea considerada como muy grave o grave, de acuerdo con el Código Disciplinario de la Federación, se deberá remitir la actuación a la Comisión Disciplinaria de la Federación a más tardar dentro de los tres días siguientes, más el término de la distancia.

En este caso el Jefe de Disciplina elaborará acta o dejará constancia magnetofónica donde exprese con claridad los hechos que la motivan y los antecedentes pertinentes, el presunto autor o autores de la infracción o infracciones y podrán tomar las siguientes medidas preventivas de inmediato cumplimiento:

1. Amonestación privada.
2. Amonestación pública
3. Separación temporal del evento o Delegación.
4. Suspensión por una o varias pruebas o partidos.
5. Separación definitiva o expulsión del evento o delegación

El acta que contenga la decisión será notificada personalmente al presunto infractor o infractores haciéndoles saber su derecho a interponer recurso de reposición en las siguientes dos horas, que se sustentará de manera breve y deberá ser decidido de plano.

En caso que por la urgencia no se puedan tomar determinaciones por escrito las decisiones se tomarán verbalmente y con posterioridad se realizará el acta que contenga lo esencial de la decisión, de la comunicación y del resultado de la reconsideración si se plantea.