



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

www.fmp.es

info.fmp@fmp.es

COMUNICADO SOBRE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE FEDERADO EN LA FASE 0

(actualizado a fecha 6 de mayo)

El Ministerio de Sanidad, en su Orden SND/388/2020, de 3 de mayo y posteriores, ha publicado las normas que afectan a **Deportistas de Alto Nivel y federados de todas las edades**, que entraron en vigor el 4 de mayo.

Se pueden acoger a las siguientes reglas de entrenamiento los deportistas que:

- no presenten síntomas o estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por Covid-19
- no se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de Covid-19.

En cuanto a los **DEPORTISTAS FEDERADOS**, que no sean considerados de Alto Nivel, las novedades con respecto a la norma publicada el pasado 1 de mayo y actualizada a fecha 6 de mayo, son que:

- Los entrenamientos individuales y sin contacto pueden realizarse dos veces al día, dentro de las franjas horarias generales de 6 a 10 y de 20 a 23 horas.
- Los entrenamientos tienen que ser al aire libre. pueden hacer uso de vehículos a motor para desplazarse a espacios naturales de entrenamiento como río, montaña, etc si es su entorno natural donde desarrolla la actividad, en caso de no ser así, no se recomienda, y siempre dentro de los límites de su municipio. No se pueden usar instalaciones deportivas que deben permanecer cerradas.
- La distancia de seguridad interpersonal será de dos metros, salvo en la utilización de bicicletas, patines u otro tipo de implementos similares, en cuyo caso será de diez metros.
- No se permite la presencia de entrenadores u otro tipo de personal auxiliar o familiares durante el entrenamiento.
- La **licencia deportiva vigente (temporada 2019-2020 ó 2020)** es acreditación suficiente, siempre acompañada del DNI para verificar vuestra identidad y municipio de residencia.

La póliza de seguro de accidentes deportivos de los deportistas federados en la Federación Madrileña de Patinaje se mantiene para cubrir todas sus modalidades deportivas y en sus respectivas temporadas. No obstante, se debe tener en cuenta que cualquier actividad deportiva que incumpla las normas establecidas en las órdenes del Ministerio de Sanidad, o cualquier otra norma legal vigente reguladora del estado de alarma, puede suponer que la aseguradora pueda rechazar la cobertura del siniestro.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

www.fmp.es

info.fmp@fmp.es

Los **DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL (DAN)** tienen el mismo régimen y las principales reglas son:

- Los entrenamientos serán individuales, aunque podrá presenciar el entrenamiento una persona que ejerza la labor de entrenador/a.
- Los entrenamientos serán al aire libre.
- Podrán utilizar implementos deportivos y equipamiento necesario.
- El entrenamiento se realizará dentro de los límites de la provincia en la que resida el deportista, pudiendo utilizar su vehículo propio para desplazarse hasta su entorno natural donde desarrolle su actividad.
- En los entrenamientos se seguirán respetando las correspondientes medidas de distanciamiento social e higiene para la prevención del contagio del COVID-19, indicadas por las autoridades sanitarias.
- La distancia de seguridad interpersonal será de dos metros, salvo en la utilización de bicicletas, patines u otro tipo de implementos similares, en cuyo caso será de diez metros.
- Se debe disponer del certificado de **DEPORTISTA DE ALTO NIVEL** expedida por el Consejo superior de Deportes. Si el deportista no ha recibido su certificado, puede solicitarlo a través de la Real Federación Española de Patinaje. Puedes comprobar si eres DAN en el siguiente enlace:

<https://www.csd.gob.es/es/alta-competicion/deporte-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-6>

La póliza de seguro de accidentes deportivos de los deportistas federados en esta Federación Madrileña de Patinaje está plenamente vigente y se mantiene así para cubrir todas sus modalidades deportivas y en sus respectivas temporadas. No obstante, se debe tener en cuenta que cualquier actividad deportiva que incumpla las normas establecidas en las órdenes del Ministerio de Sanidad, o cualquier otra norma legal vigente reguladora del estado de alarma, puede suponer que la aseguradora pueda rechazar la cobertura del siniestro.

RECUERDA:

Si eres menor de 14 años y estás federado, ¿cuándo y cómo puedes salir para hacer deporte?

- Puedes practicar deporte de manera individual y al aire libre dentro de las franjas horarias generales de 6 a 10 y de 20 a 23 horas. Tienes las mismas prerrogativas que el resto de federados.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

www.fmp.es

info.fmp@fmp.es

Si tienes 14 años o más y dispones de Licencia Federativa, ¿podrás hacer deporte acompañado de un familiar conviviente?

- **NO**, si haces uso de tu potestad de Federado, **DEBES ENTRENAR SOLO**. Dentro de tu término municipal, por tiempo ilimitado en las franjas horarias de 6 a 10 y de 20 a 23 Horas. Para salir a pasear acompañado de un familiar conviviente, debes hacerlo como máximo una hora, a no más de un km. de tu domicilio y en la franja horaria descrita.

Si dispones de licencia federativa, ¿podrás hacer uso de ambas habilitaciones?

- **SI**, son acumulativos según el art.6 de la orden de 1 de mayo puedes, por ejemplo y haciendo uso de tu licencia federativa:
 - Salir en el horario de mañana (6 a 10) y por más de una hora
 - Sin acompañantes y cumpliendo las distancias de seguridad
 - Dentro de tu término municipal
 - Y ese mismo día, salir con un familiar o conviviente a pasear en horario de tarde, por una hora y a menos de un km. de tu domicilio.

Los Federados ¿pueden usar el coche para desplazarse a entrenar?

- Los Deportistas de Alto Nivel sí, al resto no se recomienda.

¿Se puede hacer uso de instalaciones deportivas?

- **NO**, está prohibido el acceso a instalaciones deportivas, cerradas para la práctica de las actividades previstas en esta orden.

Si eres entrenador/a de Deportista de Alto Nivel y vas a entrenarle, ¿cómo lo demuestras?

- Con tu licencia de entrenador/a y acompañando siempre al deportista DAN, el cual llevará su certificado.

Si eres otra figura titular de licencia federativa (técnico, árbitro, juez), ¿qué puedes hacer?

- Con tu licencia federativa vigente, tienes las mismas prerrogativas que el colectivo de federados.

Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica de la actividad física:

- **No hagas uso de vehículos a motor para desplazarse a espacios naturales de entrenamiento.**
- **Si sales a correr intenta dejar una distancia de 10 metros con corredores que te precedan, y si vas a adelantar deja una distancia mínima de 4 metros.**
- **Si no vas a sobrepasar al corredor que llevas delante intenta ir en diagonal a su espalda.**
- **Lleva tu propia agua. No utilices fuentes públicas.**



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

www.fmp.es

info.fmp@fmp.es

- No utilices elementos deportivos públicos, ni mobiliario urbano.
- No hagas ejercicios que supongan estar tumbado en el suelo.
- En días de viento extremar las precauciones.
- Deja la ropa en una bolsa antes de entrar al resto de la casa y no hagas ejercicios con la ropa deportiva en casa.

DECÁLOGO DE **RECOMENDACIONES** PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS INCORPORACIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE



Consejo Superior de Deportes



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA



CUMPLE LAS NORMAS

Lleva siempre tu acreditación, no salgas del municipio, si eres federado/a, o de la provincia, si eres profesional, y actúa con responsabilidad.

1



TEN PACIENCIA

Aunque hayas estado entrenando en tu domicilio, probablemente no se haya podido cumplir el principio de especificidad. Por eso, ten paciencia con las respuestas y adaptaciones que requiere tu cuerpo para regresar al estado previo al confinamiento. El regreso a la nueva normalidad puede llegar a asemejarse a una pretemporada.

2



CONFÍA EN LOS/AS PROFESIONALES

Tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a están desarrollando, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), la mejor planificación para que recuperes tu rendimiento anterior, al mismo tiempo que protegen tu salud.

3



DISMINUYE EL RIESGO DE LESIÓN

Comparte tus sensaciones con tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a para que, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), puedan adaptar tu entrenamiento, haciéndolo lo más efectivo posible y disminuyendo el riesgo de lesión, protegiendo tu salud. No quieres volver a parar, ¿verdad?

4



DOSIFICA TUS GANAS

Sigue las indicaciones de tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a en relación con la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento. El sobentrenamiento puede volver a pararte y también te hace más vulnerable ante un posible contagio.

5



DESCANSA

Duerme al menos 7 horas al día. Esto, además de ser importante para tu rendimiento, también es necesario para mantener tu sistema inmune en condiciones óptimas.

6



GUIDA TU ALIMENTACIÓN

Recuerda que tu alimentación debe adaptarse a tu entrenamiento. Tu dietista-nutricionista es un/a aliado/a para hacer más efectiva y eficaz la recuperación de tu forma física y/o marcas.

7



PIDE AYUDA

No tengas miedo de pedir ayuda a un/a psicólogo/a para afrontar las consecuencias que haya podido tener el confinamiento en tus emociones, tu motivación deportiva, tus miedos en relación con el rendimiento en competición, etc.

8



SÉ PRECAVIDO/A

Según se vaya recuperando la nueva normalidad, es posible que se descuiden las medidas preventivas de higiene y seguridad. Por eso, incorpóralas desde el principio como nuevos hábitos dentro de tu rutina: distancia social, lavado de manos, posible uso de mascarilla, etc. Ten especial cuidado con las superficies de contacto compartidas.

9



EVITA CONTAGIOS

Ante cualquier signo o síntoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio, avisa a tu entrenador/a, y al servicio médico (si lo hubiera), para que se tomen las medidas necesarias protegiendo tu salud y la del resto de deportistas y personal del club que hayan podido estar en contacto contigo. No pongas en peligro tu salud ni la de los demás por tus ganas de seguir entrenando.

10