



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

www.fmp.es

info.fmp@fmp.es

COMUNICADO SOBRE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE FEDERADO EN LA FASE 0

El Ministerio de Sanidad, en su Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, ha publicado las normas que afectan a **Deportistas de Alto Nivel y federados de 14 años y mayores**, 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 únicas novedades con respecto a la norma publicada el pasado 1 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. No se puede hacer uso de vehículos a motor para desplazarse a espacios naturales de entrenamiento. 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** 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.
- 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?

- Los menores de 14 años están considerados personal infantil, con lo cual pueden salir en las condiciones de la franja horaria 12 a 19 horas. Norma general de edades aunque tengan Licencia Federativa.



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 tienes 14 años o más y 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?

- **NO**, solo tienen ese permiso los Deportistas de Alto Nivel.

¿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.

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

- No se puede hacer 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.
- 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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PATINAJE

www.fmp.es

info.fmp@fmp.es

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 sobreentrenamiento 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



CUIDA 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