

**PROTOCOLO COVID-19  
PARA LA  
REINSERCIÓN DE LA  
PRACTICA DEPORTIVA  
EN CLUBES.**



**FEDERACION CORDOBESA  
DE PATIN**



# REINSERCIÓN DE LAS COMPETICIONES. OBJETIVO

El objetivo del presente protocolo es proporcionar la guía básica para la práctica de patín en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte. Es de aplicación sugerida para todos quienes practiquen patín, tanto a nivel recreativo como a nivel profesional, ya sea en clubes sociales y deportivos, Escuelas particulares y municipales. Todos los actores que se vinculan a este deporte (patinadores, Entrenadores, preparadores físicos, coreógrafos, personal de los clubes, dirigentes, familias) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación. Cada Club desarrollara su propio Protocolo, adaptado a las recomendaciones Nacionales, Provinciales y/o Municipales. Federación ha confeccionado la presente guía a los fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los que se encuentran relacionados.



# ADVERTENCIA

## RECORDAR...

- QUE NO SE PUEDE PRACTICAR PATIN, COORDINAR LA PRACTICA, CONCURRIR AL CLUB O LUGAR DE PRACTICA DEPORTIVA:
- **Si**, ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- **Si**, ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- **Si**, tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.
- **Si**, es parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.



# ADVERTENCIA

**ES OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD, DEL ESTADO NACIONAL, PROVINCIAL y/o MUNICIPAL Y DEL MINISTERIO DE TURISMO Y DEPORTES EN RELACIÓN CON EL TRASLADO DESDE Y HACIA EL LUGAR DE PRACTICA, ADEMÁS DE LAS CONDICIONES DE PRÁCTICA DE PATIN ESENCIAL BAJO COVID 19.**

**ES OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES DEL CLUB SOCIAL, CENTRO DEPORTIVO o COMPLEJO COMERCIAL DONDE UD. PRACTICARA.**

**LAS CONDICIONES DE PRACTICA PODRÁN REDUCIRSE O RESTRINGIRSE SIN NOTIFICACIÓN, POR LO QUE INSTAMOS A LEER LA PRESENTE NORMATIVA.**



# PROTOCOLO DE SEGURIDAD.

- Adecuada higiene de manos, puede realizarse de dos acciones sencillas,
- Lavado de manos con agua y jabón.
- Higiene de manos con soluciones a base de alcohol por ejemplo alcohol en gel, soluciones a base de alcohol reducido en agua.
- Es importante higienizarse las manos sobre todos después de 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, etc.
- La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar, usar el cesto de basura mas cercano para desechar los pañuelos y limpiarse las manos.
- Evitar tocarse la cara sin lavarse las manos.
- Vacunación ( gripe y neumonía) con indicación medica.



# PROTOCOLO DE SEGURIDAD, PARTIENDO DE LAS MEDIDAS DE AMPLIO CONOCIMIENTO

## LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN



LAVARSE LAS MANOS INMEDIATAMENTE ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

#COVID19

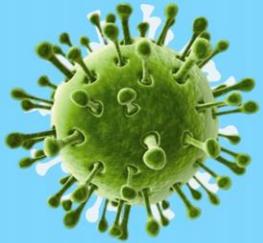


## USA ALCOHOL EN GEL



## PROTOCOLO COVID-19

### "USA EL TAPA BOCA O BARBIJO"





# **INFRAESTRUCTURA DEL RECINTO DONDE SE LLEVARÁ A CABO LA PRACTICA DEPORTIVA.**

**Seis honrados servidores enseñaron cuanto uno debe saber; sus nombres son: cómo, cuándo, dónde, qué, quién y por qué. Rudyard Kipling**

**¿Que? Cumplir estrictamente el protocolo establecido.**

**¿Como? Dándolo a conocer.**

**¿Cuándo? Desde que se ingresa hasta que se sale del evento**

**¿Donde? En el lugar donde se realice el torneo o competencia**

**¿Quienes? TODOS...**

**¿Por qué? Para mantener el orden, la tranquilidad y cuidar la salud de todos y cumplir con la normativa obligatoria impuesta para retornar a las pistas.**



# HIGIENE

## Desinfección del superficies y ventilación del recinto.

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Desinfección del centro deportivo Usar productos homologados y empresas certificadas, estableciendo horarios de desinfección del espacio de trabajo. Se sugiere 20 días antes de la reapertura del centro, realizar el tratamiento de desinfección. Una vez abierta la institución se mantendrá el protocolo, asegurando una ventilación adecuada con aire exterior de todos los espacios interiores.

Eliminar todos los accesos de contacto, por ejemplo, con huella dactilar, sustituyendo por otros de contacto cero.

La practica deportiva, así como eventos deportivos se restablecerán cuando lo indiquen los órganos competentes, **y siempre que se respete y cumplan las medidas de seguridad.**

Las instalaciones deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contactos, ingreso al salón, picaportes de las puertas, barandas, mostradores, mesas, sillas, etc.



# HIGIENE

## Desinfección del superficies y ventilación del recinto.

LIMPIAR CON ASIDUIDAD LAS BARANDAS



"USAR ELEMENTOS HOMOLOGADOS PARA LA HIGIENE"

**CAUTION**  
QUARANTINE AREA

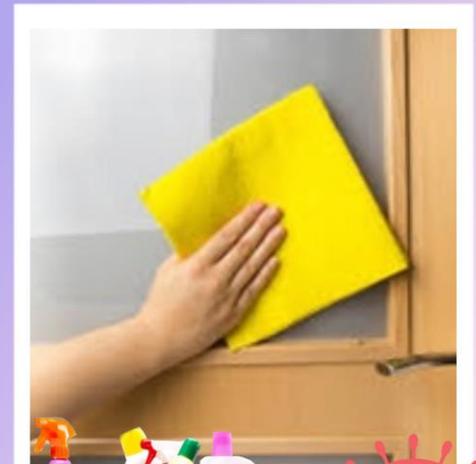


EXTREMAR HIGIENE DE PICAPORTES

**CAUTION**  
QUARANTINE AREA



Extremar medidas de higiene en zonas consideradas de riesgo





# HIGIENE

## Desinfección del superficies y ventilación del recinto.

- Los baños deben ser estrictamente higienizados, adoptando el extremo de control, con los elementos necesarios para la desinfección, limpieza de manera permanente con lavandina, presencia de alcohol en gel, o alcohol diluido en envases atomizador al servicio del público.
- No estará permitido el uso de **los secadores de manos eléctricos** que funcionan con aire, pueden llevar el virus más lejos.
- Limpiar con asiduidad las zonas susceptibles de ser agarradas o usadas con frecuencia por el público.
- En la puerta de ingreso a los baños deberá ubicarse una persona o encargado que controle que no se produzca aglomeración de deportistas.
- La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en periodo invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire, asegurando la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación del aire.

# HIGIENE

## Desinfección del superficies y ventilación del recinto.

#COVID19

**CAUTION**  
QUARANTINE  
AREA



**LOS BAÑOS DEBEN SER  
ESTRICTAMENTE  
HIGIENIZADOS, CON  
PRODUCTOS  
HOMOLOGADOS**



# PRACTICA DEPORTIVA



- **Al ingreso del recinto**, se podrá disponer de medios para que todas las personas (deportistas, padres) que ingresen sean desinfectadas, a través de diferentes medios que pueda proveer el club. (**CABINAS SATINIZANTES, TUNEL SATINIZANTE, ALFOMBRA DESINFECTANTE, ETC**). Aun no están totalmente aprobadas, por considerarse un procedimiento que implica riesgos para la salud de las personas que se ven expuestas a sustancias químicas irritantes para la piel y mucosas, con capacidad de producir diversas lesiones oculares o afectación del tracto respiratorio cuando se inhalan durante su aplicación
- Además, en lo posible dispondrá de un adulto paramédico, que responda a algún ente oficial, acompañado del delegado o un padre que ayude a controlar el estado febril de todas los deportistas, acudiendo a los recursos ya conocidos como el scanner a distancia, o tradicionalmente con el termómetro, higienizado con alcohol, no permitiendo el acceso a quien este atravesando un proceso febril, patologías de riesgos, (diabéticos, embarazadas, procesos infecciosos respiratorios, antecedentes de bronquitis, neumonía, etc.)
- Se debe disponer de un dispenser con alcohol en gel, para que todos puedan acceder al mismo.
- Los clubes no tendrán habilitados lugares comunes de reunión de gente, los vestuarios y duchas permanecerán cerrados.
- En caso que el ente organizador no disponga de los recursos nombrados por el presupuesto que implica la adquisición del mismo, **RECORDAR QUE LO MAS IMPORTANTE PARA LA PREVENCION DEL COVID 19, ES LA HIGIENE DE LAS MANOS, y se pueden establecer otras medidas de control a todas las personas que ingresen al estadio.**





# PRACTICA DEPORTIVAS

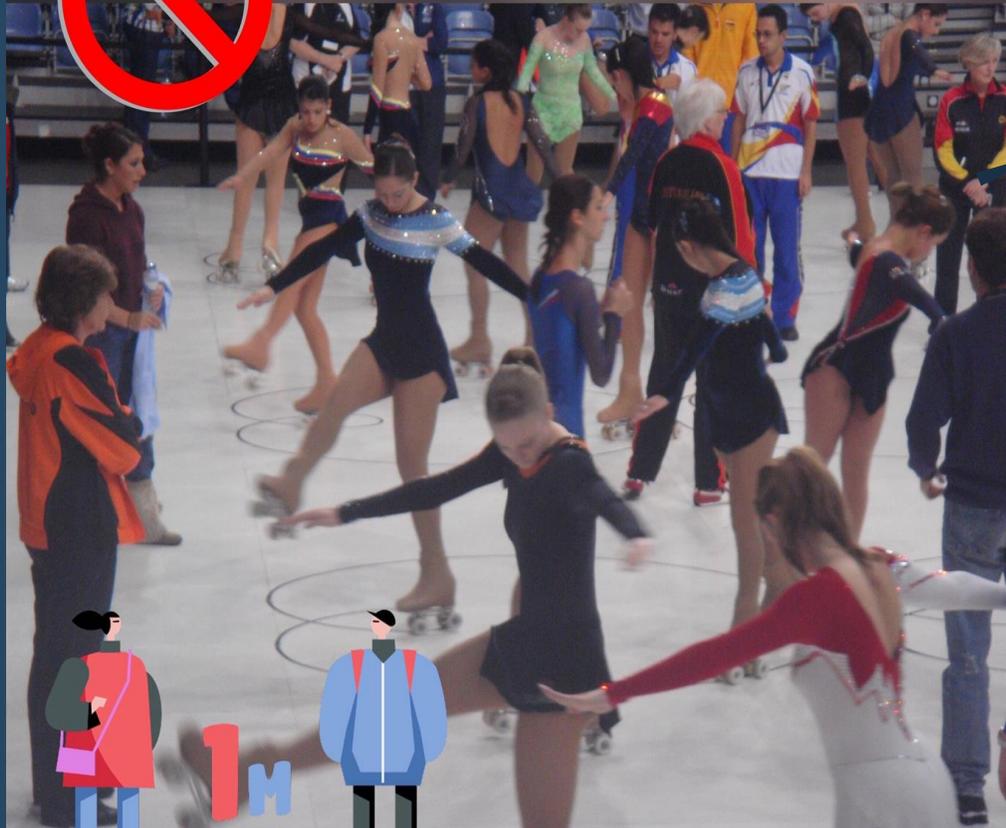
- Los deportistas, padres, entrenador que ingrese al recinto donde se desarrolle la practica, se le controlara la fiebre y deberán estar provistos, de los elementos de protección que cubran nariz, boca y mentón, **tapa boca, condición de obligatoriedad**, guantes de látex opcional.
- Se pone el énfasis, que toda persona considerada de riesgo, por diferentes patologías, no podrán ingresar al club.
- **A LOS FINES DE LOGRAR UNA EFECTIVA APLICACIÓN DEL PROTOCOLO, SE SUGIERE EL INGRESO DEL DEPORTISTA SOLAMENTE, Y EL ADULTO DEBERA RETIRARSE.**
- Los adultos que acompañen al patinador deben entregar la declaración jurada, que cada INSTITUCION DEPORTIVA, considere oportuna, a los fines de dar consentimiento que aprueban la asistencia a la practica de patín de su hijo y que no sufren trastornos de salud de riesgo que exponga su salud y la del prójimo.
- El atleta deberá guardar la distancia exigible con su técnico, ( 1 metro y ½) a quien no podrá abrazar, saludar, tener contacto físico, etc.



# DISTANCIA EN PISTA



**Este tipo de práctica!!**



SE PROHIBE ESTE TIPO DE PRACTICA

RESPETAR LAS DISTANCIAS EN LAS PRACTICAS EN PISTA 1 METRO Y 1/2



**Respetar la distancia**

## RESPETAR LA DISTANCIA



# PRACTICA DEPORTIVA

## DECLARACION JURADA PARA TODAS LAS PERSONAS QUE ASISTAN A LAS PRACTICAS EN LOS CLUBES



Por la presente certifico que en mi carácter de: Padre / Madre / Tutor/ Patinador/  
....., Documento N° ....., representante del  
CLUB....., ASOCIACION....., de la Federación Cordobesa de  
Patín, doy fe que no sufre/o patología de alto riesgo y haber comprendido, las nuevas condiciones  
de ingreso y normas de funcionamiento en los clubes donde se realicen practicas deportivas,  
teniendo en cuenta el protocolo de seguridad sanitario COVID -19, asumiendo la responsabilidad  
de cumplir el mismo, informado por las autoridades nacionales, a los fines de contribuir al cuidado  
personal y del prójimo y por tal motivo, eximo de responsabilidades a la institución, por si algo  
ocurriera a posterior.

Firma :.....

Aclaración: .....

Documento .....

Fecha.....

# ORGANIZACIÓN DE LAS PRACTICAS

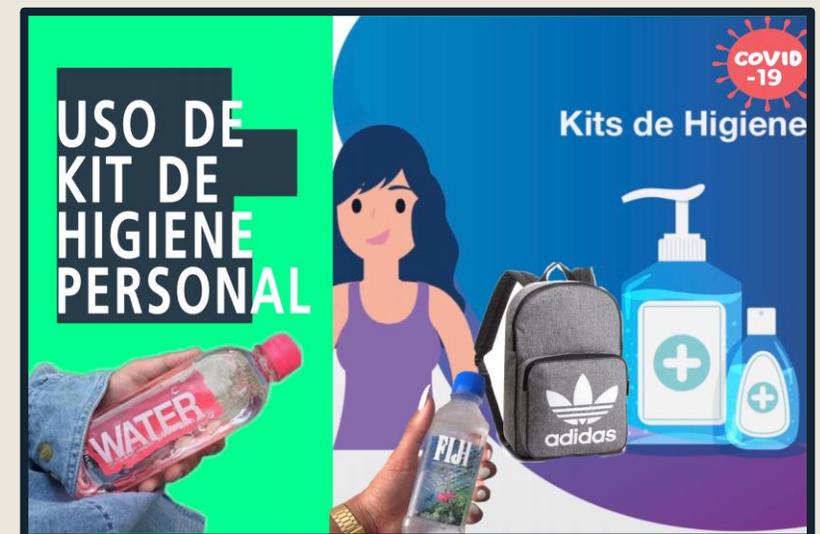


- La practica deportiva por día, para evitar afluencia de deportistas, se deberá realizar con una planificación estricta.
- Serán reguladas para evitar el contacto y cercanía de los atletas con el Entrenador, por lo que se limitara la cantidad de patinadores por grupos.
- En caso de escuela se habilitará mayor cantidad de círculos para distanciar a los deportistas.
- **La cantidad de atletas por grupo lo debe regular cada institución, con el criterio sensato del entrenador que tomara los recaudos, de acuerdo a la exigencia del protocolo Covid- 19. Se sugiere hasta 10 patinadores por grupo, depende de las instalaciones.**
- La sesión de entrenamiento, se deberá alternar con espacios al aire libre.
- **El regreso a la practica en los clubes deberá ser gradual, continuando con las clases virtuales, hasta pasar el periodo de adaptación.**
- Al finalizar los entrenamientos, los padres permanecerán afuera del club, manteniendo las distancias entre si, aguardando a sus hijos.



# CONDICIONES DE LOS CLUBES

- Inmediatamente, se deberá higienizar la pista, antes que ingrese el siguiente grupo. La forma sugerida es siempre **la limpieza húmeda con trapeador o paño**, en lugar de la limpieza seca, con cepillos. El procedimiento más sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo, con solución con agua tibia, con gotas de lavandina, o rociar con solución de alcohol.
- Todas las superficies de mayor contacto por el público, deberá ser sometido a la desinfección, con esta solución o alcohol diluido, que produce una rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.
- **El deportista deberá llevar obligatoriamente su kit de higiene personal, jabón, toalla, pañuelos descartables, alcohol en gel, repelente para mosquitos, etc.**
- **Concientizar el uso de la botella personal de agua o bebida hidratante.**
- **Se ha demostrado la persistencia del virus en las superficies, por ej. en una botella plástica persiste 5 días y además, hay portadores asintomáticos que podrían contaminar sin saberlo.**





# ORGANIZACIÓN DE LAS PRACTICAS

Si el deportista sufriera alguna caída, que se requiera la asistencia médica, se deberá llamar a la madre, padre o tutor, que solo podrá tocar a su hijo, para que pueda llevarlo al centro medico cercano o llamar a servicio de emergencia quien solo podrá asistir al patinador, tomando todas las precauciones sanitarias y de higiene para cumplir con la labor (**barbijo, guantes de látex, chaquetilla**).

El **ENTRENADOR**, deberá permanecer a la distancia que exige el protocolo, 1 metro y medio, del deportista mientras recibe la asistencia médica o se aguarda la presencia de los padres.

Se sugiere que el entrenador en su kit de higiene personal, jabón, toalla, pañuelos descartables, alcohol en gel, repelente para mosquitos, etc., **tenga guantes de látex descartables, por una eventual necesidad o situación que se presente.**

Inmediatamente finalizada la practica del grupo, los encargados de la Higiene del recinto, procederán a desalojar el mismo, para efectuar una limpieza profunda a la pista, sillas, barandas, puertas, picaportes y baños, airear el recinto, para luego permitir el ingreso de la siguiente grupo de patinadores, efectuando los mismos controles.

Esta metodología de trabajo, restringiendo la cantidad de atletas por grupo, agudizarán las garantías para que la familia recobre la confianza y seguridad y evitar la propagación del virus.

Presencia sanitaria necesaria  
(medico, ambulancia etc,  
conforme lo establezca el  
protocolo del lugar donde se  
desarrolla el evento.





# MEDIDAS DE SEGURIDAD

Cada Club confeccionara, implementara y dará estricto cumplimiento a un Protocolo de seguridad. El mismo deberá garantizar la seguridad y la salud de todos los actores involucrados en la vida social y deportiva del Club. En este sentido facilitamos las medidas sanitarias dispuestas (no taxativo), • Decreto de Necesidad y Urgencia N° 260/2020. • Decreto N°297/2020 del Poder Ejecutivo Nacional. • Decreto N° 325/2020 del Poder Ejecutivo Nacional. • Decreto N° 132/2020 del Poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos Aires. • Resoluciones N° 568/2020 y N° 627/2020 del Ministerio de Salud de la Nación.

Estas medidas son las que regulan el distanciamiento interpersonal; lavado de manos con agua y jabón de forma frecuente, provisión y utilización del alcohol en gel cuando se manipulen cosas a causa o en ocasión del trabajo; ventilación del lugar de trabajo; desinfección de los objetos y herramientas de trabajo de uso frecuente; exhibición obligatoria de afiches informativos sobre medidas de prevención específicas acerca del COVID-19, entre otras.



# MEDIDAS DE SEGURIDAD

El presente protocolo de sanidad COVID-19, que implementa nuestra Federación, se ajusta a la normativa que emite el Ministerio de Salud de la Nación, el Ministerio de la Provincia y en concordancia con la normativa del lugar donde se planifique realizar el evento deportivo.

En resguardo de las normas y medidas que tutelen en forma adecuada la salud y la integridad de todos los actores del Deporte, y que las Instituciones Afiliadas a Federación (Clubes y escuelas de Patín) comprenden las normas técnicas y las medidas precautorias y de cualquier otra índole que tengan por objeto prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos que conlleve el inicio de nuestra actividad. Que en este sentido y en aras a proteger la salud de los usuarios de la práctica deportiva se remitirá el presente protocolo orientativo para el desarrollo y confección de protocolos en los Clubes afiliados, fijando las condiciones, recaudos y uso de elementos de protección específicos que correspondan implementar y/o emplear en cada caso



# ANEXO A TENER EN CUENTA

# RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS



Planifica tu actividad y procura no enfermarte:

- Quédate en tu casa y entrena **SÓLO** durante esta etapa
- Entrena sin excesos para no comprometer la inmunidad
- Mantén una dieta equilibrada acorde a tus necesidades
- Hidrátate en forma adecuada a la actividad y condiciones. ambientales -Procura un descanso reparador
- Mantente conectado sin abusar de la tecnología
- Realiza ejercicios de relajación y de meditación
- Si tienes alguna condición de salud especial, seguí los lineamientos de tu médico de cabecera y no abandones los tratamientos.
- Si estás enfermo **NO ENTRENES** y **CONSULTA** al **MÉDICO**.
- Consultar de inmediato ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria) o anosmia/ disgeusia. Debe llamar al teléfono oficiales: 107 CORDOBA. “No te automediques ni subestimes los síntomas”



# RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS

Continuar con el entrenamiento siempre y cuando sea posible, en casa implica grandes desafíos y creatividad al no contar con todos los elementos necesarios para poder llegar al objetivo. Respetar la entrada en calor para poder preparar al cuerpo antes del ejercicio y evitar sobrecargar en forma brusca el sistema cardiovascular.

- Se sugiere entrenar dentro de casa en ambientes ventilados evitando los extremos de temperatura (frío - calor). De esta manera prevenimos el golpe de calor que puede llevar a una falla multi orgánica con compromiso cardiovascular.
- Durante el entrenamiento, la frecuencia , intensidad y tiempo deben ser supervisados en forma remota y permanente por sus profesores, entrenadores y preparadores físicos.
- La vuelta a la calma debe ser guiada con ejercicios de recuperación de menor intensidad en forma progresiva, evitando su terminación abrupta. De esta forma se disminuyen los efectos hemodinámicos no deseables relacionados con la frecuencia cardíaca y la tensión arterial que se pueden expresar clínicamente con mareos y palpitaciones.
- Tener una rutina y seguir un plan de comidas (desayunos, almuerzos, meriendas, cenas, y colaciones de ser necesarias) para evitar consumir más calorías por tentación o aburrimiento.
- En el caso de agregar colaciones o entre comidas, optar por aquellas bajas en calorías (ej. frutas frescas, pepinos, tomates, zanahorias, infusiones sin azúcar, gelatina light, etc.), evitando o limitando el consumo/frecuencia de otras con más calorías (ej. quesos duros, frutas secas y desecadas, chocolates y otras golosinas, bizcochos de grasa, etc.).
- Consumir al menos medio plato de verduras en almuerzos y cenas, y dos a tres frutas al día; en variedad de tipos y colores para ambos grupos.
- Mantenerse hidratado consumiendo líquidos antes, durante y después de los entrenamientos que se realicen

# CONSIDERACIONES PSICOLOGICAS Y DE MANEJO EMOCIONAL EN PERIODO DE CUARENTENA Y REINSERCIÓN DEPORTIVA Y SOCIAL



Después de un período de modificación de la actividad de la forma en la que nos era habitual, hay muchas probabilidades que nos desesperemos por querer recuperar el “tiempo perdido”, por eso es importante tener en cuenta algunas cuestiones:

## CUARENTENA

- Se realizó una RUTINA ADAPTADA a las circunstancias (tiempos, lugares, etc.) del quedarse en casa
- Sostenimiento de ACTIVIDADES RECREATIVAS
- Y COMPETITIVAS (Recordemos que al deporte lo define lo competitivo)

## POST-CUARENTENA

- Mantener una rutina de ingreso progresivo a las actividades que nos eran habituales antes de la cuarentena, máxime en las actividades deportivas. Para ello toman relevancia, el rol del ENTRENADOR con la planificación del proceso del entrenamiento deportivo.
- Recordar incorporarlas y sostenerlas en la vida diaria. Tener momentos de recreación (de las más placenteras para cada uno)
- Una de las cuestiones a considerar por los entrenadores, es que deberían considerar dentro del entrenamiento es la realización de actividades COMPETITIVAS, ya sean con pares.

# CONSIDERACIONES PSICOLOGICAS Y DE MANEJO EMOCIONAL EN PERIODO DE CUARENTENA Y REINSERCIÓN DEPORTIVA Y SOCIAL



Después de un período de modificación de la actividad de la forma en la que nos era habitual, hay muchas probabilidades que nos desesperemos por querer recuperar el “tiempo perdido”, por eso es importante tener en cuenta algunas cuestiones:

## CUARENTENA

- IDENTIFICO los momentos que aparecen las EMOCIONES, y de qué índole son, para poder abordar con ESTRATEGIAS que sean óptimas para abordar la misma
- Aparición de sentimientos de FRACASO, ante la sensación de que el rendimiento no es el que se esperaba. Una TECNICA DE AFRONTAMIENTO es la de FIJAR OBJETIVOS DE RENDIMIENTO y llevando una HOJA DE AUTOREGISTRO con los rendimientos obtenidos.
- OBJETIVOS REALISTAS, DESAFIANTES, pero sin que lleven a una SOBRE EXIGENCIA

## POST- CUARENTENA

- Seguir con el trabajo sobre uno mismo, pudiendo IDENTIFICAR LAS EMOCIONES que surjan, y en qué momentos. siendo una oportunidad para ampliar el autoconocimiento y las diferentes estrategias de afrontamiento.
- Una de las cuestiones a considerar por los entrenadores, es que deberían considerar dentro del entrenamiento es la realización de actividades COMPETITIVAS, ya sean con los pares.
- Redefinir los objetivos de rendimiento para esta nueva etapa considerando que es PROGRESIVO el PROCESO ADAPTATIVO. Continuar con las HOJAS DE AUTOREGISTRO, para ver la evolución del rendimiento y registrar también las EMOCIONES que van apareciendo a cada situación de entrenamiento

# CONSIDERACIONES PSICOLOGICAS Y DE MANEJO EMOCIONAL EN PERIODO DE CUARENTENA Y REINSERCIÓN DEPORTIVA Y SOCIAL



Después de un período de modificación de la actividad de la forma en la que nos era habitual, hay muchas probabilidades que nos desesperemos por querer recuperar el “tiempo perdido”, por eso es importante tener en cuenta algunas cuestiones:

## CUARENTENA

- RELAJACION Y VISUALIZACION, dos técnicas que nos ayudan a sobrellevar estos tiempos, entendiendo la necesidad de sistematización de las mismas.
- Centrarse en los que SE TIENE Y NO EN LO QUE FALTA. Estar ABIERTO a los cambios.
- EI MIEDO, NO es una EMOCION NEGATIVA, ya que nos ayuda a preservarnos, pero es importante MODULARLO

## POST-CUARENTENA

- La continuidad de la utilización de estas técnicas DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN será importante y colaborará en el ACORTAMIENTO de los tiempos de REINSERCIÓN y MEJORA DEL RENDIMIENTO
- En este período sigue siendo imprescindible centrarse en lo que SE TIENE Y LO QUE SE PUEDE CONTROLAR, en vez de ENOJARSE por lo que no se tiene, no se alcanza o no se puede controlar. Poder continuar ABIERTO A LOS CAMBIOS, será importante, aunque aquí se prevé una continuidad más estable
- Lo mas probable es que aquí y en las primeras salidas aparezca algo de MIEDO, pero sabiendo que si lo MODULAMOS nos ayudará a preservarnos. Siguiendo las indicaciones, podremos minimizar los RIESGOS y bajará nuestra sensación de MIEDO

# CONSIDERACIONES PSICOLOGICAS Y DE MANEJO EMOCIONAL EN PERIODO DE CUARENTENA Y REINSERCIÓN DEPORTIVA Y SOCIAL



El volver a las pistas se va asemejar con la vuelta luego de una lesión, por ello es necesario hacerlo en **FORMA PROGRESIVA**. Es posible que aparezcan en los atletas, sensaciones de **FRUSTRACION**, principalmente por el hecho de que “ ya había hecho la pre temporada”, por ejemplo y “ no se pudo competir” y ahora “ se volvió atrás”. Esta situación es lógica y esperable, pero **NO es NEGATIVA**, es necesario **POSITIVIZARLA** y convertirla en **NUEVOS DESAFIOS**, para canalizarlo en el entrenamiento siguiente. Tener presente que salir de este **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**, **NO IMPLICA ALEJAMIENTO SOCIAL**, por ello será importante seguir con las relaciones sociales, sea de forma virtual o de forma presencial, manteniendo las recomendaciones del personal de salud. Llegar un rato antes al entrenamiento para charlar y compartir emociones y sensaciones, tanto entre entrenadores y deportistas como con deportistas entre sí. Dar los fundamentos de porque se realiza cada ejercicio, planificar juntos entrenadores y deportistas, siempre ayudará a la apropiación del proceso deportivo y a la consecuente sensación de seguridad, redundancia en el aumento de la confianza a la hora de entrenar y competir.

# CONSIDERACIONES GENERALES



De la fecha de inicio a las actividades en los clubes, Federación, tomara un plazo alrededor de 40 días, para que los deportistas comiencen a plasmar progresivamente su trabajo practico, para poder participar de su primera competencia. El objetivo que tendrá la misma, será de readaptación, para todos los actores del sistema, patinadores, entrenadores, jueces, dirigentes, familias. Deportivamente la competencia, no se le sumara presiones, por la carga, que significa para el atleta y su familia, regresar y volver a la competencia, salir del aislamiento y confiar en el nuevo encuadre deportivo.

Hasta no contar con la fecha de inicio y resolución oficial de las autoridades Nacionales, no se puede determinar, fechas posibles de competencia y modalidad, ya que dependerá de la cantidad de afiliaciones por divisionales. Lo que es muy probable, que las primeras competencias sean por divisionales, con un retorno provisorio al sistema de competencia de años anteriores, que se ira evaluando, y realizando ajustes, para retornar al sistema de organización de torneos que veníamos manejando hasta el mes de marzo 2020.

Otras de las variantes posibles que se están estudiando, es que el calendario competitivo se extienda cubriendo los meses estivales, considerando que el deportista lograra su punto máximo de rendimiento físico en las competencias en los meses estivales, teniendo en cuenta la fecha de inicio de las practicas, y psicológicamente, el “yo” del deportista estará fortalecido, al plasmar el logro de los objetivos redefinidos post cuarentena en pista.

# CONSIDERACIONES GENERALES



La vuelta de los deportes, bajo este protocolo permitirá a los clubes volver a generar ingresos que son fundamentales para poder pagar los sueldos de sus empleados, especialmente los entrenadores de Patín, que puedan normalizar la situación económica irregular que atraviesan por la presente pandemia. La apertura controlada y segura de la actividad permitirá a los clubes el cobro de sus cuotas sociales fundamentales para la preservación de los puestos de trabajo y de la existencia misma de cientos de clubes en todo el país. Desde el punto de vista, del impacto Psicológico en el niño, adolescente, regresar a la practica de un deporte, le brinda la posibilidad de desarrollar, **Valores sociales:** participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, compañerismo, cohesión de grupo. **Valores personales:** Habilidad (forma física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logros (éxito-triunfo), deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, autorrealización, etc.

# CONSIDERACIONES GENERALES



La practica deportiva, tiene una fuerte influencia en el control de los factores emocionales en las personas, especialmente en la niñez y adolescencia, que son maleables, receptan y le impactan con mayor intensidad diversos fenómenos, como en esta oportunidad el aislamiento social, la perdida de contacto con sus pares en la escuela, y lo manifiestan, a través de conductas de ansiedad, depresión, trastornos gastrointestinales, el regreso a la practica deportiva, posibilitara disminuir el estrés, mejorar las capacidades intelectuales y cognitivas. Por consiguiente, la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en la salud de los niños y adolescentes en el marco del aislamiento social.

El presente protocolo es guía para la reinserción de la practica de nuestro deporte, y el mismo, se ira reformulando y adaptando, a las nuevas situaciones que se susciten, y que decreta el ejecutivo de la Nación, con respecto al Covid-19.





# CONSEJO FEDERACION CORDOBESA DE PATIN