



## Deportes Individuales

# PATINAJE

Carga de  
entrenamiento:  
muévete sobre  
5-6 (1-10)

De esto **NO**  
te tienes  
que olvidar:

### LOS BENEFICIOS

1

Practicar patinaje beneficia a los sistemas **cardiovasculares, respiratorios, mentales** y los aspectos emocionales.

### Nos preparamos...

#### Patina sólo en pista:

(no vayas y vuelvas patinando a casa) y sólo si tienes nociones básicas y has recibido clases de un técnico cualificado.

#### Revisa tu material:

(casco, rodilleras, coderas y muñequeras ¡Siempre!. Ajustarlas correctamente.

#### Revisa tu patines:

Tornillería y demás piezas.

#### Equípate:

De distintivos de iluminación y reflectantes, sobre todo al salir por la noche.

#### Planifica la ruta y elige bien la zona:

Donde vas a patinar y que sea poco concurrida. Elige una pista amplia, diáfana y con una superficie sin imperfecciones. Evita suelos mojados.

#### Calienta:

Antes de comenzar a patinar.

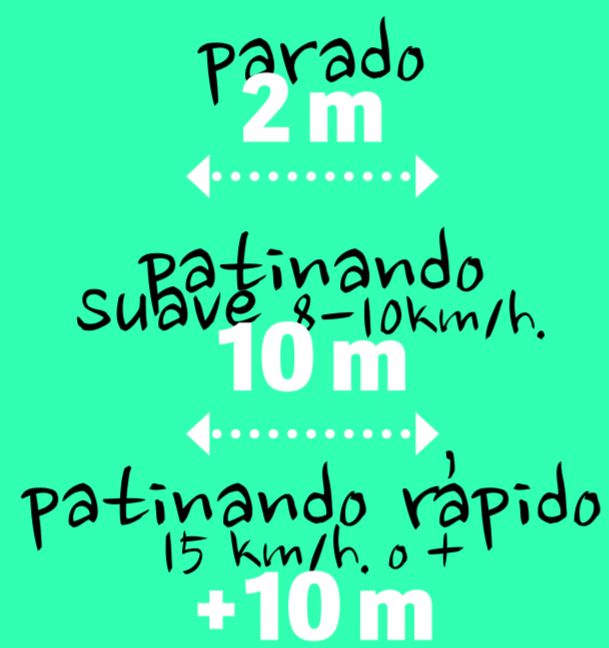


### CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, **hidratación** frecuente durante todo el día, proporciónate calidad y horas de sueño, **muévete cada dos.**

### En marcha...

Mantén las distancias de seguridad



No sigas la estela de nadie. Es mejor ir en paralelo, manteniendo la distancia, ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de respiración. Y evita tocar nada ni a nadie.

NO



Utiliza **GUANTES** y **MASCARILLA**.

Lleva botiquín, **MÓVIL** con batería.

**ESTORNUDA** en el pliegue del codo.

**LAVA TUS MANOS** frecuentemente.

Adecúa tu material deportivo a la meteorología.

Respetas las **NORMAS DE TRÁFICO**.

Cuida el **MEDIO AMBIENTE**.

Protégete del **SOL**.

No practiques patinaje nada más **TERMINAR DE COMER**.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos...**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD**

### — • Cuando hayas terminado • —



Hidrátate.



Lávate las manos.



No entres con el calzado de la calle.



Desinfecta el material utilizado: patines, protecciones, zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.



Haz estiramientos al menos 10'.



Echa tu ropa a lavar.



Date una ducha.

### Recuerda la franja horaria, según tu edad

(para hacer ejercicio al aire libre (en la fase 0))

Menores de **14** años  
12-19 horas (en fase 0)



Edades **14-70** años  
6-10 horas y de 20 a 23 horas