

POLICÍA

Municipal de Madrid



cifse

CENTRO INTEGRAL DE FORMACIÓN
DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

A LA VANGUARDIA
EN CAPACITACIÓN
POLICIAL



MADRID

vicealcaldía,
portavoz,
seguridad y
emergencias

DIRECCIÓN GENERAL DE
POLICÍA MUNICIPAL

POLICÍA
MUNICIPAL MADRID

Número 63, abril 2024

POLICÍA MUNICIPAL EN REDES SOCIALES

Dirección:

Dirección General de Policía Municipal de Madrid

Dirección literaria y de contenidos:

Gabinete de la DGPM

Mesa de redacción y colaboración:

Oficial, Pablo Peregrina Escolar
Oficial, Delicias Díaz Merchán
Policía, Ismael Dorado Urbistondo
Policía, Amaya García Blanco
Policía, Miguel Ángel Díz Arias
Policía, José Manuel Rábade Roca

Fotografía y composición:

Policía, Gema Marín Fernández
Colaboración de la Sección de Prensa
Comisaría de Apoyo Institucional

Comunicación y documentación:

Policía, Miguel García Sierra

Diseño y Maquetación:

Oficial, Pablo Peregrina Escolar
Policía, Miguel Ángel Díz Arias
Policía, Gema Marín Fernández



Revista de la Policía Municipal de Madrid



4
Premios Laureus. Garantizar la seguridad



Policía Municipal de Madrid

Nº 63

4 PREMIOS LAUREUS

Inspector Raúl Jiménez, el desafío de garantizar la seguridad en un evento con alcance global



26

Hace ya tres décadas



12
Comisaría Principal de Formación y Desarrollo

12 COMISARIO PRINCIPAL JAVIER

FERNÁNDEZ

Jefe de la Comisaría Principal De Formación y Desarrollo

18 CURSO USO DE LA FUERZA

Primera edición del curso

22 CURSO DE ESCOLTAS MOTORIZADAS

Especialistas sobre el asfalto

26 HACE YA TRES DÉCADAS

Javier Palacios, último policía en activo de la Sección Acrobática



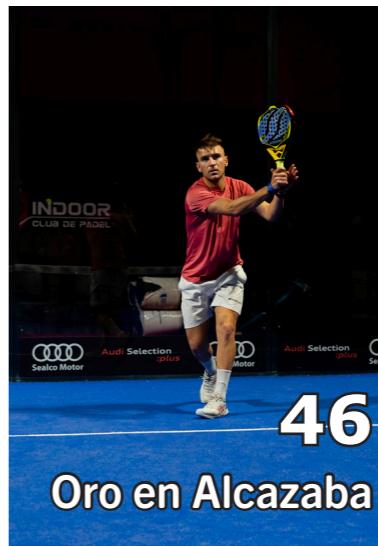
30
Patinetes eléctricos V.M.P.



38
Campeón de España de duatlón



44
Una vida por y para el deporte



46
Oro en Alcazaba



18
Curso del uso de la fuerza



22
Curso de escoltas motorizadas

DEPORTES

38 JAVIER MARTÍN

Campeón de España de duatlón

44 AURORA SÁENZ

Una vida por y para el deporte

46 JORGE DE LA FUENTE

Oro en Alcazaba



34
AEMA-ITV

PREMIOS LAUREUS 2024, LOS OSCAR DEL DEPORTE

LAUREUS WORLD SPORTS AWARDS
MADRID
MONDAY 22ND APRIL

Importante despliegue de la Policía Municipal de Madrid en los Premios Laureus

El palacio de Cibeles acogió los Premios Laureus 2024. El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, junto a la presidenta de la Comunidad, Isabel Díaz Ayuso, presidieron el acto de entrega de los Premios Laureus 2024.



El pasado 22 de abril la ciudad de Madrid acogió, por primera vez, la 25 edición de los prestigiosos "Premios Laureus del deporte mundial", considerado como el evento más prestigioso para rendir homenaje a los mejores deportistas y los equipos durante cada año.

Los premios Laureus, también llamados "Oscar" del deporte, comenzaron a entregarse en el año 2000. Se trata de unos galardones que se conceden a los mejores deportistas y equipos del mundo por sus méritos conseguidos en el año anterior. El jurado de estos premios está formado por 68 miembros, deportistas que han triunfado en el pasado y que son considerados como referentes de talla mundial. Según la propia Academia Laureus World Sports: "Laureus Sport For Good, fundada bajo el patrocinio de Nelson Mandela, utiliza el deporte como una herramienta poderosa y rentable para ayudar a los niños y jóvenes a superar la violencia, la discriminación y la desventaja en sus vidas".

Actualmente los Laureus están divididos en siete categorías: mejor deportista (hombre), mejor deportista (mujer), equipo del año, revelación o promesa. Y también, mejor regreso, mejor deportista discapacitado, mejor deportista de deportes alternativos o de acción. Todos son elegidos por los miembros del jurado. Excepto el del mejor momento deportivo que es elegido por el público.

"El deporte tiene el poder de cambiar el mundo. Tiene el poder de inspirar. Tiene el poder de unir a la gente como pocas cosas pueden hacerlo. Habla a los jóvenes en un lenguaje que comprenden. El deporte puede generar esperanza donde antes solo había desesperación" Nelson Mandela en la primera ceremonia de los premios Laureus

La gala de este año, celebrada en la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles, sede del Ayuntamiento de Madrid, contó con un gran elenco de deportistas de reconocido prestigio como Usain Bolt, Tom Brady, Novak Djokovic, Martina Navratilova, Aitana Bonmatí, Cholo Simeone, Miguel Indurian o Rafa Nadal, además de una importante representación de personalidades internacionales de la política, la cultura y el mundo del espectáculo. Se dio la circunstancia de que dos de los galardones fueron a recaer en manos de españoles, el Premio a la Deportista Femenina del año, Aitana Bonmatí, que hace historia como primera española en ganar esta categoría, y el Premio al Mejor Equipo del año que ha recaído en la Selección Española de Fútbol. Además, en la categoría de "sport for good", la Fundación Rafa Nadal se hizo con el galardón.





GALARDONADOS DE LA NOCHE

@FOTOS CEDIDAS POR LAUREUS



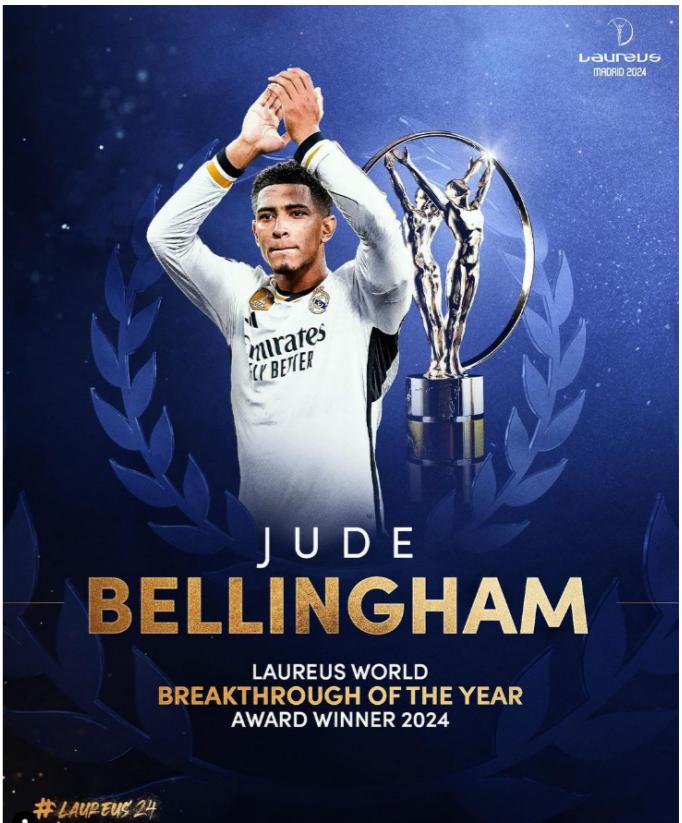
DEPORTISTA MASCULINO DEL AÑO



DEPORTISTA FEMENINA DEL AÑO



MEJOR EQUIPO DEL AÑO



DEPORTISTA REVELACIÓN



MEJOR REAPARICIÓN DEL AÑO



MEJOR DEPORTISTA CON DISCAPACIDAD



MEJOR DEPORTISTA EN DEPORTE DE ACCIÓN



LAUREUS SPORT FOR GOOD

EL DESAFÍO DE GARANTIZAR LA SEGURIDAD EN UN EVENTO CON ALCANCE GLOBAL



Un evento de la magnitud de los premios Laureus no es únicamente un espectáculo mundial impactante. Garantizar una adecuada seguridad es un desafío de enormes proporciones que comienza durante las numerosas jornadas de preparación previa, la creación de una estrategia y un dispositivo adecuado, además de garantizando una coordinación policial interna y externa, así como la imprescindible ordenación con otras áreas de gobierno del Ayuntamiento o la Delegación de Gobierno de Madrid, y finalmente, aunque no menos relevante, implementando una acción policial rigurosa y eficiente durante todo el desarrollo del evento.

En palabras del inspector Raúl Jiménez Alba, perteneciente a la Sección de Seguridad Interior, integrada en la Comisaría de Protección Corporativa, y coordinador del dispositivo, estos premios “tienen una enorme repercusión global. Este ha sido el evento más impactante celebrado dentro de la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles”. En esta misma línea, la propia organización de los premios aseguró que en años anteriores se retransmitió a 190 países, logrando una audiencia televisiva aproximada de 110 millones de telespectadores en todo el mundo, un magnífico escaparate para

la capital de España. En esta ocasión, Madrid contó con la sorprendente cifra de 417 medios de comunicación para cubrir el desarrollo de estos premios.



Dada la complejidad de este evento, ¿podría darnos algunas pinceladas sobre la implementación de la seguridad en estos Premios Laureus?

Creo que uno de los aspectos más críticos era coordinar el movimiento eficiente de los 350 invitados. Éstos estaban repartidos en tres hoteles muy céntricos, era necesaria una planificación meticulosa, y una coordinación muy precisa de los tiempos. Se pretendía y se logró, que fueran llegando poco a poco, y pasaran sin esperas innecesarias las medidas de seguridad, hasta llegar a la alfombra roja y acceder, cómodamente, al interior de la galería de cristal. Todo ello debía ser compatible con la dinámica propia de una gran urbe como es Madrid (manifestaciones, concentraciones, cortes de calles, desvíos e imprevistos, etcétera). Sinceramente creo que debemos estar muy orgullosos de cómo se desarrolló todo el operativo.

Me gustaría aprovechar este medio para destacar el esfuerzo realizado por los departamentos que operan en el Palacio de Cibeles: Madrid Destino, Sistemas, Mantenimiento, Vigilancia Privada, por mencionar algunos. Respecto al operativo policial, subrayar el celo profesional de los agentes de la Comisaría Integral de distrito de Retiro, Comisaría de Servicios Especiales, Comisaría Central de Seguridad Oeste, Sección de Apoyo Aéreo, Ronda de la Alcaldía, Canina, Sección Grupo de Escutas y Protección, y Sección de Análisis de la Información.

¿Quiere resaltar algún otro aspecto interesante?

Quizás mencionar, como dato complementario, pero no por ello menos relevante, que había una célula especial de seguridad que trasladaba un collar de diamantes valorado en un millón de euros a la que tuvimos que dar cobertura, o que dispusimos unos estrictos controles de seguridad. Por ejemplo, todos los invitados necesitaban un código de acceso mediante QR, lo que no impedía que tuvieran que pasar, obligatoriamente, por el arco y escáner. Una forma de entender e implementar, desde mi punto de vista, una adecuada cultura de la seguridad.

COMISARIO PRINCIPAL, JAVIER FERNÁNDEZ, JEFE DE LA COMISARÍA PRINCIPAL DE FORMACIÓN Y DESARROLLO



La Comisaría Principal de Formación y Desarrollo es el órgano directivo del Cuerpo responsable del diseño y ejecución de las acciones formativas necesarias para mantener los conocimientos y habilidades imprescindibles para el adecuado desempeño de las funciones encomendadas a la Policía Municipal de Madrid.



Esta comisaría principal, junto con el entramado organizativo y los recursos humanos que tiene adscritos, realiza la función de Escuela de Policía incardinada dentro de la estructura del Centro Integrado de Formación de Seguridad y Emergencias de Madrid (CIFSE). Sus funciones principales son la planificación, gestión y ejecución de la siguiente formación:

Actualización, dirigida a mantener los conocimientos básicos para el ejercicio de la función policial y actualizarlos en su caso, teniendo en cuenta los cambios normativos, las innovaciones técnicas o la implantación de procedimientos novedosos.

Especialización, dirigida a capacitar a los y las agentes para realizar funciones específicas dentro del Cuerpo que exigen contar con conocimientos y destrezas apropiados.

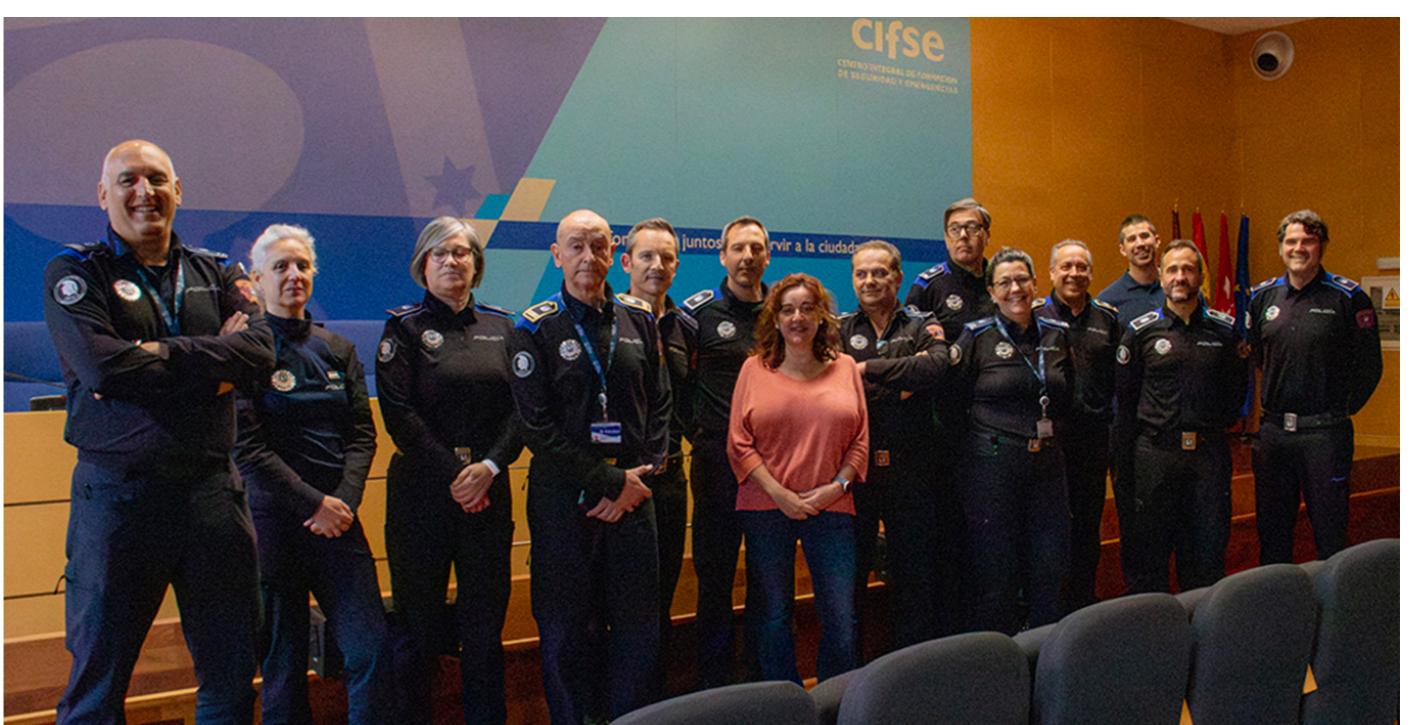
Formación de ingreso en el caso de agentes que se incorporan mediante procesos de movilidad sin ascenso procedentes de otros cuerpos de policía local de la Comunidad de Madrid.

Formación de acogida durante la primera etapa de las prácticas de nuevos agentes una vez superado el curso básico en el Instituto de Formación de Seguridad y Emergencias de la Comunidad de Madrid (IFISE), donde se completa su formación con los conocimientos específicos necesarios para trabajar en nuestra ciudad (normativa municipal, protocolos de intervención específicos, tiro, conducción policial, entre otros) y además se inculcan los valores presentes en nuestra organización policial.

Además de la formación en sentido estricto, se responsabiliza de la planificación y ejecución de los planes de tiro y del entrenamiento en los distintos medios de defensivos (armas de fuego, dispositivos electrónicos de control, bastón extensible) y la realización de las pruebas de aptitud física anuales y otros cometidos en relación con la representación de la Policía Municipal de Madrid en actividades deportivas. También desde esta Comisaría Principal se coordina la participación de alumnos de universidades con las que el Ayuntamiento de Madrid tiene acuerdos para la realización de prácticas en Policía Municipal.

Para realizar todos estos cometidos; cuenta con una plantilla de 48 profesionales entre mandos, policías y auxiliares de policía y administrativos con la siguiente configuración:

- Comisaría Adjunta de Formación: que asume la función de jefatura de estudios y vela por la adecuada gestión de las acciones formativas.
- Sección de Tiro y Preparación Física: responsable de la realización de las prácticas de tiro ordinarias y extraordinarias, de la formación en el manejo y mantenimiento de armas y medios defensivos, de la planificación y ejecución de pruebas del Título de Aptitud Física (TAF) y otros cometidos asociados a la actividad deportiva.
- Grupo de Gestión Económica: encargada de la elaboración de los contratos de los bienes y servicios necesarios para ejecutar los planes de formación y de tiro, así como del control administrativo de la retribución del profesorado y la emisión de certificados de docencia o de aprovechamiento.
- Grupo de Gestión Administrativa y Documental: encargado de realizar las funciones propias de la gestión de personal y medios de la Comisaría Principal y la emisión de escritos, convocatorias e informes dirigidos a la Jefatura Superior, a la Subdirección General del CIFSE o a centros de formación públicos y privados con los que se mantienen relaciones.



Retos de futuro

Uno de los objetivos principales es la modernización y ampliación del Centro. En este sentido, durante el mes de mayo se implantará una nueva aplicación informática que mejorará la gestión de la formación permitiendo al alumnado inscribirse, realizar el seguimiento de su actividad y currículo y obtener sus certificados; está previsto la mejora de los sistemas de entrenamiento de tiro y dispositivos electrónicos de control con la adquisición de un sistema avanzado de simulación virtual de tiro. Igualmente, se ha proyectado a partir de fin de año la ampliación del Centro con una obra de envergadura que permitirá ampliar su capacidad y dotarlo de nuevas infraestructuras y espacios formativos.

Otro de los ejes vertebradores es la adaptación de la formación a las demandas de los agentes, a las líneas estratégicas de la organización y por supuesto a los nuevos retos que una ciudad como Madrid demanda, dando una orientación más práctica a la formación y cuidando tanto los contenidos teóricos como las habilidades prácticas.



Adecuando los contenidos a la realidad de las calles

Dentro de los cursos anuales considerados de formación obligatoria: Seguridad Ciudadana, Seguridad Vial y Policía Administrativa, se ha decidido introducir una nueva formación que guarde relación con la capacitación en técnicas defensivas y la mejora de las capacidades físicas de los agentes, dada la importancia que tiene el mantener una buena condición física y la relación de esta con una buena nutrición y una serie de autocuidados que les ayude no solo a potenciar su rendimiento deportivo y mejorar las técnicas de entrenamiento sino también a evitar lesiones, que pudieran derivarse del desarrollo de sus propias funciones si no se han trabajado correctamente los distintos grupos musculares implicados o no se ha descansado o calentado lo suficiente.

Por ejemplo, los motoristas y el personal del Escuadrón fuerzan más las piernas, la cadera, la columna; los patrulleros pueden verse en ocasiones realizando puestos fijos que conllevan mantenerse mucho tiempo en pie; o los policías que forman parte de la Comisaría Central de Seguridad pueden pasar en décimas de segundo de posición estática a máximo enfrentamiento con las lesiones en hombros y brazos que ello puede acarrear, etcétera.

Este año se ha desarrollado el primer curso de capacitación en técnicas defensivas y, tras la evaluación final que se hará del mismo, se decidirán las áreas de mejora y sus siguientes ediciones, pareciendo a priori que lo más idóneo pudiera ser distribuirlo en talleres especializados sobre nutrición, entrenamiento táctico policial, autocuidados, etcétera.



Nutrición deportiva y entrenamientos funcionales en la formación básica

En formación básica se han implementado en las dos últimas promociones, desde la incorporación de la 53, la realización de un test inicial del estado físico de los alumnos, cuando se incorporan a la Escuela procedentes del periodo de formación básica inicial recibida en el IFISE y se comienza un trabajo orientado a su mejora, que incluye circuitos de intensidad y fuerza, diseño de una tabla de entrenamientos, etcétera. A la vuelta del verano les repetimos la prueba, buscando que esas marcas iniciales que consiguieron se mejoren o por lo menos se igualen, siendo un indicativo esencial del interés que muestran por la mejora profesional, a tener en cuenta en la evaluación de su periodo de prácticas.

Operadores de táser

Igualmente se ha tomado la decisión en la Escuela y la Dirección General así lo ha respaldado, de formar a todos los alumnos de formación básica como usuarios del Dispositivo Electrónico de control (DEC), porque entendemos que todos los policías deben estar formados en los protocolos que rigen su uso y tener la pericia para hacerlo, buscando de cara a un futuro que este dispositivo forme parte de la dotación policial personal de cada uno de ellos como lo es ahora la defensa o la pistola.

Curso de Escoltas Motorizadas (CEM)

El CEM se ha llevado a cabo por iniciativa de la Comisaría de Servicios Especiales. Sus agentes acreditan a diario su alta capacitación y es el desarrollo de sus funciones policiales el que les hace expertos en la materia, si bien la formación continua es necesaria. Este es un curso especializado que solamente se orienta a los destinatarios finales, que en este caso son todos los policías de esa Comisaría y que, por ende, se ofrecía cada dos, tres años y desde la pandemia no se había vuelto a realizar.



Procedimiento con múltiples víctimas intencionadas (IMVI)

Procedimiento con múltiples víctimas intencionadas, que se desarrolla en coordinación con el Centro de Actualización y Especialización de Policía Nacional (CNP), para afrontar posibles ataques con armas, que puedan llevar a cabo uno o varios individuos, de manera indiscriminada, con la idea de crear pánico o amedrentar a la sociedad. Existen distintos modelos o sistemas para acometer estas situaciones, en el caso de Madrid, desde la Escuela, hemos seleccionado el mismo sistema que usa Policía Nacional ya que de producirse un incidente en la capital es con ellos con quienes compartimos calle y escenario a diario y con quienes tendremos que coordinarnos.

No es un curso de alta especialización que pretenda capacitar a nuestros agentes en el despliegue operativo que corresponde a los grupos especiales de intervención o asalto (GEOS, por ejemplo), sino que busca dar a conocer a los patrullas de distrito el procedimiento que hay que desplegar para afrontar la situación y coordinarse con otros agentes, llegando a formar equipos de cuatro, seis, ocho policías o los que sean necesarios, de forma coordinada, hasta la llegada de esas unidades especializadas.

De media se están realizando unas seis ediciones al año, contando con unos 24 alumnos por edición, en función de las disponibilidades de PN, si bien nosotros ya contamos también con nuestros propios formadores, lo que va a permitir que se pueda incrementar el número de ediciones a desarrollar.

Extracción de víctimas en situaciones de acometimiento

Por otro lado y por iniciativa de SAMUR-PC, se ha diseñado una formación que se está desarrollando durante los meses de abril y mayo en la que participa la totalidad de la Comisaría Central de Seguridad, que busca la coordinación conjunta entre estos dos servicios de emergencias del Ayuntamiento de Madrid, entrenándose para hacer frente a situaciones que pudieran derivarse de ataques terroristas y en las que existiese un número muy elevado de víctimas en vía pública o se tuviese que acceder a lugares cerrados para extraer a estas víctimas o bien atender a los agentes de policía.

Policía Nacional ya se había formado con el personal sanitario municipal y se ha replicado esa formación y sus protocolos de trabajo para que ambos cuerpos de seguridad puedan integrarse en los operativos, caso de tener que llevarse a cabo.

Formación especializada al Grupo de Escalas y Protección (GEP)

En este curso se cuenta con la colaboración de personal altamente especializado del CAE de Policía Nacional para la formación de escoltas de personalidades en técnicas de evasión, extracción o la coordinación con otras cápsulas de protección en servicios complejos con asistencia de múltiples autoridades.



El impacto de la actividad de la Comisaría Principal de Formación y Desarrollo en la actividad del Cuerpo y la carga de trabajo asumida por la misma queda reflejada en los siguientes datos relativos al presente año:

73 cursos y 10 jornadas profesionales programadas que suponen un total de 253 ediciones, cada una de las cuales cuenta con una media de 20 alumnos. En total el número de agentes que pasarán por la Escuela de Policía superará los 5000 hombres y mujeres a los que hay que unir los 210 nuevos policías que se incorporan al cuerpo y que pasarán por la escuela entre mayo y septiembre.



FUNDAMENTOS DE PREPARACIÓN FÍSICA Y GESTIÓN DEL USO DE LA FUERZA

En 2024, se ha puesto en marcha el primer curso sobre “Fundamentos de Preparación Física y Gestión del Uso de La Fuerza” llevando a cabo seis ediciones en el primer cuatrimestre; una acción formativa novedosa, diseñada y llevada a cabo por policías que son a su vez atletas de alto rendimiento, expertos en entrenamiento deportivo, nutrición, etcétera, que ha puesto el foco en mejorar la capacidad física de los agentes, promover su bienestar general y reducir el riesgo de lesiones en el cumplimiento de su exigente trabajo policial.



Nutrición, salud y rendimiento laboral

Durante este programa intensivo, los participantes son sometidos a entrenamientos físicos diseñados para fortalecer su resistencia, agilidad y capacidad de respuesta en situaciones de alta exigencia. Además, se imparten técnicas especializadas de control y contención, enfocadas en la gestión efectiva de situaciones que requieran el uso proporcional de la fuerza y han recibido una formación exhaustiva en temas como la importancia de una buena dieta para mantener la salud y la energía, técnicas de entrenamiento para mejorar la agilidad, fuerza y resistencia, así como estrategias de entrenamiento físico muy centradas en la demanda del trabajo policial. Además, se hace hincapié en la prevención de lesiones mediante la enseñanza de prácticas seguras de ejercicio y la identificación de factores de riesgo potenciales.

El atleta táctico

Por las aulas del CIFSE pasaron como formadores, entre otros, los policías y atletas Javier Martín, reciente campeón de España de duatlón y Melanie Ramírez, entrenadora y jueza nacional de la Federación Nacional de Atletismo; los oficiales Alejandro Gimeno, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Europea de Madrid y Gabriel Bargueño, graduado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), Máster en Nutrición Deportiva y en Fisiología del Ejercicio, doctorando en Farmacología y Fisiología en la misma UAM y nutricionista deportivo de la Selección Española de Halterofilia; y la policía Elena Nieto, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid.

A cargo de la coordinación del área de preparación física y gestión del uso de la fuerza, estuvieron el subinspector Jesús Ruiz, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid y Miguel Berdud, instructor internacional, máxima categoría senior, de Axon.

Para el subinspector Jesús Ruiz, “el resultado ha sido muy satisfactorio. El reto más importante al que nos enfrentábamos era integrar la formación teórica y práctica de ambas materias, en un breve espacio de tiempo, con el objetivo de transmitir a los asistentes la importancia de mantener una buena forma física y una correcta alimentación, adquiriendo mejores pautas en sus entrenamientos y la relación con el dominio de los elementos de gestión del uso de la fuerza para mejorar la eficiencia de nuestra actuación policial.



Sin duda, un gran acierto ha sido contar con el instructor Gabriel Bargueño, que ha desarrollado una formación en materia de nutrición de un altísimo nivel, distinguiendo las necesidades nutricionales de los policías que trabajan a turnos, los agentes que desempeñan sus funciones en un turno de noche y las necesidades de hidratación de aquellos que se enfrentan a largas jornadas de trabajo”.

Miguel Berdud: “*la formación se está orientando hacia la consecución de lo que ha venido a denominarse el atleta táctico, un policía cuyo entrenamiento y desarrollo profesional y personal va enfocado al trabajo que tiene que realizar en la calle: una suma de fuerza, resistencia, agilidad y elasticidad que, debido a sus turnos de trabajo y a las funciones que desempeña, tiene unas demandas energéticas muy específicas y concretas; sin olvidar la importancia de la comunicación táctico policial y el dominio en la transición en el uso de la fuerza entre el bastón, la pistola y el DEC”.*

“La formación se está orientando hacia la consecución de lo que ha venido a denominarse el atleta táctico, un policía cuyo entrenamiento y desarrollo profesional y personal va enfocado al trabajo que tiene que realizar en la calle”, Miguel Berdud



En palabras de Gabriel Bargueño, “*como apasionado del mundo de la nutrición y la fisiología, nuestro trabajo supone, en determinadas intervenciones, un reto físico que solo se puede completar de manera exitosa si el policía goza de una buena salud y un buen estado de forma. Las demandas energéticas en esos momentos pueden ser elevadas, el consumo de oxígeno muy alto y como consecuencia, si el policía no está entrenado en este tipo de situaciones, difícilmente podrá mantener el nivel de intensidad que se requiere y, en nuestra profesión, fracasar en una intervención puede suponer un grave riesgo para nosotros y para terceras personas, como bien sabemos.*

La zona de lesión más frecuente en nuestra profesión es la zona de dominio L5-S1

Motivos:

- Carga de PPE (desde 4 a 15 kg (40 kg unidades Esp)
- Pérdida de Balance postural
- Pérdida de Movilidad articular (cadera)
- Amnesia Glutea (sedestación prolongada)

@Gabriel Bargueño

Centrándonos en el curso, mi papel fundamental es el de acercar a los compañeros sobre aquellos aspectos del mundo de la nutrición más relacionados con la salud y la práctica deportiva, ya que es sumamente importante la recuperación después de los entrenamientos; no podemos llegar a nuestro trabajo cansados, “desactivados” y para ello es necesario hacer las cosas bien, después de entrenar desmontar determinadas costumbres sin sentido y evitar lesiones, empeoramiento del descanso, bajo rendimiento laboral, etcétera.

Hacer deporte y entrenar de manera específica para su trabajo deja de ser una opción hoy en día y se convierte en una obligación, y como consecuencia de ello, si tengo que entrenar, el descanso, la alimentación y la recuperación son pilares fundamentales para mantener nuestra salud física y laboral.

El CIFSE hoy en día es un ejemplo de adaptación y progreso y la Policía Municipal de Madrid es un referente a nivel europeo. En los últimos años, la modificación del contenido curricular hace que tengamos policías más preparados en nuestra capital.

En la carrera por la modernización, que no es otra cosa que adaptarse a una nueva realidad social, nadie quiere ser ni el primero ni el último, pero la Escuela de Policía ha sido valiente y ha dado el paso primero de manera firme aportando un valor incalculable a los compañeros de Policía Municipal en Madrid”.

“El descanso, la alimentación y la recuperación, son pilares fundamentales para mantener nuestra salud física y laboral”, oficial Gabriel Bargueño





ESPECIALISTAS SOBRE EL ASFALTO

El curso de “Escoltas motorizadas” que se desarrolló del 1 al 5 de abril estuvo enfocado a la formación especializada de los motoristas integrantes de la Comisaría de Servicios Especiales, tanto para los agentes veteranos como para los de nueva incorporación.



Motocicletas de más de 250 kilogramos y 125 CV de potencia son utilizadas por la Comisaría de Servicios Especiales en los servicios diarios que tienen encomendados, por lo que se hace imprescindible que sus motoristas sean expertos en su conducción.

La mejora de la destreza en la conducción, la coordinación en marcha y el conocimiento operativo de los servicios protocolarios y de seguridad, son los objetivos fundamentales de este curso de especialización que ha sido relanzado este 2024 después de varios años sin edición.

Escoltas motorizadas

En esta ocasión, en los cinco días de duración, seis monitores han formado a veinticuatro motoristas, la mayoría de ellos de nueva incorporación a la Comisaría. Las motocicletas que se han utilizado han sido las modernas BMW 1200 RT y las Suzuki V-Strom 1.000; en cuanto a los vehículos de cuatro ruedas, se han utilizado tres para simular las cédulas de seguridad de las comitivas.

La formación, que ha contado con una parte teórica, ha sido predominantemente práctica y en ella se ha trabajado la organización de las comitivas con un enfoque principalmente protocolario y de seguridad, ensayando todas las fases del operativo.

El desarrollo de las maniobras se realizó principalmente en tráfico abierto, incluyendo dos prácticas en circuito. En primer lugar, se habilitó un circuito personalizado en superficie plana con más de 450 conos. En la segunda ocasión, se utilizó un circuito profesional donde se trabajó a fondo la coordinación entre los componentes aprovechando diferentes variedades de asfaltado que ofrecía; se practicó, entre otras maniobras, la frenada en suelo pulido seco y mojado, pudiendo comprobar el espectacular rendimiento de las motocicletas que actualmente utilizan como herramienta de trabajo.

Crear unión, coordinación y confianza, son piezas clave del curso ya que la conducción en paralelo en situaciones extremas requiere de estas cualidades.

El último día se realizó una práctica consistente en una salida fuera del término municipal de Madrid, de forma que se evitaban recorridos ya por todos trabajados. Durante el trayecto se fueron realizando todas las maniobras y técnicas aprendidas en los días anteriores: trabajo en paralelo, fila india, contrapeados...





HACE YA TRES DÉCADAS

Javier Palacios, policía de la Comisaría Especial de Tráfico, actualmente último componente en activo de la antigua Sección Acrobática, nos recuerda aquella Sección que con sus intrépidas acrobacias representaba al Cuerpo de Policía Municipal en innumerables exhibiciones.



Ingresó al Cuerpo en el año 1990 integrándose en 1991 en la Unidad de Tráfico 1 y, seguidamente, en 1992, en la Unidad Especial de Tráfico, ésta última especialmente dedicada al acompañamiento de comitivas de personalidades de alto rango que se desplazan por la ciudad de Madrid, procurando dar seguridad y agilidad en los traslados.

Acrobacias y equilibrios

La Sección Acrobática nació en los años setenta y era singular en su época en España, llegando a competir internacionalmente con secciones de otros países. Sus integrantes eran capaces de realizar todo tipo de acrobacias, ejercicios dinámicos como cruces o concéntricas, carruseles, saltos y todo tipo de piruetas, conduciendo sin manos, subidos de pie a la moto o incluso sobre el manillar, saltado dentro de un aro de fuego, simulando leer el periódico e incluso uno de los policías era capaz de conducir de espaldas. Se realizaban diferentes figuras como, la flor, formada por cinco policías subidos a una motocicleta o la torre, figura realizada normalmente con cuatro o seis motocicletas.

En su época, la sección estaba integrada por 16 policías que compatibilizaban sus actividades diarias con entrenamientos que se realizaban todos los jueves por la tarde, en la explanada en la que hoy se ubica el complejo de Mercamadrid.



Seguridad y formación continua

Javier participó en el reciente curso de Servicios Especiales como monitor. Manifiesta que las destrezas adquiridas durante su paso por la Sección le han permitido afrontar con mayor seguridad y firmeza su trabajo diario y afirma que la formación y la práctica continua de las habilidades en su especialidad es una herramienta fundamental. Reflexionando sobre los diferentes medios que ha tenido a su disposición subraya que en la actualidad cuentan no solo con las mejores motocicletas del mercado, sino además con unos equipos de autoprotección adecuados que les permiten realizar sus arriesgadas funciones con mayores garantías.



A pesar de ser una actividad de riesgo y con peligro, dadas las características de las acrobacias, sus integrantes estaban dispuestos a jugarse literalmente la vida en cada una de ellas, llegando un poco más lejos en cada espectáculo. En la Sección existía un gran hermanamiento y todos velaban por la seguridad del resto de sus compañeros.

La Sección Acrobática se extingue a finales de 1994



Sección Acrobática (años 90)



Patinetes eléctricos V.M.P.

Colaboración de la Policía Local de Cerdanyola del Vallés, Unidad de Educación Viaria

Al subirnos a un patinete eléctrico circulando por las calles, algunos creemos que formamos parte de un grupo de ciudadanos **comprometidos con la sociedad**, con el medio ambiente y respetuosos con los demás usuarios del espacio público.

También podemos tender a pensar que estamos conduciendo un vehículo moderno y novedoso, creado recientemente para dar respuesta a nuestros problemas de movilidad urbana y que está lleno de tecnología puntera especialmente diseñada para nosotros.



Fotografía del Servicio Postal de San Francisco (E.U.A.) 1917

Fuente: www.pinterest.com

A finales del siglo XIX en Estados Unidos de América se patentó la primera "bicicleta eléctrica" y a principios del siglo XX se vendió en la ciudad de Nueva York el primer "Vehículo de Movilidad Personal" (V.M.P.). Un patinete que comercializado por otras marcas también se vendió a continuación en Alemania y Reino Unido. Se asemejaban mucho a los patinetes eléctricos que usamos hoy, sólo que el motor era de combustión interna.

En aquel momento no había ni semáforos en las calles, los primeros semáforos se instalaron en 1914 en la ciudad de Cleveland y en 1918 en Nueva York.

Cuando empezaron a abaratarse los costes de adquisición aumentó mucho el uso particular como vehículo de movilidad personal y también empezaron los problemas de circulación y de uso inapropiado al ser un vehículo a motor. (Las bandas de delincuentes, por ejemplo, los usaban para cometer sus fechorías).

A partir de 1920, la normativa hizo obligatorio el permiso de conducir y el seguro de responsabilidad civil. Durante esos primeros años del siglo XX el interés de las diferentes marcas por su comercialización fue fluctuando y el endurecimiento de la ley acabó por exterminar su uso.

A partir de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), proliferaron los modelos eléctricos, pero no fue hasta 1991 con la aparición de las baterías de Litio-ion que el patinete eléctrico se empezó a consolidar ampliamente como el medio de transporte ligero, sostenible y divertido en el uso, de interés para el público que conocemos en la actualidad.

Nos puede volver a pasar, porque las leyes se actualizan de acuerdo con las circunstancias de la sociedad.

En la actualidad hay disparidad de normativa en los 27 países de la Unión Europea más el Reino Unido. Por ejemplo, a la persona que usa un V.M.P. se la considera peatón, ciclista o conductor dependiendo del país en el que estemos circulando con nuestro patinete eléctrico.

En Reino Unido los requisitos para circular y los gastos para el usuario son tantos que tiene muy poco atractivo poseer un patinete eléctrico a nivel particular.

En los países escandinavos, y más concretamente en las ciudades de Oslo, Estocolmo y Copenhague, fue tal la aceptación por parte de la sociedad, el caos que se produjo y la sobrecarga en los hospitales que fue necesario tener mayor regulación y la creación de un modelo de alquiler de "flota libre" que te permite recogerlo y dejarlo en cualquier lugar de la ciudad.

Sin ir tan lejos, en Cataluña la autoridad metropolitana (A.T.M.) vetó en diciembre de 2022 el poder subir a un tren, metro, tranvía o autobús portando un V.M.P. eléctrico con motivo de que se han producido varios incendios/explosiones.

La Policía Local de Cerdanyola del Vallés, en la Unidad de Educación Viaria, ha creado una sesión específica sobre patinetes eléctricos que imparten a los institutos de educación secundaria, como una herramienta útil para prevenir accidentes mejorando el comportamiento de los jóvenes cuando montan en sus patinetes.

Estas sesiones están basadas en el aprendizaje por competencias relacionadas con la influencia del entorno, la atención, la adaptación, lo vulnerables que somos o los riesgos que asumimos.

El modelo de aprendizaje R.O.A. (Reflexiona, Ofrece y Aplica) se basa en estas competencias.



Para las sesiones utilizamos el modelo de aprendizaje R.O.A. (Reflexiona, Ofrece y Aplica)

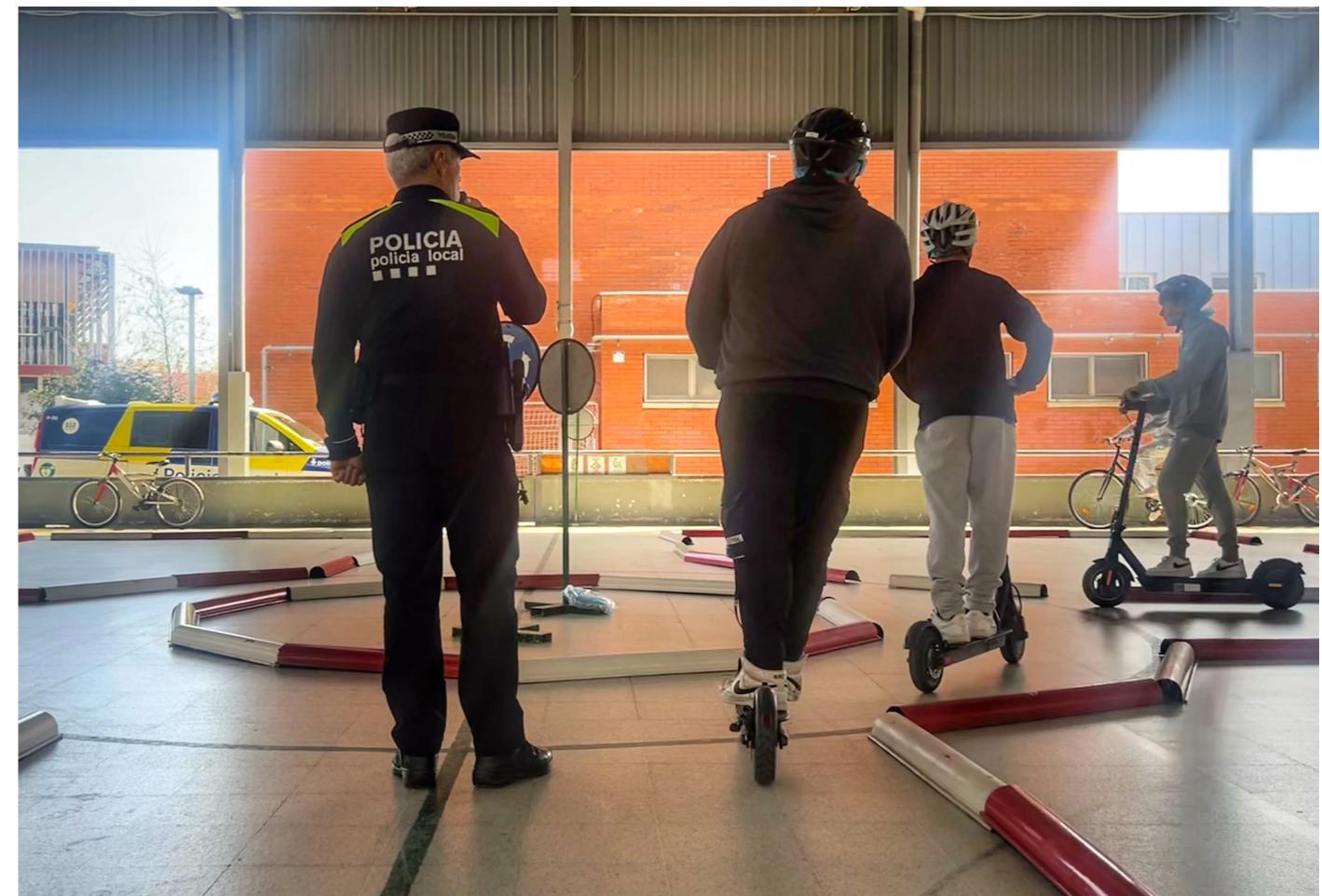
Es en el “Institut de Seguritat Pública de Catalunya” donde los policías especializados de los distintos municipios reciben la formación necesaria para poder llevar a cabo las funciones específicas de educación viaria en Cataluña.

En el portal web de educación Cerdanyola Educa del programa municipal de actividades de Cerdanyola del Vallès, la Policía Local oferta una diversidad de sesiones encaminadas a la Seguridad Vial para los alumnos de entre 3 y 17 años de los centros educativos.

En el año 2023 y sobre los V.M.P. se inició la actividad formativa denominada “Circulamos con patinete eléctrico” encaminada a los cursos 3º y 4º de ESO (edad entre 14 y 16 años), coincidiendo con una adolescencia en la que se producen situaciones de alto riesgo en la movilidad urbana. Cada año participan en la actividad más de 400 alumnos del municipio.

Esta actividad consta de 3 partes diferenciadas y los alumnos se desplazan desde su centro académico a una zona deportiva donde está instalado un circuito específico “mini ciudad” para que ellos puedan practicar la conducción.

En la primera parte los alumnos están sentados en unas gradas frente al circuito. Se plantean situaciones del tipo: ¿Cómo has aprendido a circular en patinete eléctrico si no tienes carné de conducir?, ¿Cómo se siente un peatón que camina por la acera a quién le sorprende desde atrás un patinete circulando a toda velocidad?, ¿Qué hacen tres amigos que conducen correctamente por la calzada al llegar a un cruce con el semáforo en fase roja y no se les aproxima ningún otro vehículo?, ¿Por qué a veces otros usuarios de la vía pública llegan a insultar a los que conducen un V.M.P.?



El formador representa o teatraliza las situaciones que se van planteando y accidentes que han sucedido en realidad, también los alumnos explican comportamientos observados. Con ello se identifica al patinete eléctrico como un vehículo a motor claramente diferenciado de una bicicleta cuando la utiliza un menor de edad hasta los 12 años. Se identifica a quien lo lleva como su conductor, comparándolo con otros conductores de turismos o camiones y se repasan algunas normas de circulación.

En la segunda parte los alumnos conducen patinetes eléctricos por un parque de tráfico cerrado donde tienen que respetar las señales y la preferencia de paso en los cruces. Circulan a la vez con bicicletas y V.M.P. La adquisición de los patinetes que se alquilan se hace mediante contratación pública.

En la tercera parte los asistentes reflexionan sobre lo que han practicado y experimentado. Ellos reciben también un pequeño folleto con las 12 normas básicas para conductores de patinetes eléctricos.

Finalmente, los profesores acompañantes rellenan una encuesta de valoración sobre la actividad, donde también pueden aportar sugerencias.

Probablemente por el mismo motivo que al comprar un teléfono móvil estamos convencidos de que lo sabremos usar sin leer el manual de instrucciones, cuando a un menor de edad le regalan un V.M.P. simplemente lo usa...

En el año 2023 y sobre los V.M.P. se inició la actividad formativa denominada “Circulamos con patinete eléctrico” encaminada a los cursos 3º y 4º de ESO (edad entre 14 y 16 años)

ESTAS SON LAS REFORMAS EN LOS VEHÍCULOS QUE REQUIEREN VOLVER A PASAR LA ITV



Madrid ITV
Asociación de Entidades para la Inspección Técnica de Vehículos de la Comunidad de Madrid (AEMA-ITV)



La inspección técnica es un proceso obligatorio que garantiza el correcto estado de los vehículos para su circulación. Por ello, hay que tener en cuenta que, algunas modificaciones que los propietarios realizan ya sean con un objetivo estético o para añadir nuevas funcionalidades, requieren que el vehículo pase la ITV una vez implementadas. De esta manera, se comprueba que dichas reformas continúan haciendo apto al vehículo para circular y se garantiza que los cambios no repercuten en la seguridad de éste.

Desde la Asociación de Entidades para la Inspección Técnica de Vehículos, AEMA-ITV, se recuerda que, entre las modificaciones más frecuentes que requieren su paso por la ITV se encuentran los cambios en la estructura del vehículo. Por ejemplo, la instalación de un enganche para remolque o de barras antivuelco. Asimismo, las variaciones en el motor, como los aumentos de potencia, la instalación de turbo o las modificaciones en el sistema de escape también deben ser comprobadas en la inspección técnica para garantizar su compatibilidad con la normativa de emisiones y seguridad.

Las alteraciones significativas en la carrocería del vehículo, como la instalación de alerones, faldones o cambios en la altura del vehículo también son acciones que requieren de su paso por la ITV. Del mismo modo, en el caso de llevar a cabo cambios en la suspensión del vehículo se deberá acudir de nuevo a la inspección técnica al considerarse reforma. Otra de las modificaciones que se considera reforma es la instalación de neumáticos no equivalentes, es decir, los que no tienen las mismas características que los homologados por el fabricante del vehículo en términos de tamaño, velocidad o capacidad de carga.

¿Cuáles son las fases en la ITV tras la reforma de un vehículo?

El proceso de inspección técnica tras una reforma en el vehículo se compone de dos fases: la inspección de documentación y la inspección física. Durante el primer paso, el titular del vehículo entregará en la estación de ITV la documentación necesaria, que varía en función de si es una reforma sin proyecto, con proyecto o también si el vehículo pertenece a una persona física o a una empresa. Durante la inspección física, por su parte, los profesionales de la ITV evaluarán las modificaciones realizadas en el vehículo inspeccionado en atención a la documentación presentada y bajo los parámetros establecidos en la normativa.

Para la fase de inspección de documentación no es necesario concertar cita previa en la ITV. Por el contrario, para la inspección física sí es obligatoria. En este caso, y una vez que la documentación haya sido revisada por la estación, los profesionales de la misma contactarán con la persona propietaria del vehículo para acordar el día y la hora de la comprobación.



En un plazo máximo de 15 días tras la modificación, el titular del vehículo debe acudir a una estación de ITV para realizar la inspección técnica por reforma

La homologación de reformas, paso previo a la ITV

Hay que recordar que la homologación de la reforma es el paso previo a la autorización que establece que el vehículo cumple con las condiciones óptimas para circular con seguridad. Por ello, cuando el titular de un vehículo ha realizado una modificación sobre el mismo, ésta debe estar documentada antes de acudir a la ITV. El tener las reformas y el vehículo homologado es imprescindible para poder conseguir después una inspección técnica favorable.

La modificación debe realizarse en un taller autorizado el cual deberá entregar un certificado de montaje acorde al informe de conformidad de la reforma realizada emitido por el fabricante o laboratorio autorizado que posteriormente serán solicitados por la estación de ITV. Dichos documentos deben certificar la realización de las modificaciones. Del mismo modo, es importante conocer que los elementos instalados para tramitar la reforma deben estar homologados para poder ser legalizados en el vehículo. A continuación, y en un plazo máximo de 15 días tras la modificación, el titular del vehículo debe acudir a una estación de ITV para realizar la inspección técnica por reforma.

Por último, si se ha llevado a cabo una reforma de importancia en el vehículo, en algunos casos, es necesario solicitar un nuevo Permiso de Circulación en Tráfico.

No legalizar una reforma y no realizar la ITV correspondiente puede acarrear una sanción económica o, incluso, una inmovilización del vehículo. Además de que, en caso de siniestro, la aseguradora puede negarse a indemnizar los daños.

En consecuencia, desde la homologación hasta la inspección técnica periódica, son procesos que juegan un papel fundamental en la protección de los usuarios de las vías públicas y del medio ambiente. Es importante cumplir con todos los requisitos y mantener el vehículo en buen estado de funcionamiento para garantizar la seguridad vial.



En caso de siniestro, la aseguradora puede negarse a indemnizar los daños

**SÍGUENOS
EN REDES**



UN MES DE ÉXITOS DEPORTIVOS

Esta sección presenta habitualmente, figuras deportivas que compagan su labor policial con intensos entrenamientos. En esta ocasión, las páginas se abren para tres atletas especializados en disciplinas muy dispares: duatlón, halterofilia y pádel, que han finalizado el mes de abril con unos resultados espectaculares.



CAMPEÓN DE ESPAÑA DE DUATLÓN

Regresando de un sueño

Javier Martín no es un desconocido para los lectores de esta revista. En octubre de 2021, en la revista número 37¹, hablábamos con él para conocer de cerca a este joven atleta y policía municipal de Madrid, que por aquel entonces ya se había alzado con una medalla de plata en el Campeonato de España categoría sub-23, de triatlón. Al terminar la entrevista nos despedíamos de él preguntándole cuáles eran sus objetivos deportivos a futuro y contestaba que ser campeón de España y de Europa en duatlón. El pasado 6 de abril, conseguía ese primer sueño, proclamándose Campeón de España de Duatlón Élite, en Avilés.



El Campeonato de España ha sido durante mucho tiempo mi prueba kriptonita

¹.- 37.- REVISTA Nº 37 RPMM OCTUBRE 2021.pdf

Coimbra está a un paso

En primer lugar, queremos darle la enhorabuena por este merecido éxito deportivo. La siguiente cita importante, tras este torneo, es el Campeonato de Europa Multisport modalidad duatlón, que se disputará el próximo 15 de junio en Coímbra, Portugal. ¿Cómo ha sido su evolución desde el regreso a las pistas en 2021 hasta conseguir proclamarse campeón de España y cómo encara los europeos?

En octubre de 2021 regresaba a los entrenamientos después de una lesión que me mantuvo lejos de las competiciones durante bastante tiempo. Fui retomando los entrenamientos poco a poco y ese año casi no participé en ninguna prueba deportiva. Según me iba encontrando mejor pensaba en que tenía que darle un giro a mi carrera deportiva y a los entrenamientos y en septiembre de 2022, me incorporaba al grupo de atletas que prepara su participación en los juegos olímpicos en el Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume, del Consejo Superior de Deportes. Este ha sido el gran salto de calidad que he dado y me ha permitido llegar a estos resultados. Competir contra los mejores requiere un tiempo del que yo no dispongo. Son muchas las horas que tenía que dedicar a la natación para luchar por el título por eso decidí además dejar el triatlón y centrarme solamente en el duatlón.



Siendo así ya le dedico unas 20 horas a la semana y solamente puedo entrenar con el grupo completo los sábados, ya que el resto de días están en pista por las mañanas y coincide con mi jornada laboral. Con todo y con ello tengo que decir que gradezco el tiempo que me brinda el turno de trabajo actual.

Respecto a la nutrición, hace tiempo que me rijo por lo que ya sé que me sienta bien. En días normales llevo un alimentación muy variada y no he pesado nunca la comida; no es algo que vaya conmigo. Sí que llevo a rajatabla aprovechar la ventana anabólica. Después de un entrenamiento intenso o largo, en la siguiente media hora, hago una ingesta de alimentos de absorción rápida: una fruta, un sándwich de pavo o un batido de proteínas, para acelerar la recuperación para el día siguiente.

El año pasado quedé cuarto en el Campeonato de España. Lo consideraba mi prueba kriptonita. Llevaba unos años siendo de los favoritos para ganarlo, pero al final no estaba ni cerca de conseguirlo; por fin, después de un año entero entrenando con este equipo, el esfuerzo comienza a dar resultados; poco después quedaba quinto en el europeo que se disputó en Venecia. Encaro los europeos con muy buenas sensaciones y con la mente puesta en hacer podio.



Maratón de Sables

A finales de abril de 2023, participó en la prueba de ultra fondo, "Maratón de Sables", un auténtico reto de supervivencia que lleva al límite a los atletas: éstos recorren en 7 días 250 kilómetros a través del desierto del Sahara marroquí, en autosuficiencia alimentaria; cada corredor debe cargar durante todas las etapas con su propio equipo y el alimento necesario para su desarrollo.

La ultra comenzó justo después de mi participación en el europeo celebrado en Venecia, en marzo, donde finalicé en quinta posición. Venía muy fuerte y lo encaraba con mucho optimismo. Aquello más que un desafío es una locura -comenta entre risas-. Es sin duda lo más duro que he hecho en mi vida. Los primeros 20 kilómetros en los dos primeros días, veía que iba tan fuerte y en cabeza de carrera que pensaba incluso que iba a ganar. ¡Lo que hace la ignorancia!, pronto vi que debía bajar el ritmo y que iba a tener que ponerme a caminar en muchas ocasiones y hasta se te pasa por la cabeza abandonar. Desde el primer día llevas en la mochila la comida y todo lo necesario para completar la prueba, básicamente paquetes de alimentos deshidratados que se reconstituyen a la llegada a los puestos de control. La mochila, sin agua, pesaba 7 kilos y medio a la salida. La organización marca una serie de accesorios obligatorios que hay que portar: un saco de dormir, una linterna frontal y un set completo de baterías o batería solar de repuesto, una brújula, un mechero, un silbato, un cuchillo, desinfectante cutáneo, espejo de señalización, una manta térmica de supervivencia, 14 cubitos de caldo y protector solar de 50 ml mínimo; a eso le añades las bolsas de comida individuales que deben ir, cada una de ellas, selladas y marcadas con las calorías totales.

Tuve que estar una semana sin hacer nada. No podía sufrir más

La organización se encarga del traslado en autobús al punto de salida y realiza las verificaciones técnicas, administrativas y médicas oportunas para comprobar que cada participante cumple con todo lo obligado², el checking de la mochila es exhaustivo. Esa primera noche duermes en colchones hinchables en el campamento base. A partir de ese momento, ya duermes en las jaimas improvisadas que hay al finalizar cada jornada, echándote a descansar en lo que lleves: en mi caso, una pequeña esterilla lumbar y un saco de reducidas dimensiones. Las etapas las marca la organización y pueden llegar a 95 kilómetros al día, corriendo a más de 50 grados. Había corredores con más de 20 ampollas en los pies. No existían duchas ni posibilidad de asearse. Yo estaba sucio, muy sucio, y compartía la jaima con 8 personas más y, sin embargo, no olíamos mal. De las mil personas que iniciamos el reto, solamente finalizamos alrededor de 600.

Para participar no se necesita ser atleta de élite ni tampoco tiempos mínimos o marcas profesionales. Yo me inscribí con un grupo de amigos, por diversión y por curiosidad. A veces me preguntan si volvería a participar en un Maratón de Sables y siempre digo, de momento no, aunque no descarto que lo haga más adelante.

¿Qué me llevo?, la capacidad de adaptación del cuerpo humano a situaciones extremas. A penas teníamos comida, ni agua, nos desplazábamos a más de 50 grados, y yo no notaba hambre. Estoy aquí, ahora, sentado, y ya tengo hambre; a diario te pasa porque sabes que la comida está a tu disposición todo el rato; allí aquello no sucedía.

A mi regreso, tuve que estar una semana sin hacer nada. De tanto sufrimiento que había pasado en la prueba no podía sufrir más. De hecho, en cuanto empecé a correr me lesioné y no fue hasta septiembre de 2023 que retomé los entrenamientos intensos en la Blume.

².- <https://www.marathon dessables.com/es/edicion-2023/reglamento-de-la-carrera-2023>

AURORA SÁENZ, UNA VIDA POR Y PARA EL DEPORTE

Aurora Sáenz de Heredia, perteneciente a la promoción 53, ingresó en el Cuerpo de la Policía Municipal de Madrid en el año 2021. Ha participado desde muy joven en todo tipo de disciplinas deportivas, incluso las que hace unos años no se solían asociar con las mujeres, como los deportes de contacto, y más tarde el crossfit y la halterofilia.



¿Nos podría comentar su relación con el deporte?

La verdad es que, de una manera u otra, siempre he estado vinculada a lo deportivo. Comencé desde muy niña a ir al gimnasio, practiqué baloncesto, vóley e incluso baile y danza moderna; ya con 17 años me interesé por la defensa personal iniciándome en los deportes de contacto. Durante unos años me incliné por el full contact, MMA (Artes Marciales Mixtas) y boxeo, hasta 2013. En ese año decidí probar con el crossfit, un deporte en el que ser mujer, en ese momento, era una rareza: decidí hacer lo que me gustaba, romper estereotipos, enfrentarme al mundo y exponerme tal como soy, con mis músculos y mis ganas de superación.

En 2016 participé por primera vez en un campeonato europeo, en Hungría (Pécs), logrando un octavo puesto que viví como un momento super especial. Ese mismo verano, en Salerno (Italia), logré mi primer individual en "Battle of Star". En 2018 fue el último año de competición, centrándome en la práctica de equipos o en parejas. Este es, brevemente, mi recorrido deportivo hasta mi más reciente práctica dentro de la halterofilia.

¿Qué ha significado esta medalla conseguida en halterofilia? ¿Nos podría introducir algo en este tipo de práctica deportiva?

La halterofilia o levantamiento de pesas olímpico, es un deporte que consiste en el levantamiento del máximo peso posible en una barra en cuyos lados se fijan unos discos que van a determinar el peso final levantado. Existen dos modalidades de competición: arranque y dos tiempos o envío (clean and jerk). En nuestro caso, los levantamientos se realizan delante de jueces de la Federación Española de Halterofilia que son los que dictaminan si el movimiento es válido y se han cumplido las normas del levantamiento.

Llegué a la halterofilia a través del crossfit. Mi entrenador me animó a presentarme a la liga madrileña en un plazo muy corto de tiempo, poco más de dos semanas. Para mi sorpresa, con un entrenamiento tan escaso, pero con mi bagaje deportivo anterior, conseguí la marca mínima olímpica que me abría la puerta al Campeonato de España. En este Máster de España 2024 he obtenido la medalla de bronce, lo que me mantiene todavía en una nube. Esto me permitiría ir, por ejemplo, a los Mundiales, aunque por el momento lo que me planteo es seguir compitiendo en la liga madrileña y dar tiempo al tiempo.



¿Tiene alguna otra motivación deportiva, además de lo ya mencionado?

Soy una persona enormemente inquieta, en unos días, por ejemplo, participo en el Primer Congreso Nacional de Grappling Policial y Militar en Madrid.

¿Podría indicarnos en qué consiste exactamente el Grappling?

Se trata de un sistema de entrenamiento en el que se unen diferentes instructores de diferentes artes marciales, Grappling, Jiu jitsu, MMA y Krav Maga y trasladan sus experiencia tras años de patrullaje policial. Es un sistema que permite que todo policía se forme en relación a los posibles enfrentamientos que le puedan surgir. Además, fomenta un espíritu de comunidad entre los diferentes cuerpos policiales.

Este año participan GEOS, policías autonómicas y locales, Guardia Civil, y militares. No se necesita ningún nivel previo, cualquiera puede acceder a este tipo de formación, y permite practicar aspectos muy específicos como son la lucha cuerpo a cuerpo, reducción de personas, detenciones, cacheos, e incluso, cómo abordar un ataque con arma blanca.

ORO EN LA ALCAZABA

Entrevistamos a Jorge de la Fuente, a su regreso de Granada, tras su participación en el Campeonato Nacional de Policías Locales Alcazaba, donde se alzó con una medalla de oro en la modalidad de pádel. Director deportivo, entrenador de fútbol, entrenador de porteros y monitor de pádel, este joven atleta, perteneciente a la promoción 53, ingresó en el Cuerpo de Policía Municipal de Madrid en el año 2021. Hijo de padre policía, comparte con él la pasión por el deporte y la función de servicio público.



En esta trigésima edición del campeonato han participado más de 500 agentes, estando considerado como la competición inter-policías más antigua de España. ¿Cómo ha sido su experiencia?

En el Campeonato de Alcazaba participamos 15 agentes de Policía Municipal de Madrid; el ambiente de compañerismo y hermandad estaba muy por encima del competitivo. Para mí ha supuesto una gran oportunidad compartir este tiempo con atletas que son a su vez policías locales de España y con los que se pueden intercambiar experiencias, anécdotas, conocimientos y prácticas profesionales y deportivas. Al margen de lo que es puramente la competición, siempre es muy interesante conocer qué están haciendo otros cuerpos policiales y cómo se desempeñan.

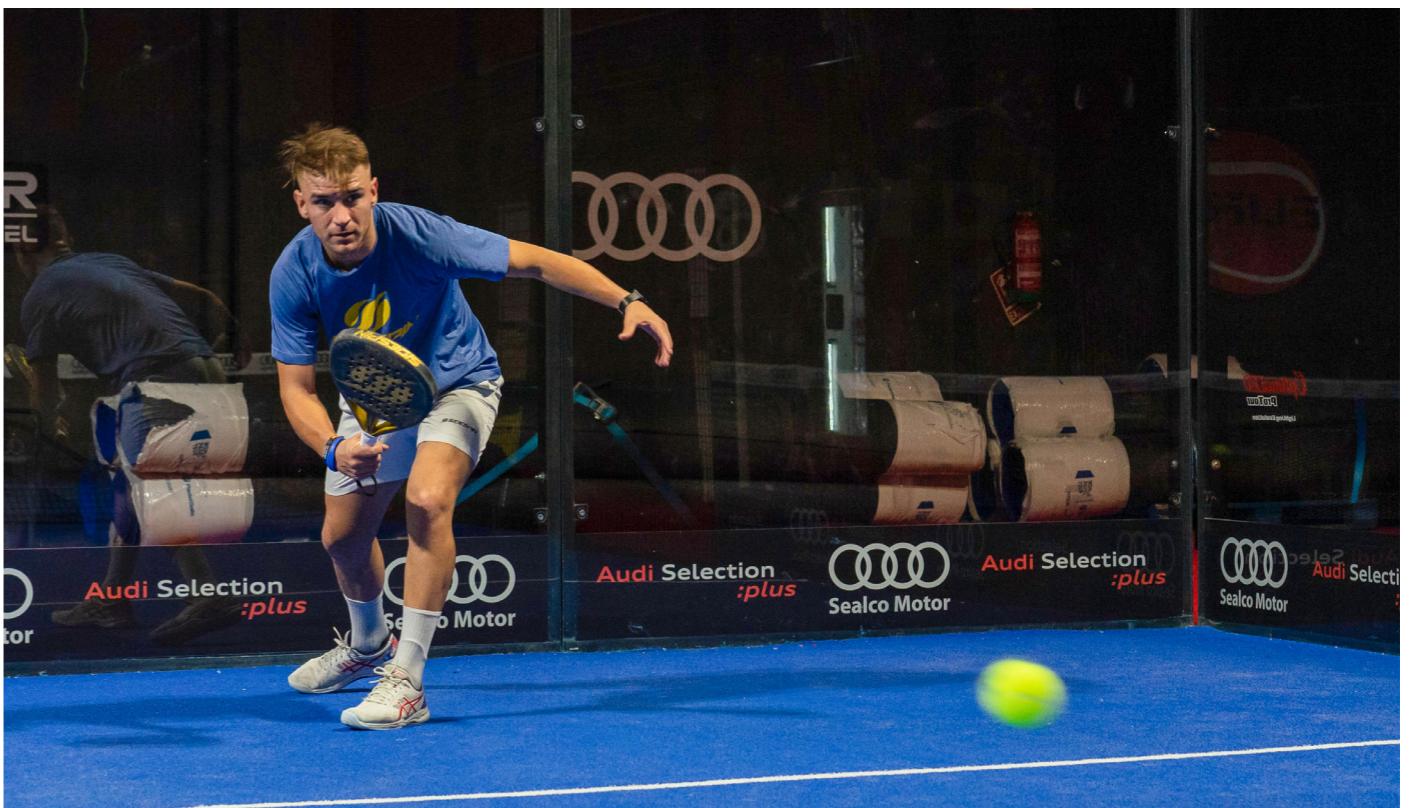
En mi caso, era la primera vez que participaba y vengo muy orgulloso del resultado obtenido.

Era la primera vez que participaba y vengo muy orgulloso de mi resultado

En 2023 se proclamó campeón de España en la disciplina de pádel, en el torneo de policías y bomberos; campeón en karting en el Campeonato Europeo de Policías y Bomberos y medalla de bronce en fútbol 7 en ese mismo europeo. Fuera de las competiciones estrictamente policiales, también mantiene una presencia frecuente en las pistas.

Sí, el 2023 ha sido un año bueno, aunque he bajado en el ranking desde mi nombramiento como policía municipal de Madrid. En estos momentos, soy jugador profesional de la marca Side Spin y compito a nivel regional federativo, con anterioridad sí mantenía un ritmo alto de entrenamiento y participaba en numerosos torneos en el Ranking A1pádel y Ranking FIP (Federación Internacional de Pádel), FMP (Federación Madrileña de Pádel) y WPT (World Pádel Tour). En la FMP llegué a ser Top 16 de Madrid y en el WPT me clasifiqué para participar en Malmö (Suecia), Marbella, Valencia y Zúrich (Suiza). En la actualidad he tenido que bajar tanto las horas de entrenamiento como mi presencia en las canchas porque tengo que compaginarlo con esta profesión de policía, que es mi gran vocación y aunque es cierto que contamos con muy buenos horarios, la participación en los torneos requiere una gran disponibilidad para viajar, disputándose casi todos ellos fuera de España.

Poco a poco voy retomando la intensidad de los entrenamientos y encontrando la manera de compaginar mi participación en los torneos con mis obligaciones laborales.



Noticias destacadas en

REDES SOCIALES

<https://twitter.com/policiademadrid/status/1777250527937749175>



X.com/policiademadrid
Facebook.com/policiademadrid
Instagram.com/policiademadrid
Tiktok.com/policiademadrid

<https://twitter.com/policiademadrid/status/1783474036405924164>



<https://twitter.com/policiademadrid/status/1783402568263094579>



<https://twitter.com/policiademadrid/status/1782326474734973202>



<https://twitter.com/policiademadrid/status/1775180387410497642>



AHORA TAMBién ESTAMOS EN TIKTOK

Policía Municipal de Madrid

La Sección Acróbatica representaba
al Cuerpo en innumerables
exhibiciones



Comisaría de Participación y Convivencia

DIRECCIÓN GENERAL DE POLICÍA MUNICIPAL

