



Deportes Individuales

PATINAJE

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

De ésto **NO**
te tienes
que olvidar:

LOS BENEFICIOS

1

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



CALIDAD DE VIDA

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

En marcha...

Mantén las distancias de seguridad

parado
2 m

patinando suave 8-10km/h.
10 m

patinando rápido 15 km/h. o +
+10 m

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 tus 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.

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 •



Lávate las manos.



Haz estiramientos al menos 10'.



No entres con el calzado de la calle.



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



Hidrátate.



Echa tu ropa a lavar.



Date una ducha.

Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.

(para hacer ejercicio al aire libre)