

# DE POR TES

## Individuales



Madrid  
*es*  
Deporte

### GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte



Artes Marciales – Caminar - Ciclismo – Gimnasia Artística  
Gimnasia Rítmica – Marcha Nórdica - Patinaje



# GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte  
Dirección General de Deporte

## DEPORTES Individuales

1

**POR QUÉ ES  
IMPORTANTE  
PRACTICAR  
DEPORTE EN  
TU DÍA A DÍA**

Página 3

2

**FRANJAS  
HORARIAS  
SEGÚN EDAD  
Y ZONA**

Página 4

3

**ESPACIO A  
UTILIZAR Y  
NORMAS DE  
SEGURIDAD  
SEGÚN  
DEPORTES**

---

Patínaje

---

Ciclismo

---

Caminar

---

Marcha Nórdica

---

Gimnasia Rítmica  
y Artística

Página 5

4

**ANTES DE  
SALIR A  
PRACTICAR  
DEPORTE**

Página 10

5

**DURANTE SU  
PRÁCTICA...**

Página 11

6

**CUANDO TERMINE...  
DESPUÉS DE LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA**

Página 12

7

**PROTOCOLO  
DE ACTUACIÓN  
ANTE UNA  
ACCIDENTE**

Página 13

# Beneficios

de la práctica deportiva al aire libre...sobre todo para tu salud



1

La práctica regular de algún deporte, conlleva muchos beneficios, sobre todo si está regulada y supervisada por técnicos deportivos cualificados. De no ser así, extrema las medidas de seguridad.



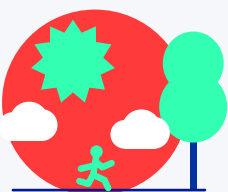
2

En cuanto al nivel fisiológico, mejora tu condición física, cardiovascular, respiratoria, músculo esquelético, entre otras.



3

Favorece tu estado anímico, con la liberación de endorfinas, la sensación de relajación y también tu estado mental, con la desconexión de pantallas, despejando tu mente, aumentando tu capacidad de concentración y el desarrollo de la vista con el enfoque lejos-cerca.



4

Si practicas deporte al aire libre, captarás vitamina D, con la luz natural, mejorando el sistema inmunitario.

**En definitiva, conseguirás un importante equilibrio cuerpo-mente-emoción**



Además de practicar deporte, lleva una vida lo más equilibrada posible (horas y calidad de sueño, reducción de los tiempos de inactividad, limitación de la exposición frente a pantallas (móvil, ordenador, Tablet...) y lleva un dieta equilibrada, sin olvidar algo tan esencial como hidratarte regularmente.

# Horarios permitidos

durante el estado de confinamiento, para practicar deporte.

**¡Recuerda que sólo podrás salir una vez al día a hacer deporte!**

---

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

# Espacios y normas de seguridad

## según deportes

# PATINAJE

## ¿Dónde se recomienda patinar?

En las pistas de patinaje, debidamente niveladas y diáfnas.

Practica el patinaje solamente si tienes **nociones básicas** y ya has recibido tus **primeras clases** por parte de un técnico cualificado, ya que el riesgo de accidente es alto en este deporte; si usas otros espacios públicos con condiciones y permiso para patinar, existe concurrencia de transeúntes y en estos momentos, existe saturación en los servicios sanitarios.

**Si tienes dudas sobre tu nivel técnico responde a estas preguntas. Si todas son afirmativas, ¡adelante!**

1

¿Eres capaz de desplazarte hacia delante con ambos patines?

2

¿Sabes caer sobre las protecciones como acción de emergencia?

3

¿Podrías frenar en menos de 5 metros en un desplazamiento a baja velocidad sin caerte al suelo?



# CICLISMO

## ¿Por dónde circular en "bici"?



**Por el carril bici,**  
excepto para los menores de 14 años que no sean capaces de circular por encima de 15 km/h.



**Por la calzada,**  
respetando las normas de circulación y seguridad.



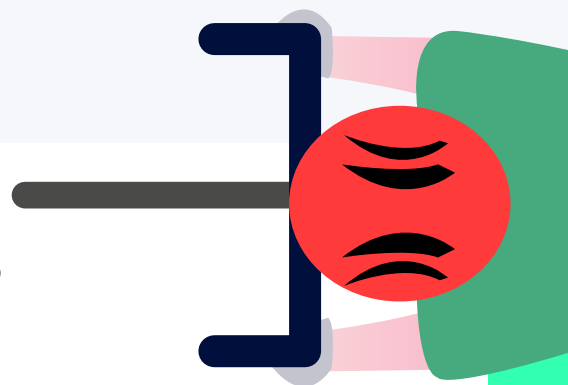
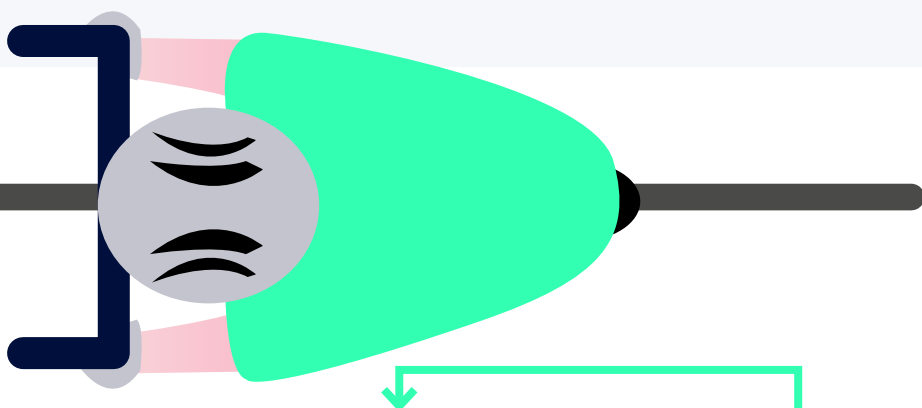
**Por una senda ciclable,**  
prestando especial atención en curvas o zonas de nula visibilidad y respetando el medio ambiente.



**Por zonas públicas,**  
respetando la prioridad de los peatones.

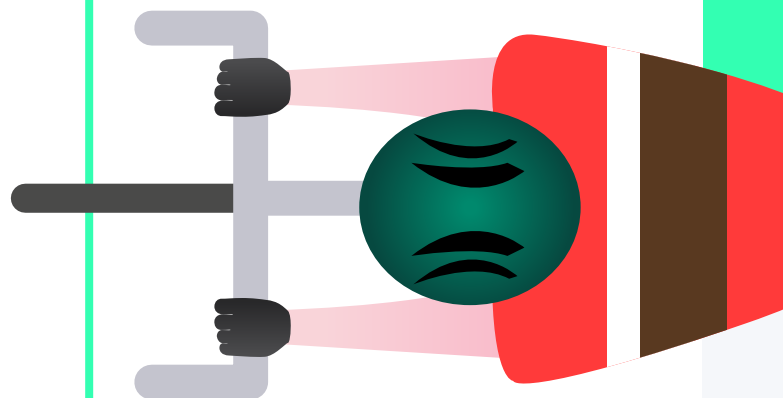


**Pero, no por** cualquier tipo de parques, porque está prohibido el paso de bicicletas.



### Te recordamos las principales líneas de esta norma\*.

- 1** Prohibición general de circulación por aceras, salvo aceras-bici y menores de doce años acompañados por un adulto a pie y máximo 5 km/h.
- 2** Las bicis podrán circular en ambos sentidos en calles residenciales con velocidad máxima limitada a 20 km/h, ciclo-calles y siempre que así esté señalizado expresamente, red viaria local.
- 3** Al circular por la calzada siempre debe hacerse ocupando la parte central del carril y preferiblemente por el carril derecho.



**\*Ordenanza de Movilidad (ANM 2018/45)**

# CAMINAR

**Caminar es también un deporte,**  
y como tal, está sujeto a ciertas normas de seguridad:



1

**Respetar las normas de circulación,**

las señales, los "cedas", y los pasos de peatones.

2

**En calzadas restringidas a la circulación**

de menos de 30 km/h, se podrá cruzar por zonas no habilitadas, siempre que no venga ningún vehículo.

3

**En las zonas interurbanas**

(nunca en autovía y autopista, que está prohibido), se deberá circular en sentido contrario a la marcha de los vehículos, para poder colocarse a un lado, en caso de cruce con distancia reducida. Sólo cuando sea más seguro, y en situaciones excepcionales se hará en el sentido natural (como si fuéramos un vehículo), hasta superar el punto conflictivo.

En caso de haber arcén o acera, lo haremos siempre sobre ésta. En caso de no existir, lo más fuera posible de la carretera.

4

**Cuida el medio ambiente.**

No tires basura, ni salives.

5

**Lleva distintivos de iluminación,**

sobre todo al salir por la noche (obligatorio), visibles al menos a una distancia de 150 metros, para ver y ser visto (reflectantes, catadióptricos, frontales, luces...)

# MARCHA NORDICA

1

Los bastones de marcha nórdica se eligen **en función de la altura**. El uso de unos bastones de la talla correcta protege las articulaciones.

2

**Pídele a tu acompañante adulto**, que te ayude para asegurarte de que son los correctos.

3

**Nos situamos:**

coger ambos bastones con las manos, de pie, con los brazos sujetándolos y apoyados en el suelo; en esta posición el codo debería formar un ángulo recto (90°). Es necesario que su estado sea correcto, vigila que no presenten ningún desperfecto.

4

**Para ser vistos**

es recomendable utilizar prendas reflectantes sobre todo entre la puesta y salida del sol.

5

Es recomendable utilizar **protección solar** en zonas expuestas al sol.

6

**Para evitar lesiones,**

es recomendable un calentamiento, que bien puede hacerse en casa (moviendo las articulaciones y músculos, en rotaciones amplias y no muy rápidas), o en la calle, comenzando suave y de forma progresiva.





# GIMNASIA

## Ritmica y Artística

### ¿Dónde practicar estas gimnasias?

Elige bien la zona: haz gimnasia artística en zonas adecuadas a tu nivel y con poca gente.

1

**Zonas al aire libre permitidas, mancomunidades de uso permitido, o incluso domicilios familiares.**

2

**Zonas peatonales sin causar peligro o molestias a transeúntes:**



Ejercicios de desplazamiento a paso de peatón (técnica de carrera, andar de puntillas, talones, etc.).



Ejercicios de estiramiento en muros, escalones, paredes, etc. siempre que se toque con la zapatilla no con la mano.

En caso de que seas **UN MENOR** de edad, sigue las indicaciones de tus padres.



**Escoge el momento adecuado**

evita las horas más concurridas y/o calurosas.



**Protégete ante caídas y rozaduras**

utiliza esterillas, colchonetas, ropa que cubra codos y rodillas, zapatillas de deporte...



**No estés sol@.**

Practica siempre acompañado de un adulto responsable.



**Ejercítate de forma respetuosa**

y cuidadosa con el resto de personas, vehículos y mobiliario urbano.



**Escucha a tu cuerpo**

te dará señales que te ayudarán a regular la intensidad.



**Hidrátate** lleva tu propia agua para reponer los líquidos perdidos.



**No salgas de casa**

"dando saltos a lo loco", espera a llegar a la zona elegida para entrenar.



# Antes

de salir a practicar o entrenar...

**1** **No salgas** a correr si tienes síntomas compatibles con el covid-19 (fiebre, tos, fatiga...) o cualquier otro malestar. Lávate las manos antes de salir.

---

**2** **Lleva siempre el teléfono** móvil o incluso, un pequeño botiquín.

---

**3** **Después de haber comido**, no es buena idea hacer ejercicio, deja un tiempo nada más terminar de comer.

---

**4** Deja preparado un recipiente en la entrada de tu casa, para **dejar el calzado y la ropa** que has utilizado para entrenar.

**5** **Planifica** tu salida y elige la ruta que vas a utilizar, (elección del recorrido, tiempo aproximado...) a ser posible lo menos concurrida posible.

---

**6** Al igual que el motor de un coche, tendrás que **calentar siempre** antes de empezar, para activarnos mentalmente y físicamente, preparar la musculatura, mejorar la movilidad, subir la temperatura corporal, para que la actividad física sea segura y tenga más beneficios, que riesgos.

**7** **Equípate** de lo necesario para hacer la actividad (mascarilla, guantes, ropa y calzado deportivo, teniendo en cuenta la meteorología, así como identificación. Y si tienes alergia severa, usa medicamentos apropiados, recetados por el médico (antihistamínicos, corticoides...), incluso durante la actividad (adrenalina...)

---

**8** **Recuerda** que no está permitido el uso de vehículo motorizado o del transporte público para desplazarse a vías o espacios de uso público con el fin de practicar la actividad física prevista en esta orden.

# Durante

la práctica deportiva...

- **Calienta y moviliza las articulaciones** (tobillos, rodillas caderas, tronco, hombros, codos, muñecas y cuello), y corre de manera suave durante 5´.
- **Entrena de forma respetuosa** y cuidadosa con el resto de personas, vehículos y mobiliario urbano.
- Después de un tiempo de inactividad el organismo necesita una **adaptación progresiva**. Haz caso a tus sensaciones e intenta no superar la sensación de esfuerzo (de 6-7 sobre 10). Guíate por la escala de esfuerzo 1-10. Que tu sensación de esfuerzo no supere el 6.
- **No trates de llegar a la misma intensidad** y duración de lo que hacías antes. Después de un tiempo de estancamiento, los tendones, ligamentos, músculos, articulaciones, y, en definitiva todo nuestro organismo necesitará ir mejorando la condición física poco a poco. Acelerar este proceso, sólo traerá consigo, en el mejor de los casos, sobrecargas y baja asimilación del entrenamiento, y en otros casos más severos, alteraciones de mayor o menor gravedad.
- Si dispones de **pulsómetro**, suma la sensación de esfuerzo a la intensidad reflejada por este. Estando en 0 por debajo de 70% de la frecuencia cardiaca máxima.
- **Haz una vuelta a la calma progresiva**, estirando al finalizar la carrera. Los estiramientos recuperarán la longitud de los músculos, acortados y contraídos durante el entrenamiento.
- **Si sientes mareo**, pérdida de control, excesivo calor-frío, o sensaciones raras, abandona un tiempo la práctica deportiva que estés haciendo hasta recuperarte. Si persiste la sensación de que el esfuerzo es demasiado intenso para la actividad realizada, interrumpe el ejercicio definitivamente y consulta con tu médico.



- ➔ **Mantén la distancia de seguridad.** Parado/2 metros; caminando/4 metros; corriendo suave (8-10 km.h/ 10 metros; corriendo rápido (15 kms.h. o más)/ más de 10 metros.
- ➔ **Utiliza mascarilla y evita tocar a nada y a nadie.** Si no puedes evitar tocar material urbano, como botones de un semáforo o cualquier otra cosa, usa guantes. Usa cinta, pañuelo o similar para recoger el sudor y evitar así tocarte la cara y los ojos.
- ➔ **No realices paradas innecesarias**, ni te pares a hablar con nadie.
- ➔ **No sigas la estela de nadie al correr.** Es mejor ir en paralelo manteniendo un mínimo de 1,5 metros de separación ya que por la inercia del movimiento, el viento generado llevará hacia atrás los restos de saliva. Y si hace viento, habrá que aumentar esta distancia.
- ➔ **Hidrátate** en el caso de que la sesión se vaya a prolongar por encima de los 60 minutos, pero, evita beber de las fuentes.
- ➔ **No contamines**, escupas o te suenes la nariz, estarías contribuyendo a posibles contagios.

# Después

de la práctica deportiva...



Lávate las manos y date una ducha.



Quítate las zapatillas al entrar en casa, echa tu ropa a lavar y no entres con el calzado de la calle.



Hidrátate bien tras el ejercicio y procura hacer una rutina de estiramientos de al menos 10 minutos.



Desinfecta el material utilizado: bicicleta, patines, bastones, cuerdas, aros, pelotas, Zapatillas... con desinfectante alcohólico o una solución de lejía.

# Protocolo de actuación ante un accidente

## Si presencias un accidente:

1

### Protege a la víctima:

evita que pueda ser arrollado señalizando con algún objeto vistoso (mochila, luces, reflectantes...)

---

2

**Valora la gravedad** del accidente.

---

3

**Si procede**, avisa al 112.

---

4

**No muevas a la víctima** si está inconsciente o se ha golpeado la cabeza o columna vertebral.

---

## Ante un accidente propio:

1

Haz una primera valoración de tus lesiones.

---

2

Si es posible sal de la zona para evitar ser arrollado.

Si no puedes, intenta pedir ayuda haciéndote visible (gritando, mochila, luces, reflectante...).

---

3

Evalúa si puedes continuar, si puedes volver andando o si necesitas asistencia médica.

---





**#YoEntrenoEnCasa**      **#SiempreContigo**  
**Madrid es Deporte**