



**FEDERACIÓN
MADRILEÑA DE
BOLOS**

Avda. Salas de los Infantes 1, 4ª Planta
28034 - Madrid

Tfno.: 913 646 334
administracion@fmbolos.es

Pág. 1 de 1

C I R C U L A R

NÚMERO: 0267

FECHA: Madrid a, 21 de agosto de 2020

A: TODOS LOS CLUBES, JUGADORES E INSTALACIONES DE BOWLING DE LA F.M.B.

ASUNTO: CONSEJOS DE LA CAM PARA ENTRENAMIENTO CON MASCALILLAS

Por medio de la presente circular, se adjunta información relativa a consejos de la Viceconsejería de Deportes de la Comunidad Autónoma de Madrid para el entrenamiento con mascarillas.

EL PRESIDENTE DE LA F.M.B.


RAFAEL MORENO MONTORO
Presidente de la F.M.B.

RESUMEN DE CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

- La orden 920/2020, de 28 de julio, hace obligatorio el uso de mascarilla para realizar actividad física y deporte en la Comunidad de Madrid (salvo alguna excepción).
- El deportista no está acostumbrado al uso de la mascarilla y con ella la respiración resulta un poco más compleja. Esto requiere cierta adaptación.
- Se debe elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte es que se nos ajuste bien a la cara.
- Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blandas y con textura fina, al coger aire con fuerza, se meten en la boca, resultando muy incómodas.
- Buscar una mascarilla deportiva que sea flexible, semirrigida y se adapte bien a nuestra cara. Que sea reutilizable y lavable. Debe tener tejido antibacteriano.
- Debemos fijarnos en el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Resulta más sencillo el manejo en caso de necesidad, como por ejemplo, en la hidratación.
- No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula (las anti-solidarias).
- El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene.
- El uso de mascarilla en el deporte necesita un periodo de adaptación. Al principio nos va a dificultar el entrenamiento. En las primeras sesiones debemos evitar ejercicios de alta intensidad y los cambios de ritmo. El entrenamiento debe ser "muy amable" e ir avanzando la intensidad progresivamente.
- En las primeras sesiones de entrenamientos se deben aumentar los tiempos de descanso. Permitid descansar al deportista cuando lo considere necesario. La adaptación es muy personal.
- No podemos olvidarnos de hacer una buena hidratación. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla manejándola por el elástico, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.
- El uso de correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:
 - Lavarse las manos antes de ponerla.
 - No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
 - Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
 - No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer le tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
 - Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
 - No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.
- ¡Cuidado con la falsa sensación de seguridad! Usar mascarilla podría llevar a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.