

LA BOLSA DE LOS PATINES

Una bolsa de patines debe llevar todo lo necesario para poder salir de cualquier imprevisto. Ésta es la norma número uno y la más importante; de ella se puede deducir el resto.

Aún así, siempre es aconsejable prever tales situaciones o imprevistos si cuidamos y mantenemos nuestro material de trabajo en condiciones (por ejemplo comprobando cada poco tiempo los filos de nuestras cuchillas, sobre todo si nos acercamos a una competición).

Por otro lado, existen dos tipos de situaciones y dos gamas de materiales para un patinador según vaya a asistir a un ENTRENAMIENTO o una COMPETICIÓN.

1. ENTRENAMIENTOS

Lo primero que tenemos que preguntarnos es, ¿cuántas partes o actividades diferentes hago yo en mi entrenamiento? Y entonces empezar a discurrir todo lo que me puede hacer falta, ayudar o mejorar mi calidad de entrenamiento.

Un entrenamiento consta de tres partes: calentamiento o preparación física fuera del hielo; desarrollo de la actividad en concreto, el entrenamiento de hielo (el cual también consta de tres partes: calentamiento, el entrenamiento técnico-físico y la vuelta al reposo); y el post-entrenamiento o la vuelta a la calma sin patines.

Así pues y teniendo todos estos pasos en cuenta, una bolsa de patines para un entrenamiento debería constar de:

Fuera de la bolsa (en casa)	Comentarios
- Tornillos	Cortos y largos, de acero inoxidable para sustituir en cualquier momento.
- Palillos de dientes	Para meter en los agujeros pasados de rosca... se saca el tornillo pasado, se rellena con unos trozos de palillos, y se vuelve a meter un tornillo nuevo.
- Jabón	De pastilla o líquido, para suavizar la entrada del tornillo sobre el cuero, plástico o material empleado en la bota.
Botiquín	
En caso de existir alguna lesión, deberíamos tener a mano una serie de accesorios.	
- Desinfectantes	Agua oxigenada y Yodo.
- Apósitos	Gasas esterilizadas, tiritas, etc.
- Antiinflamatorio	Oral o superficial muscular (crema)
- Cremas o parecidos	Para calentar zonas y evitar un sobreesfuerzo en frío.
- Cremas o parecidos	Para enfriar zonas inflamadas después del entrenamiento, como bolsas de gel congelables, etc.
- Vendas	O si se prefiere, tobilleras y muñequeras.
<p>Es aconsejable cuidarse mucho los pies ya que son muy típicas las lesiones y heridas en los patinadores.</p> <p>Hay que cortarse las uñas de los pies a menudo para evitar heridas por presión en los dedos.</p> <p>Una capa de vaselina pura en los pies antes de los entrenamientos nos prevendrá de rozaduras molestas que puedan desembocar en ampollas y callos dolorosos.</p> <p>Así como el secado extraordinario de los pies después del entrenamiento es muy importante para evitar la aparición de hongos (por ejemplo con polvos de talco).</p>	

Dentro de la bolsa (con el patinador)	Comentarios
PARA DENTRO DEL HIELO	
- Los patines	La bota y cuchillas de hielo, chequeadas de tornillos y de filo.
- Un par de protectores	Para andar sobre la goma o alrededores de la pista; evita que la cuchilla se desafile. Consejo: retirar los protectores una vez que la cuchilla esté seca después del entrenamiento y dentro de la bolsa; se evita que la cuchilla se oxide.
- Fundas de toalla para las cuchillas	Para evitar dañar la bolsa o mochila y amortiguar los golpes en los filos de la cuchilla.
- Una toalla o trapo	Para secar las cuchillas correctamente después del entrenamiento así como la bota, que también se humedece.
- Destornilladores manuales	No muy largos, para que al hacer fuerza al apretar un tornillo tenga un mínimo de firmeza y no produzca lesiones en las muñecas.
- Cordones de recambio y mechero	Para las puntas de los cordones que se salen del agujero y están abiertas: se quema la punta y se afila con los dedos húmedos.
- Botella o bote	Con agua o alguna bebida isotónica para después del ejercicio. No es muy recomendable beber mucha agua durante los entrenamientos (si estos duran menos de una o dos horas).
- Músicas de programas	Una copia del CD que utilice para la competición o exhibición.
PARA FUERA DEL HIELO	
- Esterilla	O alguna superficie sobre la que tumbarnos, para hacer los estiramientos, abdominales, etc.
- Zapatillas apropiadas	Con un buen acolchado para saltos, que se aten con cordones para evitar lesiones, pues deben ir bien ajustadas al pie. No conviene que sean muy rígidas porque no permite trabajar ni calentar bien los tobillos. Que no presionen sobre los tobillos para evitar inflamaciones en los mismos.
- Otros accesorios	Una cuerda. Algún tipo de spiner, para practicar el equilibrio y la rotación fuera del hielo. Etc.
ROPA	
- Guantes	Para el entrenamiento en hielo. Nota: no se permiten en la competición.
- Prendas de vestir	Para el ejercicio fuera del hielo, chándal o pantalón corto en verano; sobre todo que sean cómodas. Para patinar, tienen que ir un poco acorde con el clima de la pista. El cuerpo tiene que mantenerse a una temperatura de trabajo adecuada, no muy arropado puesto que el cuerpo luego se calienta y suda. A poder ser, las prendas deberán ser lo más impermeables posibles, deberán tener elasticidad para poder practicar bien la actividad y más bien pegadas para que se vean las líneas del cuerpo facilitando la labor del entrenador y jueces (mallas o medias en las chicas y pantalones en los chicos).
- Chaqueta o sudadera	Para comenzar el calentamiento y una vez cogida una temperatura de trabajo poder quitárnosla.
- Calcetines	No muy gruesos y a poder ser sin costuras, para evitar rozaduras en los pies.
BOTIQUIN MÍNIMO	
- Accesorios para heridas	Esponjas, tiritas normales, tiritas de silicona, para callos, etc. Esparadrapo. Un par de vendas.
<p>Todo tipo de accesorios para las heridas posibles en los pies, debido a unas botas muy viejas o muy nuevas. Algunos de estos accesorios pueden encontrarse en farmacias, centros de rehabilitación adecuados, o incluso consultas de podología.</p>	

2. COMPETICIONES

Además de la bolsa de patines de los entrenamientos, tendremos que añadir:

Dentro de la bolsa: (con el patinador)

- Los trajes de competición.
- Un traje extra por si alguno de ellos fallara.
- Aguja, hilo e imperdibles para imprevistos rápidos.
- Un CD por cada música que se patine, otros dos CDs de copia y un quinto CD incluyendo las dos músicas. Nunca está de más, es barato y te curas en salud.
- Una toalla vieja: la usaremos a modo de esterilla para realizar estiramientos o ejercicios tumbados en el suelo. Ocupa poco y no iremos cargados con la esterilla de los entrenamientos.

Fuera de la bolsa: (con los acompañantes del patinador)

- Una cámara de video: es conveniente grabar las competiciones, los entrenamientos también... porque es un método muy efectivo de autoaprendizaje. Hay que tener en cuenta que el patinador no puede verse a sí mismo cuando está centrado en el ejercicio... y es muy interesante para tener otro punto de vista.
- Un despertador: a veces nos toca competir a horas muy tempranas de la mañana y no nos gustaría llevarnos sorpresas desagradables por habernos quedado dormidos en el hotel.
- Maquillaje y accesorios de aseo: peines, cepillos, orquillas, redecillas, gomas de pelo, ganchos, espuma, laca, etc. Todo esto no lo deberemos llevar a la pista sino que deberíamos estar ya preparados para la competición antes de ir al calentamiento.
- Consejo: lo natural es más práctico y bonito que lo recargado. Una coleta o moño (siempre el pelo recogido) y sin mucho maquillaje es más práctico a la hora de hacer deporte. Los jueces quieren ver un patinador no un modelo de pasarela.

Y por último, aunque no menos importante, las bolsas de los patines pueden ser: o de mochila o con ruedas. Aconsejamos las segundas para evitar cargar la espalda con peso. Por ejemplo, una que tenga las ruedas de goma ya que hacen menos ruido y son más agradables de llevar.

Observaciones:

- Que las ruedas estén protegidas para evitar piedras en los ejes.
- Que tenga un mango bastante fuerte y protegido porque seguramente llevaremos bastante peso en ella y cuando se suben y se bajan escaleras se acaba rompiendo.
- Si el interior de la bolsa es de tela, corre riesgo de rajarse con las cuchillas, destornilladores, tijeras, etc.
- Los colores, a gusto. Se aconsejan colores oscuros (siempre se disimula más la suciedad.)