

## MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD DE PATINAJE

Proponemos este nuevo apartado para ponerlo como información extra de la actividad y para que figure en la plataforma.

### MATERIAL INFANTIL

1. **Patines.** Ponerse en contacto con la coordinadora de la actividad. Os dejamos su nombre y número de teléfono. Olaia (+34 627 521 478)
2. **Protecciones.** Para este grupo es obligatorio el uso de todas las protecciones:
  - Casco
  - Rodilleras
  - Coderas
  - Muñequeras

### MATERIAL PRIMARIA

Todos aquellos que ya tengáis material antes de comenzar la actividad, poneros en contacto con la entrenadora para que os oriente y os diga si el material que ya tenéis es suficiente o si debéis invertir en otro tipo. Recordad que en deportes donde necesitamos un material extra, es importante que sea el adecuado para no lesionarnos.

Contacto de la entrenadora: Beatriz (+34 626 975 940)

1. **Iniciación:** Estos son los patines que recomendamos y son el mínimo para poder comenzar con la actividad.  
**Patín de cuatro ruedas:** Oxelo (39,99 euros)  
**Patín de línea:** Oxelo fit3 JR (34,99 euros)
2. Una vez que queremos sustituir los primeros patines, ya sea porque se han quedado pequeños o porque están muy viejos. **Ponerse en contacto con la entrenadora de la actividad**, ya que según el nivel que haya alcanzado tu hija/o te aconsejará en que material de patines debes invertir.  
Contacto de la entrenadora: Beatriz (+34 626 975 940)

Por otro lado, nos gustaría exponeros la importancia del cambio de patín cuando ya hemos superado el primer año de iniciación:

- **Nivel de la patinadora.** Cuando la patinadora ha adquirido cierto nivel el patín de iniciación lo único que hace es retrasar su aprendizaje y ponérselo más difícil para progresar.
- **Mayor seguridad.** El patín de avanzado dota de mayor sujeción del tobillo, la bota es mucho más dura y permite que el pie y el tobillo estén mucho más cubiertos. Con esto conseguimos que nuestras patinadoras tengan mucha menos probabilidad de lesionarse.
- **Direcciones del patín.** En el patín de iniciación la patinadora controla hasta cierto punto el patín, ya que sus direcciones son fijas y no se mueven. En cambio en los patines de avanzado las patinadoras tendrán mucho más control del patín que llevan bajo sus pies, y podrán decidir con mucho menos esfuerzo hacia dónde dirigirse.

- **Rodamientos del patín.** En el patín de iniciación están un poco frenados, ya que están pensados para gente que se está iniciando en la actividad y eso permite que la patinadora no adquiera mucha velocidad. Los patines de avanzado tiene rodamientos preparados para adquirir la velocidad necesaria para poder desarrollar las figuras, piruetas y saltos de patinaje. Esto hace que nuestras patinadoras no tengan que esforzarse tantísimo para coger velocidad.
- **Limitación para la entrenadora.** Si las patinadoras no tienen patines de nivel avanzado no puede proponer ejercicios de más nivel por el peligro que esto supondría para la patinadora. Además de la frustración que les crea por ver que no pueden cumplir con ese nuevo ejercicio. En muchas ocasiones el ejercicio no sale no por el nivel del patinador sino porque el material no te lo permite.

Os volvemos a dejar nuestro contacto para cualquier duda, estaremos encantadas en ayudaros.  
Coordinadora de la actividad: Olaia (+34 627 521 478)  
Entrenadora de la actividad: Beatriz (+34 626 975 940)

