

**CLUB HOCKEY PATÍN ALUCHE**  
**DIRECCIÓN DEPORTIVA**



**El patín, descripción y  
mantenimiento.**

# PARTES DEL PATÍN TRADICIONAL



BOTA



PLANCHA  
(ó patín)



RUEDAS



CARRO



TACOS  
(ó frenos)



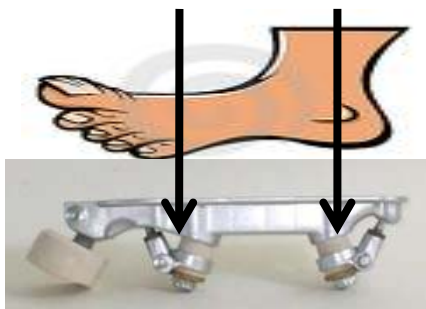
COJINETE  
(ó rodamiento)

# BOTA

## Fija la articulación del tobillo



El número de la bota ha de ser igual al número que se calza en deportivas, como mucho  $\frac{1}{2}$  ó 1 número más.



Al atornillarla a la plancha se debe presentar de tal modo que la prolongación de la vertical del maleolo externo del tobillo pase por el eje posterior de la plancha, y que el apoyo de los metatarsianos sea encima del eje anterior de la plancha.



Para atarlas lo importante es que el cordón sujete el tobillo, la plancha y el empeine (en rojo). Después se pueden tensar los cordones pasando éstos por los lados del triángulo formado (en amarillo).

Para el mantenimiento limpiadla como un zapato.

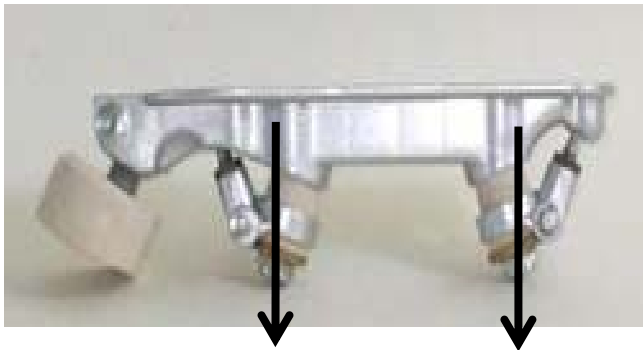
Después de una exposición al agua, llenadlas con papel de periódico y dejadlas secar al aire.

## PLANCHA (ó patín) Es la parte fundamental del patín



Suele ser de aluminio o de aleaciones que la hagan resistente y ligera.

En ella se fijan las botas, los carros y los tacos.



Distancia entre ejes

La medida de las planchas viene dada por la distancia entre sus ejes, de tal modo que la correspondencia entre número de bota y número de plancha, es la siguiente:

|                   |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| medida del patín  | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    |
| medida de la bota | 25/28 | 29/30 | 31/32 | 33/34 | 35/37 | 38/39 | 40/41 | 42/44 |

*Estas son tablas estandarizadas, otra disposición se deberá a adaptaciones de cada jugador, y dependerán de la comodidad y de sus cualidades técnicas, velocidad, agarre, frenada, derrapajes ....*



# TACOS

Es el elemento de frenada y también de impulsión

El taco es un elemento de caucho que se une a la plancha en su parte anterior.

Nos sirve para los primeros pasos en las arrancadas y para frenar cuando patinamos hacia atrás.



Es preferible este modelo con el tornillo integrado, los otros acaban fallando, aunque siempre depende de la plancha.

*Deben de ser “incoloros” o blancos, según el reglamento. Hay en el mercado otros colores y materiales, no siempre con igual resultado  
¡Ojo, nunca pueden ser negros!*

Deben irse girando para igualar el desgaste y asegurarse de que están bien apretados.

# **RUEDAS** Es el elemento de deslizamiento

Se unen al patín insertándose en los ejes del carro, por medio de los cojinetes.

La importancia de las ruedas está en saber elegir el diámetro y la dureza en función del patinador y la superficie. Cuanto más lisa y deslizante sea una pista, menor dureza se podrá utilizar en las ruedas, para garantizar una mejor adherencia.



- Para patinadores noveles (desarrollan poca fuerza): ruedas pequeñas y blandas que se adaptan mejor al terreno
- Para patinadores experimentados: ruedas de mayor diámetro y más dureza.

*Para nuestra pista es aconsejable una dureza de ruedas de 92 A.*

Al apretar las tuercas de las ruedas éstas han de poder girar pero sin oscilar en el eje.

Las ruedas también deben de irse cambiando de posición para igualar el desgaste, sobre todo de las delanteras interiores que son la que más sufren.

# COJINETES (ó rodamientos)

Es el elemento que facilita el giro de las ruedas

Cada patín lleva 8 cojinetes, 2 por cada rueda, que se colocan en la parte interior de la rueda y entran en el eje del patín. Con ellos se evita que la fricción del tornillo sobre la rueda frene al patinador.



Los blindados son mejores pues evitan la entrada de suciedad y de agua.



Los separadores han de ser de la medida oportuna para que los rodamientos y éstos se junten solidariamente y no queden bailando en el interior.



Se limpian con gasolina y se engrasan con aceite sintético, 3 en 1, ó mejor aceite de mezcla de motores de 2 tiempos (motos). Hay que vigilar su estado y renovarlos oportunamente.



# TABLA RESUMEN DE ACTUACIONES PARA EL BUEN MANTENIMIENTO

| MATERIAL                                                                           | QUÉ HACER                                                                                                | CÓMO HACERLO                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BOTA</b>                                                                        | Limpiar exteriormente, como un zapato                                                                    | Cada semana                                                                                     |
|                                                                                    | Lavar cordones y plantilla interior                                                                      | En lavadora, cada 4 semanas                                                                     |
|                                                                                    | Secar después de lluvia                                                                                  | Nunca con calor directo.<br>Metiendo bolas de papel de periódico (retirar antes las plantillas) |
|                                                                                    | Reforzar la puntera (opcional, cuando sea necesario)                                                     | Antes de que se produzca el desperfecto.<br>Hay varios productos en el mercado.                 |
|                                                                                    | Repasar la fijación a la plancha                                                                         | Cada mes                                                                                        |
| <b>TACOS</b>                                                                       | Girar para igualar el desgaste                                                                           | Antes de que se produzca el desperfecto                                                         |
|                                                                                    | Repasar el apriete                                                                                       | Cada mes                                                                                        |
| <b>RUEDAS</b>                                                                      | Cambiar de posición para igualar el desgaste                                                             | Antes de que se produzca el desperfecto                                                         |
|                                                                                    | Repasar el apriete                                                                                       | Cada mes                                                                                        |
| <b>RODAMIENTOS</b>                                                                 | Desmontar y limpiar                                                                                      | Retirando del eje y limpiando éste también                                                      |
| <b>PLANCHA</b>                                                                     | Revisar el estado de las gomas, carros y ejes pivotantes                                                 | Inspeccionar visualmente y comprobar que los carros no están sueltos.<br>Cada mes               |
| <b>PROTECCIONES (guantes, espinilleras, rodilleras)</b>                            | Usar guantilla interior<br>Revisar el estado de los velcros                                              | Airear después de cada uso<br>Lavar cada 8 semanas, a máquina, con agua fría y poco detergente  |
| <b>PROTECCIONES DE PORTERO (guardas, coderas, musleras, peto, collarín, casco)</b> | Limpiar exteriormente las guardas como un zapato                                                         | Cada semana                                                                                     |
|                                                                                    | Revisar el apriete de la visera del casco                                                                | Cada semana                                                                                     |
|                                                                                    | Lavar el resto de protecciones                                                                           | Airear después de cada uso y lavar cada mes                                                     |
| <b>STICK</b>                                                                       | No guardar mojado<br>Procurar tener un más viejo para entrenar con lluvia<br>Lijar las posibles astillas | Secar sin calor directo                                                                         |

Si se siguen estos consejos, evitaremos sorpresas en los entrenos y, sobre todo en los partidos y prolongaremos la vida útil de nuestro material.

Un buen mantenimiento evita tener que llevar en la mochila una amplia variedad de herramienta y repuestos. Sin embargo, es conveniente llevar un par de llaves fijas, adecuadas a nuestro patín.

**CLUB HOCKEY PATÍN ALUCHE**  
**DIRECCIÓN DEPORTIVA**



**Gracias por la atención!**