VI TRAIL DE PRIMAVERA CONFRIDES

14 de Mayo de 2022

MEMORIA

Y

Plan de Emergencias

Índice

1.- Introducción, definición y objetivos

2.- Responsables del evento y sus funciones

3.- Mapas y perfiles de los tres recorridos

4.- Reglamento

5.- Situación cruces carreteras y horarios

6.- Propuesta de señalización

7.- Programa

8.- Horarios avituallamientos

9. Plan de contingencia COVID-19

10. Plan de emergencias y evacuacion

11. Seguros

INTRODUCCION.

1.1.- Gestion Empresarial Outsourcing SL con CIF: B54900113 , organiza esta carrera por montaña.

1.2.- La competición se regirá por el Reglamento de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV) y por el reglamento especifico de la misma.

1.3.- El Trail de Primavera de Confrides tendrá lugar el próximo sábado 14 de Mayo de 2022 y constará tres pruebas diferentes en la modalidad de carrera por montaña.

Maratón Serrella 42K

Trail Serrella 22K

El Trail Serrella 22K está abierto también a senderistas.

Todas las pruebas tendrán salida y meta en la Plaza del Nogal de Confrides.

1.3.1.- Horario de salida

Maratón Serrella 42K: 07:00h

Trail Serrella 22K: 08:00h

DEFINICIÓN.

El Trail de Primavera de Confrides es una carrera por montaña, modalidad del montañismo que consiste en recorrer a pie un circuito determinado por terreno montañoso, en el menor tiempo posible.

OBJETIVOS

Los objetivos de la competición son: La promoción y desarrollo de los deportes de montaña y la difusión de los mismos.

Dar a conocer a los participantes la geografía, el patrimonio natural y cultural de los municipios de Confrides, Quatretondeta, Facheca y Famorca enclavados en los Valles de Guadalest y Seta.

2. RESPONSABLES DEL EVENTO Y SUS FUNCIONES

Director Técnico: José Miguel Pérez Gómis

Teléfono: 616 31 28 30

Es el responsable de todo lo concerniente al evento, coordinando las labores de señalización, avituallamientos, control de tráfico, etc., da las salidas a las diferentes pruebas y cierra el evento.

Director Seguridad Vial: Romualdo Doménech Brotons

Teléfono: 609 77 64 19

En coordinación con el director técnico organiza y distribuye a los voluntarios y personal de Protección Civil para atender todos los cruces de carretera en los horarios correspondientes y aquí descritos.

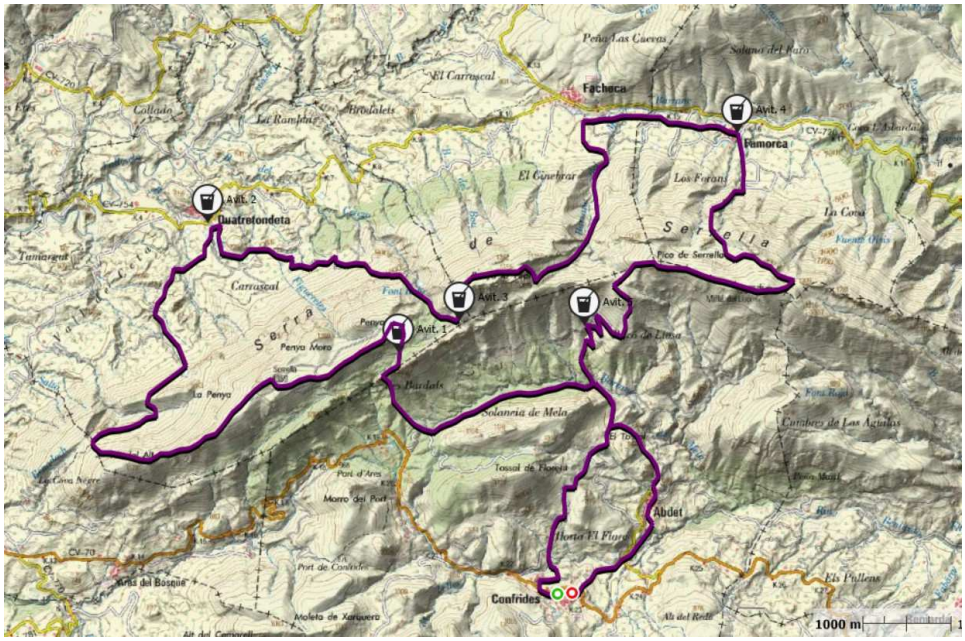
Dependiendo del director técnico:

Responsable de Logística: Sus funciones son las de proveer a los distintos avituallamientos de todos los productos necesarios y coordinar con los voluntarios que los atienden su distribución.

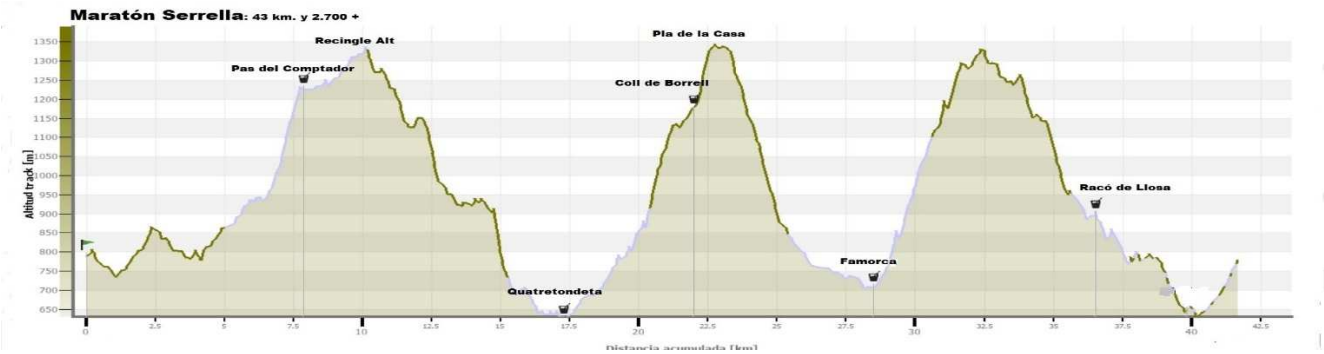
Responsable de balizaje: De el depende el equipo encargado de la señalización de los diferentes recorridos, así como la retirada de los elementos utilizados al finalizar el evento.

3. Mapas y perfiles

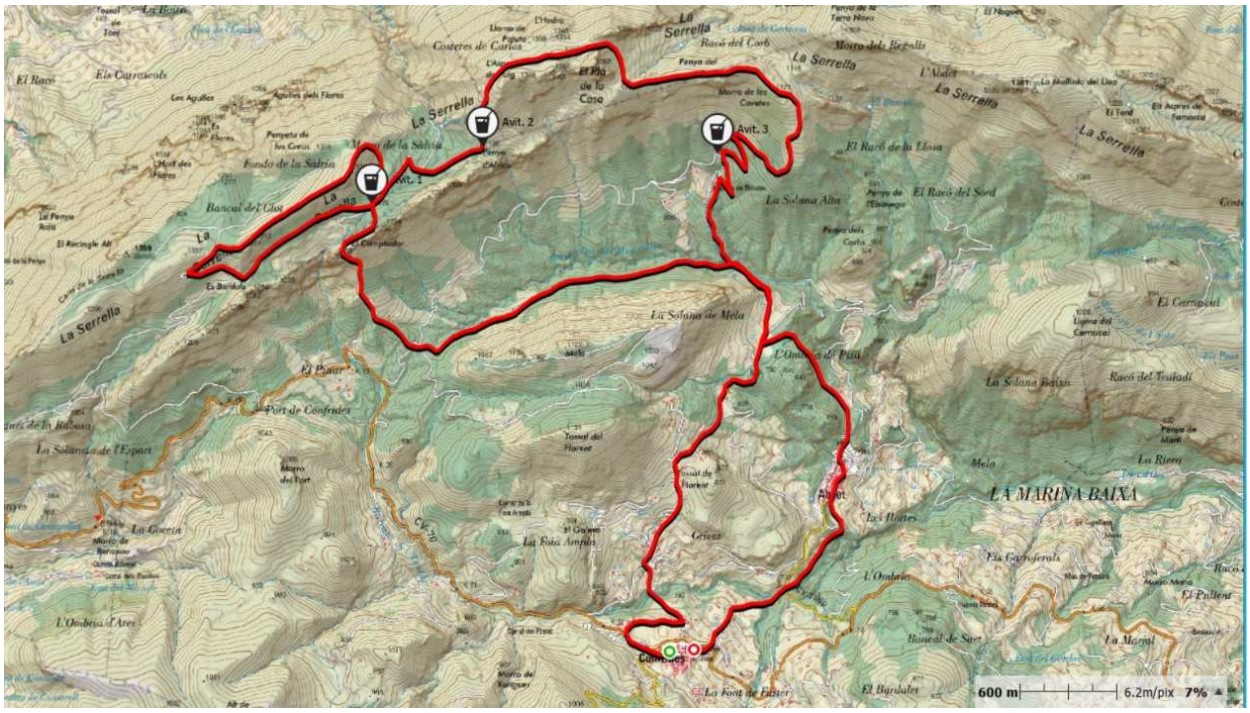
Maratón Serrella 42K

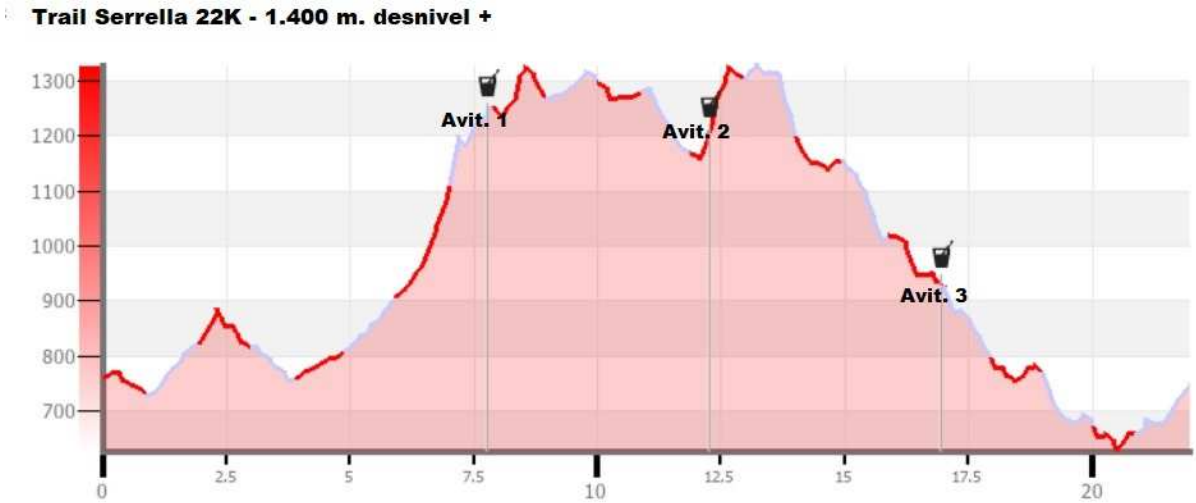


https://es.wikiloc.com/rutas-outdoor/reto-serrella-43k-22669366



Trail Serrella 22K





https://es.wikiloc.com/rutas-outdoor/reto-serrella-24k-22669362

4. REGLAMENTO

1.- Este evento tendrá lugar el sábado 14 de Mayo de 2022 y constará de tres pruebas:

Maratón Serrella 42K: Carrera por montaña de 42 km. y 2.600 m. desnivel + (salida a las 07:00h.) con un tiempo máximo de 8 horas.

Media maratón Serrella 22K: Carrera por montaña y marcha senderista de 22 km. y 1.400 m. de desnivel positivo (salida a las 08:00h.) con un tiempo máximo de 7 horas.

Todas las pruebas tendrán la salida y meta en la Plaça del Anouer de Confrides.

2.- La prueba se desarrollará por caminos y sendas del entorno de la Serrella y de Aitana en los términos municipales de Confrides, Quatretondeta, Facheca y Famorca.

3.- Podrán participar las personas que lo deseen mayores de 18 años

INSCRIPCIONES.

Precios inscripción según modalidad y periodo.

Maratón Serrella 42K

Periodo	Federados	No federados
Del 1 al 28 de febrero	38	42
Del 1 de marzo al 15 de abril	41	45
Del 16 de abril al 6 de mayo	45	49

Trail Serrella 23K

Periodo	Federados	No federados
Del 1 al 28 de febrero	24	27
Del 1 de marzo al 15 de abril	27	30
Del 16 de abril al 6 de mayo	30	33

Inicio de inscripciones: 1 de febrero de 2022
Fin de inscripciones: 06 de mayo de 2022

Por motivos medioambientales y para garantizar la calidad del evento se establecen los siguientes límites por carrera:

Maratón Serrella 42K: 300

Trail Serrella 23K: 300

El plazo de inscripción dará comienzo el 1 de febrero de 2022 y finaliza el 6 de Mayo de 2022 o al completarse el cupo.

La inscripción da derecho a:

- Participar en la prueba.

- Avituallamientos.

-Servicio de duchas en la Piscina Municipal.

-Bolsa del corredor o senderista.

- Barbacoa y cerveza al finalizar la carrera.

- No se admitirán inscripciones fuera de plazo o cubierto el cupo de inscritos.

POLITICA DE DEVOLUCIONES:

Una vez realizada la inscripción se podrá solicitar la devolución de esta conforme a estos plazos y condiciones:

De 1 de Febrero al 30 de Abril: 60 % del importe. Del 1 al 6 de Mayo se podrá solicitar la devolución del 50 % de la inscripción en caso de lesión y con envío del justificante médico.

Transferencia de inscripción o cambio de modalidad

Durante el periodo en el que las inscripciones esten abiertas se podrà solicitar el cambio de titularidad (cesión de dorsal) o de modalidad.
El coste de este servicio será del 10% con una comisión mínima de 2€ y en el caso de realizar el cambio de una modalidad a otra de inferior precio la diferencia en el precio no será reembolsada.
La única forma de poder solicitar estos cambios es escribiendo mail a inscripciones@mychip.es adjuntando justificante de inscripción.

No habrá lista de espera.

6.-RECOGIDA DE DORSALES. -

TODAS LAS MODALIDADES:

Miércoles 11 de Mayo al Viernes 13 de Mayo hasta las 14:00h, Tienda Decathlon Alicante,

en horario de tienda.

Viernes 13 en el Polideportivo de Confrides desde la 18:00 hasta las 20:00h.

Sábado 14: en el Polideportivo de Confrides desde las 06:00 los de 42K y desde las 07:00 los de

23K y hasta 20 minutos antes de la salida. Será imprescindible presentar el DNI y los federados

también la tarjeta federativa.

SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES. - El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y flechas, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los controles.

TIEMPOS DE PASO. - Se establecen los siguientes puntos de control de paso que se cerrarán en la hora establecida:

Maratón Serrella 42k:

Avituallamiento Nº 3-Quatretondeta, Km. 17,4. Cierre a las 10:00h.

Avituallamiento Nº 5 – Famorca, Km. 29,600. Cierre a las 12:30 h.

Trail Serrella 22k:
Avituallamiento Nº 2 Coll de Borrell, Km 12,100 Cierre a las 11:30 h.

Avituallamiento Nº3 Raco de llosa, Km. 17,000 Cierre a las13:30h.

Meta, Km. 43. Cierre a las 15h

Meta, Km. 23. Cierre a las 15h

Los corredores que sobrepasen ese tiempo deberán retirarse de la prueba ya que ni la organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Así mismo los "corredores escoba" o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el chip de control a la organización.

Los puntos de abandono preferentes son Quatretondeta y Famorca únicos lugares donde se garantiza la evacuación a meta con vehículo, en el resto de los controles se indicará hacía donde dirigirse, salvo en caso de lesión que se activará el dispositivo de emergencias.

AVITUALLAMIENTOS. -

Régimen de semi-suficiencia.

Obligatorio depósito para líquidos, mínimo 0,5 litros y vaso (no habrá vasos en los avituallamientos).

42K: 5 avituallamientos más el de meta.

Situación	PK	Altura	Contenido
Caseta del Retor	8,000	1.230 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas)
Quatretondeta	17,400	615 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, sándwiches, gominolas)
Coll de Borrell	22,200	1230 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas)
Famorca	29,600	690 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, sándwiches, gominolas)
Racó de Llosa	37,600	900 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, sándwiches, gominolas)
Meta	42	770 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas) Barbacoa

22K: 3 avituallamientos más el de meta.

Situación	PK	Altura	Contenido
Caseta del Retor	8,000	1.230 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas)
Coll de Borrell	12,100	1230 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas)
Racó de Llosa	17,000	900 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, sándwiches, gominolas)
Meta	22	770 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas, gominolas) Barbacoa

10.- PREMIOS.-

Tendrán trofeo los tres primeros clasificados de las siguientes categorías.

Categoría Absoluta, Femenina y Masculina. (18 años en adelante cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Senior, Femenina y Masculina. (18 a 39 años cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Veterana Femenina y Masculina. (40 a 49 años cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Master Femenina y Masculina. (50 años en adelante cumplidos el año de la competición)

11.- Quedara descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.

12.- La organización se reserva el derecho a anular la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan. En este caso los derechos de inscripción no serán devueltos.

13.- Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.

14.- Es necesario tener la condición física y el estado de salud adecuado a las características de esta prueba de gran dureza, que reúne a la vez condiciones como el alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, fuertes desniveles, exposición al sol, fuertes vientos y clima de alta montaña.

15.- **Es obligatorio el llevar una prenda cortavientos, si las condiciones meteorológicas fuesen favorables la organización podrá anular esta norma.**

16.- Es aconsejable beber en todos los avituallamientos y alimentarse convenientemente, los participantes deberán valorar la posibilidad de llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional al medio litro de líquido obligatorio.

17.- La prueba se desarrolla en un paraje protegido de gran belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de control supone la descalificación.

18.- Los participantes en esta prueba en el momento de inscribirse aceptan conocer que esta es una actividad de riesgo que puede ocasionar graves lesiones.

Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

19.- Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana (FEMECV).

Información:

https://www.facebook.com/traildeprimavera/

www.trailconfrides.com

5. SITUACION DE CRUCES DE CARRETERAS Y HORARIOS

Propuesta para la regulación del tráfico rodado en los tramos de carreteras afectadas por el recorrido de la carrera y que se describen a continuación:

Confrides

Ctra. CV-70 : del Km. 21,5 al Km. 21,7.

Salida de las pruebas de 42K y 22K

A la salida corte de tráfico de: 7:00 a 7:10 (42K)

8:00 a 8:10 (23K)

La entrada de las diferentes pruebas será de forma gradual y escalonada desde las 10:30 hasta las 16:00 h por cruce de carretera CV-70 en el PK 22,7 atendido por Protección Civil.

6. PROPUESTA DE SEÑALIZACION DE LA PRUEBA

Todo el circuito estará señalizado con balizas de vivos colores de forma que desde una señal se vea la siguiente.

En los desvíos y cruces habrá carteles con flechas indicando el sentido de la marcha, en los cruces conflictivos habrá personal de la organización.

En el cruce de la carretera CV-70,en el momento de las salidas de los corredores y a su entrada en meta habrá tres personas habilitadas por la organización.

El personal habilitado irá provisto de chaleco de alta visibilidad homologado y con señales verticales R-2 (Stop) y R-400x (sentido obligatorio).

El cruce de la carretera estará señalizado en cada sentido del cruce de la siguiente forma:

A 400 metros: Señal de peligro indefinido.

A 300 metros: Cartel naranja de 1 m. x 1 m. con la información de los horarios de corte y colocado tres días antes de la prueba.

A 200 metros: Señal de limitación de velocidad a 50 km. hora.

A 100 metros: Señal de limitación de velocidad a 30 km. hora.

Fdo. José Miguel Perez Gomis

Alicante a 4 Enero de 2022

7. PROGRAMA

Día	Hora	Lugar	Acción
1-2	00:00	Mychip	Apertura inscripciones
30-4	00:00	Mychip	Fin plazo devolución inscripciones
06-5	24:00	Mychip	Fin de inscripciones
13-5	18:00 a 20:00	Piscina Municipal	Entrega dorsales
14-5	06:00	Piscina Municipal	Entrega dorsales
14-5	07:00	Ayuntamiento	Salida Reto Serrella 43K
14-5	08:00	Ayuntamiento	Salida Reto Serrella 24K
14-5	11:30	“	Barbacoa
14-5	13:00	“	Entrega trofeos 43k y 24K
14-5	16:00	“	Cierre meta 43k
14-5	16:00	“	Cierre meta 24k

8. HORARIOS AVITUALLAMIENTOS

42K: 5 avituallamientos más el de meta.

Situación	PK	Altura	Apertura	Cierre
Caseta Retor	8,000	1.230 m.	7:30	10:30
Quatretondeta	17,400	615 m.	09:00	10:15
Coll de Borrell	22,200	1230 m.	09:00	11:45
Famorca	28,600	690 m.	10:00	12:30
Racó de Llosa	36,600	900 m.	09:30	14:00
Meta	42	770 m.	07:00	15:00

22K: 3 avituallamientos más el de meta.

Situación	PK	Altura	Apertura	Cierre
Caseta Retor	8,000	1.230 m.	08:30	10:30
Coll de Borrell	12,100	1230 m.	09:00	11:45
Racó de Llosa	17,000	900 m.	09:30	14:00
Meta	22,000	770 m.	08:00	15:00

9.- PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

1.- Salida y meta en la Plaza del Nogal de Confrides.

2.- A los participantes se les entregara una mascarilla FFP2 que tendrán que llevar dentro de las instalaciones y entre10 metros antes y después de los avituallamientos.

3.- Los participantes deberán estar a 1,5m de distancia entre ellos como mínimo.

7.-Se hará una formación previa de todo el personal y voluntarios, para el correcto uso de los elementos de protección y el conocimiento, en profundidad, de todas las medidas de seguridad sanitarias referidas al COVID

8.- Se dispondrá de gel higienizante en todas las áreas del evento, así como en los vehículos. Todos los voluntarios llevarán un kit específico compuesto por gel hidroalcohólico, guantes y mascarillas de repuesto.

9.-En los avituallamientos los corredores llevaran mascarilla en todo momento y se les facilitara el gel desinfectante, será todo envasado e individual, el personal de la organización sera el encargado de manipular los alimentos y bebidas, no habrá más de una persona en el avituallamiento.

10.-Entrega de dorsales. • Se habilitará una zona específica que cumplirá todos los requerimientos estipulados y al aire libre, con acceso restringido, que haya distancia de 2 metros entre las mesas.

11.-Antes de pasar por la zona de avituallamiento, los participantes deberán desinfectarse las manos. Asimismo, se deberán poner a su disposición guantes desechables si se considerara necesario.

12.-se establecen una serie de recomendaciones para los participantes. En general: o Mantener distancia de seguridad entre deportistas. o En subidas: 5 metros. o En bajadas: 10 metros. o En llanos: 10 metros. o No escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona. o Evitar el contacto físico con otras personas. o Cumplir todas las normativas estipuladas. • Se favorecerá el paso de corredores más rápidos; para ello el corredor que quiere adelantar, si es zona ancha, lo hará lateralmente y avisando, pidiendo paso con 5 metros de antelación. Ambos corredores han de favorecer la maniobra de paso, ambos han de estar atentos. El corredor que pasa ha de realizar esta maniobra con velocidad. • En zonas de difícil paso, sendas técnicas, se avisará igualmente con 5 metros de antelación. El corredor que va a ser pasado debe favorecerlo, se apartará lo suficiente, aminorará su velocidad, si es necesario deberá pararse y ponerse de espalda al corredor que pasa; es decir, favorecer y lograr el distanciamiento. • En sendas muy estrechas, cerradas, se debe mantener la posición hasta llegar a una zona donde se pueda realizar. La distancia con el corredor que quiere pasar ha de ser de 2,5 metros (en movimiento ha de ser mayor a 2 metros). • El corredor que va a ser pasado evitará frenar o impedir el paso. • Se evitará correr en grupos, podrá haber ritmos parecidos, pero siempre con una distancia de uno a otro de 2,5 metros

10.- PLA DE EMERGENCIAS Y EVACUACION

AMBULANCIAS IMED HOSPITALES.

ZONA A CUBRIR: Base Militar y Meta

EQUPO 2 PERSONAS UNO DE ELLOS CON LA TITULACION DE TECNICO EN EMERGENCIAS SANITARIAS, Y OTRO CON LA TITULACION LICENCIADO EN MEDICINA (MEDICO)
CON UNA AMBULANCIA TOPI B (SOPORTE VITAL BASICO) PARA PODER DAR COBERTURA A SITUACION DE URGENCIA/EMERGENCIA EN EL LUGAR.

MATERIAL QUE DISPONDRA LA AMBULANCIA TIPO B MAS DESTACADO, APARTE QUE DICHA AMBULANCIA ESTA DOTADA SEGÚN DECRETO VIGENTE 836/2012 DE 25 DE MAYO DE VEHICULOS DE TRANSPORTE SANITARIOS Y SUS EQUIPOS EN AMBULANCIA EN CARRETERA. QUE CUBRIRA DICHA ZONA

-1 TABLA ESPINAL
-2 TABLA RCP
-3 CAMILLA DE CUCHARA
-4 CORRES DE SUJERCION
-5 INMOVILIZADOR LATERAL DE CABEZA (DAMA DE ELCHE)
-6 INMOVILIZADOR DE COLUMNA
-7 COCHON DE VACIO + BOMBA
-8 FERULAS SEMIRIGIDAS DE DISTINTO TAMAÑOS DE INMOVILIZACION
-9 BOTEQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS
-10 COLLARINES CERVICALES ADULTO/PEDIATRICO
-11 RESUCITADOR MANUELES ADULTO/PEDIATRICO (AMBU)
-12 TUBOD GUEDEL ADULTO/PEDIATRICO
-13 DESFIBILADOR (DESA)
-14 BOMBA VOLUMETRICA
-15 TERSOMETRO
-16 GLUCOMETRO
-17 ESFIGMONOMETRO MANUAL
-18 PULSIMETRO PORTATIL
-19 BOTELLA DE OXIGENO FIJA
-20 BOTELLA OXIGENOTERAPIA
-21 SILLA DE EVACUACION
-22 SILLA DE EVACUACION POR ESCALERA

PROTECCION CIVIL.

Equipo de dos personas: Técnico en Emergencias Sanitarias y Técnico en Trasporte Sanitario

Equipamiento en cumbre: Mochila/Maleta botiquín primeros auxilios (completo) + DESA.

Equipo de cuatro personas para dirigir el tráfico

MEDIOS AEREOS

DIPUTACION DE ALICANTE

Equipo de 5 personas; conductor del cabestrante, piloto de helicóptero, copiloto de helicóptero, rescatador 1, sanitario, rescatador 2.

NORMAS EN CASO DE EMERGENCIA Y EVACUACION

PROTEGER:

Objetivo: hacer seguro el lugar para el accidentado, para el resto del grupo y para nosotros mismos.

♦ Antes de nada: párate, evalúa la situación y **garantiza tu propia seguridad**
♦ Comprueba la seguridad del entorno y del resto del grupo, evitando que alguien más se vea implicado en el accidente
♦ **Protege** a la víctima en la medida de lo posible: Si hay peligro, retíralo del lugar del accidente. Si no se puede mover, abrígalo
♦ Comprueba su **estado de consciencia:** verifica si respira, si nos sigue el dedo con la mirada, y si mantiene una conversación coherente (*¿Cómo te llamas?, ¿Dónde estás?, ¿Quién eres?...*)
♦ Comprueba **posibles lesiones**: palpando desde la cabeza a los pies, si siente algún tipo de dolor, si existe alguna deformidad producto de una posible caída, hemorragias, o pupilas disimétricas o sin reacción, pulso en las extremidades (*podemos ver signos de circulación sanguínea, apretando las uñas de los dedos, si vemos que recupera su color rápidamente, es que hay circulación, si permanece blanco es que no circula sangre*)
♦ **Protege de la hipotermia** con una manta térmica, ropa (*suya o nuestra*), gorro o guantes… **incluso en verano**!
♦ **Anima y tranquiliza** a la víctima
♦ Si está inconsciente, proporciona la **posición lateral de seguridad** (*permite inmovilizar al herido, mantener las vías aéreas abiertas y expulsar los vómitos*)

Posición Lateral de Seguridad
♦ Llama al **112**

– AVISAR:

Objetivo: avisar a los servicios de rescate de la forma más rápida, segura y efectiva.

♦ Si disponemos de teléfono móvil con cobertura (aunque no sea de nuestra compañía) marca el **112. Cómo llamar al 112 en zonas de montaña.**
♦ Si además dispones de cobertura de datos (o por lo menos de cobertura de tu compañía) te facilitará bastante las explicaciones que debas dar puesto que podrás **enviar las coordenadas de tu posición** a través de alguna aplicación
♦ Si **no tienes cobertura de ninguna compañía** en el lugar del accidente deberás **desplazarte** a buscarla o buscar un teléfono. Ello te obligará a separarte de la víctima: déjala **abrigada** y con alimento y agua. **Mantén la calma**, separarte de tu compañero es un momento duro para todos. Por este protocolo siempre insistimos que el **"grupo seguro" en caso de accidente es el de 3 personas**, siempre que el accidentado sea sólo uno de ellos, así no tendrías que dejar a un compañero inmovilizado y solo
♦ Si no disponemos de móvil entonces seguro habrá que buscar el **punto de aviso más próximo:** *otros excursionistas, un refugio, teléfono de un bar, hotel o estación de ski…* de la forma más rápida y sin sufrir contratiempos, si te accidentas no podrás avisar ni para tí, ni para tu compañero
♦ **Facilita los siguientes datos** al operador para que puedan valorar el tipo y número de efectivos que deben destinar al rescate (aunque no te preocupes mucho de recordarlos todos, ellos te irán preguntando):

- **¿Quién solicita el socorro?** Nombre y apellidos.

- **¿Qué ha ocurrido?** Intenta describir qué ha sucedido, cuál es el tipo de accidente y cómo ha ocurrido. El número de heridos o de personas ilesas que necesitan auxilio, y la gravedad y tipo de lesiones o el estado en que se encuentra la víctima.

- **¿Cuándo ha ocurrido?** Intenta precisar la hora exacta del accidente, **¿dónde ha ocurrido?** Procura dar la localización lo más exacta posible del lugar del incidente. Puedes ayudarte del **mapa** que nunca debe faltar en tu mochila, de un **GPS** de algunas aplicaciones para móviles.

- **¿Hay alguien para poder ayudar?** Informa del personal disponible para prestar ayuda al Grupo de Rescate en la zona del accidente y material del que disponéis.

- **¿Cuáles son las condiciones meteorológicas en la zona?** Viento, visibilidad, nubosidad, nieve…

- **¿Qué características tiene la zona?** Describir si está arbolada total o parcialmente, si es una pradera despejada, una ladera pedregosa de difícil acceso, un barranco estrecho… etc, facilitará al piloto las labores de aproximación del helicóptero.

Recuerda **facilitar todos los teléfonos y nombres del personal que se encuentra con la víctima** para contactar con ellos en caso de necesidad. Ten en cuenta que tienes que dar prioridad en las llamadas al helicóptero de rescate, **no utilices el teléfono para hablar con nadie más que no sea de rescate, probablemente el helicóptero te estará buscando y necesita hablar contigo.**

– SOCORRER:

Objetivo: atender a la víctima en base a nuestros conocimientos de **primeros auxilios**. Para ello sería más que deseable que todos realizáramos **cursos de primeros auxilios** y los refrescáramos de manera periódica: esta diferencia puede **salvar vidas**.

♦ Si no tienes conocimientos en primeros auxilios, **limítate a no moverla** o hacerlo lo mínimo posible para garantizar su seguridad (**PROTEGER**)
♦ En caso de traumatismos craneales o de columna vertebral, **inmoviliza al accidentado** y no le quites el casco si lo lleva.
♦ Las **medidas de socorro** han de responder a un orden según la gravedad de las lesiones:

- Mantener las funciones vitales, y si es necesario realizar las **maniobras de reanimación** RCP

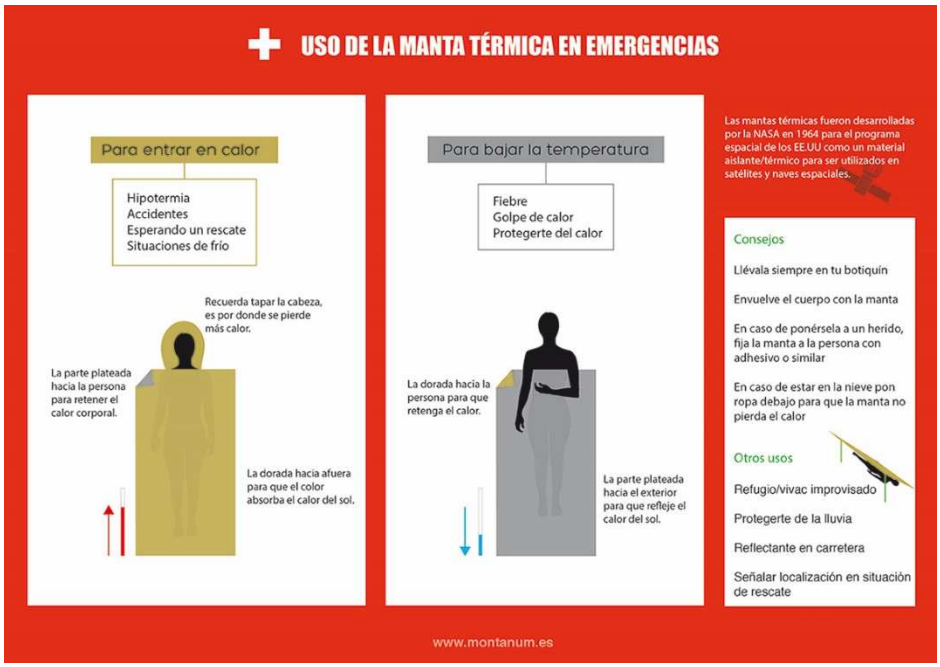
- **Evitar agravar posibles lesiones** (parálisis producidas por maniobras bruscas o por precipitación).

- Aplicar los **primeros auxilios** correspondientes a cada problema: requiere de unos mínimos conocimientos y disponer o improvisar ciertos materiales. Un **botiquín** te será de gran utilidad.

- **Vigilar** la aparición de lesiones ocultas, sobretodo hemorragias internas que surgen después del accidente. Deberemos controlar el estado de conciencia y evolución del accidentado.

♦ Pero sobre todo **RECUERDA**

Deberemos **abrigar** a los heridos para que no pierdan calor, PROCURA LLEVAR UNA MANTA TERMICA, incluso en verano, Mantén la calma y trata de **animar y tranquilizar** al accidentado. Tiéndele la mano y háblale con tranquilidad. La víctima también necesita este otro "calor"
Ten paciencia, que la ayuda siempre llega.



Cuando viene el helicóptero

Aprovecha el tiempo mientras esperas su llegada para prepararla, es lo que se llama "espera activa":

♦ **Mantente localizado** para ampliar la información o guiar al helicóptero
♦ Elije un **punto para el rescate** evitando grandes inclinaciones y libre de obstáculos
♦ Señala la zona para que sea visible desde el aire. Coloca una **manga de viento** una camiseta o una bolsa de plástico en un bastón para indicar la intensidad y dirección del viento
♦ **Agrupa el material**. Los objetos ligeros podrían salir volando creando una situación de peligro. Si llevas animales de compañía sujétalos, se pondrán nerviosos

Cuando va a aterrizar: ayuda a realizar una maniobra rápida y sin riesgos

♦ Una vez visualizado el helicóptero haz la **señal internacional de socorro**
♦ Durante el aterrizaje **permanece agachado** frente al helicóptero, a una distancia prudencial, y mantente así hasta que la tripulación te avise
♦ No te acerques NUNCA al **rotor de cola**, y sigue las instrucciones de la tripulación para subir al helicóptero:

♦ **SIEMPRE** de uno en uno y desde el frente del helicóptero, nunca por detrás
♦ Lleva todo el material en **posición horizontal** (bastones, skis, mochilas….)
♦ **NUNCA tea cerques o alejes** del helicóptero desde el lado ascendente de una ladera
♦ Una vez **dentro**, siéntate como el piloto te indique y sigue sus instrucciones de seguridad
♦ **NUNCA** desembarques sin autorización
Si nadie te indica lo contrario, **al bajar**, **QUÉDATE QUIETO Y AGACHADO** al lado del helicóptero.

Todos los avituallamientos de las carreras estarán equipados con botiquín de primeros auxilios.

Teléfonos de la organización (Trail de Confrides) en caso de accidente:
616312830
607995888

11. SEGUROS

La prueba dispone de dos seguros con la compañía
W.R. BERKLEY
Paseo de la Castellana 141 Madrid

1.-Responsabilidad Civil: Para todos los corredores.

2.-Seguro de accidentes.

- Solo para los no federados que al realizar la inscripción han pagado un seguro para el dia 14 de mayo de 2022, con el pago quedan asegurados para ese día.

-Los federados ya disponen de seguro con la federación.

Protoloco de accidentes:

Haz Click en el fichero

Adobe Acrobat
PDFXML Document