Reglamento
Invernal CONFRIDES - AITANA

26 de Febrero de 2023

PROYECTO

Y

Plan de Emergencias

Índice

1.- Introducción, definición y objetivos

2.- Responsables del evento y sus funciones

3.- Mapas, perfiles de los recorridos y reglamento

4.- Inscripciones

5.- Política de devoluciones

6.- Recogida de dorsales

7.- Señalización y controles

8.- Tiempos de paso

9.- Avituallamientos

10.-Premios

11.- Plan de Emergencias y evacuación

12.- Seguros

1. 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.- Confrides Trail Aitana tendrá lugar el próximo sábado 26 de febrero de 2023 en Confrides y constará de dos pruebas en la modalidad de carrera por montaña:

Trail Invernal de Confrides; 20,100km y 1085 md+

Min Trail Invernal 14,200km y 700md+ (corredores y senderistas)
La prueba tendrá salida y meta en la plaza del nogal de Confrides.

1.3.1.- Horario de salida

Trail invernal and treking Confrides: **20,100km 8:30h a 13:30**
Mini trail invernal and treking Confrides: **14,200km 09:00h a 13;30h**
Participantes estimados 400
Destinatarios: deportistas y amantes de la naturaleza.
Responsable del proyecto: José Miguel Perez Gomis
La prueba tiene contratados dos seguros:
De Accidentes
De Responsabilidad Civil

- **DEFINICIÓN.**

Confrides Trail Aitana es una carrera y marcha senderista por montaña, modalidad del montañismo que consiste en recorrer y caminar 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 del municipio de Confrides.

Asi como el apoyo a las empersas de la zona convirtiendoles en proveedores.

RESPONSABLES

Director Carrera: José Miguel Pérez Gómis

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.

En coordinación con el director técnico; Romualdo Doménech Brotons

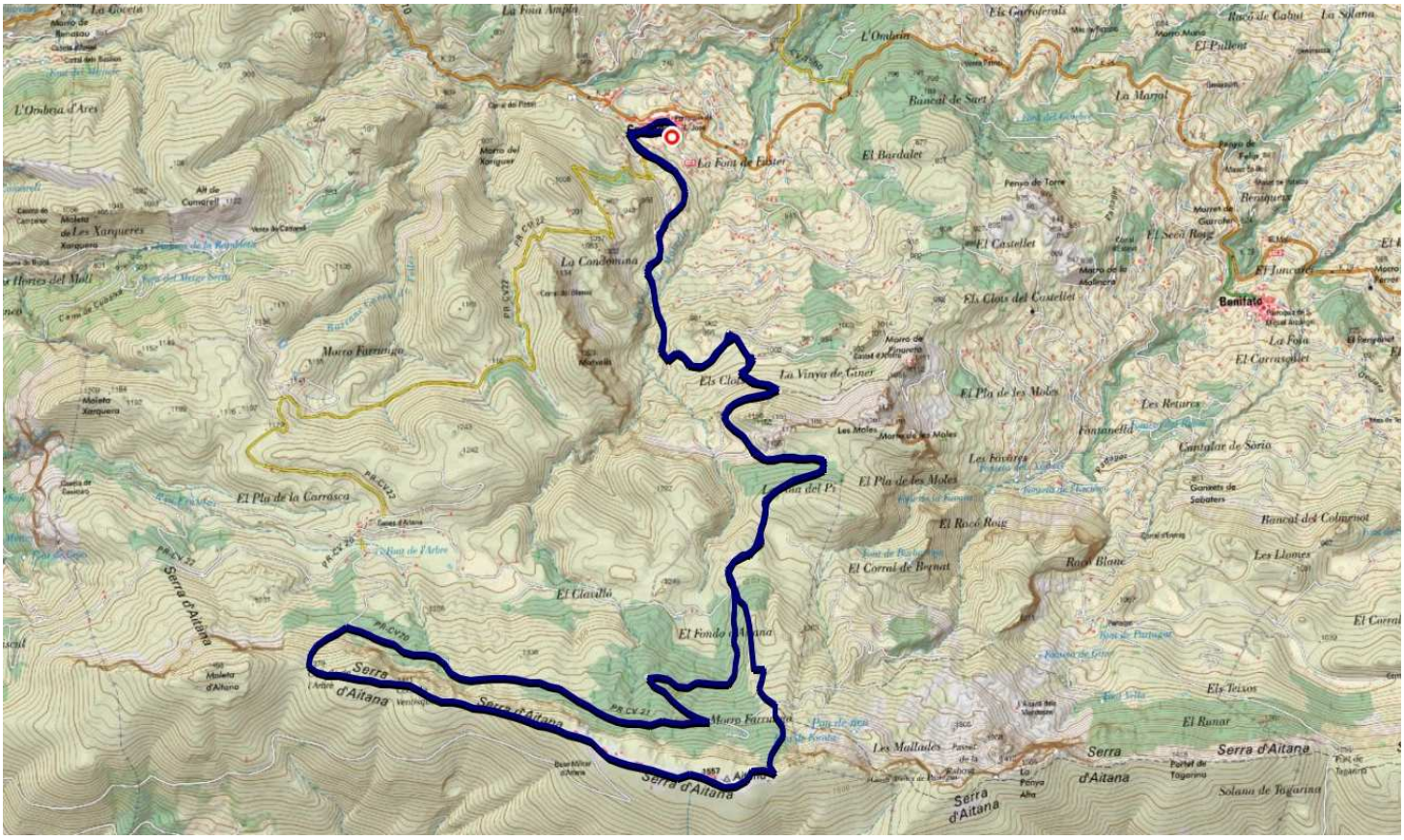
Organiza y distribuye a los voluntarios y personal de Protección Civil.

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.

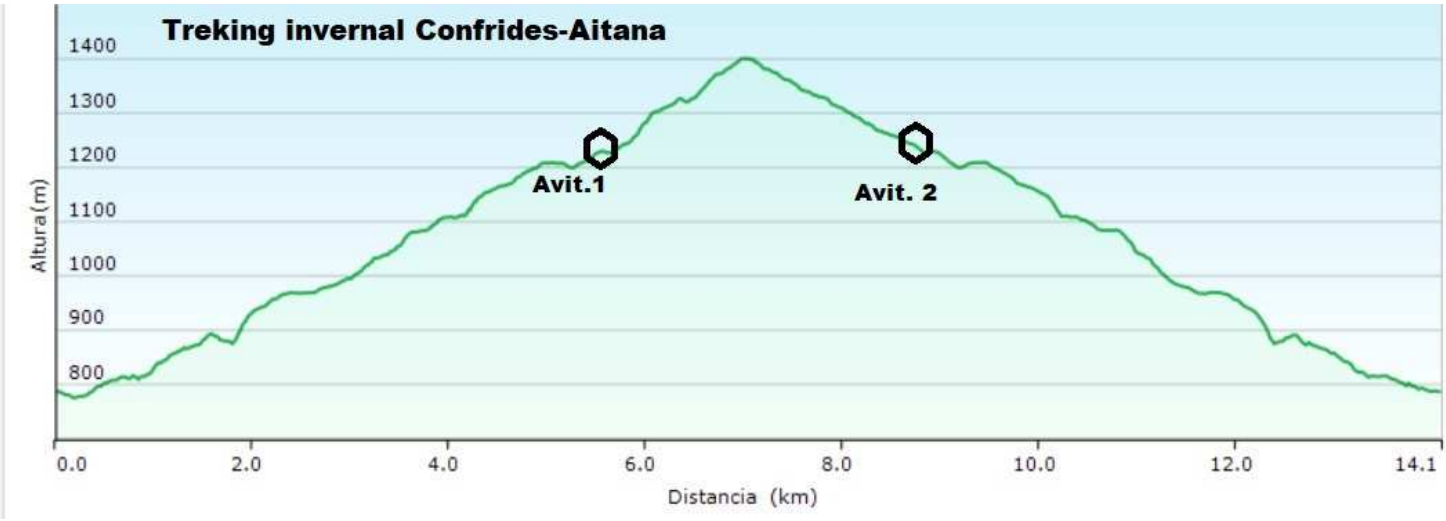
Responsable de balizaje: De el depende el equipo encargado de la señalización de los diferentes recorridos, así como la retirada de los elementos utilizados al finalizar el evento.

2. MAPAS Y PERFILES

CTA 20,100K



MINI TRAIL 14K



REGLAMENTO

1.- Este evento tendrá lugar el domingo 26 de febrero de 2023 y constará de una prueba:

Trail Invernal de Confrides; 20,100km y 1085md+

Treking Invernal 14,200km y 700md+

La prueba tendrá la salida y meta en la Plaza del Nogal de Confrides con una duracion de 5h.

2.- La prueba se desarrollará por caminos y sendas del entorno a la Aitana en el termino municipal de Confrides.

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

4.- INSCRIPCIONES.

Precios inscripción según modalidad y periodo.

TCA 20,100K

Periodo	Federados	No federados
Del 01 de noviembre al 30 de diciembre	21	24
Del 01 de Enero al 19 de Febrero	24	27

MTCA 14,200K

Periodo	Federados	No federados
Del 01 de noviembre al 30 de diciembre	19	1
Del 01 de Enero al 19 de Febrero	22	25

Inicio de inscripciones: 01 de Noviembre de 2022
Fin de inscripciones: 19 de Febrero de 2023

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

CTA: 400 participantres

La inscripción da derecho a:

- Participar en la prueba.

- Avituallamientos.

-Bolsa del corredor o senderista.

- Barbacoa al finalizar la prueba.

- Duchas en el polideportivo.

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

5.-POLITICA DE DEVOLUCIONES

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

Del 1 de noviembre al 31 de diciembre de 2022 el 60% de la inscripcion

Del 1 de enero al 30 de enero de 2023 el 30% de la inscirpcion

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 desde el ÁREA PRIVADA DE USUARIO REGISTRADO en el apartado MIS EVENTOS seleccionando el botón TRANSFERIR.

No habrá lista de espera.

6. RECOGIDA DE DORSALES

Martes 21/02/2023 al viernes 24 hasta las 14:00h, Tienda Decathlon

Alicante, en horario de tienda

Sabado 25/02/2023 en el Polideportivo de Confrides desde la 18:00

hasta las 20:00h.

Domingo 26/02/2023 en el Polideportivo de Confrides:

Trail Invernal confrides: de las 07:00h y hasta las 8:15h.

Mini trail Invernal Confrides; de 8:15h hasta 9:00h

Será imprescindible presentar el DNI y los federados también la tarjeta federativa.

7.- SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES.

El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y flechas de tal forma que desde una señal se vea la siguiente, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los controles.

8.- TIEMPOS DE PASO.

Se establecen los siguientes puntos de control de paso que se cerrarán en el la hora establecida:

CTA:

Avituallamiento Nº 1-Foya del Pi, Km. 5.

Cierre a las 10:00h para el Trail y 10:30h para el mini trail

Avituallamiento Nº 2 – Base Militar, Km. 8.

Cierre a las 11:00 h. para el trail y 11;30 para el mini trail.

Avituallamiento Nº 3-Foya del Pi, Km. 14.

Cierre a las 12:00h. para el trail y 12:30h para el mini trail.

Meta, 21,100 y 14,200; Cierre a las 13:30h

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 Base Militar y Foya del Pi 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.

9.-AVITUALLAMIENTOS.

Régimen de semi-suficiencia.

Obligatorio recipiente para líquidos (no habrá vasos en los avituallamientos).

Situación	PK	Altura	Contenido
Foya del Pi	5,000	1.230 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas)
Base Militar	8,00	1540m	Líquido-sólido (fruta, barritas, sandwich, coca)
Foya del Pi	14,000	1.230 m.	Líquido-sólido (fruta, barritas)

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 "A" Femenina y Masculina. (50 a 59 años cumplidos el año de la competición)

Sub-Categoría Master "B" femenina y Masculina (60 años en adelante cumplidos el año de la competición)

Categoria local 1º, 2º y 3º

Quedará 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.

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.

Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.

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.

Es obligatorio el llevar una prenda cortavientos, guantes y gorro o similar. Si las condiciones meteorológicas fuesen favorables se podrían anular los guantes y el gorro.

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.

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.

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.

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.primaveragrouptrail.com

11.- 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**

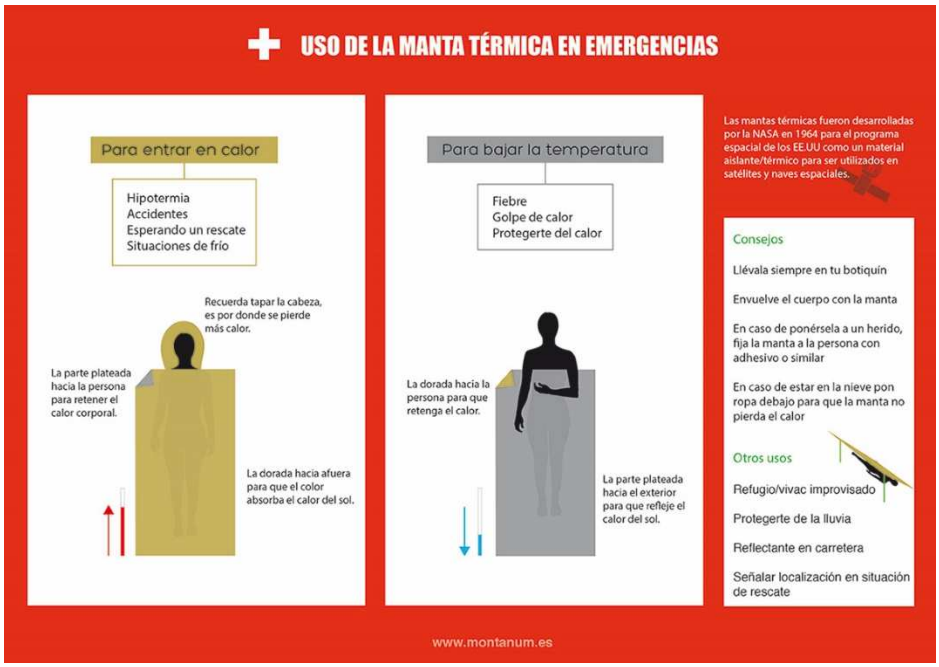
- **Evitar agravar posibles lesiones** (parálisis producidas por maniobras bruscas o por precipitación).

- 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

Autor: TRAIL DE PRIMAVERA DE CONFRIDES.

COLABORADORES:

Sargento Jefe del Grupo de Rescate Bomberos del Consorcio de Alicante: SALVADOR LUQUE MERIDA.
Bombero Forestal Generalitat Valenciana Unidad BA 331: FERNANDO BARDISA GOMIS.
Coordinador Protección Civil: AITOR BOIRA ALCARAZ.
Jefe Ambulancias IMED HOSPITALES: JAVIER SEPULVEDA.
Jefe de la Policía Local de Finestrat: AGUSTIN RUBIO.

12. SEGUROS

La prueba dispone de dos seguros con la compañía

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 26 de febrero de 2023, con el pago quedan asegurados para ese día.

-Los federados ya disponen de seguro con la federación.