

BASES DE LA CARRERA FAMILIAR FESTIRUN (PRIMERA EDICION)

1. INTRODUCCIÓN

El presente plan de contingencia está orientado a brindar a los asistentes y participantes condiciones adecuadas de seguridad durante su permanencia en la competencia, **FESTIRUN (PRIMERA EDICION)**, organizado por La Asociación Gastronómica de Arequipa AGAR y con el respaldo de Event Sports Perú S.R.L. Esta carrera FAMILIAR se desarrollará el JUEVES 30 de octubre, con partida y llegada en la plaza de Yanahuara, la cual será de 7 Kilómetros y 5 kilómetros, haciendo un recorrido por las diferentes calles de la ciudad.

Hora aproximada de inicio de la competencia:

- 6y30:pm Calentamiento
- 7:00pm Partida de la carrera

2. OBJETIVO

El objetivo del presente plan es identificar los riesgos presentes durante el desarrollo de la actividad deportiva, realizar acciones de prevención y mitigación para evitar que estos se materialicen, y en caso de presentarse una situación de emergencia, establecer las acciones que deben desarrollar cada una de las entidades participantes o acompañantes para atender de manera adecuada la situación presentada.

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Actividad deportiva al aire libre en todos los ámbitos de actuación del evento, la partida y llegada será PLAZA DE YANAHUARA.

Recorrido 7 Kilómetros

Partida Plaza de Yanahuara, calle Jerusalén, calle León Velarde, calle Cusco, Puente Chilina (MITAD), volteamos a la derecha hacia el Ovalo, Frentera del Colegio Militar, Bordeamos todo el Parque Selva Alegre, Volvemos Frentera Colegio Militar, Ovalo, Túnel del puente Chilina, Puente Chilina, Calle Cusco, Calle León Velarde, Calle Jerusalén.

Llegada Plaza de Yanahuara

Recorrido 5 Kilómetros

Partida Plaza de Yanahuara, calle Jerusalén, calle León Velarde, calle Cusco, Puente Chilina (todo), Ovalo del Rocoto, (REGRESO) Puente Chilina, Calle Cusco, Calle León Velarde

Llegada Plaza de Yanahuara

4.- SEÑALIZACION

- Se contarán con un arco inflables, y banderines que serán visibles distancia para orientar al corredor en la partida y llegada.
- En los desvíos mencionados habrá personal con banderines que indiquen la dirección del recorrido
- Se ubicará personal con señales indicando el inicio de curvas peligrosas en el recorrido.

5.-EPPS PARA LOS CORREDORES

- Todos los corredores deberán de contar con ropa adecuada para poder correr, short, polo, zapatillas adecuadas y lentes (opcional)
Se recomienda bloqueador y repelente.

6.- DESCRIPCIÓN ZONA SALIDA, LLEGADA Y PROTOCOLO DE PREMIOS

- La salida se realizará únicamente por el personal autorizado, revisando que todos los corredores tengan los EPPS requeridos para la competencia, y su dorsal colocado correctamente pecho (polo) o short.
- La llegada, una vez que rebase la línea de llegada está prohibido que el corredor se detenga.
- El resto de público deberán guardar las distancias de seguridad.
- La entrega de trofeos se realizará en el podio únicamente con 3 representantes de las instituciones o de la organización situados a cada lado de este respetando la distancia de seguridad del participante para la recepción de su trofeo una vez haya sido desinfectado por el personal de la organización.
- El público que esté presente deberá guardar 5 metros frente el pódium
- Los premiados deberán subir al pódium.

7.- CAMPAÑA INFORMATIVA PREVIO A LA COMPETENCIA

Se brindará por parte de la organización, diferentes charlas por redes sociales sobre el recorrido indicando, los desvíos, las zonas de avituallamiento y el correcto uso de los implementos de seguridad para la competencia.

8.- VEHÍCULOS DE ORGANIZACIÓN

- La organización brindara 1 camioneta por ruta, la cual será conducida por una persona que conoce la ruta, y un motorizado, para de esta manera lograr un desplazamiento rápido según se requiera a lo largo de los recorridos de la competencia. Se contará con una ambulancia de la municipalidad de Yanahuara y una clínica auspiciadora.

9.- MEDIDAS EN LOS VEHÍCULOS DE FAMILIARES O EQUIPOS QUE NO PERTENECEN A LA ORGANIZACIÓN

- Los vehículos deberán esperar que todos los corredores partan para poder acompañar y de esta manera no generar accidentes, tráfico y en la zona de trocha no levantar polvo que genere molestias y quite visibilidad a los competidores.
- Los vehículos que deseen ubicarse en lugares específicos del recorrido para dar apoyo o avituallar a sus corredores, establecerse en zonas que no interrumpan el paso de los corredores, para retirarse esperar que todos los corredores pasen para no generar congestión ni levantar polvo, ya que en el recorrido hay zonas angostas y de trocha.

10.- ZONAS TÉCNICAS/ AVITUALLAMIENTOS PARA CORREDORES.

- EL avituallamiento estará ubicado en la Plaza de Yanahuara
- Y otros puntos de la ruta, determinados por la organización.

11.- MEDIDAS DURANTE LA COMPETENCIA

- Los atletas deben salir a competir asegurándose de llevar todo lo necesario en los bolsillos (barritas, geles) y con el líquido necesario para hidratarse a lo largo del recorrido.
- En caso de una caída, la camioneta de la organización dará los primeros auxilios y evacuarán al corredor accidentado hasta la ambulancia para que los paramédicos puedan atenderlo y llevarlo al nosocomio más cercano.
- En caso de necesitar asistencia médica hará una señal para avisar rápido los servicios médicos, las movilizaciones de la organización estarán circulando por todo el recorrido.

- En caso de pasar por un golpe de calor (los síntomas principales son náuseas, vómitos, sensación de debilidad, disminución del nivel de conciencia, elevación de la temperatura corporal y en algunos casos falta de sudoración), busque un lugar fresco, colóquese en posición semisentada para favorecer la respiración, beba agua a pequeños sorbos, abra su chaqueta para reducir la temperatura corporal, darse aire con alguna prenda u objeto que le sirva como a abanico y refresque su cuello, frente y nuca.
- En caso de sentir calambres, en especial en las piernas, suministrar bebidas deportivas frescas que tengan sales y azúcar, como, por ejemplo, powerade, etc. Estirar los músculos acalambrados lenta y suavemente.
- Si en el recorrido el competidor decide caminar, colocarse a un costado de la vía y no interrumpir el paso a los demás corredores.

12.- INFORMACIÓN PARA DISPONER POR EL ORGANIZADOR

Se proveerá, a partir del cierre de inscripción, por parte del organizador al responsable Médico o Sanitario, una relación de los participantes para el correcto seguimiento de los participantes en el evento en caso de algún accidente.

Los datos para enviar de los participantes serán los siguientes:

Num.Dorsal:

Nombre:

Telf. Contacto o familiar en casa de emergencia:

13.-DESCRIPCIÓN DE LAS MEDIDAS Y MEDIOS DE SEGURIDAD

Como complemento a lo indicado en la memoria del plan de seguridad se detallan los medios para la atención de situaciones de inseguridad tales como: Policía Nacional o Serenazgo para el correcto cumplimiento del control de tráfico, información al ciudadano, etc.

BASES, EDADES Y DISTANCIAS

Menores A	Varones	14 a 17 años	5k
Menores A	Damas	14 a 17 años	5k
Mayores	Varones	18 a 30 años	7k
Mayores	Damas	18 a 30 años	7k
Senior	Varones	31 a 40 años	7k
Senior	Damas	31 a 40 años	7k
Master	Varones	41 a mas	7k
Master	Damas	41 a mas	7k

Familia más Numerosa	Varones y Damas	No hay límite de edad	5k
Equipo, club o empresa	Varones y Damas	No hay límite de edad	5k

Categoría Disfraz	Varón	No hay límite de edad	5k
Categoría Disfraz	Dama	No hay límite de edad	5k

- Se premiará a los 3 primeros atletas de cada categoría.
- En categoría FAMILIA MAS NUMEROSA deben llevar el mismo apellido según DNI, se premiará a las numerosa, pueden participar en 7k o 5k, no se medirá tiempo si no cantidad de participantes por FAMILIA.
- Categoría EQUIPO, CLUB, EMPRESA, COMUNIDAD, se premiará a la más numerosa.
- Categoría Disfraz se PREMIARÁ al más creativo (según jueces nombrados por la organización)