Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

VI CAMPUS DE TRIATLON ANDALUZ.

DEL 26 AL 28 DE MARZO

ARMILLA (GRANADA).

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Introducción:

La presente actividad nace ante la necesidad de mejorar el nivel físico y competitivo de las futuras generaciones de triatletas que nos representaran en las distintas competiciones a celebrar tanto con sus clubes como con la federación autonómica.

La dimensión de esta debe de ser autonómica, abarcando a las categorías Benjamín hasta Cadete, tanto masculino como femenino, teniendo un máximo de participantes aproximado de 80 deportistas, acompañados de 6 técnicos incluyendo en estos una o dos monitoras para el desempeño de las necesidades de las chicas.

La duración de la citada actividad es de tres días incorporándose el día 26 de marzo por la mañana y finalizando esta el 28 de marzo por la tarde. Por tanto, serían tres los días efectivos de trabajo.

Los espacios deportivos que utilizar se circunscriben todos al entorno de las instalaciones polideportivas del Ayuntamiento de Armilla y la piscina municipal cubierta de Armilla.

Edades a quien va dirigida:

Por tener una coherencia a la hora de iniciar una actividad que se encuentre enmarcada dentro de un verdadero programa de especialización deportiva con nuestros triatletas de base, creo que lo más coherente es iniciar esta con los triatletas masculinos y femeninos de las categorías benjamín hasta cadetes.

Estudio de necesidades:

Las diferentes necesidades a cubrir para el desarrollo de la actividad son las siguientes:

Instalaciones. -Las instalaciones deportivas por utilizar son:

1.Velódromo de cemento de 425 metros de cuerda ubicado en la instalación.

2.Campo de hierba natural o en su defecto artificial y pista de tierra aledaña.

3.Piscina cubierta de 25 metros.

4.Salón de usos múltiples con cañón y pantalla para proyecciones

5.Almacén para las bicicletas.

Equipamientos. -El equipamiento por utilizar seria:

1. Boxes ubicados en la propia instalación.

2. Material propio de la instalación y de la delegación provincial.

Alojamiento y manutención. -

El alojamiento se desarrollará en las cabañas de madera ubicadas en la instalación siendo ocupadas estas por cuatro deportistas en cada cabaña. En cuanto al aspecto de la manutención esta tendría lugar en el restaurante ubicado dentro de la instalación y que se encuentra situado junto a las pistas polideportivas y la piscina.

Transporte de los deportistas. -

Este correrá por cuenta de cada uno de los asistentes tanto la ida como la vuelta o en su defecto por sus clubes de origen.

Profesorado. -
El profesorado asistente será:

- Juan de Dios López Martin. (Técnico)
- Sergio Castro Cervan. (Técnico)
-

Voluntarios. -
Teniendo en cuenta la cantidad de deportistas a cubrir y que las instalaciones se encuentran todas próximas entre sí, creo que no es necesaria la presencia de estos, aunque si queremos podríamos invitar a otros técnicos locales:

EVALUACIÓN DE RIESGOS:

Al tratarse de una prueba de carácter deportivo en el que se incluyen las modalidades de natación, atletismo y ciclismo dentro de una zona semi urbana parcialmente transitada por vehículos y peatones separaremos los posibles riesgos en dos grupos:

1.A. Riesgos de los propios atletas durante la actividad.

Los atletas durante la carrera a pie tienen riesgo de sufrir:
- Colisiones, tropiezos, caídas al suelo. Los daños sufridos por estos Accidentes pueden ser leves contusiones en extremidades, luxaciones, o heridas superficiales, o grave, si es la cabeza la que recibe el impacto contra elementos de mobiliario urbano o el suelo.
- Golpes de calor. Aunque por el horario y la fecha en la que se celebrará La actividad es poco probable que las altas temperaturas afecten a los atletas, se dotará de avituallamientos líquidos durante la carrera a pie, para una correcta hidratación de los corredores.

Durante el segmento ciclista, los participantes pueden sufrir caídas. Es por ello que el **casco es obligatorio**. Aun así, las lesiones producidas por una caída en ciclismo siempre serán consideradas como grave, atendiendo a los heridos de forma urgente.

El sector ciclista discurre en un terreno llano, acondicionado para la práctica del ciclismo. Aún así se establecen zonas de peligro en los giros y en el desarrollo de los propios ejercicios a realizar.

En natación: Los principales problemas que se pueden encontrar en el sector de natación pueden ser: ahogamiento, golpes, pérdida de conocimiento, hipotermia y caídas.
Por ello, durante el transcurso del segmento de natación un socorrista titulado el cual cubrirá los posibles hechos.

1.B. Riesgos de la interactuación entre atletas y agentes exteriores (vehículos peatones, etc….)

Debido a que existen tramos en los que atletas y usuarios del resto de las instalaciones compartirán calzada, aunque se tomen las debidas precauciones de señalización y acotación física, cabe la posibilidad de colisión entre participantes y peatones

ACCIONES POR EMPRENDER EN CASO DE EMERGENCIA.

Tanto asistentes, como entrenadores asistentes u otro personal asistente a las jornadas, tendrán la obligación de avisar inmediatamente al responsable de la seguridad y al resto de entrenadores asistentes en caso de que presencien un accidente.
En caso de accidente, se deberá proteger al herido de posibles atropellos por otros deportistas o espectadores mientras llega la asistencia.
En caso de accidente de ciclismo **NO** se deberá quitar el casco al accidentado bajo ningún concepto.
Será un médico quién evalúe el estado del accidentado y decida el procedimiento a seguir, si ha de ser evacuado al centro hospitalario más cercano o bien puede ser atendido en la misma instalación.

- **6.-TELÉFONOS DE INTERÉS GENERAL**
- **Centro de salud de Armilla.** Calle Sevilla no 37 (958 894435) dista de la instalación 300 metros
- **Hospital Campus de la Salud (Área Sanitaria Sur de Granada)** Avenida de la Investigación sn, 18016, GRANADA teléfono urgencias: 958 02 32 59. Dista de la instalación 1’3 km
- **SEGUROS CONTRATADOS:**

  La actividad está asegurada al amparo de los seguros de la propia federación de Triatlón.

Identificación de responsabilidades. -

<u>Dirección ejecutiva. -</u>

La dirección de la actividad recaería sobre Juan de Dios López (Director Técnico de la FATRI).

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Secretaría general. -

Para el desarrollo de la actividad utilizaremos a la propia Federación andaluza, sita en Sevilla, desde donde se coordinarían las inscripciones a través de su plataforma web como los aspectos técnicos que se le encomienden.

Profesorado asistente.

El profesorado es el anteriormente citado cuadro técnico.

- Juan de Dios López Martin. (Técnico)
- Sergio Castro Cervan. (Técnico)
-

Imágenes de las instalaciones.

Interior de las cabañas de madera

Exterior de las cabañas

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Velódromo y campo de hierba.

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Entorno de la zona de cabañas

Piscina

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Zona de carrera a pie

Restaurante.

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Diseño de la actividad:

Objetivos y contenidos:

Aun cuando estos deben de ser consensuados por parte del cuadro técnico a groso modo deberíamos conseguir de modo global:

1. Mejora técnico-táctica de los asistentes.
2. Adquisición de hábitos deportivos saludables.
3. Mayor convivencia entre deportistas de distintos clubes.
4. Concienciación de la mejora del rendimiento gracias a la cultura del esfuerzo.

Los objetivos deportivos por lograr son:

1. Valoración de la capacidad aeróbica según indicadores de referencia elegidos.
2. Utilización de la actividad como filtro para posibles talentos deportivos.
3. Evaluar y establecer recomendaciones de entrenamiento.
4. Dar a conocer perfiles buscados en natación y carrera para estas edades.
5. Conocimiento de la reglamentación, posibles sanciones y lugares de penalización.

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Horario. -

El horario para desarrollar en la actividad es aproximado, ya que deberemos de ajustarlo para no interferir en actividades ya programadas de antemano en las instalaciones, aunque se podría parecer bastante a este.

HORARIO:

Lunes 26 marzo:

9:00h a 9:30h	Llegada de técnicos asistentes.
9:30h a 10:00h	Reunión técnicos.
10:00h a 10:30h	Llegada de deportistas asistentes.
11:00h a 11:30h	Charla funcionamiento y normas.
11:30h a 12:30h	Juegos de presentación Grupo 2 y 3.
11:30h a 11:45h	Desplazamiento piscina Grupo 1.
12:00h a 13:00h	Natación. Grupo 1.
12:30h a 12:45h	Desplazamiento piscina Grupo 2 y 3
13:00h a 14:00h	Natación. Grupo 2 y 3. Juegos presentación Grupo 1.
14:30h	Almuerzo.
15:15h a 15:40h	Búsqueda del tesoro.
16:00h a 18:00h	Ciclismo.
18:30h a 19:30h	Carrera a pie.
19:30h a 20:15h	Juegos predeportivos
21:00h	Cena.
22:00h	Juegos nocturnos.
23:00h	Descanso.

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Martes 27 marzo:

8:45h	Levantarse.
9:15h	Desayuno.
9:45h a 10:20h	Charla Triatlón.
10:30h a 11:30h	Deportes alternativos.
11:30h a 12:30h	Sesión fuerza por parejas y equipos. Grupo 3.
11:30h- 11:45h	Desplazamiento piscina Grupo 1 y 2.
12:00h- 13:00h	Grupo 1. Natación.
12:30h-12:45h	Desplazamiento piscina Grupo 2 y 3.
13:00h- 14:00h	Grupo 2 y 3. Natación. Juegos por parejas. Grupo 1 y 2.
14:30h	Almuerzo.
15:15h-16:00h	Tiempo libre.
16:15h-18:15h	Transiciones carrera a pie-ciclismo- carrera a pie.
18:45-20:00h	Juegos colectivos carrera a pie.
21:00h	Cena.
22:00h	Juegos nocturnos.
23:00h	Descanso.

Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Miércoles 28 marzo:

8:45h	Levantarse.
9:15h	Desayuno.
10:00- 11:15h	Carrera a pie Grupo 1.
10:00- 12:00h	Carrera a pie Grupo 2 y 3.
11:30h- 11:45h	Desplazamiento piscina Grupo 1.
12:00h- 13:00h	Grupo 1. Natación.
12:30h-12:45h	Desplazamiento piscina Grupo 2 y 3
13:00h- 14:00h	Grupo 2 y 3. Natación. Grupo 1 Juegos alternativos.
14:30h	Almuerzo.
15:150-15:45h	Recogida material.
16:00h-18:00h	Ciclismo y Duatlón lúdico.
18:00h-18:30h	Despedida.
18:30h- 19:00h	FIN.

HORAS TOTALES CADA SEGMENTO:

NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA
3 horas	4 horas	5-6 horas