

Estimado deportista:

Es para nosotros un placer darte la bienvenida como miembro de la Federación Navarra de Triatlón para el año 2005.

El número de federado en triatlón coincide con el del Documento Nacional de Identidad y por ese motivo a partir de este año será el DNI acreditativo de la condición de Federado. Lo deberás mostrar en las competiciones y en caso de accidente para acudir a un centro médico. A partir de ahora, cualquier persona puede consultar en la página web de la federación española de triatlón los federados en tiempo real introduciendo sus datos. La dirección es: <http://www.competitions.org/licencias/buscador/buscador.asp>. A continuación procedemos a comunicarte algunos asuntos que posiblemente te interesarán:

- 1- estar federado dispones de **descuentos en las inscripciones de las competiciones** en las que participas. El calendario de competición puede sufrir variaciones a lo largo del año por lo que te recomendamos que visites la página web de la Federación para estar al corriente. Por favor, si conoces alguna otra prueba no reflejada aquí puedes comunicárnoslo para que sea incluida. A continuación se señala la previsión de competiciones para el año 2005 en Navarra:

Juegos Deportivos de Navarra y categorías menores en Triatlón:

- 25 de junio - Sábado - Triatlón de Noain
- 22 de julio - Viernes - Triatlón Infantil en Ziordia (Sakana)
- 30 de julio - Sábado - II Triatlón Infantil de Lagunak. Barañain - Pamplona.
- 15 de agosto - Lunes - III Triatlón Infantil de Castejón con BTT - JDN - Promoción, Alevín, Infantil y Cadete
- 20 de agosto - Sábado por la tarde - Triatlón de Huarte
- 3 de septiembre - Sábado - Triatlón Infantil Valle de Egüés
- 10 de septiembre - Sábado - Triatlón de Mutilva Baja.

Duatlón en Navarra:

- 20 de marzo - Domingo - 10:00 - IV Duatlón Sprint Ciudad de Corella - 5/22/2,5
- 9 de abril - Sábado - Duatlón Club Natación Pamplona - 10-40-5
- 16 de abril - Sábado - III Duatlón de Isaba - 6.6/24/3.3 - Individual y por relevos - www.adi-ike.com
- 23 de abril - Sábado por la tarde - Duatlón de San Adrián
- Duatlón de Arbizu - Fecha por determinar - Consultar página web de la Federación Vasca de Triatlón: www.competitions.org
- 17 de septiembre - Trofeo Abajitabidea - II Duatlón de Montaña de Ororbía - 5-16-2,5
- 25 de septiembre - Domingo - Duatlón Valle de Egüés

Triatlón en Navarra:

- 14 de mayo - Sábado - 16:00 - I Triatlón de Cascante - Distancia olímpica - Neopreno obligatorio - más info
- 25 de junio - Sábado - Triatlón de Noain
- 26 de junio - Domingo - Triatlón A.D. San Juan - Con BTT.
- 6 de agosto - Sábado - 10:00 - Triatlón Club Natación Pamplona - 1500/40/10
- 15 de agosto - Lunes - II - Triatlón "Villa de Castejón" Popular (200-5Km-1.25km) y Sprint (750m-20Km-5 Km)
- 28 de agosto - Domingo - 10:00 - III Triatlón Aritzaleku - 1500/40/10
- 3 de septiembre - Sábado - II Triatlón de Promoción Valle de Egüés. (200m-10kms-2.5kms) Bici de Montaña
- 10 de septiembre - Sábado - Triatlón de Mutilva Baja.

En las pruebas de los XVIII Juegos Deportivos de Navarra sólo pueden participar niños nacidos en 1989 y después que posean el carné específico de los JDN también tramitado a través de la Federación Navarra de Triatlón abonando 3 euros.

BTT indica que es necesaria la bicicleta todo terreno para realizar la prueba de ciclismo.

En las pruebas de los circuitos navarros de duatlón y triatlón puntúan los 5 primeros federados navarros masculinos y femeninos de cada categoría asignando puntos según su posición.

La clasificación final se hará con los puntos obtenidos en función del número de carreras siguiendo esta fórmula: N° de carreras puntuables/2 + 1

Los factores de compensación quedan de la siguiente forma:

- . por debajo de sprint se multiplica por 1.
- . de distancia sprint a olímpica por 1`5
- . pruebas de distancia olímpica y por encima 2.
- . el campeonato navarro, sea la distancia que sea, valdrá 2.

CLASIFICACIÓN	PUNTUACIÓN
1º/1ª	5 Puntos
2º/2ª	4 Puntos
3º/3ª	3 Puntos
4º/4ª	2 Puntos
5º/5ª	1 Puntos

En duatlón se contará como distancia sprint 7-30-3,5 y olímpico 10-40-5. En triatlón se seguirán los criterios de la FETRI. En caso de empate, ganará quien tenga mejor puesto en el campeonato navarro de cada disciplina. Se entregará un premio al final del año en un acto público "Gala de la Federación Navarra de Triatlón".

2- Campeonatos de España de selecciones Autonómicas:

19 y 20 de marzo en Madrid – Autonómico de Duatlón. (Distancias 5 – 20 – 2.5)

Salida el viernes día 18 a las 15.00 desde Pamplona y regreso el domingo día 20 por la noche.

9,10 julio en Barcelona – Autonómico de Triatlón. (Distancias 750 – 20 – 5)

Salida el viernes día 8 a las 15.00 desde Pamplona y regreso el domingo día 10 por la noche.

Si deseas formar parte de la selección Navarra y representarnos frente al resto de comunidades deberás comunicarlo con 20 días de antelación a cada una de las pruebas. Los gastos de inscripción, viaje, comidas y alojamiento están pagados.

Tomando como base el número de plazas de las que se viene disponiendo los últimos años (12 plazas en dos vehículos de alquiler), se establecen los siguientes criterios para realizar la selección:

- seleccionar a los/las tres primeros/as del circuito navarro de du y triatlón en el momento de hacer la selección en el mayor número de categorías posibles (veteranos, senior masculino y femenino, sub-23 masculino y femenino, junior y cadetes).
- En el caso de que haya más equipos completos por categoría que plazas, tendrán preferencia las categorías femeninas, las junior y cadete. Este punto podrá variarse por criterio técnico en el segundo de los campeonatos autonómicos a los que se acuda como selección.
- Si por cuestión de calendario no ha habido un mínimo de tres carreras del circuito navarro de du y triatlón se designarán nuevas carreras cercanas en el tiempo y en el espacio por el director técnico de la federación. Como este año para el duatlón no hay ninguna carrera del circuito navarro previa al campeonato de España autonómico se tomará como referencia los resultados del duatlón de Basauri del domingo 6 de marzo. Encontrarás información de esta prueba en la página web de la Federación Vasca de Triatlón: www.triatloi.org
- En el caso de no completarse categorías por falta de triatletas se aumentarán las plazas de las categorías en que sí hay disponibles, proporcionalmente entre ellas y se reservará una plaza para juez autonómico.

Si se dispone de más de 12 plazas se incorporarán nuevas categorías (en caso de haber triatletas suficientes) o se aumentará el número de triatletas en las categorías ya existentes.

La Federación se reserva el derecho de designar a un/a triatleta por categoría que no cumpla los requisitos de clasificación en el circuito navarro pero tenga un nivel suficiente para poder representarle.

La Federación nombrará un responsable de expedición antes de iniciar el viaje al que todos los integrantes de la selección deberán respetar. Se encargará de fijar los horarios e itinerarios del viaje, así como los horarios de las comidas, llegadas al hotel y de los desplazamientos durante el campeonato. Esta persona podrá ser uno de los integrantes de la selección o una persona al margen de los seleccionados siendo la responsable de la logística del viaje desde la salida hasta la llegada a Pamplona. Asimismo emitirá un informe a la Asamblea General de la Federación a su regreso realizando una memoria del viaje y de los resultados obtenidos. El cargo será remunerado, si así lo desea la persona, con 50 euros y lo decidirá la junta directiva de la Federación en base a la edad y vinculación con la federación.

- 3- Por estar federado, cuando vayas a recibir un masaje en el **CENTRO DE MASAJES HERA** obtendrás un descuento en la tarifa de sus servicios. Deberás presentar el DNI y ellos lo comprobarán con una lista facilitada por la Federación. Su dirección es la siguiente:

Centro de Masajes Hera
C/Aralar, 15
Tf. 948-245208

- 4- **Curso gratuito para ser juez** de triatlón el sábado 5 de marzo en Pamplona.

No tenemos apenas jueces para el control de las carreras y son verdaderamente necesarios para que las múltiples carreras que se celebran en Navarra puedan ser un éxito. Por favor, si estás interesado en el curso o conoces a alguien que pueda estarlo contacta con la federación para hacer la inscripción. Piensa, por ejemplo, en aquellas personas que te acompañan a las carreras para verte competir. Siendo juez pueden verte correr y ¡ganar algo de dinero a la vez!

Fecha y horarios: sábado 5 de marzo de 2005 de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.

Lugar: Sala 1 del pabellón de la Universidad Pública de Navarra (Pamplona)

Requisitos: Tener más de 16 años.

Precio: Gratuito

Inscripciones: envía un e-mail a info@navarratriatlon.com con tu nombre, apellidos, dirección del domicilio actual y teléfono o llama por teléfono a la federación.

Ganancias: Remuneración por cada carrera a la que acudas como juez, pago del kilometraje y de dietas.

5- Curso de primeros auxilios gratuito:

Como parte de las actividades para el 2005 tenemos previsto un curso de primeros auxilios gratuito para los federados en triatlón por Navarra. El año pasado hubo algún incidente en carreras que hizo llevarse un susto a algún participante. Este curso te permitirá conocer las técnicas básicas por si alguna vez te toca auxiliara algún participante.

DÍAS: 1, 3, 8 y 10 de Marzo de 2005

HORARIO: 17 a 20 h

LUGAR: Pamplona, local por concretar.

LÍMITE de **20 plazas**. Se cubrirán por orden de recepción de las solicitudes a la Federación Navarra de Triatlón.

CONTENIDOS:

Utilización de los servicios sanitarios
RCP Básica adultos y niños
Asfixia. Ahogamiento. Obstrucción vía aérea por cuerpos extraños
Traumatismos. Inmovilizaciones y vendajes
Heridas. Hemorragias. Amputaciones
Quemaduras. Electrocuición. Congelaciones. Acción del sol
Picaduras y mordeduras de animales
Drogas. Intoxicaciones
Manejo de los distintos cuadros clínicos
Disnea. Crisis asmática. Ansiedad
Convulsiones. Síncope. Mareo
Dolor abdominal. Dismenorrea
Erupciones
Utilización de los medicamentos
Fiebre
Vómitos y diarreas
Otalgia
PRACTICAS: RCP-BÁSICA adulto y niño

OBJETIVO GENERAL

Conocer y saber aplicar los diferentes métodos de las reanimaciones y las actuaciones en traumatismos así como la actuación en urgencias médicas y ambientales

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer las normas básicas de reanimación cardiopulmonar y saber aplicarla
- Saber realizar actuaciones en casos de hemorragias, heridas y shock
- Conocer la forma de actuar ante traumatismos, heridas, hemorragias y amputaciones
- Saber actuar ante lesiones provocadas por electrocuición, frío, etc.
- Saber actuar ante situaciones de picaduras e intoxicaciones
- Reconocer y saber actuar ante determinados cuadros clínicos que representan una urgencia o emergencia médica

6- Revista Finisher Triatlón:

Después de ocho años, se consolida como la única revista especializada de triatlón en España. Sus secciones se completan además con una actividad también muy atractiva como es el multideporte. El equipo humano de la revista lo forman profesionales del periodismo, licenciados en educación física, entrenadores, diseñadores gráficos, fotógrafos, especialistas en medicina deportiva, fisioterapeutas, etc. Todos entusiastas del deporte y, por lo tanto, totalmente involucrados con el proyecto.

Actualmente la distribución de la revista se realiza a suscriptores y en algunos kioscos y tiene una periodicidad mensual.

Por estar federado en Navarra, los nuevos suscriptores de la revista recibirán un descuento del **10%** en la suscripción anual (12 números). Comunica a la revista que estás federado por Navarra cuando te suscribas.

FINISHER TRIATLÓN – Tf. 91 3151616 - Fax. 91 3152469 - www.finishertriatlon.com

- 7- Por estar federado dispones de un **seguro de responsabilidad civil y de asistencia médica** en caso de sufrir algún accidente o lesión practicando alguno de los deportes que integran la Federación (Duatlón, Triatlón, Acuatlón y Cuadriatlón). El seguro de responsabilidad civil de la federación es únicamente válido en entrenamientos ya que en el caso de las competiciones el organizador de la misma debe tener contratado un seguro de responsabilidad civil. En el seguro de accidentes se incluye toda lesión producida por un traumatismo puntual, violento, súbito y externo durante la práctica deportiva. Así mismo, quedan cubiertas por esta póliza las lesiones accidentales no traumáticas del sistema osteo / articular / muscular, así como los medios para su diagnóstico. Además están incluidas en la cobertura de esta póliza las tendinitis, sobrecargas musculares, y distensiones musculares de carácter deportivo.

El seguro está contratado con Brimarl Correduría de Seguros S.L., empresa autorizada por la D.G.S. (clave J-1630) Los federados anuales disponen de la **AMPLIACIÓN DE COBERTURAS** de este seguro abonándose las siguientes cantidades por cada licencia:

- MAYORES: 18,00.- €

- MENORES: 11,00.- €

- ÁRBITROS, TEC., DELEGADOS: 11,00.- €

A los federados de 1 día se les contratará la prima sin ampliación de coberturas abonándose la siguiente cantidad a la compañía de seguros: .- DEPORTISTA DE UN DÍA DE COMPETICIÓN: 3,00.- €

Riesgos cubiertos:

FALLECIMIENTO como consecuencia de accidente deportivo 6.010,12.- eur.

COBERTURA AMPLIADA: 12.020,24.- €

En caso de menores de 14 años, la cantidad será de 3.005,06.- eur. en concepto de gastos de sepelio.

FALLECIMIENTO cuando este se produzca en la práctica deportiva, pero sin causa directa del mismo: 1.803,04.- eur.

En caso de menores 14 años la cantidad será de 1.803,04.- eur. en concepto de gastos de sepelio.

INVALIDEZ PERMANENTE Y ABSOLUTA, como consecuencia de accidente deportivo: 12.020,24.- eur.

COBERTURA AMPLIADA: 24.040,48.- €

INVALIDECES PARCIALES como consecuencia de accidente deportivo (según baremo).

ASISTENCIA SANITARIA consecuencia de accidente deportivo con las siguientes condiciones:

a) Asistencia médico-quirúrgica y sanatorial en el territorio nacional, durante un período de 18 meses y en cuantía ILIMITADA.

b) Asistencia farmacéutica en régimen hospitalario, durante un período de 18 meses y en cuantía ILIMITADA.

No obstante, regirán las siguientes limitaciones:

a) Material ortopédico, de carácter curativo, no preventivo necesario como consecuencia de un accidente cubierto por la póliza: 70 % de su coste.

COBERTURA AMPLIADA: 100% de su coste

b) Gastos de odonto-estomatología necesarios a consecuencia de un accidente cubierto por la póliza: 240,40.- eur.

COBERTURA AMPLIADA: 400.- €

c) Asistencia sanitaria prestada fuera de territorio español: 6.010,12.- eur.

GASTOS originados por traslado o evacuación del lesionado desde el lugar del accidente hasta su ingreso definitivo en los hospitales concertados por la póliza del seguro, dentro del territorio nacional.

Alcance del seguro:

Dentro de las garantías del seguro se incluyen los accidentes corporales por lesiones ocurridos en competiciones, durante el partido y calentamiento, en entrenamientos organizados por los clubes, e incluso in Itinere.

En este último supuesto esta cobertura garantiza el exceso, defecto o insuficiencia de cualquier otra póliza de seguros que pudiera estar contratada sobre el vehículo siniestrado o cualquier otro medio de locomoción.

Riesgos excluidos:

Se considerarán accidentes excluidos, y no serán atendidos por la Aseguradora, los ocurridos en las siguientes circunstancias:

- Cuando no se cumplan las condiciones anteriores o se trate de accidentes diferentes a la propia actividad.
- Cuando se produzcan como derivación de una enfermedad, anomalía orgánica previa al accidente, incompatible o no con la práctica de su deporte.
- Cuando se produzcan en estado de drogadicción, alcoholismo, perturbación mental, reyerta o tentativa de suicidio o cuando medie malicia propia o culpa grave. Sin perjuicio de que la Aseguradora inicie las acciones que procedan.
- Mediando imprudencia o negligencia por inobservancia de las Leyes, Ordenanzas y Reglamentos deportivos.
- Cuando se produzcan en escuelas de aprendizaje de cualquier deporte, salvo que las mismas estén bajo patrocinio directo o intervención económica de las Comunidades Autónomas o Consejo Superior de Deportes y Federaciones o con otras instituciones siempre que figuren en Convenio.
- Cuando el accidente esté cubierto por otra póliza contratada por el asegurado debido a su condición de profesional. En todo caso, los profesionales que no teniendo otra cobertura específica hagan uso de la presente póliza estarán sometidos a las prestaciones sanitarias en clínicas y médicos concertados por la compañía aseguradora, quedando excluido de las garantías de la póliza, para todos los asegurados, la libre elección.
- Cuando no pueda determinarse que el padecimiento o lesiones resultan como causa directa o derivada de la práctica de su deporte. Asimismo, en caso de recibidas si se determina que no proviene del accidente deportivo objeto del primer parte de accidentes tramitado.
- Salvo para los deportistas de las Federaciones implicadas, la participación en deportes de alto riesgo, apuestas y récords o tentativas de los mismos.
- Cuando la finalidad de la actividad realizada en el momento del accidente no esté relacionada directamente con el deporte, sino con actividades profesionales paralelas.
- Cuando el accidente se produzca en periodo de baja médica, tanto si ésta es laboral como deportiva.

Para la garantía de asistencia sanitaria no serán satisfechos por la Aseguradora los gastos producidos por:

- Todo el material prescrito en servicios ajenos a la aseguradora.
- El material ortopédico prescrito por accidentes no deportivos o para prevención de accidentes, sean deportivos o no.
- El prescrito por enfermedades o para corrección de vicios o deformidades anatómicas (varo, valgo, cavos, etc.) en el supuesto de las plantillas ortopédicas y demás ortopedias.
- Los gastos derivados de la rehabilitación a domicilio.
- Los gastos de farmacia ambulante.

En caso de necesitar asistencia médica es muy importante que sigas los siguientes pasos:

Presentar en alguno de centros médicos mostrados más abajo la siguiente documentación:

- DNI
- Parte de Lesiones (recogido en la Federación Navarra de Triatlón o en tu Club. Debe estar sellado y firmado por la FNT).
- El plazo máximo para la comunicación del accidente es de una semana desde la fecha de ocurrencia del mismo. La compañía aseguradora no se hará cargo de siniestros comunicados en un plazo superior.

Para casos de URGENCIA CLÍNICA GRAVE, el lesionado podrá recibir asistencia sanitaria en el Centro sanitario más próximo. La Compañía Aseguradora se hará cargo de todas las facturas derivadas de las asistencias sanitarias de urgencia. Una vez superada esta primera asistencia de urgencia (máximo 24 horas), el lesionado deberá ser trasladado a un Centro concertado para la continuación de su tratamiento. En caso contrario, es decir, en caso de permanencia en un Centro no concertado más allá de la primera asistencia de urgencia, el Asegurador no se hará cargo de las facturas derivadas de estos servicios.

CUADRO MÉDICO EN NAVARRA (Centros concertados)

PAMPLONA

CLÍNICA SAN FERMIN

Avenida de Galicia 2
Tel: 948. 23.58.50
Fax 948. 23.58.58
31003 PAMPLONA

HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS

C/ Beloso Alto 3
Tel: 948/ 24.36.00
Fax 948/23.06.07
31006 PAMPLONA

HOSPITAL VIRGEN DEL CAMINO

(UNICAMENTE URGENCIAS)

C/ Irunlarrea 4
Tel: 948/ 42.95.66
Fax: 948/ 17.05.15
31008 PAMPLONA

HOSPITAL DE NAVARRA (UNICAMENTE URGENCIAS)

C/ Irunlarrea 3
Tel: 948/ 42.21.00
Fax: 948/ 42.23.03
31008 PAMPLONA

RADIOLOGIA Y ECOGRAFIA

DR. ALEJANDRE

Tel: 948/24.98.95

RESONANCIA MAGNÉTICA

RESONANCIAS MAGNETICAS DE NAVARRA

Avda de Galicia 2. (Clinica San Fermin Bajos)
Tel : 948/29.01.99
Fax 948/29.02.39
31003 PAMPLONA

REHABILITACIÓN

ITURRI Y MONENTE S.L.

Dr. Juan Jose Gonzalez Iturri
C/ Iñigo Arista, 21 Bajos Trasera
Tel. 948.26.53.60
Fax. 948.17.43.25
31007 PAMPLONA

ESTELLA

HOSPITAL GARCIA-ORCOYEN

C/ Santa Soria, 22
Tel: 948/ 54.80.00
Fax 948/54.80.03
31200 ESTELLA

TUDELA

CENTRO MÉDICO ASOCIADO

C/ Manresa 10
Tel: 948/ 82.71.70
Fax: 948.82.86.63

CENTRO MEDICO LA RIBERA

Avda. F.J. Añon Baigorri, 1
Tel. 948.41.00.00
Fac. 948.41.00.00
31500 TUDELA

HOSPITAL REINA SOFIA (UNICAMENTE URGENCIAS)

C/ Ctra. Tarazona s/n
Tel. 948.81.70.00
Fax. 948.81.71.11
31500 TUDELA

Autorizaciones para la garantía de asistencia sanitaria

Será preceptiva la autorización de la Compañía de Seguros en el supuesto de que el deportista precisara:

- Estudios complementarios como: Resonancia Magnética, TAC, Ecografía Artrografías, etc.
- Artroscopias, Intervenciones Quirúrgicas, Rehabilitación.

En estos casos el Médico tratante solicitará a la Compañía dicha autorización, mediante Informe médico detallado, que incluya diagnóstico, mecanismo de producción de la lesión, tratamiento o prueba solicitada, y motivo de la solicitud. No se realizará ningún acto diagnóstico o terapéutico sin la misma.

Las respuestas a las solicitudes de Autorización se enviarán al Médico solicitante.

Tras obtener la oportuna autorización se remitirá informe del resultado de la Prueba o tratamiento, e informes sucesivos del estado y/o evolución del paciente, con una periodicidad de al menos 20 días, de acuerdo en cualquier caso con las directrices que indique la Compañía.

Cualquier prueba o tratamiento realizado sin la autorización previa de la Compañía correrá a cargo del asegurado.

- 8- Te recomendamos que cada temporada realices un **reconocimiento médico** para controlar el estado de tu salud y las condiciones en que puedes realizar deporte. Una prueba de esfuerzo te ayudará también a conocer tus límites y pulsaciones de entrenamiento.

Debido al convenio que la federación tiene con el Instituto Navarro de Deporte y Juventud se dispuso de 6 reconocimientos médicos para los federados en el año 2004 y se ha acordado en Asamblea General de la federación que en el 2005 se repartirán de este modo: 2 a los 2 clubes con mayor número de federados y a partir de ahí de una en una en sorteo entre el resto de clubes. En caso de que cambie el número de plazas asignadas la comisión delegada de la Asamblea General estudiará el nuevo reparto siguiendo un criterio similar.

Como ves, hay muchos beneficios por estar federado. Esto es el resultado del trabajo de varias personas federadas o amigas del triatlón durante años anteriores y en el actual. La Federación la formamos entre todos y crecemos gracias al apoyo y trabajo desinteresado de sus miembros. Te agradeceremos que si tienes ideas o información que pueda beneficiar a todo el colectivo (Por ejemplo, un descuento en el precio de un comercio o servicio por estar federado) nos la hagas llegar para que podamos comunicarla a todos los demás miembros y seguir creciendo juntos. Toda colaboración será bien recibida.

Ya por último, quiero desearte un estupendo año en lo deportivo y en lo personal, esperando que nuestra relación continúe por muchos años.

Atentamente,

Enrique Hernández.
Presidente.



Federación Navarra de Triatlón.

Casa del Deporte
C/ Paulino Caballero 13, 5º Piso
31002 Pamplona
Telfs. 848 427876 - 620208698
Fax. 848 427835

Horario (1er Piso Casa del Deporte)

- De Lunes a Viernes de 10 a 13
- Lunes y Miércoles de 16 a 19

Internet www.navarratriatlon.com
E-mail: info@navarratriatlon.com