



CERTIFICADO MEDICO

17, 18, 19 y 20 de octubre de 2019 Diagonale des fous XVIIIa edición – Trail de Borbón XX a edición La Mascareña IXa edición- Zembrocal trail IIIa edición

DECLARACION POR EL HONOR DEL CORREDOR

Yo, el (la) abajo firmante, declaro:

- No tomar productos dopantes para participar en esta carrera.
- Estar informado (a) sobre la largura y especificidades de esta prueba que tiene lugar en La Reunión, en montaña, en condiciones medioambientales que pueden ser muy difíciles (humedad, noche, variaciones de temperaturas de 0° a 35 °C y altitud de 0 a 2500 m), que requieren un buen entrenamiento y una real capacidad de autonomía personal.
- Haber sensibilizado al médico que redacta el certificado médico más abajo sobre las especificidades de esta prueba y haberle señalado todas las informaciones médicas que me conciernen.
- Haberme enterado de las condiciones de asistencia médica y de los consejos médicos al deportista que figuran al dorso (las “10 REGLAS DE ORO”)

Hecho en:

Fecha:

Firma :

CERTIFICADO MEDICO

Yo, el abajo firmante Dr(a) :

Dirección del gabinete :

Código postal : Ciudad :

1- Certifico haber examinado al Sr/Sa/Sta

NOMBRE:.....**APELLIDOS :**.....**Cumpleanos :**

2- No haber observado este día ninguna contra indicación médica para la práctica de una actividad física EN COMPETICION para una muy larga distancia en montaña y a su participación a la carrera siguiente (tache lo que no proceda):

θ Diagonale des fous

θ Trail de Bourbon

θ Mascareignes

θ Zembrocal Trail - el nombre del equipo :

- Cuàl es su relé (1, 2, 3 o 4) ?

3- Haberme enterado de la existencia de recomendaciones señaladas al dorso

Fecha:

SELLO OBLIGATORIO ::

Hecho en :

FIRMA del Médico

IMPORTANTE: SOLO SE ENTREGARÁ UN NUMERO DE DORSAL A LOS QUE PRODUZCAN ESTE CERTIFICADO. Ningún concursante recibirá su dorsal o participará a una carrera con autorización de la Asociación GRAND RAID sin producir este certificado relleno entre el 01/06/2019 y el 15/09/2019. El certificado se puede descargar en su espacio personal, tiene que mandarlo luego por correo tradicional o correo electrónico antes del 15 de septiembre de 2019 a esta direccion:



Consejos médicos al deportista

Estas “10 reglas de oro” son una base esencial para una buena práctica deportiva :

1. **ENTRENAMIENTO:** prepararse varios meses de antemano y tener la experiencia de salidas largas en montaña. Calentarse antes, bien estirarse durante y después del esfuerzo
2. **HIDRATACIÓN:** beber suficientemente (antes, durante y después de la actividad) aún antes de tener la sensación de sed, cada 15 minutos, más o menos 1 litro/hora de esfuerzo importante.
3. **ALIMENTACIÓN:** siempre llevar consigo una reserva alimentaria. Comer muy regularmente, aún antes de tener hambre.
4. **HERIDA:** no tomar la salida de una prueba con una lesión muscular, ósea o ligamentaria existente, que sólo pueda agravarse con los kilómetros.
5. **INFECCIÓN:** nada de deporte intenso en caso de fiebre, ni en los 8 días que siguen un síndrome gripal (riesgo de ataque cardíaco y lesiones musculares).
6. **MEDICAMENTOS:** los efectos indeseables de ciertos medicamentos pueden ser más importantes con el esfuerzo y provocar graves complicaciones (renales y musculares). Tomar siempre consejo con un médico.
7. **DOPAJE:** el uso de las sustancias o métodos dopantes es ilícito y pasible de sanciones. La lista es accesible en www.aflid.fr. Cualquier medicamento prohibido pero imprescindible debe ser objeto de una solicitud de Autorización de Uso con fines terapéuticos (AUT).
8. **TABACO:** su consumo perjudica la salud. Es especialmente peligroso fumar 1 hora antes y hasta 2 h después de una actividad deportiva.
9. **SÍNTOMAS DURANTE EL ESFUERZO:** dolores en el pecho, **PALPITACIONES**, una **SOFOCACIÓN** anormal o un **MALESTAR** durante el esfuerzo o justo después del esfuerzo deben absolutamente ser señalados a un médico.
10. **SÍNTOMAS DESPUÉS DEL ESFUERZO:** orinas muy coloradas o poco abundantes, sangre en los excrementos, edemas antes de un viaje en **AVIÓN...** obligan a consultar con un médico.

No duden tampoco en tomar igualmente el aviso de los kinesiólogos, podólogos o nutricionistas. No se olviden de documentarse sobre las técnicas de entrenamiento y preparación (material, física y psicológica) esenciales a la participación en un Trail.

Recomendaciones médicas

Existen recomendaciones relativas al contenido de la **visita de no contraindicación al deporte**, la realización del **EGC de descanso** para el deporte en competición, la indicación de una **Prueba de Esfuerzo** y la lista de las **substancias o métodos dopantes**.

- Sociedad Francesa de Medicina del Deporte (SFMS):: www.sfms.asso.fr