

MANIFIESTO POR LA PREVENCIÓN DE LA SALUD EN LOS CORREDORES DE MARATONES

CONTEXTO

- Entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2017, 68.092 personas corrieron y terminaron un Maratón en España. Y de todas ellas, ninguna sufrió un accidente grave en los 25 Maratones que se celebraron.
- Desde la organización de los principales Maratones de España creemos firmemente que correr largas distancias es un reto motivante y bueno para la salud, y que este hecho no debería ser asociado a una actividad de riesgo, siempre y cuando se haga con la preparación adecuada, los chequeos médicos pertinentes y siendo cada uno consciente de cuál es su condición física y sus limitaciones.
- Además, en la Sociedad existe la preocupación de que correr largas distancias es perjudicial para la salud y, en momentos puntuales, se abren debates sobre la necesidad de regular y exigir certificados médicos. Desde la organización de los principales Maratones creemos en sensibilizar al corredor, y en la importancia de hacerse pruebas de esfuerzo y chequeos preventivos, y no tanto en la obligatoriedad de obtener un certificado médico para realizar la inscripción.
- Por todo ello, el 7 de abril de 2017, coincidiendo con el Día Mundial de la Salud, iniciamos el plan “*Maratones por la Salud*”, en el que los principales Maratones españoles por número de participantes (*Barcelona, Madrid, Sevilla y Valencia*), con la suma de otros colaboradores (*Alcalá de Henares, Castellón, Donostia, Gran Canaria, Málaga, Palma de Mallorca, Pamplona, Vitoria-Gasteiz y Zaragoza*) y con el apoyo de la Real Federación Española de Atletismo, nos reunimos para poner en común las estrategias para fomentar la salud entre los corredores, en un acto celebrado en la ciudad de València.
- Este 2018 queremos dar un paso más, elaborando un manifiesto en el que los abajo firmantes:



ACORDAMOS

1. Seguir comprometiéndonos y generando alianzas para explicar que correr es bueno, demostrándolo con estrategias y hechos concretos.
2. Trabajar para reducir los tiempos límite (*cierre meta*) y hacer que sean coherentes con haberse preparado un Maratón, acercándolos a 5h o 5h30', para no dejar abierta la meta a llegada de corredores no preparados.
3. Desarrollar mecanismos para fomentar buenos hábitos entre los participantes, y promover que se preparen adecuadamente, incluyendo avisos en el proceso de inscripción.
4. Incluir protocolos de seguridad (*método de accidentes; información protocolo en acreditaciones...*) para que el máximo número de personas que participan de la carrera estén bien informados.
5. Tener dispositivos médicos por encima de los exigidos en la Ley.
6. Controlar el tipo de imágenes (*no sufrimiento*) a nivel de comunicación.
7. Desarrollar un plan de formación de los voluntarios en materia de salud (*cursos de RCP, información qué hacer en caso de accidente grave...*)
8. Colaborar con organismos e instituciones que fomenten la investigación, para impulsar y financiar estudios que ofrezcan información relacionada con la salud y correr en el entorno médico.
9. Colaborar con organismos asistenciales (*fisioterapeutas, nutricionistas, podólogos...*) y trabajar para ofrecer beneficios positivos para los corredores, a nivel de información y económico.
10. Fomentar las buenas prácticas en materia de inscripciones entre los distintos patrocinadores y colaboradores de las pruebas (*no promociones ni regalos de dorsal a menos de 4 meses*).



FIRMAS

