

Normas y lineamientos de Participación Carrera 10K Ciudad de Guatemala

Los siguientes lineamientos fueron creados para llevar a cabo un evento de gran escala que garantice la seguridad de todos los participantes y para cumplir con los requerimientos de las autoridades deportivas municipales, de acuerdo a la Norma de Reducción de desastres. No. 4 de CONRED.

Artículo 1. CARRERA. La carrera 10K ciudad de Guatemala es un evento de atletismo y entretenimiento que se celebrará el día sábado 5 de abril del 2025 a partir de las 19:00 horas.

Artículo. 2 PARTICIPANTES. Podrán participar todas las personas que reúnan todos los requisitos, estén federadas o no, sin distinción de sexo y/o nacionalidad. Para registrarse en el evento, la edad del participante debe de ser de 15 años cumplidos hasta el día de inscripciones.

Artículo. 3 RECORRIDO Y DURACIÓN. El Circuito de la carrera es de 10 kilómetros en un recorrido urbano sobre asfalto, con salida y meta en los alrededores de la Municipalidad de Guatemala. El circuito estará cerrado a todos los vehículos, salvo los autorizados por la Organización. El recorrido estará controlado y vigilado por la Policía Municipal de Tránsito y la Policía Municipal de la Municipalidad de Guatemala. Cada kilómetro estará señalizado.

Artículo. 4 CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN. Una inscripción solamente es valido cuando el participante se inscribe a través de la página de <https://ticketasa.gt/> o en las agencias de Banco Industrial, llenado sus datos de inscripción y realizando su pago. No se considerará valida una boleta o inscripción en línea que no tenga datos de identificación correctos.

Los participantes se comprometen a: a) Aceptar estrictamente todos los artículos del presente reglamento; b) Aceptar las posibles modificaciones al evento a las que la organización se vea obligada, por causas ajenas a su voluntad, a realizar.

La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y aceptado el compromiso que a continuación se expone en la Declaración de exención de responsabilidad y autorización:



Manifiesto Expresamente que en forma voluntaria, por mi cuenta y riesgo propio autorizo al menor antes identificado en participar en la carrera de 10 kilómetros -10K de la Ciudad de Guatemala-, y que está en perfectas condiciones físicas, mentales y de salud para participar en la carrera y que no tiene enfermedad o limitación física o mental que me lo impida o que pueda desencadenarse durante su desarrollo, así como adecuadamente ha practicado y entrenado bajo su propia cuenta y riesgo para participar en la Carrera 10K Ciudad de Guatemala, por lo que se encuentra en las condiciones óptimas para participar en la misma.

2. Aceptaré cualquier decisión de los organizadores de la carrera sobre la participación del menor antes identificado y declaro que tanto como el menor y yo he recibido información completa sobre las características de la carrera y hemos leído las normas y lineamientos que la regulan, asimismo conozco, acepto y asumo todos los riesgos asociados con la participación del menor de edad antes identificado y que implica riesgo para la integridad física del menor y la de otros lo que incluye, pero no se limita a: lesiones, caídas y demás accidentes, enfermedades generadas por diversas circunstancias, por el contacto con los participantes, disminuciones sensoriales, pérdidas de partes del cuerpo, incapacidades permanentes, o incluso la muerte, así como las consecuencias del clima, incluyendo temperatura y/o humedad, tránsito vehicular y condiciones del recorrido que repercutan en cualquier tipo de daño físico o psicológico temporal o permanente y todo riesgo que declaro conocido y valorados por mí y por el menor de edad.

3. Entiendo que, debido a las condiciones en que se desarrolla la carrera y a su ubicación geográfica, puede verse afectado por situaciones adversas como climatología, desastres naturales, inestabilidad política o social, limitaciones o disposiciones sociales, y otros similares, que podrían comportar perjuicios para el menor de edad o para sus bienes, o la modificación de la carrera, la suspensión de algunas de las actividades o etapas previstas, e incluso la suspensión o anulación total sin previo aviso.

4. Entiendo y acepto que, si el menor tiene un problema de salud, la organización, bomberos, empresa de salud o personas capacitadas para el efecto darán asistencia gratuita sobre el terreno, exclusivamente limitada a primeros auxilios a cargo de personal no sanitario, estabilización y traslado al hospital oficial, autorizado y respaldado por el seguro médico de la carrera. Esto excluye equipos médicos, medicinas, tratamientos quirúrgicos u otros que deban ser prestados por personal sanitario.



5. Conozco y acepto que la participación del menor implica riesgo de que soporte o causar daños materiales, lo que incluye, pero no se limita a: daños a al equipo del menor, pertenencias, vehículos o material propios del menor o de otros, averías, o pérdida total de los mismos.

6. Entiendo que la suma pagada por la inscripción del menor antes identificado no es reembolsable y que los números no son transferibles. Acepto el cargo de envío del resultado del menor a mis costas al número de celular registrado. Reconozco que hemos leído, conjuntamente con el menor, toda la información proporcionada en el presente documento y en las páginas oficiales del evento

7. Asimismo, señalo expresamente que soy consciente de la alta exigencia que conllevará al menor de edad la realización del deporte desde el punto de vista físico y conlleva riesgos de salud y accidentes que pueden conllevar el padecimientos de lesiones e incluso ocasionar la muerte, por lo que manifiesto expresamente que he el menor de edad antes identificado ha practicado y entrenado bajo la responsabilidad de su tutor y/o representante legal y la propia cuenta y riesgo del menor para el evento carrera 10K de la Ciudad de Guatemala, por lo que el menor se encuentra en las condiciones para participar en la misma. Asimismo me someto al pacto expreso de no pedir, relevando de cualquier responsabilidad legal a los organizadores y Municipalidad de Guatemala y eximiendo toda la responsabilidad civil, penal y administrativa al: comité organizador, entes relacionados, patrocinadores, operadores, y servicios subcontratados involucrados en la ejecución de la carrera 10K de la Ciudad de Guatemala, la municipalidad de Guatemala y los patrocinadores.

Habiendo leído esta declaración y conociendo estos hechos, por mi parte y por parte del menor, acepto que el menor de edad participe de forma voluntaria en la carrera, por lo cual, yo en mi propio nombre, en el de mis herederos, ejecutores o administradores y en nombre de las personas a quienes represento, libero a los organizadores del evento, voluntarios, a la Municipalidad de Guatemala y a patrocinadores, sus representantes y sucesores, de todo reclamo o responsabilidad, demandas, acciones legales de cualquier tipo que surja de mi participación durante o posterior al evento, aunque esta responsabilidad pueda surgir por negligencia o culpa de parte de las personas nombradas en esta declaración, así como de cualquier extravío, robo y/o hurto que pudiera sufrir el menor de edad . Autorizo a cualesquiera de los mencionados anteriores, sin limitaciones, a que usen el nombre, voz y/o fotografía del



menor de edad en cualquier transmisión, película, videos, grabaciones, publicidad, promoción u otros reportajes y cualquier otro medio de registro de este evento para cualquier uso legítimo, sin compensación económica alguna”.

Acepto y reconozco los términos y condiciones establecidos en el presente documento; haciendo propias las manifestaciones del menor participante, autorizando al menor a participar en, o asistir al carrera; asumiendo la responsabilidad de su seguridad y bienestar como padre o tutor del mismo. El Comité Organizador puede anunciar el cierre anticipado de inscripciones si se llenase el número máximo de participantes contemplado para el evento.

Los números y elementos de identificación proporcionados por el organizador, son identificadores personales y asignados a un corredor específico. Queda prohibido que sean cambiados, intercambiados o vendidos a otro participante y resultará en la descalificación de las personas involucradas. Incluso podrá quedar prohibida su participación en futuros eventos.

La Organización se reserva el derecho a rechazar cualquier inscripción que no acepte los términos y condiciones del evento que queden expuestos en el presente reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo se sujetará a lo que disponga la organización.

DESCALIFICACIONES: El servicio médico, el comité organizador de la carrera y el personal designado por la Organización están facultados para retirar de la carrera:

- A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
- A todo atleta que no realice el recorrido completo.
- A todo atleta que no tenga número o no lo lleve visible.
- A todo atleta que doble o manipule la publicidad del número.
- A todo atleta en estado de ebriedad.
- A todo atleta que manifieste un comportamiento no deportivo o se reitere en protestas ante la Organización, al margen de lo estipulado en el apartado de reclamaciones.

A cualquier participante que sea sorprendido utilizando dos o más chips de cronometraje será descalificado. Los chips involucrados en el ilícito también serán descalificados.

A los participantes que sean sorprendidos sin su chip de cronometraje podrán de igual forma



ser descalificados.

Art. 5 CATEGORÍAS. Los atletas podrán participar únicamente en una de las dos categorías: General y Atletas con discapacidad. La categoría General se clasifica en rama masculina y rama femenina.

En la categoría de atletas con discapacidad, los ganadores están sujetos a la evaluación médica que el Comité Organizador considere oportuna para poder hacerse acreedores a la medalla y así certificar su condición como atleta con discapacidad.

Art. 6 PREMIOS. Todos los corredores inscritos serán obsequiados con una camiseta cuyo uso es obligatorio para competir el día de la carrera. Todos aquellos atletas oficialmente inscritos que lleguen a la meta, recibirán una medalla conmemorativa a la entrada de la misma.

Art. 7 CONTROL DE LA CARRERA. El control se realizará por los jueces designados por el Comité Organizador. Los tiempos se tomarán mediante el sistema chips. Existirá un control de tiempo en la salida, otros más a lo largo del recorrido y meta. No son válidos otro tipo de chips diferentes al facilitado por el Comité Organizador.

El tiempo de carrera sólo será registrado si el participante lleva puesto correctamente el chip. El uso incorrecto del chip implicará no aparecer en el registro oficial de la carrera. Cualquier participante que se niegue a atender las solicitudes de organizadores o autoridades municipales, o que se conduzca en una manera ofensiva o antideportiva hacia cualquier autoridad o hacia otros participantes o espectadores será descalificado del evento y su participación en futuros eventos quedará prohibida.

Cualquier participante que abandone la carrera queda automáticamente descalificado y no le será permitido volver a ingresar a la ruta en ningún punto.

Cualquier participante que sea sorprendido intentando crear una ventaja injusta o tratando de robarse parte del trayecto del recorrido será descalificado automáticamente del evento.

Para ser reconocido como un corredor autorizado deberá de utilizar el número y chip de cronometraje oficial. Cualquier persona participando en el evento que se identifique que no porta el número oficial del evento o con un número asignado a otra persona, dicha persona



será descalificado de eventos futuros.

Art. 8 ENTREGA DE KIT DE CORREDOR. Para evitar la reventa, la entrega de kit es personal e intransferible. Para recoger su paquete de atleta participante y para verificar que la identidad del individuo registrado sea la persona a quien pertenece el número; cada participante deberá de presentar un documento de identificación con fotografía y la contraseña de inscripción. Cada persona será responsable de verificar que el chip de cronometraje este incluido en su paquete de atleta participante y será responsable también de su correcto uso durante el evento.

Art. 9 DIA DEL EVENTO. Los participantes deberán de acatar las instrucciones dadas por los dirigentes del evento, personal de apoyo, voluntarios, personal médico, oficiales de seguridad y cualquier otro miembro del Comité Organizador y/o autoridad municipal durante el tiempo que dure el evento.

Todos los participantes deberán de conducirse de acuerdo a las normas de convivencia y buenas costumbres durante su participación en el evento. Esto significa entre otras cosas que atender necesidades fisiológicas en el trayecto o cerca del trayecto del recorrido de la carrera queda totalmente prohibido. Los organizadores incluirán dentro del trayecto varios baños portátiles que podrán ser utilizados por cualquier competidor. Cualquier persona que sea sorprendida violando esta regla será descalificado automáticamente, se le pedirá que abandone el evento y será sancionado de acuerdo a las leyes y reglamentos vigentes.

A cada participante se le otorgará un número que deberá ser usado en la parte frontal de su cuerpo. El uso de los números es obligatorio y los mismos no podrán ser modificados o alterados de ninguna manera.

Los participantes deberán de iniciar el evento durante los tiempos reconocidos para dicho efecto por los organizadores.

BLOQUES DE SALIDA: se asignarán según cada corredor haya registrado al momento de realizar su inscripción. Así como para aquellos atletas oficial de inscritos por primera vez. Los participantes deberán estar en su bloque de salida como mínimo 40 minutos antes del arranque de la competencia. Es decir, que deben presentarse a las 17:50 hrs. para estar listos y salir a las 19:00 hrs. El cierre de corrales de salida será a las 18:30 hrs.



LA SALIDA: Los atletas con discapacidad saldrán a las 18:50 horas y la salida general se realizará a las 19:00 hrs. Los participantes deberán respetar el disparo de salida oficial. Cualquier persona que sea sorprendida intentando “robarse” la salida será descalificado automáticamente.

SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES: El uso de dispositivos con llantas o motorizados (patines, bicicletas, carruajes, etc.), así como el acompañamiento de mascotas dentro del trayecto del recorrido, será limitado estrictamente a: a) participantes que correspondan a categoría de capacidades especiales y b) personal autorizado por la organización de la carrera incluyendo a policía, bomberos etc. Cualquier otra persona que sea sorprendida con el acompañamiento de mascotas o utilizando patines, bicicletas, carruajes para bebés o cualquier otro tipo de dispositivo de este tipo será expulsado inmediatamente del recorrido.

Los participantes serán responsables de reconocer y entender la señalización del evento.

El personal médico autorizado para el evento tiene la autorización de examinar en cualquier momento a cualquier participante con señales que muestran peligro a la integridad física del participante. El personal médico autorizado tiene la potestad de retirar del recorrido a cualquier participante que al ser evaluado muestre deterioro en su salud y ponga en peligro su vida al permanecer en la carrera. Los participantes que sean expulsados del recorrido por cualquier autoridad, deberán de abandonar la carrera de forma inmediata. Los participantes son responsables por su propia integridad física y deberán de abandonar el evento si sintieran deterioro en su salud o se sienten en peligro médico de cualquier tipo. La carrera ofrecerá apoyo médico en los puntos autorizados y en el recorrido con ambulancias.

Los organizadores y autoridades se reservan el derecho de posponer o cancelar la actividad a causa de inclemencias climáticas o cualquier hecho que se apegue a los protocolos de emergencia de CONRED.

RESULTADOS Y CRONOMETRAJE: A todos los participantes se les otorgará un chip de cronometraje en sus paquetes de atletas participantes.

El tiempo de los relojes será sincronizado con el disparo de salida. Se cronometrará el tiempo “neto” mediante la utilización de alfombras de medición. Los tiempos “netos” no podrán ser utilizados para ningún propósito de disputa de puestos.



El tiempo oficial será el tiempo proporcionado por los chips de cronometraje. Dicho tiempo corresponde al transcurrido tras cruzar la línea de salida y llegada a meta.

Los participantes deberán de usar correctamente el chip de cronometraje para obtener un tiempo oficial de participación. La organización no se hará responsable de proporcionar tiempos a los atletas que no utilicen el chip de manera correcta.

Art. 10 ABASTECIMIENTO LÍQUIDO. Existirán abastecimientos de líquido, aproximadamente, cada dos kilómetros del recorrido, así como en la zona de meta. Mismos que serán administrados por la marca hidratante oficial.

Art. 11 DEVOLUCIÓN DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN. La inscripción de la carrera es personal e intransferible. La cuota de inscripción no es reembolsable y aplica únicamente para el evento de la 10K Ciudad de Guatemala correspondiente al año en curso.

Art. 12 ACLARACIONES. Los organizadores del evento se reservan el derecho de modificar o suprimir partes o la totalidad de las reglas incluida en este documento que no entren en conflicto con lo reglamentado por la federación nacional de atletismo o cualquier ley relacionada al deporte.

Los participantes están obligados a seguir y aceptar cualquier modificación al reglamento que sea hecha antes del arranque del evento.

Cualquier participante que no se apegue a lo establecido en este reglamento podrá ser descalificado, podrá perder cualquier premio obtenido (monetario o no) y podrá ser removido de los resultados oficiales.

Art. 13 RECOMENDACIONES DE SALUD. La organización de los 10K Ciudad de Guatemala ha dispuesto una jornada de chequeo de signos vitales a través de la Dirección de Salud y



Bienestar de la Municipalidad de Guatemala. La misma, consiste en que una enfermera/o toma de los signos vitales con la medición de glucometría, oximetría, temperatura, frecuencia cardíaca, presión arterial, talla y peso.

La jornada de chequeo de signos vitales es gratuita y se realizará desde el lunes 24 al miércoles 26 de abril 2025. Los atletas que realicen el chequeo de sus signos vitales, deberían tomar sus mediciones y consultar con su médico, si su condición física es adecuada para participar en la 10k Ciudad de Guatemala.

¿Qué son los signos vitales?

Son indicadores del estado de salud de la persona y reflejan el equilibrio interno del organismo y sirven como un signo de alarma cuando algo en el cuerpo no funciona en óptimas condiciones.

1. FRECUENCIA CARDÍACA Frecuencia cardíaca: 60 -100 por minuto

Alteraciones:

Taquicardia mayor a 100 por minuto.

Bradicardia menor a 60 por minuto.

2. OXIMETRÍA Saturación de oxígeno en sangre Rango Normal: 95% -100%.

Alteraciones

Hipoxemia: menor a 90%

Hipoxemia severa: menor a 80%

3. PRESIÓN ARTERIAL Rango normal: 120/ 80 mmhg

Alteraciones: Grados de Hipertensión

Grado 1: 140/90 mmhg

Grado 2: 160/100 mmhg

Grado 3: 179/110 mmhg

4. TEMPERATURA: Rango normal entre 36.7 C – 37.2 C

Alteraciones

Febrícula: 37.3 – 37.8

Fiebre: mayor a 38

Hipertermia: mayor a 39

Hipotermia: menor a 35

CONSULTE A SU MÉDICO SI PRESENTAS ALGUNA ALTERACIÓN



EN SUS SIGNOS VITALES O SI LO ESTIMA PERTINENTE.

Otras Recomendaciones de Salud

Correr con resaca: NO ES CONVENIENTE HACER DEPORTE CON DESVELO Y EN UN DIA DE RESACA. La resaca provoca una alteración metabólica importante en la glucosa: otro factor que dispara el riesgo de lesión muscular y aumenta el riesgo cardiovascular; además de la deshidratación y esto puede llevar a un agotamiento exagerado o a la aparición de calambres.

Si se ha padecido o se tiene sospechas de contagio de COVID 19: ¿Te sientes con alergia o inicios de gripe? ¡Hazte la prueba! Determina si eres positivo o negativo a la enfermedad Covid -19.

Padeciste Covid -19, pero ya eres negativo ¿Cuánto tiempo debes estar sin practicar deporte? El corredor es el único que puede saberlo, una persona debe esperar hasta que se haya recuperado totalmente de sus síntomas. Sin embargo, debes tener en cuenta que esta enfermedad a veces afecta a las personas en diferentes fases: "comienza a sentirse bien y luego aparece una segunda fase de síntomas", Por eso, para estar seguro, debes esperar de 10 a 14 días después de que sientas que no tienes ningún tipo de síntoma relacionado con la COVID-19 antes de volver a practicar cualquier tipo de deporte de forma normal y reanudarlo lentamente.

MARCA TU PROPIO RITMO

Antes de participar en una carrera es muy importante hacer una prevención y preparación para la competencia con el fin de evitar problemas de salud de todo tipo.

Generalmente debería de ser de suma importancia un chequeo de salud para las personas que padecen una enfermedad crónica o tienen comorbilidades como diabetes, hipertensión u obesidad, asimismo, esto aplica también a las personas que tienen el hábito como fumar o beber alcohol o se ha estado sometido a temas de estrés en ese periodo de tiempo

RIESGOS DE CORRER SIN ENTRENAR

¿Cuáles son los riesgos de una persona al exponerse a una exigencia:

Uno es en el post ejercicio inmediato, en donde una persona va corriendo y se detiene



abruptamente, pudiendo derivar en un problema cardiopulmonar.

Otra posibilidad es que en el proceso de actividad física bajo ciertas condiciones de temperatura (hipertermia) e hidratación inadecuada se puede producir una vasodilatación arterial y eso puede conducir a una muerte súbita.

Aprende a escuchar a tu cuerpo y reconoce los síntomas de alarma que indican que algo va mal y que has de detener el entrenamiento. Seis señales que indican que debes dejar de correr al instante son:

Molestias en la parte superior del cuerpo: Se trata de un dolor sordo y profundo, que suele describirse como opresivo y que puede irradiarse a espalda, mandíbulas, oído, estómago, brazos... El dolor torácico puede aparecer por muchas causas (cardiológicas, pero también digestivas, respiratorias, músculo-esqueléticas...) y lo habitual en la mayoría de los deportistas es que se deba a causas ajenas al corazón, pero por la posibilidad de que se trate de algo grave, no debe ignorarse nunca. Deja de correr y busca atención médica inmediata.

Desmayo, mareo, náuseas: Si notas mareos cuando estás corriendo, párate, tómate un tiempo y reevalúa la situación. Puede ser que te hayas saltado el desayuno, o puede ser algo más serio. Si no te sientes mejor después de descansar y comer, acude a tu médico.

Dificultad respiratoria: Si ves que te cuesta recuperar el aliento en cinco minutos, tómate un descanso. Presta especial atención a si levantas los hombros para aumentar la capacidad pulmonar, forzando el aire hacia los pulmones. Si los síntomas persisten después de cinco minutos de descanso, acude a un médico.

Te suben mucho las pulsaciones o las notas irregulares. Si tus pulsaciones están inusualmente altas o nos parece que se nos va a salir el corazón por la boca, está claro lo que hay que hacer: bajar el ritmo, sin pararse de golpe. Y consultar con el médico.

Dolor en las articulaciones o dolor inespecífico: El dolor es la forma que tiene tu cuerpo de identificar una lesión y alejarte del factor de estrés para protegerte de un daño mayor. Si hay dolor hay, casi seguro, lesión. Si sientes cualquier dolor cuando estás entrenando, deja de correr, pero no pares de golpe.

