

NOTA DE PRENSA

Decálogo podológico para corredores de encierros

El Colegio de Podólogos de Navarra recomienda elegir bien el calzado y calentar y estirar adecuadamente

Navarra, Julio de 2018.- Celebrado ya el tercer encierro de los sanfermines 2018, los dos primeros presididos por un suelo mojado y peligroso, el Colegio de Podólogos de Navarra ha querido aportar un decálogo de consejos, especialmente orientado a los corredores noveles, ya que los veteranos seguro que ya ponen en práctica estas recomendaciones.

Además de este articulado el Colegio Oficial de Podólogos de Navarra, se quiere unir con un decálogo de consejos hacia los corredores noveles, ya que los veteranos, seguro que las ponen en práctica en el día a día de los encierros de San Fermín.

- 1-. Días o semanas antes del encierro, visita a tu podólogo para hacerte un buen **estudio biomecánico** que te ayude a elegir el calzado apropiado.
- 2-. En cualquier caso, **no estrenes zapatillas**: corres el riesgo de que no se adapten bien y te desestabilicen la carrera, además de la posibilidad innecesaria de sufrir ampollas. Más allá de las tradiciones relativas al tipo o color de la indumentaria y de la normativa que ya exige no llevar un calzado inapropiado, lo aconsejable es llevar unas buenas deportivas y, si el pavimento está mojado, con **suela antideslizante**. Es fundamental que el calzado sea de tu talla y cerrado con cordones, para asegurar una buena carrera y evitar perder el calzado durante el trayecto con el consiguiente riesgo para ti y para otros corredores.
- 3-. Sitúate con tiempo suficiente para poder hacer una serie de estiramientos y, si te es posible, fuera del recorrido trota un poco para **calentar bien los músculos** de tus miembros inferiores.
- 4-. La **coordinación en la carrera es vital**: debes coordinar tu marcha a tu respiración y mantener un buen equilibrio ya que dentro del recorrido el espacio es muy limitado y el resto de corredores va a bracear.
- 5-. No comiences nunca a correr tu primer encierro sin **que algún veterano te haya adiestrado** y tengas muy claro cuál es el tramo del recorrido que más te conviene y que menos problemas te va a ocasionar.
- 6-. No dejes de mirar de reojo hacia atrás para controlar la manada de reses y mansos pero **asegurando bien dónde pisas**.
- 7-. Prepara bien tu retirada: este es un momento crucial en el que tienes que **bajar la marcha a cero** y, a menudo, no dispondrás de hueco, así que busca el lado que más facilidades te ofrezca sin poner el riesgo a otros corredores.

8-. **Si pierdes el equilibrio** o te caes y la manada está cerca **nunca olvides que debes quedarte tumbado en el suelo** cubriéndote la cabeza hasta que el grueso de las reses y corredores dejen espacio para que puedas levantarte.

9-. Cuando termines, no olvides la importancia de los estiramientos, recuerda que en muy poco tiempo has exigido a tu cuerpo un esfuerzo por encima de lo normal y para que esto no te pase factura, no olvides hacer una buena tabla de **estiramientos**.

10-. **Disfruta** de los sanfermines y de sus encierros.

Además de estos consejos, hay que tener en cuenta el bando municipal del Ayuntamiento de Pamplona y la ley navarra de Espectáculos Taurinos, cuyo articulado es de obligado cumplimiento para todos los participantes en la carrera y que está disponible en este enlace: <http://sanfermines.net/contenido/normativa/es/791>.

NOTA.- Incluye fotografía de un encierro, de Mikel Senosiain.

Colegio Oficial de Podólogos de Navarra

Comunicación: Javier Alonso García

Tel. 686 97 67 57