

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SEPTIEMBRE 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO

| Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

EVALUACIÓN DE RIESGOS

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie –
8ª Prueba XXXIV Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie
20 septiembre 2025

Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el juez controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

Nombre de la prueba:	8ª PRUEBA XXXIV LIGA GALEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE	Fecha de la prueba:	20 SEPTIEMBRE 2025
Lugar de la prueba:	FORGOSELO NORTE A CAPELA, A CORUÑA)	Número esperado de participantes:	260 FEDERADOS o con licencia de día
Evaluación efectuada por: JORGE PIÑEIRO Técnico Superior en Prevención de Riscos Laborais. INGAFOR (año 2009) Especialidade en Seguridade. Especialidade en Ergonomía e Psicosocioloxía aplicada Especialidade en Hixiene Industrial.	Evaluación enviada a ALFONSO MANCERA Sección Orientación Ártabros FRANCISCO VARELA LORENZO Juez Controlador FEGADO SANTIAGO TRAVESO RODRÍGUEZ Director de la Prueba		
Fecha: 16-09-2025	Firma	16-09-2025	Firma

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SETEMBRO 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO

| Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

Organización de la prueba y datos de contacto

	Nombre	Número de contacto
Equipo organizador	Sociedad de Montaña Ártabros	<p>Director de prueba: Santiago Traveso</p> <p>Sección Orientación Ártabros: Alfonso Mancera Responsable trazados: Javier Sevilla Gómez</p> <p>Jueces de cronometraje (obligatoriamente 2): Alfonso Mancera y Javier Arufe</p> <p>Responsable secretaría: Alfonso Mancera Juez salidas cat. oficiales : Miguelón López (-1) Apoyo salidas Carlota López y Alejandro Mancera (-3); Jacob Canedo (-2).</p> <p>Responsable salidas cat. INI: Luis Couceiro y Rocío Fuertes Responsable presalida: Juan Roibás Juez de meta Antonio Gómez Apoyo meta Santi Riestra. Responsable centro competición Juan Roibás Equipo colocación balizas en campo: María Piñeiro Jorge Piñeiro Santi Riestra Javier Sevilla Santi Traveso Antonio Gómez</p> <p>Juez Controlador (FEGADO): Francisco Varela Lorenzo</p> <p>Otros miembros del Jurado Técnico Teresa Bellón Santos (AROMON) Iván Somoza Argibay (GALLAECIA RAID)</p> <p>Jueces Auxiliares 5 (móvil en campo + chaleco identificador). Recibirán instrucciones de Juez Controlador para coordinar sus funciones y unificar criterios (advertir-descalificar):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Javier Sevilla Estará en mapa (zona norte)2. Jorge Piñeiro Estará en mapa (zona centro-oeste)3. Santiago Traveso Estará en mapa (zona salidas compatilizando función Director Prueba).4. Antonio Gómez Juez de meta y baliza 100. Puede recibir refuerzo de Miguel López al finalizar salidas.5. Santi Riestra Estará en mapa (zona centro-este). <p>Presidenta FEGADO: Sonia Gómez Naya Vocal Orientación a Pie: Teresa Bellón Santos</p>

Emergencias	Ambulancia contratada Concello de A Capela	Estará ubicada en lateral del COBERTIZO DEL CURRO, dando servicio a la llegada de corredores.
Servicios de Urgencias	Servicio Galego de Saúde	SERGAS As Pontes de García Rodríguez 981 33 46 99

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SEPTIEMBRE 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

Definiciones

Peligro

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

Evaluación de riesgos

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado.

No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El juez controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

1.- Examinar los peligros

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurran en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves:

3.- Asignar responsabilidades

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas son asignadas al equipo de la organización de la prueba, según el cuadro de "organización de la prueba y datos de contacto".

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SEPTIEMBRE 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

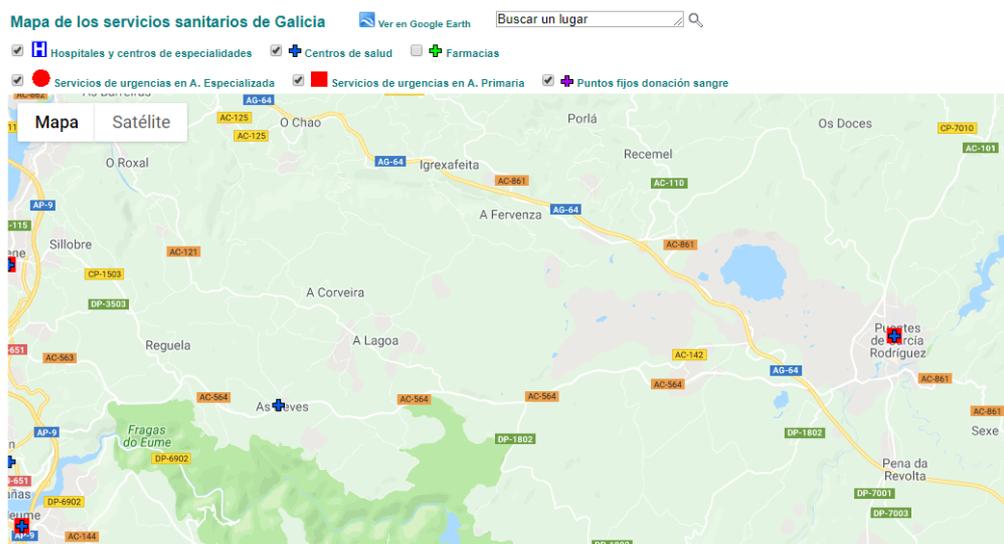
FORGOSO | Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

Medidas genéricas para reducir riesgos/tratar heridos

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

Heridas y enfermedades

- Durante la preparación de la prueba y recogida:
 - o Botiquín básico organización.
- Durante la prueba:
 - o Centralizar la información a través del director de prueba (Santiago Traveso)
 - o Coordinador de emergencias médicas (ambulancia), quien decidirá junto con el director de la prueba qué medios/acciones serán necesarias.
- Centros médicos públicos más cercanos (Centro Saúde As Pontes)



EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SEPTIEMBRE 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO | Distancia larga | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

Participantes perdidos

a) Medidas preventivas:

- Información sobre trazados y seguridad en los boletines de la prueba.
- Recuento de tarjetas sportident y comprobación del sistema electrónico (**Alfonso Mancera y Javier Arufe**). Repaso de la lista de salidas: **Miguelón Pérez López**

b) Medidas correctivas:

- Organización de búsqueda con personal específico (**condicionada por cobertura**)
 - o Centralizar la necesidad de búsqueda a través del Director de Prueba (**Santiago Traveso**).
 - o Coordinador de búsquedas (**Javier Sevilla**), quien decidirá qué medios de la organización serán necesarios. Disponibilidad de medios según cuadro inicial.
 - o Coordinador de búsquedas (**Javier Sevilla**) puede valorar comunicar incidencia al 112 a través del Director de Prueba (Santiago Traveso).
- Lista contactos del personal autorizado principal, según el cuadro de "organización de la prueba y datos de contacto".

PÓLIZAS EXISTENTES

Póliza de accidentes

- <https://www.fedo.org/web/licencias/seguro-deportivo>

Póliza ALLIANZ Accidentes Colectivo N° 042728618

1. COMUNICACIÓN DEL ACCIDENTE

a. El accidente deberá ser comunicado en un plazo máximo de 7 días a la plataforma de asistencia de Allianz, llamando al siguiente teléfono:

900 40 44 44

Para atención médica en el territorio español:

b. Se procederá a la apertura del expediente correspondiente donde se le solicitará al federado:

- Datos personales del accidentado y tipología de lesiones
- Datos del colectivo al que pertenece el accidentado
- N° de póliza: **42728618**
- Fecha, lugar y descripción de la forma de ocurrencia

Posteriormente se deberá descargar el **parte de accidente**, para que sea cumplimentado y sellado por la federación/organizador, para a continuación enviarlo a:

allianzaccidentes.autorizaciones@hna.es

c. Tras analizar el expediente por parte de la aseguradora se le dará respuesta al federado y autorización de asistencia si fuera objeto de cobertura.

- TOMADOR: FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE ORIENTACIÓN G83774109

- OBJETO DEL SEGURO:

Accidentes deportivos sufridos por los asegurados, según se recoge en el R.D. 849/1993 (seguro obligatorio para deportistas federados). Se entiende por accidente deportivo a efectos de esta póliza, el sufrido por los asegurados con ocasión del ejercicio de la actividad deportiva objeto de la póliza, en el cual se produce una lesión para el deportista, sin patología ni alteración anatómica previa. **Se incluyen exclusivamente los ocurridos durante la celebración de una competición o actividad deportiva, entrenamiento o desplazamiento, debidamente programada y organizada o dirigida por la Federación, club u organismo deportivo, excluyéndose por tanto la práctica privada de dicho deporte** (página 4 de 28).

- ASEGURADOS: Los deportistas, entrenadores, encargados de material, preparadores, fisioterapeutas, ATS, médicos, delegados y árbitros dados de alta en la Federación que contrata la póliza (página 4 de 28).

Póliza de responsabilidad civil

[\[ver CONDICIONES GENERALES\]](#)

[\[VER CONDICIONES PARTICULARES\]](#)

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SETEMBRO 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSO | Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

- Póliza de Responsabilidad Civil General Market Insurance SE
- AÑÓ & LOZANO, GESTIÓN DE RIESGOS, S.L.
- TOMADOR: FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE ORIENTACIÓN G83774109 (pág. 1 de 22 Cond. Part.)
- ASEGURADO: FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE ORIENTACIÓN G83774109 (pág. 1 de 22 Cond. Part.)

Póliza Xunta XOGADE (niños federados de 6 a 16 años)

[PROCEDIMIENTO DE XESTIÓN DE ACCIDENTES XOGADE]

Urxencia vital (aquela que implica risco de morte ou secuela funcional grave para o doente en caso de non recibir atención médica inmediata):

Acudir ao servizo de Urxencia máis próximo e comunicar o sinistro nun prazo de 24 horas.

Urxencia non vital:

1. Comunicación de accidente:

Deberán comunicar o accidente **antes de acudir** a ningún centro por unha destas dúas vías:



Teléfono de asistencia: 881 850 087 – Tras facilitar á Xestora Médica os datos do lesionado e circunstancias do accidente, indicaselle o centro médico ao que acudir para recibir a primeira atención médica.



Vía telemática a través da plataforma: <https://partesxogade.es> tras a recepción da comunicación de sinistro, recibirá unha confirmación de apertura. Un tramitador de Gerosalud contactará telefonicamente á maior brevidade para indicarlle o centro médico ao que acudir.

2. Continuidade asistencial:

Tras a primeira asistencia será necesario cumprir os seguintes requisitos:



Que a entidade que inscribiu ao deportista **certifique o accidente** na plataforma de Xogade (<https://inscripcion-xogade.xunta.gal>). O prazo para dito trámite é de **7 días**.



Que os titores legais **autoricen a xestión de datos** do menor a través dunha mensaxe que recibirán no seu teléfono móbil.



Que se **envíen os informes médicos** nos que conste a prescripción de tratamento, rehabilitación, probas diagnósticas, cirurxía/ingreso hospitalario, etc. O lesionado ten á súa disposición o correo xogade@gerosalud.es e o portal <https://partesxogade.es>

Calquera acto médico, a excepción da urxencia vital, deberá contar coa autorización previa e deberá realizarse nos centros adheridos ao cadro médico.

- **A práctica deportiva en situación de baixa médica, será motivo de interrupción do proceso asistencial.**

INVENTARIO, ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS

Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro			Medidas para mitigar los riesgos	Acciones a realizar por
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto		(nombre, en su caso)
<p>Terreno peligroso fuera de los recorridos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input checked="" type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. Agujeros profundos <input checked="" type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada 	<p>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. Agujeros profundos <input checked="" type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada 	<p>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. Agujeros profundos <input checked="" type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso. <p style="background-color: yellow;">Corredores expuestos a caídas, golpes, impacto con ramas bajas y vegetación leñosa-espinosa, alambres de espino (algunos tramos anulados pero con cables sueltos, etc.)</p> <p>Los elementos infranqueables están representados en los mapas. Para mayor legibilidad se exige a imprenta que destaque más los afloramientos rocosos.</p> <p>Los trazados ofrecen rutas alternativas cuando hay presencia de elementos infranqueables como cortados (aplica también a piedras y grupos de piedras). Las balizas se colocan, en su caso, al pie de los elementos para evitar que los deportistas se asomen a su parte alta. Se identifican 7 cortados (4 de ellos con altura igual o superior a 2 m) y 2 piedras/grupo piedras (ninguna con altura igual o superior a 2 m)</p> <p>Trazados de categorías INI y FM12/14 a lo largo de elementos lineales en terrenos semi-abiertos. Puntos en parte baja de elementos rocosos (siempre accesibles y muy a la vista).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados. Responsabilidad de los clubs a la hora de asignar corredores/as a un recorrido apropiado. <input type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera. Adjunto web. <input type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas <input type="checkbox"/> Avisos en la salida 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Trazador de los recorridos <p>Información en los boletines de distancias y desniveles. Publicación de comentarios del trazador.</p> <p>Exigir la colocación de la descripción de control en <u>texto</u> en las categorías INI y FM12. También leyenda.</p> <p>Para reforzar la seguridad se recurre a tramos balizados en categorías inferiores cuando los elementos lineales pueden ser confusos FM12-14 e INI CORTA/LARGA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Colocadores de balizas <p>Instrucciones de colocación de balizas visibles, especialmente en las categorías INI y 12/14/16/18</p> <p>Instrucciones de colocación de balizas evitando conflicto con elementos sensibles (charcas, vegetación como helechos, brezo, afloramientos rocosos con líquenes, etc.)</p>

<p>Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input checked="" type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar) 	<p>Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Cruce de carreteras <p><i>Pistas forestales de baja intensidad de uso.</i></p> <p><i>Zonas de aparcamiento, entrada y salida, maniobras, etc. en Centro de Competición y espacio de salida/meta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar) 	<p>Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar) 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar los puntos peligrosos. <p><i>Solamente se utilizan pistas forestales de baja intensidad.</i></p> <p><i>Las elecciones de rutas pueden utilizar pistas forestales de baja o nula intensidad.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados <input checked="" type="checkbox"/> Vigilantes (jueces auxiliares) en carrera <p>Mínimo de (5). Existe relación de personas que asumirán funciones de evacuación de deportistas en problemas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Otros (especificar) 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Trazador de los recorridos <p><i>Salida en sendero forestal de baja intensidad.</i></p> <p><i>Exite zona de calentamiento suficiente.</i></p> <p><i>Meta ubicada en entorno antropizado (interior de área recreativa vallada).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Personal habilitado de seguridad <p><i>Debe existir un tramo sin vehículos estacionados frente al centro de competición/SPORTident.</i></p> <p><i>Reserva de espacio para ambulancia en zona META en lateral de edificación CURRO FORGOSELO.</i></p> <p><i>Debe existir un tramo sin vehículos estacionados en zona de salida y meta.</i></p> <p><i>Precaución en las circulaciones de vehículos (serán las imprescindibles y a velocidad segura) en estos tramos (zonas de salida y zona de meta).</i></p>
<p>No hay otras actividades en la zona de carrera</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input checked="" type="checkbox"/> Gente a caballo <input checked="" type="checkbox"/> Tiro al plato <input checked="" type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <p><i>Cazadores</i></p> <p><i>Adiestramiento perros</i></p>	<p>Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar) 	<p>Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Trabajos forestales <p><i>Posible, pero no en días previos. Se avisa a AVV Monte Forgoselo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Motos <p><i>Paso puntual por pistas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Ciclistas <p><i>Paso puntual por pistas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <p><i>Uso ganadero. (animales sueltos)</i></p> <p><i>Naturalista/senderistas</i></p> <p><i>Personas recogiendo setas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas <input type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba. <input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Información en los mapas <input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida <p><i>Si se detecta algo extraordinario el día de la prueba.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Otros (especificar) <p><i>Comunicación de la actividad al Servicio de Montes, a las CMVMC y al Puesto de la Guardia Civil de As Pontes de García Rodríguez.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Vocal de Orientación <p><i>Contacta con los TECORES, Concello de A Capela y Federación Galega de Caza para asegurarse de la no existencia de batidas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Trazador de los recorridos <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Juez de salidas <p><i>Salidas INI debe informar de la posibilidad de existencia de animales sueltos (vacas, caballos) en la zona de los recorridos. Son corredores sin experiencia y deben ser informados.</i></p>

<p>Se esperan condiciones meteorológicas adversas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <p>Aviso AEMET meteorológico NO</p> <p>Salida último corredor cat. of 11:35</p> <p>Salida último corredor cat. INI 11:30</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sol y calor. <input type="checkbox"/> Oscuridad <p>Orto 8:14</p> <p>Ocaso 20:38</p> <p>Equipo de colocación de balizas debe llevar linterna, móvil y manta térmica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Niebla <p>Incierto en Forgoselo</p>	<p>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, tramos no expuestos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <input checked="" type="checkbox"/> Sol y calor <p>Distancia larga sin avituallamiento durante la carrera. Boletín informa.</p> <p>Previsión de 19°C de máxima y 12°C de mínima</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Niebla 	<p>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, tramos expuestos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input checked="" type="checkbox"/> Viento <p>Caída de ramas y objetos. Vientos de 20 km/h del OESTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <input checked="" type="checkbox"/> Sol y calor <p>Distancia larga sin avituallamiento durante la carrera.</p> <p>Previsión de 19°C de máxima y 11°C de mínima</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar) <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Niebla <p>Afectará con mayor probabilidad a los primeros corredores. Habrá 5 jueces auxiliares en campo con chaleco reflectante y móvil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo <input checked="" type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera <p>Ambulancia (debe permanecer en carrera) Ubicada en zona de meta en lateral edificación CURRO FORGOSELO.</p> <p>Se verifica la cobertura móvil MOVISTAR (interrumpida)</p> <p>Dirección de Carrera estará preferentemente en esta zona en una vez consolidadas las salidas (ubicación alternativa).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero <input checked="" type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida <p>En zona de meta (advertido en boletines por las restricciones ambientales a la colocación de avituallamiento en carrera).</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible <p>Equipo de colocación de balizas debe llevar linterna, móvil y manta térmica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera <p>Se evaluará el riesgo de incendio en el mismo día de la prueba a través del IRDI, sometiéndose a las condiciones de autorizaciones (Concello de A Capela no está declarado como de riesgo alto). Siendo alto o extremo se contactará con Distrito Forestal de Ferrol para tomar la decisión. PREVISIÓN BAIXO a 18/09/2025.</p> <p>Se evaluarán alertas meteorológicas y/o prohibiciones de actividades al aire libre en el mismo día de la prueba.</p> <p>Presencia de cazadores sobre el terreno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Otros (especificar) 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Director de la carrera <input checked="" type="checkbox"/> Juez de salidas
---	---	---	--	---

<p>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Perros</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Animales y ganado</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> <p>Picaduras garrapatas Picaduras avispas/abejas Especies cinegéticas Especies no cinegéticas</p>	<p>Otros posibles factores de riesgo (medio)</p> <p><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</p> <p><input type="checkbox"/> Perros</p> <p><input type="checkbox"/> Animales y ganado</p> <p><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p>Otros posibles factores de riesgo (alto)</p> <p><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</p> <p><input type="checkbox"/> Perros</p> <p><input type="checkbox"/> Animales y ganado</p> <p><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia</p> <p><input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores)</p> <p><input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas</p> <p><input type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate/búsqueda: coordinador y zonas asignadas. Presencia de ambulancia.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p>BOTIQUIN FEGADO EN ZONA SECRETARÍA (tiene útiles para extracción de garrapatas).</p> <p>DESFIBRILADOR FEGADO EN ZONA SECRETARÍA</p>
---	---	--	--	--

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SETEMBRO 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO

Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

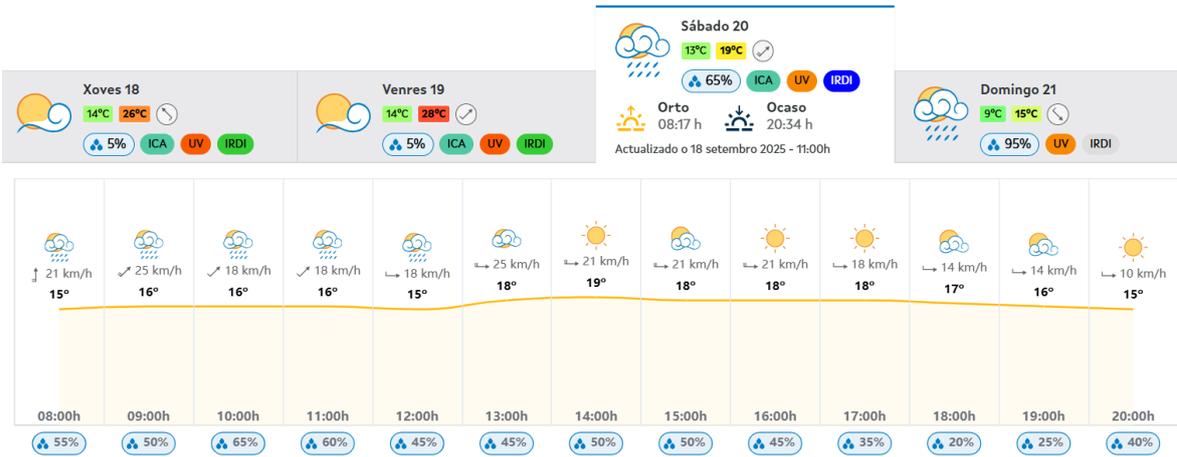
Previsiones meteorológicas

Predicción Capela (A) [★ Engadir a favoritos](#)

Introduza un concello [Lenda](#)

Predicción Curto prazo

[Por hora](#) [Resumo](#)



Predicciones a corto plazo A Capela (Fuente: METEOGALICIA, 18 septiembre 2025)

[Descargar XML de la predicción detallada de Capela, A](#)

vie. 19				sáb. 20		dom. 21		lun. 22	mar. 23	mié. 24
00-06 h	06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-12 h	12-24 h	00-12 h	12-24 h			
16°C	26°C	23°C	17°C							
0%	0%	0%	0%	100%	80%	100%	100%	95%	50%	10%
16 / 28				11 / 19		7 / 15		7 / 16	8 / 17	11 / 20
E	SO	O	S	O	O	O	O	N	NE	E
5	10	5	10	20	20	15	15	15	15	20

Predicciones por municipios A Capela (Fuente: AEMET, 18 septiembre 2025)

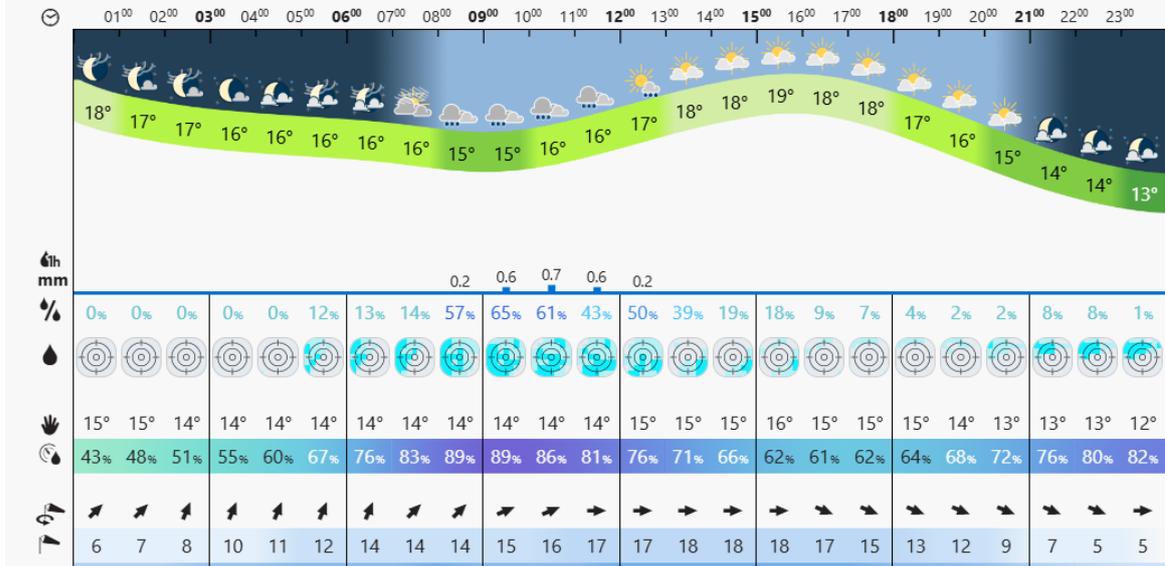
EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

20 DE SEPTIEMBRE 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSELO

Distancia larga | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

Sábado

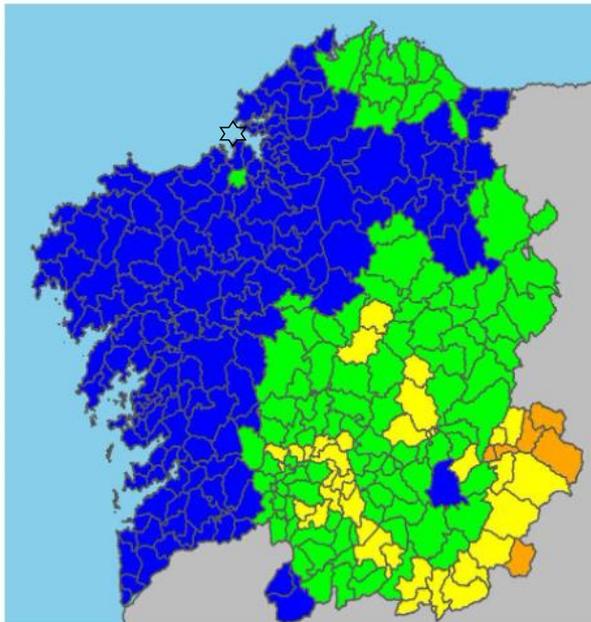


Predicciones precipitación SERRA DE FORGOSELO (Fuente: METEOBLUE, 18 septiembre 2025)

IRDI (Índice de Riesgo Diario de Incendios)

Jueves 18 Viernes 19 **Sábado 20** Domingo 21

Actualizado el Jueves, 18 de Septiembre de 2025 a las 09:50



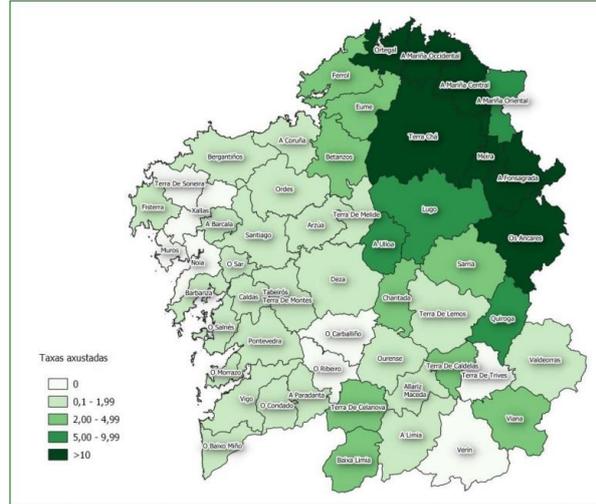
Concello	
A Capela	<input type="button" value="↻"/>
CONCELLO	RIESGO
A Capela	Baixo



ÍNDICE DE RISCO DIARIO DE INCENDIOS (IRDI). Fuente: CONSELLERÍA MEDIO RURAL, 18 septiembre 2025

Anotaciones sobre la enfermedad de Lyme

Figura 2: Taxas axustadas (c/10⁵ h-a) de EL por comarca no periodo 2014-2021.



Fonte (Boletín Epidemiolóxico de Galicia, SERGAS decembro 2023)

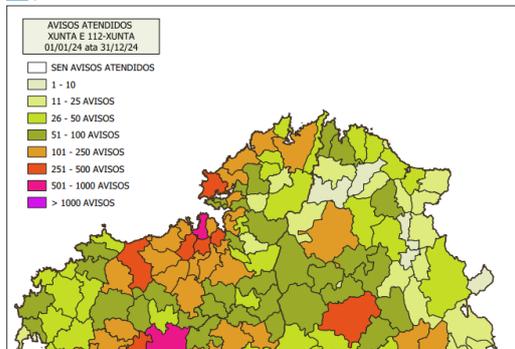
<https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/7438/BEG%20XXXIII-2.pdf>

Anotaciones sobre presencia de avispa asiática



Niveles de riesgo en la zona de carrera (Fuente: CESGA, 15 septiembre 2025)

SERVIZO AGRARIO GALEGO



Programa de Vigilancia y control de la Avispa Velutina

Fuente: XUNTA DE GALICIA, EIDO LOCAL 31 diciembre 2024

https://www.eidolocal.gal/es/vespa_velutina

EVALUACIÓN DE RIESGOS 8ª PROBA

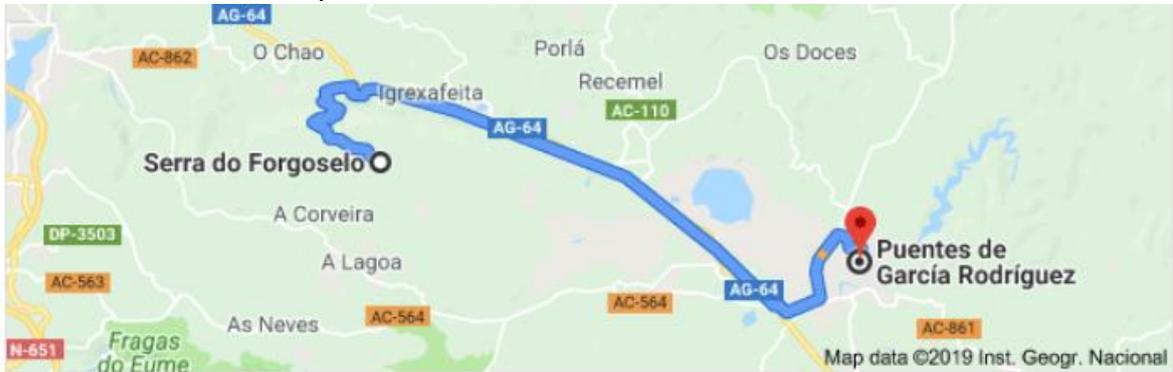
20 DE SETEMBRO 2025 | XXXIV LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN A PÉ

FORGOSOLO

| Distancia longa | Deporte de Orientación | Liga Galega 2025

Información complementaria sobre distancia a hospitales

PAC As Ponte de García Rodríguez

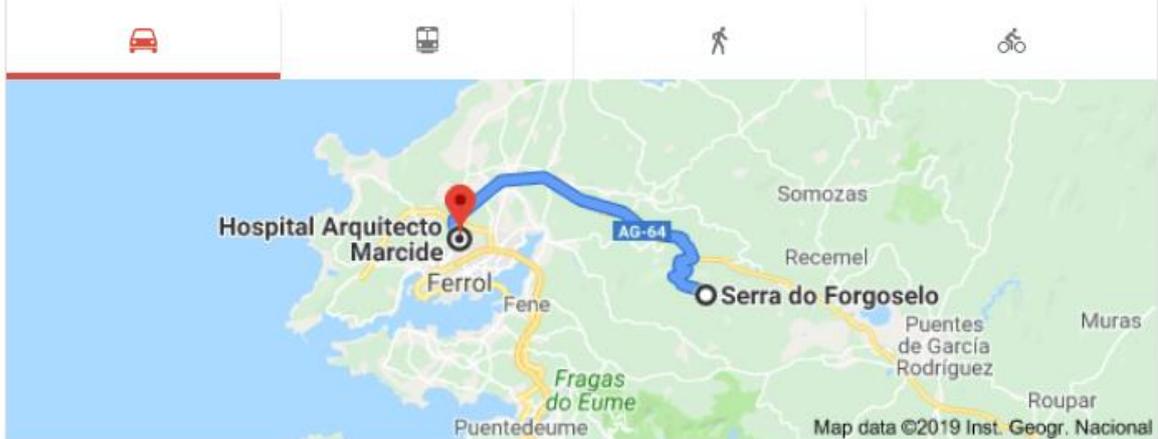


27 min (26,7 km) por AG-64

 [Cómo llegar](#)

Hospital Arquitecto Marcide (FERROL)

-  Serra do Forgoselo, 15613,, Unnamed Road, 15881 Boqueixón, C
-  Hospital Arquitecto Marcide, Av. da Residencia, S/N, 15405 Ferrol, La Coruña



26 min (25,8 km) por AG-64

 [Cómo llegar](#)