

2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

2ª PRUEBA LIGA GALLEGA DE ORIENTACIÓN A PIE 2024

PREVENCIÓN DE RIESGOS / INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- 1 Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación.**
- 2 En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico.
- 3 Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado. En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar SPORTident en la Secretaría.**
- 4 Una vez efectuada la última evaluación de riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado el 24 de febrero, se informa especialmente sobre los siguientes aspectos a tener en cuenta:

NORMAS DE SEGURIDAD

En esta prueba deberán tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

TRÁFICO RODADO:

Todos los corredores tienen que cruzar una carretera, por tal motivo, la organización a puesto un control antes de cruzar la misma y personal para regular el tráfico en la zona. Recordar que hay que esperar la autorización de los mismos para cruzar la carretera. Solo se podrá cruzar por este paso y está prohibido transitar por la carretera.

CORTADOS Y ZONAS PEDREGOSAS:

Por lo general la carrera transcurre por ladera donde encontraremos gran cantidad de terrazas, cortados, terraplenes y piedras de todo tamaño. Los recorridos mas complejos encontrarán una zona de piedras de gran tamaño donde se transita con dificultad y debemos extremar la precaución a la hora de desplazarnos, y evitar riesgos innecesarios. Si el día está lluvioso es recomendable el uso de tacos de metal para evitar resbalones, **extremar la precaución para evitar caídas y torceduras.**

VEGETACIÓN ESPESA Y ALAMBRES DE ESPINO:

Se aconseja el uso de polainas y mangas largas, ya que en algunos recorridos las "silvas" podrían producir algún corte. Las últimas lluvias pueden hacernos encontrar zonas con agua acumulada, y tengamos que cruzar alguna área anegada.

Algunas fincas están cerradas con vallas con alambres de espinos, en muchas encontramos lugares de paso donde las vallas están caídas, igualmente en esta zona la organización señalará 2 **PASOS NO OBLIGATORIOS** para ayudar a los participantes.

ABEJAS:

Se informa a los deportistas que se han encontrado zonas en el mapa con abejas, las mismas serán marcadas en el mapa como zona prohibida.

2º TROFEO O BOLO DE ORIENTACIÓN

2ª PRUEBA LIGA GALLEGA DE ORIENTACIÓN A PIE 2024

GARRAPATAS

Una parte de la carrera transita por una zona ganadera donde los animales pastan. Durante el montaje de la carrera uno de los integrantes detecto la presencia de una garrapata después de realizar el trabajo de campo.

La mejor prevención para evitar muy improbables complicaciones ante una picadura es:

- a) Utilizar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas. Mallas y calcetas de orientación proporcionarán una protección extra. Recomendamos repelentes en aquellas personas más susceptibles.
- b) Revisarnos al finalizar la carrera, tanto las zonas expuestas de brazos y piernas, como las zonas de piel suave y con pelo (axilas, ingles y cabeza). Debemos revisarnos de nuevo al llegar a casa. Guardar en bolsas, y revisar el calzado y la ropa.
- c) En el caso de detectar alguna garrapata, retirarla inmediatamente con la ayuda de unas pinzas muy finas (ver las instrucciones del SERGAS en <https://www.sergas.es/Saude-publica/Proteccion-e-retirada-carrachas>) y vigilar cualquier reacción (eritema migrans, fiebres altas, molestias, cansancio, etc. a lo largo del mes siguiente. En caso de duda, se recomienda siempre acudir al PAC o Centro de Salud.
- d) Estas recomendaciones se han adaptado a partir de los temarios de salud pública del SERGAS, donde existe más documentación disponible sobre la materia [consultar web del SERGAS].

ANIMALES:

Se informa a los deportistas que en la zona de carrera pueden encontrarse animales sueltos (perros, ciervos, jabalíes, etc) y ganado pastando, aunque por lo general tienden a huir con la presencia de los humanos, su comportamiento es imprevisible, con lo cual se solicita a los participantes extremar la precaución. Por parte de la organización se gestionó que el ganado sea trasladado a otra zona el día de la carrera.