

# EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA CARRERA DE ORIENTACIÓN A PIE

Campeonato Xunta de Galicia de Ultrascor-Rogaining  
(25 de mayo de 2024)

## La prueba deportiva

**Nombre de la prueba:** PONTEaORIENTAR 2024  
Campeonato Xunta de Galicia de Ultrascor-Rogaining

**Fecha:** 25 de mayo de 2024

**Lugar:** Monte Castrove (Pontevedra)

**Nº participantes:** Se espera una participación de en torno a 100 deportistas federados/as o con licencia de prueba.

## 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.

## 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 publicará en el sitio web de información de la prueba.

### 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 concurren 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:

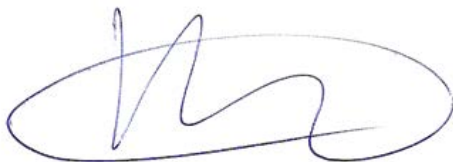
### 3.- Asignar responsabilidades

Las responsabilidades 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”.

### La evaluación

**Descripción de posibles riesgos:** realizada por el director técnico Ángel Álvarez Serto en fecha 20/05/2024.

Firma:



**Evaluación de los riesgos y medidas de seguridad:** realizada por el coordinador de seguridad Javier Alvelo Fraguela en fecha 22/05/2024.

Firma:

**Supervisión de la evaluación de riesgos:** realizada por la directora ejecutiva Teresa Bellón Santos en fecha 23/05/2024.

Firma:



## FORMULARIO PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

| Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro   |  |  | Medidas para mitigar los riesgos  | Acciones a realizar por<br>(nombre, en su caso)  |
|--|--|--|---|--|
| Riesgo bajo  | Riesgo medio   | Riesgo alto  |   |  |
| <p><b>Terreno peligroso fuera de los recorridos</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Acantilados o canteras</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas militares (minas sin explotar, alambre de espino, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, trabajos de minería, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Agujeros profundos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> | <p><b>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</b></p> <p><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas militares (minas sin explotar, alambre de espino, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, trabajos de minería, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Agujeros profundos</p> <p><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> | <p><b>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</b></p> <p><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas militares (minas sin explotar, alambre de espino, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, trabajos de minería, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Agujeros profundos</p> <p><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados</p> <p><input type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos</p> <p><input type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera</p> <p><input type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida</p> <p><input type="checkbox"/> Puntos peligrosos señalados en el mapa como zonas prohibidas</p> | <p>Director técnico</p> <p>Director técnico</p> <p>Director técnico y Coordinador de seguridad</p> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p><b>Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano</b></p> <p><input type="checkbox"/> Cruce de carreteras</p> <p><input type="checkbox"/> Vías de tren</p> <p><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros</p> <p><input type="checkbox"/> Canales</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>  | <p><b>Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Cruce de carreteras</p> <p><input type="checkbox"/> Vías de tren</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Paso de vallas y muros</p> <p><input type="checkbox"/> Canales</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>   | <p><b>Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano</b></p> <p><input type="checkbox"/> Cruce de carreteras</p> <p><input type="checkbox"/> Vías de tren</p> <p><input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros</p> <p><input type="checkbox"/> Canales</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>  | <p><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar los puntos peligrosos</p> <p><input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales</p> <p><input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Vigilantes en las carreteras</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Señalización de precaución para conductores</p> | <p>Director técnico</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p> |
| <p><b>No hay otras actividades en la zona de carrera</b></p> <p><input type="checkbox"/> Trabajos forestales</p> <p><input type="checkbox"/> Motos</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclistas</p> <p><input type="checkbox"/> Gente a caballo</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Tiro al plato</p> <p><input type="checkbox"/> Golfistas</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> | <p><b>Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Trabajos forestales</p> <p><input type="checkbox"/> Motos</p> <p><input type="checkbox"/> Ciclistas</p> <p><input type="checkbox"/> Gente a caballo</p> <p><input type="checkbox"/> Tiro al plato</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Golfistas</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> | <p><b>Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera</b></p> <p><input type="checkbox"/> Trabajos forestales</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Motos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ciclistas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Gente a caballo</p> <p><input type="checkbox"/> Tiro al plato</p> <p><input type="checkbox"/> Golfistas</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (vehículos)</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas</p> <p><input type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes</p> <p><input type="checkbox"/> Información en los mapas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>                          | <p>Director técnico</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p>                              |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>No se esperan condiciones meteorológicas adversas</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Frío</p> <p><input type="checkbox"/> Viento</p> <p><input type="checkbox"/> Lluvia</p> <p><input type="checkbox"/> Sol y calor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Oscuridad</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>  | <p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo</p> <p><input type="checkbox"/> Frío</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Viento</p> <p><input type="checkbox"/> Lluvia</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sol y calor</p> <p><input type="checkbox"/> Oscuridad</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>   | <p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo</p> <p><input type="checkbox"/> Frío</p> <p><input type="checkbox"/> Viento</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Lluvia</p> <p><input type="checkbox"/> Sol y calor</p> <p><input type="checkbox"/> Oscuridad</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>  | <p><input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo, si fuera necesario</p> <p><input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio manta térmica y silbato</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recomendado chubasquero</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio linternas o frontal</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida</p> <p><input type="checkbox"/> Avituallamiento en zona de transición</p> | <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Equipo logístico</p> |
| <p><b>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</b></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 type="checkbox"/> Otros (especificar)</p> | <p><b>Otros posibles factores de riesgo (medio)</b></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><b>Otros posibles factores de riesgo (alto)</b></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 checked="" type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas</p> <p><input checked="" 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</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>  | <p>Equipo logístico</p> <p>Equipo logístico</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p>      |

## Organización y contactos

**Organiza:** Club Aromon Pontevedra Montañeiros A Roelo

**Composición del equipo directivo:**

- Directora de carrera: Teresa Bellón Santos (tf. 697 622 511)
- Director técnico: Ángel Álvarez Serto
- Coordinador de seguridad: Javier Alvelo Fraguera (tf. 630 437 762)
- Trazados: Ángel Álvarez Serto
- Jueces de cronometraje: Mónica Figueroa Leiro y Francisco Xosé Varela Varela
- Juez de salidas: Antonio Omil Beloso
- Juez de meta: Antonio Omil Beloso
- Logística: Manuel Beloso García
- Presidenta club AROMON: M<sup>ra</sup> del Carmen Iglesias Nieto
- Juez Controlador: Alfonso Rosado Frade

## Emergencias

**Ambulancia:** Ambulancia contratada por la organización

Empresa: Funeraria y ambulancias Compostela, S. L. Tf.: 652 395 678

Coordinador emergencias: Oscar Carou Tf.: 682 693 664

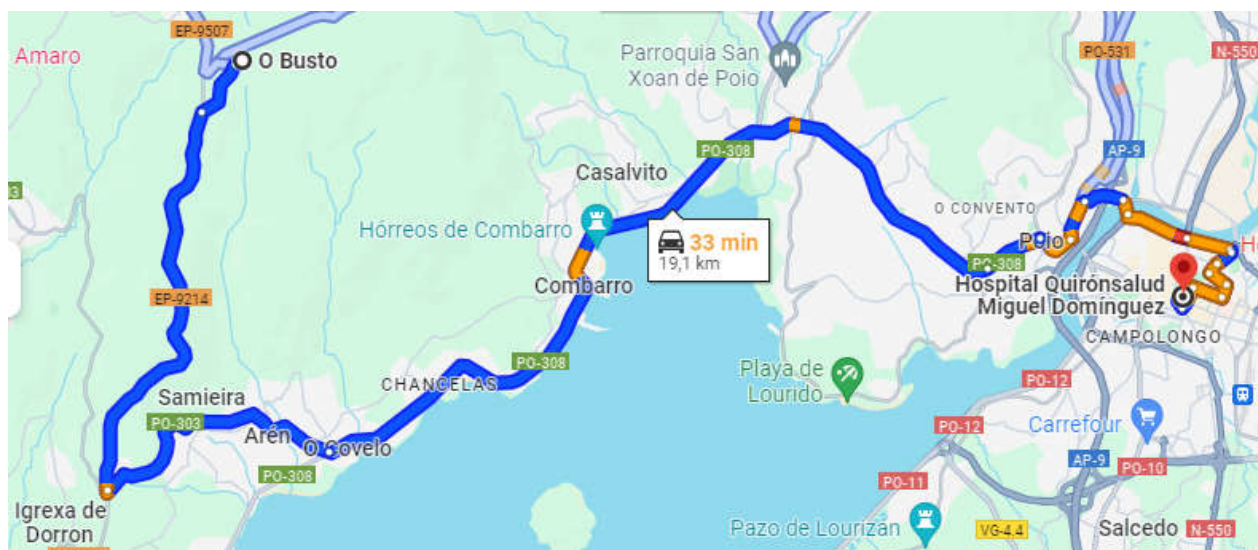
**Hospitales:**



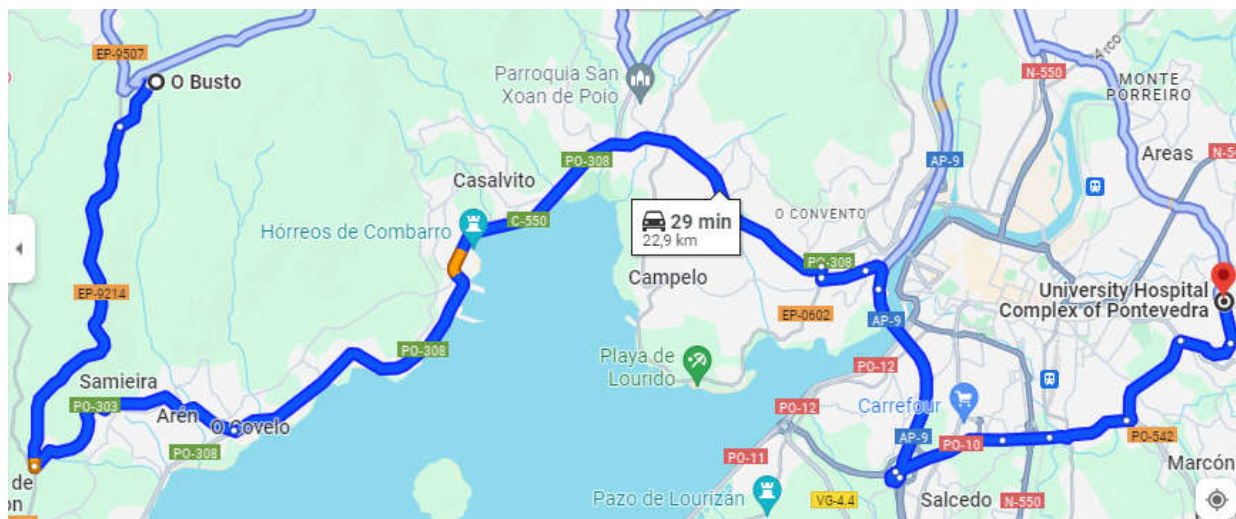
## CUADRO MÉDICO - ACCIDENTES COLECTIVOS Y INDIVIDUALES

| PROVINCIA  | POBLACION  | CENTRO                               | DIRECCION                 | CP    | TEL       |
|------------|------------|--------------------------------------|---------------------------|-------|-----------|
| PONTEVEDRA | PONTEVEDRA | HOSPITALQUIRONSALUD MIGUEL DOMINGUEZ | Cl Fray Juan Navarrete, 9 | 36001 | 981219839 |
| PONTEVEDRA | VIGO       | SANATORIO CONCEIRO                   | Av de Madrid, 4           | 36204 | 986413244 |

Hospital Quirón Salud Miguel Domínguez (Pontevedra): Tf.: 900 301 013



Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra: Tf.: 986800000



### 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:**
  - Botiquín básico organización
- **Durante la prueba**
  - Centralizar la información a través del responsable de seguridad (Javier Alvelo 630437762) que informará al director de carrera.
  - Coordinador de emergencias médicas (ambulancia) decidirá junto con el responsable de seguridad y el director de carrera qué medidas/acciones serán necesarias.

#### Participantes perdidos:

- **Medidas preventivas:**
  - Información sobre trazados y seguridad en los boletines de la prueba.
  - Recuento de tarjetas sportident y comprobación del sistema electrónico (Jueces de cronometraje).
  - Repaso de la lista de salidas (Secretaría, Jueces de cronometraje)
- **Medidas correctivas:**
  - Organización de búsqueda con personal específico (Equipo de campo)
    - Centralizar la necesidad de búsqueda a través de la Directora de Carrera (Teresa Bellón).

- El Coordinador de búsquedas (Responsable de seguridad: Javier Alvelo) decidirá qué medios de la organización serán necesarios. Disponibilidad de medios según cuadro inicial.
- El Coordinador de búsquedas (Javier Alvelo) puede valorar comunicar incidencia al 112 a través de la Directora de Carrera (Teresa Bellón).
- Lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal, según el cuadro de organización de la prueba y datos de contacto.

## Seguros

### Pólizas de accidentes:

-Tomador: **FEDO**. Compañía aseguradora: **Allianz**. Nº de póliza: **042728618**

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.

Están asegurados los deportistas, entrenadores, encargados de material, preparadores, fisioterapeutas, ATS, médicos, delegados y árbitros dados de alta en la Federación que contrata la póliza.

Póliza accidentes:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Poliza-Allianz-Fed-Esp-Orient-SP.pdf>

Anexo póliza:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Anexo-poliza-42728618-FEDO.pdf>

Protocolo de actuación en caso de accidente:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Protocolo-de-actuacion-en-caso-de-accidente-deportivo-Allianz-FEDO.pdf>

Modelo parte de accidente:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Parte-allianz-FEDO.pdf>

-Tomador: **XUNTA DE GALICIA** (Seguro Xogade 6-16). Compañía aseguradora: **Surne**. Nº de póliza: **20221220319109**

La Secretaría General para el Deporte facilita un seguro deportivo a todos los deportistas federados de 6 a 16 años independientemente de su modalidad deportiva como medida para apoyar el deporte de base y el compromiso por la promoción de la actividad físicodeportiva y los hábitos saludables. La inscripción de los deportistas en este seguro es realizada por las diferentes federaciones en el momento de tramitación de la licencia, a través de la página web de Xogade.

Póliza accidentes:

[https://xogade.xunta.gal/adjuntos/documentos/16\\_2\\_p.pdf](https://xogade.xunta.gal/adjuntos/documentos/16_2_p.pdf)

Protocolo de actuación en caso de accidente:

[https://xogade.xunta.gal/adjuntos/documentos/9\\_2\\_proto.pdf](https://xogade.xunta.gal/adjuntos/documentos/9_2_proto.pdf)



### **Póliza de responsabilidad civil**

-Tomador **FEDO**. Compañía aseguradora: **Markel Insurance**. N° de póliza: **020S00016-RCG**

Condiciones generales:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2023/seguro-deportivo/020S00016-RCG-Condicion-Generales.pdf>

Condiciones particulares:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/FEDO-RC-Condicion-Particulares.pdf>

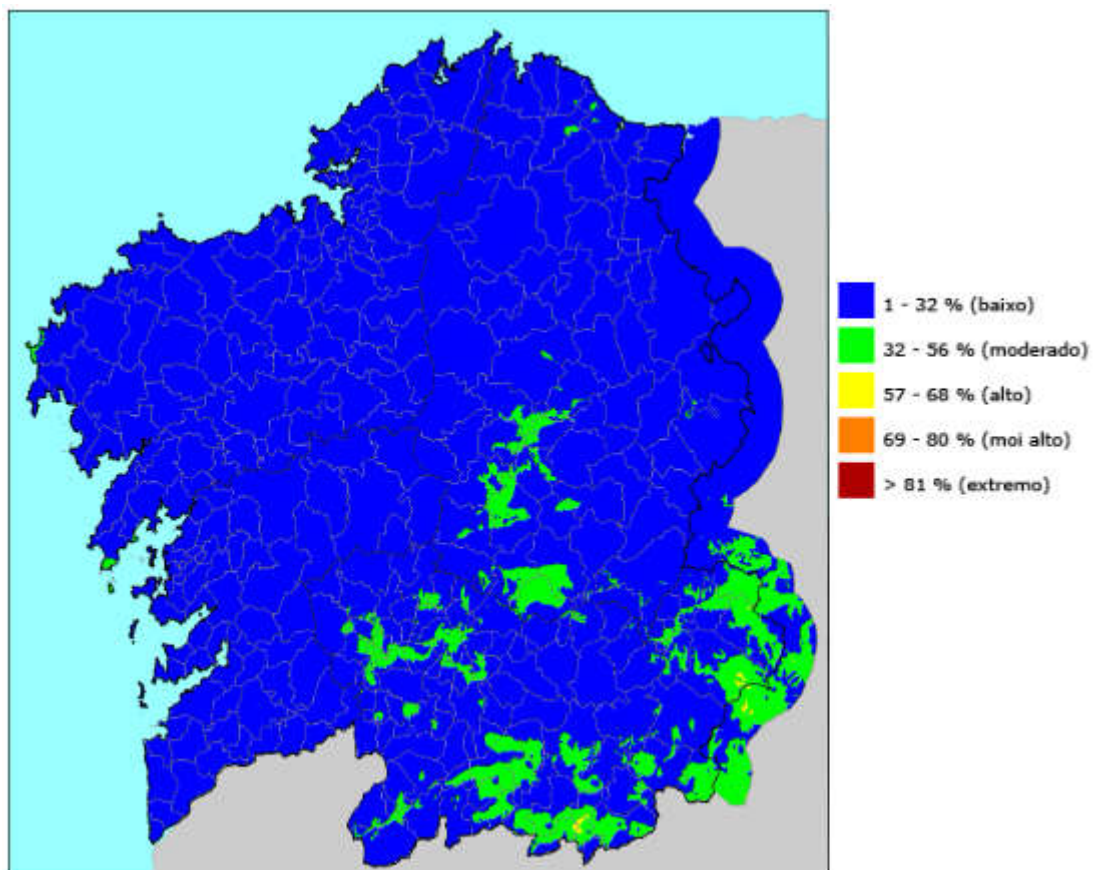
### **Póliza de responsabilidad medioambiental**

-Tomador: **FEDO**. Compañía aseguradora: **Zurich**. N° de póliza: **00000135056901**

Póliza de responsabilidad medioambiental:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/POL-00000135056901-FEDO-M-AMBIENTE.pdf>

## Índice de riesgo diario de incendios



Actualizado el Miércoles, 22 de Mayo de 2024 a las 09:45

## Previsión meteorológica

**METEORED**  
tiempo.com

### El tiempo en Meis

|       |                             |     |   |  |                          |  |                      |   |
|-------|-----------------------------|-----|---|--|--------------------------|--|----------------------|---|
| 08:00 |                             | 13° | Parcialmente nuboso<br>Sensación T. 13° |  | Sur<br>9 - 21 km/h       |  | 0 Bajo<br>FPS: no    | ▼ |
| 11:00 |                             | 15° | Parcialmente nuboso<br>Sensación T. 15° |  | Suroeste<br>15 - 32 km/h |  | 2 Bajo<br>FPS: no    | ▼ |
| 14:00 |                             | 17° | Cubierto<br>Sensación T. 17°            |  | Suroeste<br>15 - 32 km/h |  | 3 Medio<br>FPS: 6-10 | ▼ |
| 17:00 | 30%<br>0.4 l/m <sup>2</sup> | 15° | Lluvia débil<br>Sensación T. 15°        |  | Suroeste<br>12 - 33 km/h |  | 2 Bajo<br>FPS: no    | ▼ |
| 20:00 | 60%<br>2.7 l/m <sup>2</sup> | 15° | Lluvia débil<br>Sensación T. 15°        |  | Sur<br>7 - 25 km/h       |  | 0 Bajo<br>FPS: no    | ▼ |

Sábado, 25 de mayo