

## **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 a pie.
- 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, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categoría de iniciación o en recorridos fuera de competición.
- 3.- Una vez efectuada la evaluación de los riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado 19 de febrero, se informa especialmente sobre lo siguiente:

### **- ¡ATENCIÓN: CARRETERA!**

Los participantes, dependiendo de los recorridos, pueden verse obligados a cruzar una carretera. Se trata de una carretera asfaltada que antiguamente era pista forestal y que soporta un nivel bajo de circulación. Queda prohibido a los participantes el tránsito por la carretera a excepción de la zona de paso (los recorridos están trazados en ese sentido y así estará señalado en el mapa). Se recuerda a todos los corredores la obligación de conocer y respetar las normas de circulación. Habrá señalización de precaución para vehículos y personal habilitado por el Concello de Meis, debidamente identificado, para reforzar la seguridad de todos.

### **- ¡ATENCIÓN: SOCAVÓN!**

Existe un socavón producido por una construcción humana en el sentido de alguno de los recorridos (aunque ninguno de ellos lo cruza) de unos 0,60m de ancho y 2m de profundo. El símbolo de «agujero» es evidente en el mapa y estará señalado como zona prohibida. Además, su perímetro estará marcado en el terreno con cinta de balizado.

### **- ¡ATENCIÓN: ZONAS ROCOSAS!**

Mucho cuidado con las zonas rocosas (perfectamente identificadas en el mapa). Los recorridos tratan de evitar zonas potencialmente resbaladizas o que por la inestabilidad del firme (piedras) sean poco aptas para la carrera. Conviene utilizar calzado con buena suela que facilite el agarre y la estabilidad en la pisada.

## **PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

### **- ¡ATENCIÓN: RAMAS SUELTAS Y MALEZA!**

Se insiste en el calzado, para evitar resbalones (también se recomienda el uso de polainas). Hay algunas zonas con mucha rama suelta y maleza que puede provocar caídas. Ojo aquí con la velocidad de carrera.

### **- ¡ATENCIÓN: MOTOS Y BICICLETAS EN ALGUNAS ZONAS DEL MAPA!**

Puede haber ciclistas y motociclistas en zonas de rocas o circulando por los muchos caminos que cruzan el mapa. Los corredores debemos de extremar la precaución si coincidimos con ellos en la misma zona y les cederemos el paso dado que su velocidad de marcha es mayor y la capacidad de maniobra menor.

### **-¡ATENCIÓN: ANIMALES SUELTOS!**

Puede haber ganado suelto en determinadas zonas. Aunque su reacción habitual es huir del contacto con humanos, debemos de evitar acercarnos dado que son animales en estado salvaje y sus reacciones son imprevisibles.