

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

## **UNDÉCIMA PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE, NOVO MESOIRO (A CORUÑA) 17 NOVIEMBRE 2012**

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 al 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 17 de noviembre de 2012, se informa especialmente sobre lo siguiente:

### **- ¡ATENCIÓN: CARRETERA!**

Se trata de la carretera del polígono de Novo Mesoiro, por la que en ningún caso se puede correr, y que sólo se puede cruzar por los pasos de peatones, que estarán controlados por personal habilitado de la organización, debidamente identificado. A tal efecto, los trazados de los recorridos están diseñados para evitar cruzar esta carretera, salvo en su caso por los pasos de peatones. Aunque sí se utilizará para aparcamiento de vehículos de participantes, en zonas públicas habilitadas al efecto, recordando que todos los corredores están obligados a conocer y respetar las normas básicas de circulación.

### **- ¡ATENCIÓN: ZONAS ROCOSAS!**

Mucho cuidado con las zonas rocosas (perfectamente identificadas en el mapa). Los recorridos tratan de evitar zonas potencialmente resbaladizas. Pero conviene utilizar calzado con buena suela que facilite el agarre, para evitar resbalones.

### **- ¡ATENCIÓN: RAMAS SUELTAS EN CIERTAS ZONAS DE VEGATACIÓN!**

Se insiste en el calzado, para evitar resbalones (también se recomienda el uso de polainas). Puede haber rama suelta en alguna ladera, que en caso de estar mojada podría provocar caídas. Cuidado aquí con la velocidad de carrera.