

## PREVENCIÓN DE RIESGOS – INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bosque, conscientes de que este tipo de competición, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, conllevan un riesgo adicional para los participantes.
- En el caso de los **menores de edad**, además, los clubes respectivos o sus tutores son los responsables de asignarles el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categorías de open corto e ir acompañados de adultos con conocimientos de orientación.
- Aunque los trazados están diseñados para evitar circular a lo largo de carreteras asfaltadas, tendremos que cruzarlas o utilizarlas en algunos puntos del recorrido. En su mayoría soportan escaso volumen de tráfico. Aun así, se ruega extremar la precaución en estos puntos y se recuerda la obligatoriedad de **respetar las normas de tráfico progresando en fila de uno por el margen izquierdo y cediendo el paso a los vehículos antes de cruzar.**
- Ocasionalmente podemos encontrarnos con algún **ciclista o vehículos a motor** en los caminos. Se respetará al máximo a otros usuarios de las vías. Se ruega precaución para evitar accidentes.
- Es habitual encontrarse con **animales** en estado semi-salvaje y fauna. En esta época suelen verse acompañados de crías y, aunque por lo general son inofensivos, conviene no acercarse o molestrarlos. Su conducta es imprevisible.
- Recomendable **ropa deportiva** que cubra piernas y brazos y **zapatillas** con buena suela que facilite el agarre y la estabilidad en la pisada.
- Se recomienda llevar **chubasquero**. Aunque las temperaturas en esta época del año son suaves, hay posibilidad de lluvia en las últimas horas de carrera.
- Queda totalmente prohibido hacer **fuego** y dejar en el monte cualquier tipo de desperdicio, especialmente **colillas**.