

# REVISIÓN DE SEGURIDAD, TERRENO Y CONSEJOS

## TERRENO:

El Parque Municipal de Carballiño, con casi cuarenta hectáreas, es un estupendo lugar para iniciarse en la práctica del deporte de orientación. Prácticamente toda la carrera discurre por bosque limpo de vegetación rastrera y con una buena red de caminos que facilita a orientación. En caso de pérdida hay elementos muy claros para relocalizarnos, el río en la parte NO del mapa es uno de ellos y además la zona mas baja del mapa.

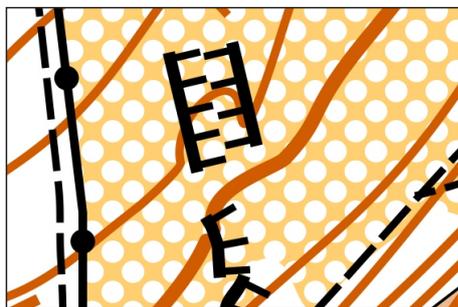
Las balizas no estarán escondidas, sino que estarán bien visibles y no será difícil encontrarlas si se navega con buen rumbo. Cuidado con los pequeños senderos, que a veces podemos confundirnos y no verlos por las hojas que tenemos cubriéndolos.

Algunas zonas pueden estar resbaladizas con tiempo húmedo, por lo demás, se puede conseguir una buena velocidad de carrera en todos los recorridos.

Sobre todo hay que recordar siempre el lema de este deporte: PENSAR Y CORRER, e siempre en ese orden.

El día puede estar frío, con lo cual es bueno tener una chaqueta para abrigarnos luego de la actividad, como también otro par de tenis y calcetines secos.

A la hora de evaluar posibles riesgos a la seguridad, encontramos un sendero que cerca tiene un cortado de unos 6 metros de altura, no todos los recorridos pasan por el, pero el día de la prueba se señalará esa zona con cinta de balizar.



### **CORTADOS DE ROCA, CUIDADO!!!**

En esta zona de cortados de 1 o 1,5 metros tener cuidado, que si el terreno se encuentra húmedo puede provocar algún resbalón o torcedura.



### **CORTADO DE ROCA INFRAQUEABLE, EXTREMAR PRECAUCIÓN!!!**

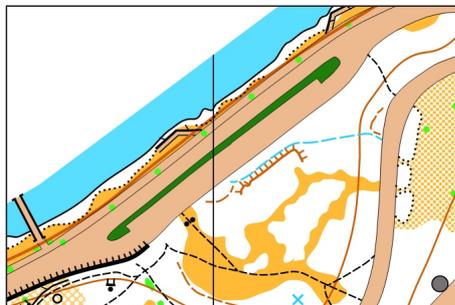
Algún participante podrá transitar por un sendero contiguo a este cortado de unos 6m de altura y estará señalado con cinta de balizar indicando una zona de precaución.

## RECORRIDOS, CONTROLES Y DESNIVEL

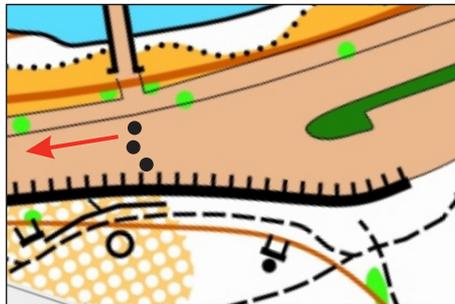
| CATEGORÍA   | CONTROLES | DISTANCIA | DESNIVEL |
|-------------|-----------|-----------|----------|
| INF MASC    | 14        | 1,83 km   | 50 m     |
| INF FEM     | 13        | 1,65 km   | 50 m     |
| CADETE MASC | 15        | 2,05 km   | 65 m     |
| CADETE FEM  | 15        | 1,93 km   | 65 m     |

# INFORMACIÓN DE INTERÉS

## ZONAS DE CONCENTRACIÓN Y ELEMENTOS USADOS EN EL MAPA



**ZONA DE PARKING Y CONCENTRACIÓN**



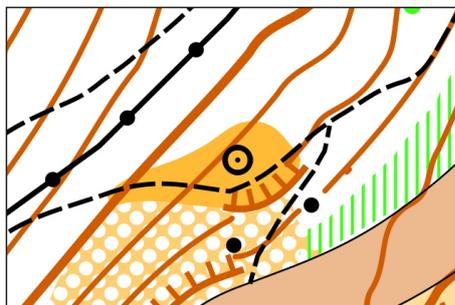
**ZONA DE PRESAÍDA Y SECRETARÍA**

hora de salida menos 4 minutos



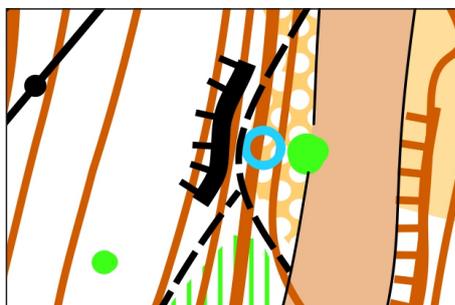
**ATENCIÓN A LOS CRUCES DE CAMINO**

Hay pequeños senderos que a veces no se ven por las hojas que los van tapando. En estos casos hay otro elementos que son de gran ayuda, como en este caso el muro. Las líneas negras con puntos superpuestos son muros de piedra.



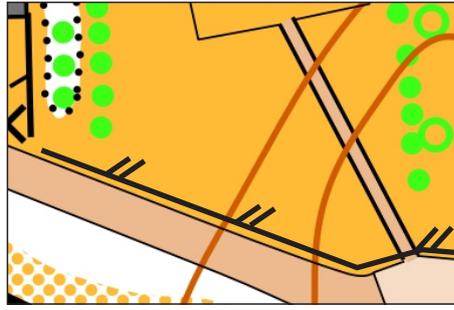
**ESTATUAS O MONUMENTOS**

Los círculos negros con un punto suelen ser estatuas. Los elementos de color negro siempre tienen que ver con cosas realizadas por el hombre.



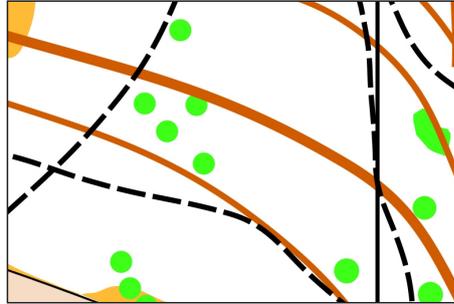
**FUENTES**

Los elementos pintados de color azul hacen referencia a cosas que tienen que ver con el agua, como ser fuentes, lagos, arroyos, etc.



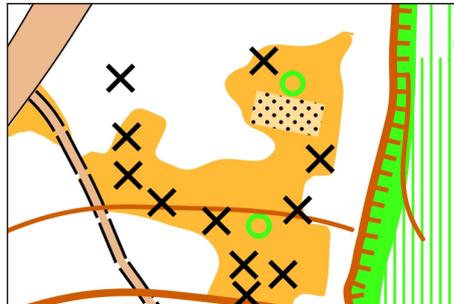
### ZONA DE ANIMALES

En la parte alta se encuentra un parque canino, ningún recorrido tienen que pasar por ahí. Pero el mismo está pintado en el mapa con una valla infranqueable



### ZONAS VERDES

En el mapa podemos encontrar arbustos bajos o maleza y en el mapa vienen pintados de verde. No se pintan todos, sino los mas representativos.



### ZONA INFANTIL

Los parques infantiles, al ser elementos creados por el hombre se dibujan como cruces de color negro, este elemento también podría utilizarse para marcar bancos, mesas, o lo que el cartógrafo crea conveniente.

## RESULTADOS

Si no quieres perderte ningún detalle de los resultados de este campeonato provincial que se realiza en el parque de O Carballiño, no dudes en escanear este código QR y podrás ver todos los resultados ni bien los deportistas descarguen sus chips.



## SEGURO DE ACCIDENTES

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | <b>COMUNICAR</b><br>No <b>91 737 28 18</b> ou <b>www.depor-xogade.com</b><br>Precisará o Identificador que está no carné de Xogade  |
| <b>2</b> | Nuns minutos recibirán unha chamada indicando o centro médico no que autorizan a asistencia.<br>(Recibirán SMS e correo electrónico co número de expediente e un código de acceso á plataforma de seguimento <a href="http://www.depor-xogade.com">www.depor-xogade.com</a> ) |
| <b>3</b> | <b>ACUDIR</b><br>ao centro médico indicado pola mútua.  |
| <b>4</b> | Os representantes legais recibirán un SMS cun enlace para <b>AUTORIZAR</b> a xestión de datos.  |
| <b>5</b> | Deberán <b>ENVIAR</b> os informes médicos (tamén o de ALTA) á aseguradora.<br>Teñen 2 vías:<br>Correo: <a href="mailto:gestionxogade@canalsalud24.com">gestionxogade@canalsalud24.com</a><br>Plataforma: <a href="http://www.depor-xogade.com">www.depor-xogade.com</a>       |
| +        |   |
| <b>!</b> | A entidade (centro educativo, club ou federación) ten <b>7 días desde a lesión</b> para <b>CERTIFICAR</b> na aplicación de Xogade   |