



1º TROFEO DE ORIENTACIÓN

BOLO

2ª PRUEBA DE LA LIGA GALLEGA DE O-PIE 2021

20 DE MARZO DE 2021

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.

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.

3.- Todo competidor debe prestarle ayuda a un corredor si lo ve lesionado. **En caso de abandono, será obligatorio presentarse en la meta y descargar SPORTident en la Secretaría.**

3.- Una vez efectuada la última evaluación de riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado el 13 de marzo, se informa especialmente sobre los siguientes aspectos a tener en cuenta:

NORMAS DE SEGURIDAD

En esta prueba deberán tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

CORTADOS:

En la ladera sur del mapa encontraremos una zona de piedras de gran tamaño donde se transita con dificultad y debemos extremar la precaución a la hora de desplazarnos, y evitar riesgos innecesarios. Si el día está lluvioso es recomendable el uso de tacos de metal para evitar resbalones.

VEGETACIÓN ESPESA:

Se aconseja **el uso de polainas y mangas largas**, ya que en algunos recorridos las "silvas" podrían producir algún corte. Las últimas lluvias pueden hacernos encontrar zonas con agua acumulada, y tengamos que cruzar alguna área anegada.

ZONAS PEDREGOSAS Y RAMAS SUELTAS:

Existen áreas de prados donde podemos encontrar piedras sueltas de tamaño mediano/pequeño que animan a la carrera, **extremar la precaución para evitar caídas y torceduras**. También podemos encontrar "soutos" con ramas sueltas que están siendo podados en estos días.

TRÁFICO RODADO:

Aunque no hay carreteras que atraviesen el mapa, es posible encontrar algún vehículo de los trabajadores de las viñas en los caminos de acceso a estas.

ABEJAS:

Se informa a los deportistas que se han encontrado zonas en el mapa con abejas, las mismas serán marcadas en el mapa como zona prohibida.

POZO

Se ha encontrado algún pozo con agua, que se balizará el día de la prueba para evitar accidentes

GARRAPATAS

Una parte de la carrera transita por una zona ganadera donde los animales pastan. Durante el montaje de la carrera uno de los integrantes detectó la presencia de una garrapata después de realizar el trabajo de campo.

La mejor prevención para evitar muy improbables complicaciones ante una picadura es:

a) Utilizar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas. Mallas y calcetas de orientación proporcionarán una protección extra. Recomendamos repelentes en aquellas personas más susceptibles.

b) Revisarnos al finalizar la carrera, tanto las zonas expuestas de brazos y piernas, como las zonas de piel suave y con pelo (axilas, ingles y cabeza). Debemos revisarnos de nuevo al llegar a casa. Guardar en



bolsas, y revisar el calzado y la ropa.

c) En el caso de detectar alguna garrapata, retirarla inmediatamente con la ayuda de unas pinzas muy finas (ver las instrucciones del SERGAS en <https://www.sergas.es/Saude-publica/Proteccion-e-retirada-carrachas>) y vigilar cualquier reacción (eritema migrans, fiebres altas, molestias, cansancio, etc. a lo largo del mes siguiente. En caso de duda, se recomienda siempre acudir al PAC o Centro de Salud.

d) Estas recomendaciones se han adaptado a partir de los temarios de salud pública del SERGAS, donde existe más documentación disponible sobre la materia [consultar web del [SERGAS](https://www.sergas.es)].

ANIMALES:

Se informa a los deportistas que en la zona de carrera pueden encontrarse animales sueltos (ciervos, jabalíes, etc) y ganado pastando, aunque por lo general tienden a huir con la presencia de los humanos, su comportamiento es imprevisible, con lo cual se solicita a los participantes extremar la precaución. Por parte de la organización se gestionó que el ganado sea trasladado a otra zona el día de la carrera.