

PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

- 1.- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos intrínsecos ás carreiras de orientación en BTT.
- 2.- No caso dos menores de idade, tamén, os seus clubs son os responsables de asignar ós seus corredores o percorrido adecuado ó seu nivel físico e técnico, e deben —en tal caso— proceder a inscribilos en categorías de iniciación.
- 3.- Unha vez efectuada a avaliación dos riscos específicos desta proba, a realizarse o sábado 22 de outubro de 2016, informase especialmente do seguinte:

- ¡ATENCIÓN: ESTRADA!

É unha estrada pavimentada que atravesa o mapa de norte a sur. Os trazados dos percorridos están deseñados para evitar o fluxo ao longo desta estrada e para que os cruzamentos da mesma se fagan en determinados puntos específicos vixiados pola organización. A pesar do escaso fluxo de tráfico debe-se ter **cautela** e lembrar que debemos **respectar as normas de tráfico**, aínda estando na carreira.

- ¡ATENCIÓN: PISTAS PAVIMENTADAS!

Existen varias estradas pavimentadas, onde a velocidade pode ser elevada. Son vías estreitas onde é común atopar outros vehículos ou peóns. Lémbrese a obriga de **cumprir coas normas de tráfico** e **ter cautela** para evitar accidentes.

- ¡ATENCIÓN: TRÁFICO NOS CAMIÑOS!

A área é normalmente transitada por un gran número de ciclistas e motociclistas. E non é raro atopar tractores ou vehículos 4x4. Debemos lembrar que estamos obrigados a **respectar as normas de tráfico** aínda na carreira e mesmo circulando polos camiños

- ¡ATENCIÓN: FIRME EN MAL ESTADO E OBSTÁCULOS!

Dado que a carreira discorre por pistas forestais e camiños é evidente que atoparemos firme moi irregular nalgúns destas vías. Pero tamén podemos atopar con polas no chan e pegadas de tractor nalgúns zonas nas que se están a facer traballos forestais. Tamén, os percorridos de máis alto nivel poden pasar por carreiros de probas de descenso onde será moi importante a técnica e o control da velocidade. Prégase moita **cautela** en canto ao firme dos camiños **regulando a velocidade de marcha e extremando a precaución**.

- ¡ATENCIÓN: VEXETACIÓN E ANIMAIS!

Debido ás condicións meteorolóxicas algúns carreiros están bastante pechados de vexetación (toxo, silvas, etc.), recomendase encarecidamente **protección de pernas e ollos** (gafas). Tamén nos podemos atopar con animais en liberdade que poden provocar accidentes si non se toman as oportunas medidas de **precaución**.