

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.**
- 4 Una vez efectuada la última evaluación de riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado el 22 de marzo, y luego de ver los últimos partes meteorológicos, se informa especialmente sobre los siguientes aspectos a tener en cuenta:**

NORMAS DE SEGURIDAD

En esta prueba deberán tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

TRÁFICO RODADO:

Todos los corredores tienen que cruzar una carretera, , la organización a puesto un control antes de cruzar la misma y personal para regular el tráfico en la zona. Recordar que hay que esperar la autorización de los mismos para cruzar la carretera. Solo se podrá cruzar por este paso y está prohibido transitar por la carretera.

CORTADOS Y ZONAS PEDREGOSAS:

Por lo general la carrera transcurre por ladera donde encontraremos gran cantidad de terrazas, cortados, terraplenes y piedras de todo tamaño. **Casi todos los recorridos encontrarán 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. **Como el día estará lluvioso es recomendable el uso de tacos de metal para evitar resbalones, extremar la precaución para evitar caídas y torceduras.**

VEGETACIÓN ESPESA Y ALAMBRES DE ESPINO:

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 bastante agua acumulada, y tengamos que cruzar alguna área anegada o .ir en paralelo del algún camino encharcado. Algunas fincas están cerradas con vallas de alambres de espinos, en muchas encontramos lugares de paso donde las vallas están caídas, igualmente en esta zona **la organización señalará en el mapa varios PASOS NO OBLIGATORIOS** para ayudar a los participantes a que puedan elegir cual es su mejor ruta para llegar al control.

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.

GARRAPATAS

Una parte de la carrera transita por una zona ganadera donde los animales pastan.

En esta época del año no suele haber garrapatas, pero el equipo de campo ha encontrado alguna entre su ropa. Por favor revisarse al terminar la competición.

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].

ANIMALES:

Se informa a los deportistas que en la zona de carrera pueden encontrarse animales sueltos (perros, ciervos, jabalíes, etc) y ganado pastando, aunque por lo general tienden a huir con la presencia de los humanos, su comportamiento es imprevisible, la organización ha solicitado a los propietarios que trasladen el ganado hacia otras parcelas, pero si en algún caso nos encontramos ganado pastando en algún prado, se solicita a los participantes extremar la precaución.

LLUVIAS Y BAJAS TEMPERATURAS

Se recomienda traer ropa de abrigo y de cambio para después de la carrera.

Venir con margen de tiempo suficiente para evitar problemas en la carretera, dada la climatología.