

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Advertencia de seguridad 1

AUSENCIA DE AVITUALLAMIENTO EN CARRERA

La autorización de la Xefatura Territorial da Consellería de Medio Ambiente e Ordenación do Territorio está condicionada a que solamente podemos ubicar avituallamientos en carrera en “pistas forestales” o “zonas humanizadas”.

Estas restricciones medioambientales específicas para la Zona de Especial Conservación (ZEC) dentro de la Red Natura 2000, implican que no va a haber avituallamientos durante la carrera, a pesar de ser larga distancia. Téngase muy en cuenta.

Habrà avituallamientos tanto en la zona de salida como en la meta. Asimismo, por ser zona ganadera, donde las reses de vacuno y equino viven en libertad, no debemos beber **jamás** de ningún arroyo, por limpio que nos parezca. Al vivir en libertad, cualquier res puede perecer y descomponerse en la cabecera de cualquier arroyo o vaguada, y así contaminar todo el curso aguas abajo.

Advertencia de seguridad 2

MAPA DE ORIENTACIÓN MUY EXIGENTE

Si bien la zona de mapa está perimetrada por pistas o senderos en casi su totalidad, debemos recordaros una vez más que el Forgoselo es un mapa de orientación sin caminos y apenas sendas, donde resulta más difícil la re-orientación si nos perdemos, por lo que debemos extremar la precaución en cuanto a:

- Correr en una categoría adecuada a nuestro nivel físico y técnico, donde ya encontraremos seguramente más exigencias de lo habitual.
- Leer mapa en todo momento, buscar apoyos en el terreno y siempre “saber dónde estoy para saber adónde quiero ir” y si no, volver sobre mis pasos al último punto donde estaba seguro. Salvo para los orientadores expertos, en Forgoselo la velocidad puede ser una mala aliada. En cambio, relativa lentitud debido a una mayor lectura de mapa nos puede llevar a un mejor resultado.
- Jamás seguir a otro corredor, porque además de ser una mala práctica e ir contra los principios de nuestro deporte, la re-orientación en el interior de este mapa puede ser muy compleja si lo perdemos.

Advertencia de seguridad 3

CUIDADO CON LAS ALAMBRADAS

En el interior del mapa hay una alambrada desmontada que es atravesable en prácticamente todo su perímetro. De hecho, supone un buen elemento lineal de apoyo como línea de navegación o de parada. Al verla abierta no prestamos demasiada atención al cruzarla pero, cuidado con los “rizos” de alambre que cuelgan de las estacas, ya que nos pueden rasgar o zancadillear si no vamos atentos.



Advertencia de seguridad 4

CUIDADO AL SORTEAR EL CAUCE DE LOS ARROYOS

El tipo de suelo del Forgoselo hace que en algunos tramos los arroyos discurran semi-ocultos, por lo que al sortearlos debemos mirar bien al suelo para no meter “la pata” en algún agujero y evitar golpes o lesiones indeseables. Asimismo, tened en cuenta que los trazados fueron previstos para el 9 de septiembre (época de máximo estío), pero a mediados de noviembre deberíamos encontrar mucha más agua de la prevista. Importante llevar ropa y calzado de repuesto, ropa extra de abrigo, y cambiarse al llegar a la meta para evitar resfriados.

Advertencia de seguridad 5

LLEVAR ROPA DE ABRIGO QUE CUBRA TODO EL CUERPO

La limpieza y buena penetrabilidad del Forgoselo nos puede llevar a la idea de que lo mejor es llevar manga o pantalón cortos, máxime si la climatología es buena. Nosotros recomendamos lo contrario, por tres razones de peso:

- Previsión de tiempo húmedo y frío, en carrera larga que se puede prolongar hasta las tres horas en algunas categorías.



- Aunque con buena penetrabilidad, también hay zonas con tojo bajo, *Prunus spinosa* (endrino), y otras especies, que necesariamente tendremos que sortear, especialmente en categorías superiores.

- Zona ganadera y con presencia de corzos: debemos protegernos lo mejor posible de la picadura de insectos (mosquitos, abejas, avispa y garrapatas). En el caso de estas últimas, la mejor prevención es:

a) Utilizar ropa protectora de colores claros, con mangas y perneras largas. Medias largas de orientación proporcionarán una protección extra.

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) Si somos sensibles a sus picaduras, podríamos recurrir a repelentes de insectos para la piel con Dietiltoluamida DEET (máxima concentración del 30 % para niños). Hay varias marcas comerciales como ISDIN XTREM, GOIBI XTREM tanto en spray como en toallitas.

También existen repelentes para la ropa, que no deben estar en contacto con la piel. Productos por permetrininas del tipo FILVIT HOGAR SPRAY 250 ml al 0,5 %, o similares.

d) Procurar no tumbarse directamente sobre la hierba, sino emplear una manta o algo semejante.

e) De detectar alguna garrapata, retirarla de la piel inmediatamente (preferentemente antes de las 36-48 horas) con la ayuda de unas pinzas muy finas (ver las instrucciones del SERGAS en <http://www.sergas.es/Saude-publica/Proteccion-e-retirada-carrachas>). Es poco probable que la garrapata (larva, ninfa o adulto) sea portadora de la bacteria que produce la enfermedad de Lyme, pero por precaución debemos vigilar durante un periodo de hasta un mes después de la picadura, cualquier síntoma de fiebre, mal estar general, o reacciones en grandes ronchas rojizas en la piel (eritema migrans).

f) Evitar los remedios populares para hacer que las garrapatas se desprendan de la piel, tales como "pintar" la garrapata con vaselina, con aceite, con esmalte de uñas o aplicando calor.

g) Estas recomendaciones se han adaptado a partir de los temarios de salud pública del SERGAS <https://www.sergas.es/Saude-publica/Carrachas?idioma=es>, donde existe más documentación disponible sobre la materia. **En caso de duda, se recomienda siempre acudir al PAC o Centro de Salud.**

Advertencia de seguridad 6

BACHES EN LA PISTA DE ACCESO AL CURRO

Ojo a los baches y piedras en el pequeño tramo de pista sin asfaltar que da acceso a la zona de concentración en el Curro del Forgoselo. Si se tiene aprecio al coche, y aunque lleguemos con el tiempo justo, os recomendamos circular despacio y atentos al suelo. Planifica el viaje con tiempo, puesto que habrá limitaciones a la hora de aparcar y llevará tiempo desplazarse hasta la Zona de Concentración (máximo 1000 metros).

Advertencia de seguridad 7

GANADO SUELTO

Forgoselo es un Monte Vecinal gestionado para el aprovechamiento con ganado vacuno y de carne. Es por ello que el día de la prueba podría haber ganado suelto en el monte. Se ha solicitado a la Asociación de Vecinos Monte Forgoselo que estabulen el ganado que habitualmente está en la Zona de Concentración.



Advertencia de seguridad 8

NO ES DÍA DE CAZA

Siguiendo las indicaciones del *Servizo de Conservación da Natureza*, se ha cotactado con los titulares de los tecores C-10.100 San Sadurniño, C-10.113 As Pontes, C-10.116 A Capela y con la Federación Gelega de Caza en A Coruña. Ninguna de ellas tiene progamada ninguna actividad en día de realización de la prueba.