

# MEMORIA DA AVALIACIÓN DE RISCOS

## 5ª PROBA DA VI LIGA GALEGA DE SPRINT O-PÉ

Porto do Son

18 de outubro de 2025



ORGANIZA:



COLABORAN:



concello  
**Porto do Son**



**fegado**  
Federación Galega  
de Orientación



**fedo**  
Federación Española de Orientación



**Consejo  
Superior  
de Deportes**



DEPORTE  
GALEGO



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
PRESIDENCIA,  
XUSTIZA E DEPORTES

Máis info e inscricións en  
**[www.fegado.es](http://www.fegado.es)**  
(ata o 12/10/2025 ás 23:50)

Ou escanea o QR



ORGANIZACIÓN:

Asociación Deportiva e Cultural Arnela

Número de inscrición no Rexistro de Entidades Deportivas da Xunta C-10978

## INDICE:

1. [DESCRIPCIÓN DA PROBA OBXETO DA AVALIACIÓN DE RISCOS](#)
2. [DEFINICIÓNS](#)
3. [PASOS PARA COMPLETALA AVALIACIÓN DE RISCOS](#)
4. [MEDIDAS XENÉRICAS PARA REDUCILOS RISCOS / TRATAR FERIDOS](#)
5. [COBERTURA DA RESPONSABILIDADE CIVIL](#)
6. [POTENCIAIS SITUACIÓNS DE RISCO E METODOLOXÍA DE ACTUACIÓN](#)

## ANEXOS:

### [ANEXO I](#)

## 1. DESCRIPCIÓN DAS PROBAS OBXETO DA AVALIACIÓN DE RISCOS

### 5ª Proba da VI Liga Galega de Sprint O-Pé

a celebrar o vindeiro sábado 18 de outubro de 2025.

#### Obxecto da Avaliación de Riscos.

O obxecto desta avaliación de riscos para unha proba de orientación a pé é examinar tódolos aspectos da organización e planificación da proba, os perigos potenciais, as persoas que poderían resultar afectadas, os procedementos xa existentes e aqueles que son preciso utilizar para minimizar os riscos. Atende a áreas que o organizador, o trazador e, no seu caso, o controlador, deberían considerar, de maneira que este non supoña unha gran carga de traballo adicional. Preténdense asegurar que tódolos aspectos relevantes se consideren dunha forma sistemática, para que non se esqueza ningún deles.

---

**Nome da proba 1:** 5ª Proba da VI Liga galega de Sprint O-PÉ.

**Data da proba:** 18 de outubro de 2025

**Lugar da proba:** Casco Urbano (Porto do Son)

**Número esperado de** 200

**participantes:**

**Avaliación efectuada por:** David Lareo (ADC Arnela) **Data:** 10/08/2025

**Avaliación revisada por:** Ramón Fernández (ADC Arnela) **Data:** 20/08/2025

---

#### **Organización das probas e datos de contacto.**

|                                 |                                  |           |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------|
| Organizador                     | ADC ARNELA                       |           |
| Director da proba               | RAMÓN FERNÁNDEZ                  | 650939055 |
| Responsable de Seguridade       | DAVID LAREO                      | 649264427 |
| Cobertura de primeiros auxilios | AMBUSERTRANS SL                  | 635469974 |
| PAC máis próximo                | CENTRO DE SAÚDE NOIA             | 981842180 |
| Hospital público máis próximo   | HOSPITAL DE BARBANZA             | 981835985 |
| Servicio continuo de urxencias  | HOSPITAL HM ROSALEDA (URXENCIAS) | 981551206 |

---

## 2. DEFINICIÓNS

**Perigo:** Estado ou condición de inseguridade, co potencial de ocasionar danos ós participantes ou a terceiros.

**Avaliación de riscos:** Medida da posibilidade de que un risco en particular cause danos e da gravidade do dano causado. Non é suficiente con realizar unha avaliación e identificalos perigos de alto risco (si os houbera); deben levarse a cabo as accións para reducir o risco de tales perigos a un nivel aceptable.

### 3. PASOS PARA COMPLETALA AVALIACIÓN DE RISCOS.

A avaliación de riscos deberá ser cuberta polo organizador, consultando con outro persoal autorizado da proba. O controlador, no seu caso, deberá revisala. O organizador deberá gardar unha copia da avaliación de riscos, que terá dispoñible na proba. Entregarase unha copia a todo o persoal autorizado con tarefas de responsabilidade asignada.

#### 1. *Examinalos perigos.*

Examina la lista de perigos na avaliación de riscos e decidir o nivel de risco que ditos perigos presentan. Marcar aqueles que concorran na proba. Pensar en que outros perigos específicos poidan xurdir en circunstancias particulares e engadir detalles dos mesmos onde corresponda.

#### 2. *Decidir que medidas se van a utilizar para mitigar os perigos identificado.*

¿Que precaucións se van a poñer en marcha ou xa se iniciaron para mitigar os riscos dos perigos identificados? Exemplos de boas prácticas detállanse na táboa principal e deberíanse marcar aquelas que se van a utilizar. Deberíase engadir calquera outro ítem que se vaia a utilizar especificamente na proba. Hai que dar prioridade a aqueles riscos que afecten a un gran número de persoas e/ou poidan resultar en danos graves. Hai que considerar o impacto da idade dos participantes nos riscos identificados. ¿É posible:

- Eliminar completamente o risco (salvo os eventuais perigos inherentes a orientación?
- Buscar unha opción con menos risco? Por exemplo, trazar arredor da zona.
- Evitar o acceso a un perigo (mediante vixilancia)?
- Organizar as cousas para reducila exposición ó perigo?

#### 3. *Asignar responsabilidades.*

A responsabilidade sobre cada unha das accións identificadas debe ser asignada a unha persoa en concreto.

#### 4. MEDIDAS XENÉRICAS PARA REDUCILOS RISCOS / TRATAR FERIDOS.

A seguinte lista é de medidas xenéricas de prevención en materia de seguridade/asistencia médica, que poderían aplicarse a calquera dos perigos identificados. A gravidade do risco e o número de participantes na proba determinarán o nivel de cobertura requirido.

##### FERIDAS E ENFERMIDADES

Existirá un equipo de primeiros auxilios básico da organización (Botiquín) para os membros da organización durante a preparación da proba.

O día da proba actuarase do seguinte xeito:

- Centralizarase a información a través do responsable de seguridade da proba (David Lareo) e do director da proba (Ramón Fernández) e o seu número de contacto será accesible a todos os participantes a través da súa publicación nos mapas de todos os percorridos.
- En caso de ser necesaria algunha actuación, o coordinador do Servizo Médico e de Ambulancia no lugar da proba decidirá, xunto cos dous responsables anteriores que accións se levan a cabo.

Por último, a modo de información relevante, este documento de avaliación de riscos recolle os centros sanitarios máis próximos as probas así como as distancias e os itinerarios recomendados para a súa visita:

##### - Punto de Atención Continuada (PAC) de Noia

##### P.A.C. DE NOIA

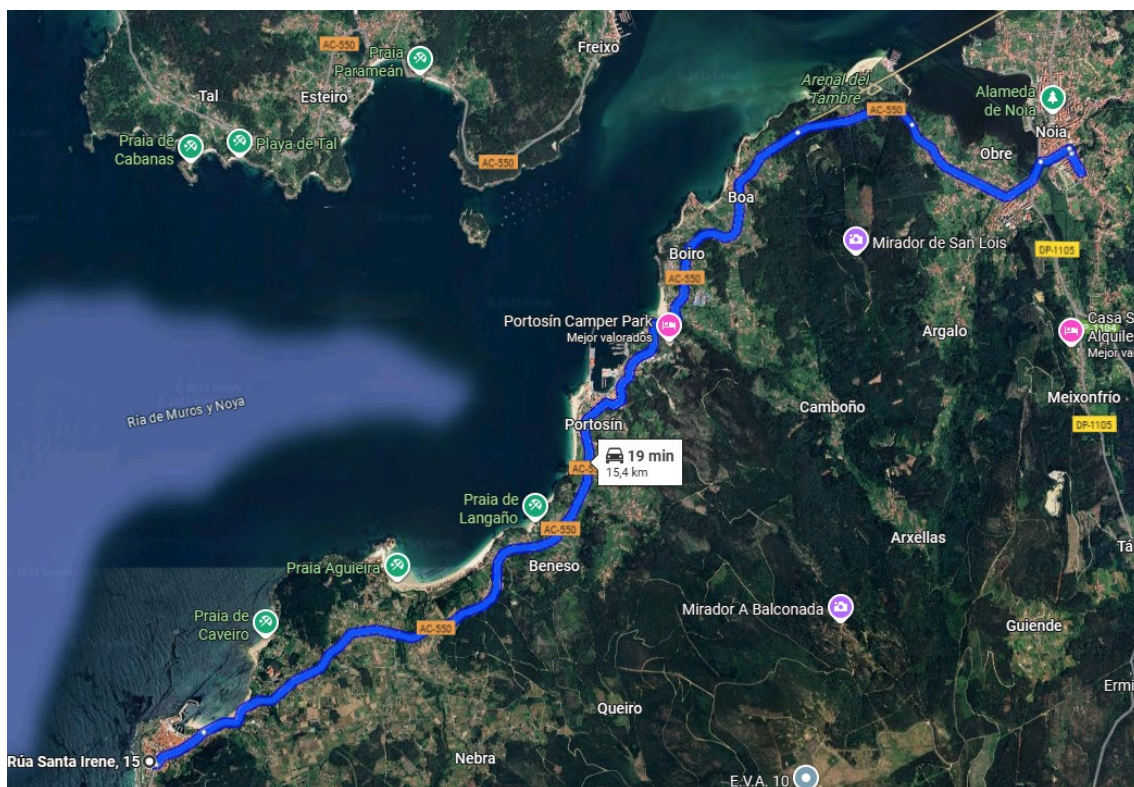
###### S.A.P. de Noia

**Dirección:** Rúa república Argentina s/n 15200 Noia, A Coruña

**Contacto:**

- ☎ Teléfono do centro: 981 842 180

**Coordenadas GPS:** 42° 46' 49.1"N 8° 53' 4.4"W



## - Hospital de Barbanza

### HOSPITAL DE BARBANZA



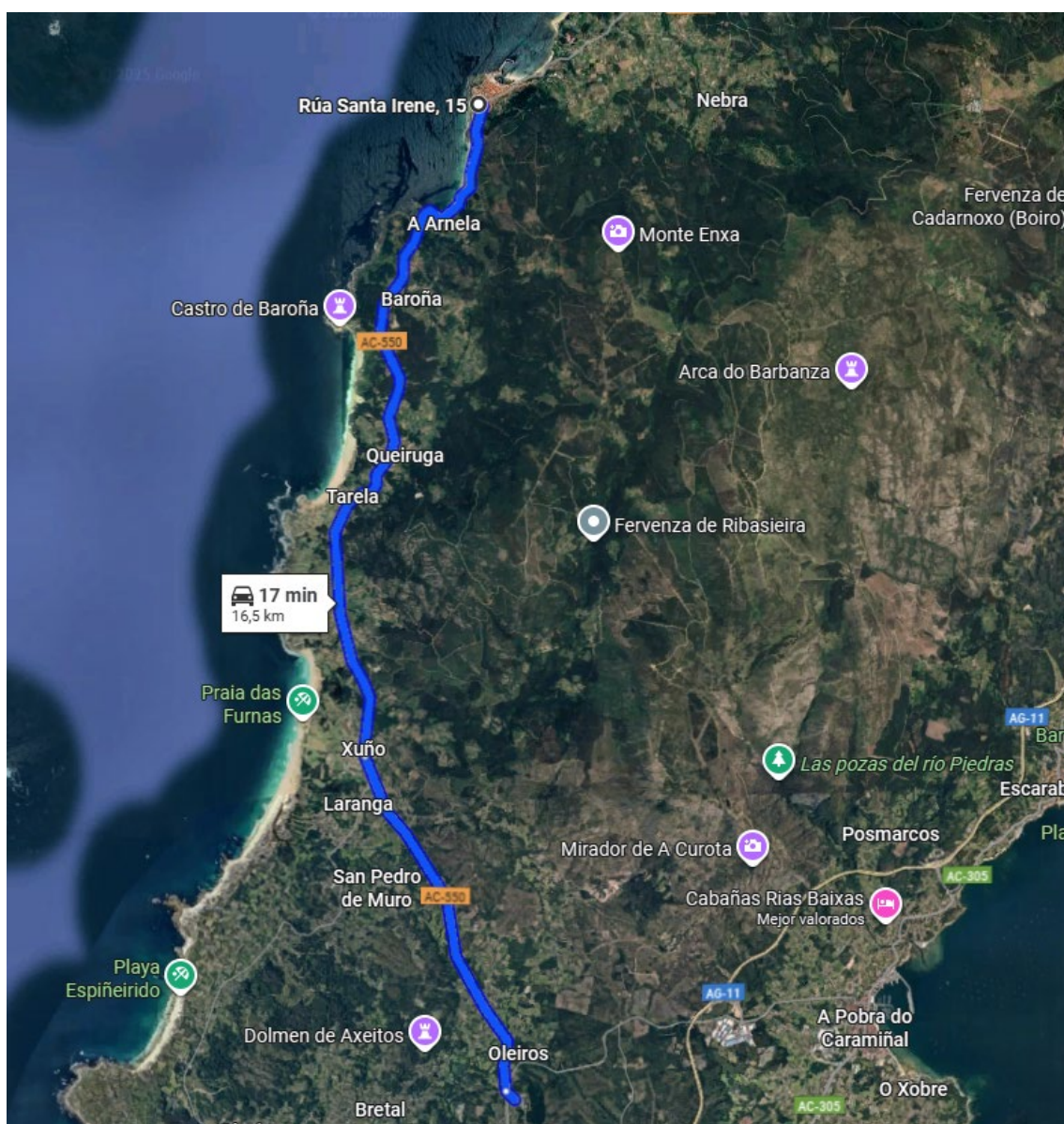
**Enderezo:** Lugar Salmón s/n, Ribeira, 15993, A Coruña

**Contacto:**

- Teléfono do centro: 981 835 985

- Fax do centro: 981 865 320

**Coordenadas GPS:** 42° 35' 36.1"N 8° 59' 58.6"W



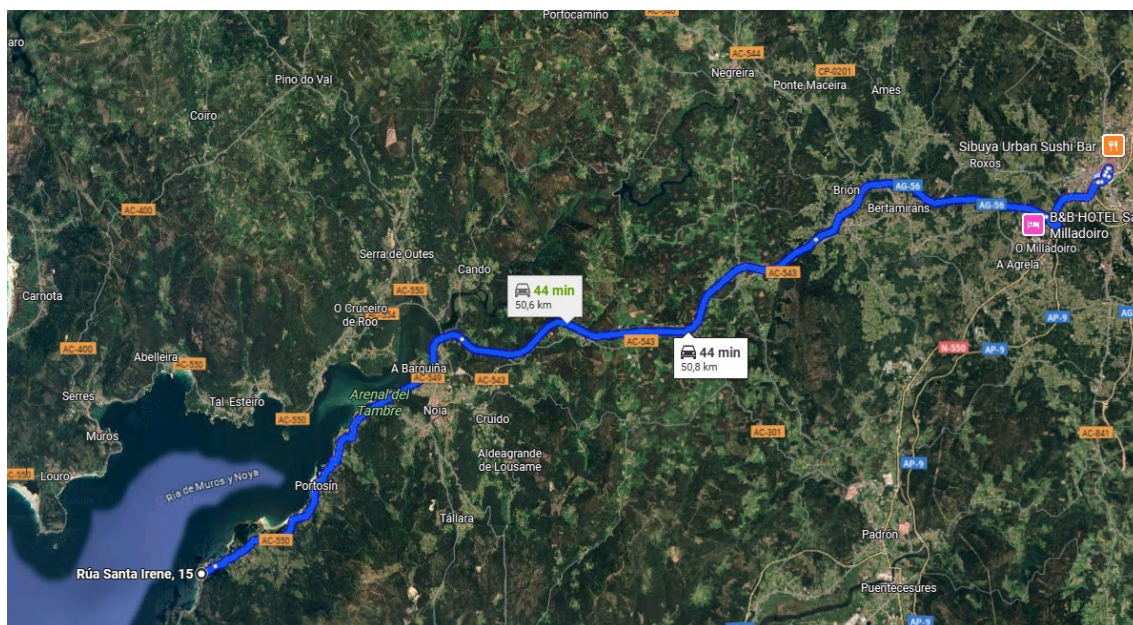
#### - Servicio Continuo de Urgencias do Hospital HM A Rosaleda

#### Dirección HM Rosaleda

C/Santiago León de Caracas, 1 - 15701, Santiago de Compostela. La Coruña.

#### Teléfonos de Contacto

- Centralita: 981 551 200
- Urgencias: 981 551 206



## PARTICIPANTES PERDIDOS

### Medidas preventivas:

1. Información sobre os trazados e seguridade a través dos boletíns das probas.
2. Recomendación dirixida os responsables dos clubs para orientar aos participantes con menor experiencia na orientación deportiva a inscribirse na categoría que por nivel lles correspondería.
3. Delimitación de perímetros de seguridade das zonas de competición, compostos por estradas recoñecibles e por elementos naturais inconfundibles.
4. Repaso das lista de saídas como comprobación dos participantes que iniciaron as probas.
5. Reconto de tarxetas e comprobación do sistema electrónico como comprobación dos participantes que finalizaron as probas.
6. Aínda que nas probas urbanas non sexa habitual a disposición dos corredores a levar teléfono móbil, dada a velocidade de carreira e a delimitación practicamente inequívoca do perímetro da mesma, podería ser unha boa opción para os participantes de escasa experiencia na orientación deportiva, a modo de elemento de seguridade.

### Medidas activas de búsqueda:

(Entendemos que pola idiosincrasia da proba, urbana, delimitada nun dos seus flancos por unha estrada nacional de sección e tránsito recoñecible e no resto de lindes polo mar, a posibilidade de que se produza algunha perda e extremadamente remota. Ademais, a continua presenza de persoas nas rúas das que botar man en caso de desorientación facilitan de maneira definitiva a

reubicación dos corredores perdidos. Aínda e con todo, establecemos unha serie de disposicións a cumprir no caso hipotético de que se extravíe algún corredor).

1. Depositar a coordinación das distintas necesidades xurdidas da búsqueda na dirección da proba (Ramón Fernández).
2. Coordinar a búsqueda a través do responsable de Seguridade das probas (David Lareo) que decidirá equipos, medios e estratexias a levar a cabo para efectuar a búsqueda. Dentro dos medios dispoñibles para, nun momento dado, efectuar unha búsqueda estarían os responsables de campo e algún efectivo de saídas, así como parte das duplicidades de persoal existentes situadas nas zonas de control.

## 5. COBERTURA DA RESPONSABILIDADE CIVIL

- a) En principio, tódolos participantes deben estar en posesión da correspondente licencia federativa anual individual, expedida pola Federación Española de Orientación, que inclúe o titular da mesma na correspondente póliza de accidentes deportivos.
- b) Os participantes carentes de dita licencia anual, están obrigados, como condición de inscrición, a aboar unha cota dirixida a obtención dunha licencia de proba, coa mesma cobertura que a licencia anual.
- c) En canto á responsabilidade civil, a proba, dado o seu carácter oficial, queda cuberta co seguro de responsabilidade civil contratado pola Federación Española de Orientación (FEDO) coa compañía Aseguradora Markel Insurance SE España, a través da póliza nº 020S00016RCG, á que se pode acceder a través dos seguintes enlaces:

[FEDO-020S00016-RCG-Condicioness-Generales.pdf](#)

[FEDO-020S00016RCG-Condicioness-Particulares-f.pdf](#)

- d) Ademais, e polos mesmos motivos expostos no epígrafe anterior, a proba queda cuberta fronte a accidentes deportivos mediante o seguro contratado pola Federación Española de Orientación (FEDO) coa compañía Aseguradora Allianz, Compañía de Seguros e Reaseguros S.A. a través da póliza 042728618, a que se pode acceder a través dos seguintes enlaces:

[2023-Allianz-Accidentes-Deportivos.pdf \(fedo.org\)](#)

[Anexo-poliza-42728618-FEDO-2025.pdf](#)

- e) Así mesmo, os nenos federados en idades comprendidas dende os 6 aos 16 anos estarían cubertos pola Póliza da Xunta a través de Xogade. Tanto a devandita póliza como o protocolo a seguir en caso de accidente pódense consultar a través do seguinte enlace:

<https://xogade.xunta.gal>

- f) Por último, o club ADC ARNELA posúe, ademais, un seguro de responsabilidade civil, PÓLIZA **RS-G-426.000.791**, subscrita coa compañía **GENERALI ESPAÑA**, que

responderá a calquera circunstancia derivada dos danos provocados fora das garantías que cubran os anteriores seguros.

## 6. POTENCIAIS SITUACIÓNS DE RISCO E METODOLOXÍA DE ACTUACIÓN

### 1. RISCOS VENCELLADOS A ESVARACIDADE DOS PAVIMENTOS

Unha das especificidades vencelladas aos riscos das carreiras en espazos urbanos e a posibilidade de atoparnos con pavimentos esvaradíños. (Distintas superficies de escaso agarre tales como empedrado cun grao alto de pulido, formigón pulido, madeira, zonas axardinadas). A época do ano, aínda e cando non se prevén choivas no día da proba, tamén pode facilitar a falla de agarre.

As medidas coercitivas adoptadas para minimizar estes riscos son:

- Deseño dos percorridos por parte do trazador que eviten na medida do posible estes perigos.
- Comunicación a través dos distintos boletíns das probas dos riscos e posibles situacións relacionadas coas situacións peculiares que se poden encontrar os corredores, tales coma obras, balizados e demais.

As medidas a adoptar por todo corredor participante deste tipo de probas serán:

- Utilización de calzado adecuado a este tipo de carreiras, con bo agarre e pouco desgaste.
- Extremar a precaución tanto nos cambios de superficie como nos cambios de dirección ou de apoio.
- Adaptar a velocidade de carreira en función do estado do firme, priorizando sempre a seguridade.

### 2. RISCOS VENCELLADOS A SEGURIDADE VIAL

O tráfico rodado non estará cortado o día da proba. Aínda e cando a intensidade circulatoria non será elevada dadas as características das rúas que conforman a zona de competición, a existencia de tráfico rodado, por moi anecdótica que resulte, pode supor un risco potencial para o corredor.

As medidas coercitivas adoptadas para minimizar estes riscos son:

- O trazado dos percorridos e tal que evita puntos perigosos e facilita cruces seguros de todas as estradas.

- As eleccións de rutas ofrecen distintas alternativas que evitan todas os puntos entendidos como conflitivos.
- Sitúanse controladores de campo para que os cruces de estradas mais singulares se realicen de xeito adecuado polos corredores.

As medidas a adoptar por todo corredor participante deste tipo de probas serán:

- Os corredores deberán utilizar os pasos de peóns cando crucen unha estrada que os presente.
- Os corredores deberán circular polas beirarrúas nas estradas que as conteñan, e no caso de que non existan circularán o mais próximo os beirís.
- Os corredores estarán considerados como un peón mais, e como tal deberán comportar, de xeito que terán a obriga de cumprir en todo momento o Regulamento Xeral de Circulación.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2003/BOE-A-2003-23514-consolidado.pdf>

Ao respecto, recoméndase a todos os corredores, a lectura do seguinte documento, dada a súa sinxeleza e carácter ilustrativo:

[https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/.galleries/downloads/conoce\\_la\\_dgt/que-hacemos/educacion-vial/adultos/no-formal/peatones.pdf](https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/.galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/adultos/no-formal/peatones.pdf)

### **3. RISCOS VENCELLADOS A PRESENZA DOUTROS PEÓNS**

O tratarse de actividades en zonas de competición de usos non restrinxido producirase unha convivencia con outros peóns non participantes na proba.

As medidas coercitivas adoptadas para minimizar estes riscos foron:

- O trazador tivo en conta nos percorridos as zonas mais sensibles a interferencia doutras actividades e persoas.
- Notificouse o Concello do abanico horario que abrangue a proba para que non se programaran outras actividades.
- No obstante, en caso de calquera novidade en canto a confluencia con outras actividades Informarase a través dos distintos boletíns das probas.

- Poranse carteis informativos da proba no perímetro da zona de competición, para que os confluente e veciños extremen as precaucións.

As medidas a adoptar por todo corredor participante deste tipo de probas serán:

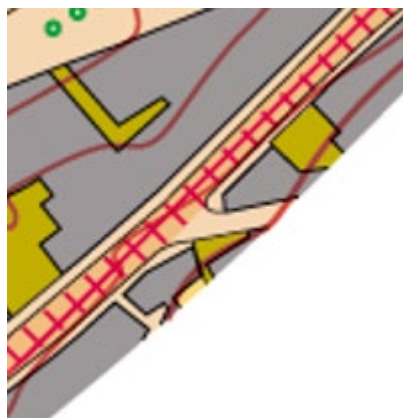
- Extremar as precaucións nos xiros nas esquinas das rúas, así como nos lugares onde existan probabilidades de impacto con outros peóns, tales como saídas de portais de edificios de vivendas e establecementos, garaxes, etc.
- Na medida do posible, e nos lugares onde non haxa tráfico rodado, o corredor deberá facilitar a súa visibilidade usando trazadas que non compriman o espazo urbano. Por exemplo, cando o corredor vaia a xirar nun cruce de rúas peonís farao sempre que poida pola zona central do mesmo, sen axustar a trazada á esquina, evitando con elo impactos fortuítos por falta de tempo de reacción.

#### 4. RISCOS VENCELLADOS A ESTRADAS DE ALTA INTENSIDADE CIRCULATORIA

Existe unha vía de alta confluencia de tráfico rodado no núcleo urbano de Porto do Son, denominada AC – 550.

As medidas coercitivas adoptadas para minimizar estes riscos foron:

- O trazador tivo en conta nos percorridos esta posible situación de risco e prohibiu o cruce desta estrada en todo o seu trazado. No mapa a estrada aparecerá cuberta polo símbolo 709 (Área fóra de competición).



As medidas a adoptar por todo corredor participante deste tipo de probas serán:

- No caso de utilizar a beirarrúa desta estrada máis próxima o núcleo de poboación, o corredor deberá extremar as precaución e nunca botar pe fora da beirarrúa cara a calzada, baixo pena de descualificación da proba.

## **5. RISCOS VENCELLADOS AS CONDICIÓN CLIMÁTICAS**

As condicións promedio de temperatura en Porto do Son para o mes de Outubro son de 20°C de máximas polo día de 15°C de mínimas.

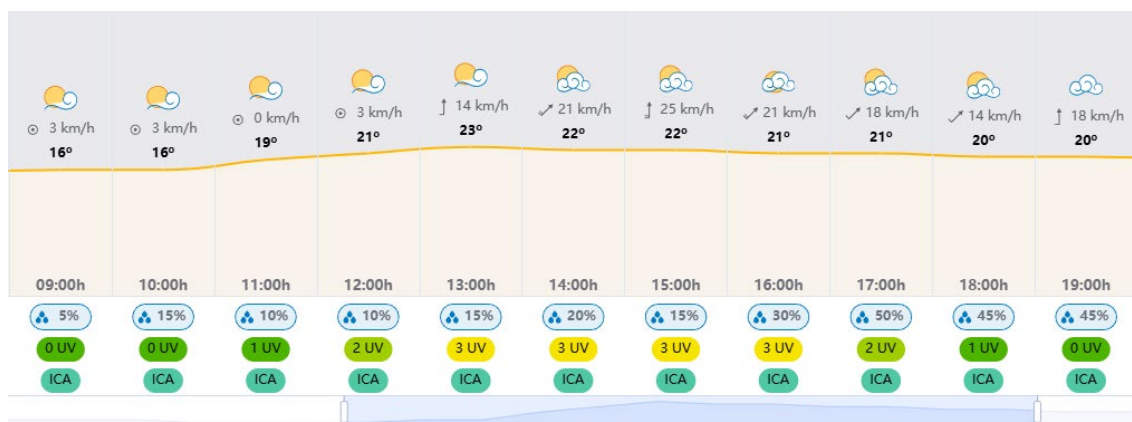
A nubosidade situase en torno o 50% para esta época do ano e as probabilidades de precipitacións redúcense no histórico a un 40 %.

Atendendo a estes datos estadísticos a data elexida para a realización das probas que nos ocupan ofrece unhas condicións óptimas para o realizar o deporte de Orientación. No obstante como medida preventiva básica prestarase especial atención os boletíns meteorolóxicos na zona para o 18 de outubro.

En caso de risco sobrevido notificarase a corredores e clubs por todos os canles dispoñibles das actuacións a levar a cabo, sen descartar anulacións de probas de ser necesario.

## ANEXO I

### PREVISIÓN METEOROLÓXICA PARA O DÍA DA PROBA



As condicións de temperatura agardadas para o día da proba en Porto do Son son de 23°C de máximas polo día de 15°C de mínimas.

Agárdanse tamén ceos despexados, coa posible alternancia de algunha nube de xeito transitorio. As probabilidades de choiva son escasas, se ben pola tarde aumenta a posibilidade de precipitacións. Aínda e con todo, en conxunto, preséntase un día de óptimas condicións para o desenrolo da proba.