

PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

SEGUNDA PRUEBA DE LA II LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA, GUITIRIZ (LUGO) 12 JULIO 2014

1.- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bicicleta de montaña.

2.- En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categoría de iniciación o en recorridos fuera de competición.

3.- Una vez efectuada la evaluación de los riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado 12 de julio de 2014, se informa especialmente sobre lo siguiente:

- ¡ATENCIÓN: CARRETERA!

Se trata de la carretera de acceso al área recreativa de San Xoan, por la que en ningún caso se puede correr, y que sólo sirve de acceso a los vehículos de los participantes y para cruzar montado en bicicleta desde el aparcamiento a la zona de salida. A tal efecto, los trazados de los recorridos están diseñados para evitar cruzar esta carretera. Aunque sí se utilizará para aparcamiento de vehículos de participantes, en uno de sus márgenes desde el comienzo del área recreativa de San Xoan hasta el final de la zona asfaltada, recordando que todos los corredores están obligados a conocer y respetar las normas básicas de circulación.

- ¡ATENCIÓN: FIRME IRREGULAR Y OBSTÁCULOS!

Dado que la carrera transcurre por pistas forestales y caminos es evidente que nos encontraremos con firme irregular en algunos de estos viales. En el mapa, los caminos están identificados con símbolos diferentes según su nivel de ciclabilidad. Importante regular la velocidad de marcha y extremar la precaución. También nos podemos encontrar obstáculos en los caminos como algún árbol caído o acumulación de agua en zonas de pantanosas, los cuales están marcados con un símbolo especial en el mapa, de manera que el participante puede anticipar la necesidad de bajarse de la bicicleta en algunas de esas zonas según su nivel técnico.

- ¡ATENCIÓN: TRÁFICO Y ANIMALES SUELTOS!

La zona no es prácticamente transitada aunque se pueden encontrar algunos ciclistas y motociclistas. Debemos de recordar que estamos obligados a respetar las normas de circulación aún estando en carrera y aún transitando por caminos. Hay algunas zonas con animales y ganado suelto. Aunque suelen huir al contacto con los humanos, su reacción es impredecible y pueden cruzarse en nuestro camino provocando accidentes. Podría haber alguna zona

donde se encuentren realizando trabajos de extracción forestal, por lo que se podría encontrar algún vehículo circulando por pistas.

- ¡ATENCIÓN: ZONAS DE GRAN PENDIENTE!

La zona de competición se enmarca en una cordal que salva una importante pendiente entre su zona más baja y su zona más alta. Algunos caminos tienen un gran desnivel. Los trazados se han proyectado para evitar esos caminos, pero es posible que algún corredor se encuentre con alguno de ellos si circula fuera de los trazados ideales. En esos casos, se recomienda bajarse de la bicicleta y atravesarlos desmontado.

- ¡ATENCIÓN: CLIMATOLOGÍA ADVERSA!

Por tratarse de una zona de montaña, es posible encontrarse con fenómenos meteorológicos adversos, principalmente lluvia o sol y calor. Se informará de las previsiones a medida que se acerque el día de la prueba, pero es recomendable adelantarse y llevar ropa de agua y avituallamiento suficiente para la carrera.