

PREVENCIÓN DE RIESGOS – INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- **Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación en bosque**, conscientes de que este tipo de competición, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, conllevan un riesgo adicional para los participantes.
- En el caso de los **menores de edad**, además, los clubes respectivos o sus tutores son los responsables de asignarles el recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categorías de open corto e ir acompañados de adultos con conocimientos de orientación.
- En el tramo final de los recorridos de distancia media tendremos que cruzar una pista asfaltada. Aunque esta pista soporta un escaso volumen de tráfico, podemos encontrarnos con algún vehículo. Se ruega extremar la precaución en este punto y se recuerda la obligatoriedad de **respetar las normas de tráfico progresando por el margen izquierdo y cediendo el paso a los vehículos antes de cruzar**.
- Para acceder desde el Centro de Competición a la salida de la prueba de distancia media y para el recorrido del Trail-O se utilizará una acera y un carril bici y peatonal que discurren paralelos a la carretera PO-317. **En ningún momento debemos de invadir la calzada**.
- Ocasionalmente podemos encontrarnos con algún **ciclista, vehículos a motor o peatones** en los caminos y carriles bici o sendas peatonales. Se respetará al máximo a otros usuarios de las vías. Se ruega precaución para evitar accidentes.
- Es habitual encontrarse con perros, **animales** en estado semisalvaje y fauna. Aunque por lo general son inofensivos, conviene no acercarse o molestarlos. Su conducta es imprevisible.
- Recomendable **ropa deportiva** que cubra piernas y brazos y **zapatillas** con buena suela que facilite el agarre y la estabilidad en la pisada. Hay zonas de vegetación espesa, zonas pantanosas y zonas rocosas y, entre estas, rocas de gran altura.
- También existen en algunas zonas vallas de alambre y en el recorrido de la prueba de sprint túneles por los que tendremos que movernos. Se ruega regular adecuadamente la velocidad de marcha en estas zonas.
- Queda totalmente prohibido hacer **fuego** y dejar en el monte cualquier tipo de desperdicio, especialmente **colillas**.