

PREVENCIÓN DE RISCOS - INSTRUCCIÓN DE SEGURIDADE

- Os corredores participan na proba baixo a súa propia responsabilidade, asumindo os riscos inherentes ás carreiras de orientación a pé.
- Unha vez efectuada a avaliación de riscos específicos para esta proba, a celebrarse o sábado 10 de xuño, infórmase especialmente sobre o seguinte:

- ATENCIÓN!

Os percorridos tentan evitar zonas potencialmente esvaradías ou que pola inestabilidade do firme (pedras) sexan pouco aptas para a carreira. Convén utilizar calzado con boa sola que facilite o agarre e a estabilidade da pisada.

- ATENCIÓN: ZONAS PROHIBIDAS!

Precaución e respecto polas zonas prohibidas dentro do mapa.

- ATENCIÓN: PÓLAS SOLTAS E MALEZA!

Insístese no calzado, para evitar esvaróns (tamén se recomenda o uso de polainas). Hai algunhas zonas con moita póla solta e maleza que poden provocar caídas. Olo aquí coa velocidade da carreira.

- ATENCIÓN: BICICLETAS NALGUNHAS ZONAS DO MAPA!

Pode haber ciclistas circulando polos moitos camiños que cruzan o mapa. Os corredores debemos extremar a precaución se coincidimos con eles.

-ATENCIÓN: VENTO E CHUVIA!

Non se prevé que para a data da carreira que existan na zona condicións meteorolóxicas adversas.#