

## EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA CARRERA DE ORIENTACIÓN A PIE

Campeonato Xunta de Galicia de Orientación Distancia Media  
Campeonato Xunta de Galicia de Trail-O  
4ª prueba Liga gallega de Orientación Sprint  
(27 y 28 de junio de 2026)

### La prueba deportiva

**Nombre del evento:** PONTEaORIENTAR 2026

**Fecha:** 27 y 28 de junio de 2026

**Lugar:** Monte Siradella – Puerto Cuaces (O Grove)

**Nº participantes:** Se espera una participación de en torno a 250 deportistas federados/as o con licencia de prueba.

### Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el juez controlador, deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

### Definiciones

**Peligro:** Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

**Evaluación de riesgos:** Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado.

No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

### Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El juez controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se publicará en el sitio web de información de la prueba.

#### 1.- Examinar los peligros

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurren en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

## 2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves:

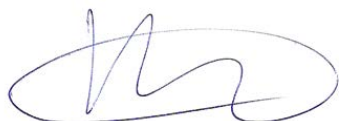
## 3.- Asignar responsabilidades

Las responsabilidades sobre cada una de las acciones identificadas son asignadas al equipo de la organización de la prueba, según el cuadro de “organización de la prueba y datos de contacto”.

### La evaluación

**Descripción de posibles riesgos:** realizada por el director técnico Ángel Álvarez Serto en fecha 23/06/2026.

Firma:



**Evaluación de los riesgos y medidas de seguridad:** realizada por el coordinador de seguridad Javier Alvelo Fraguera en fecha 24/06/2026.

Firma:

**Supervisión de la evaluación de riesgos:** realizada por la directora ejecutiva Teresa Bellón Santos en fecha 24/06/2026.

Firma:



## FORMULARIO PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro			Medidas para mitigar los riesgos	Acciones a realizar por
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto		(nombre, en su caso)
<p><b>Terreno peligroso fuera de los recorridos</b></p> <p><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras</p> <p><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas</p> <p><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas militares (minas sin explotar, alambre de espino, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, trabajos de minería, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Agujeros profundos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><b>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Acantilados o canteras</p> <p><input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Zonas pantanosas</p> <p><input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas militares (minas sin explotar, alambre de espino, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, trabajos de minería, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Agujeros profundos</p> <p><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><b>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</b></p> <p><input type="checkbox"/> Acantilados o canteras</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Zonas pantanosas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Zonas militares (<del>minas sin explotar</del>, baterías de artillería, alambre de espino, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, trabajos de minería, etc.</p> <p><input type="checkbox"/> Agujeros profundos</p> <p><input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados</p> <p><input type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera</p> <p><input type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida</p> <p><input type="checkbox"/> Puntos peligrosos señalados en el mapa como zonas prohibidas</p>	<p>Director técnico</p> <p>Director técnico</p> <p>Director técnico y Coordinador de seguridad</p>



<p><b>No se esperan condiciones meteorológicas adversas</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo</p> <p><input type="checkbox"/> Frío</p> <p><input type="checkbox"/> Viento</p> <p><input type="checkbox"/> Lluvia</p> <p><input type="checkbox"/> Sol y calor</p> <p><input type="checkbox"/> Oscuridad</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo</p> <p><input type="checkbox"/> Frío</p> <p><input type="checkbox"/> Viento</p> <p><input type="checkbox"/> Lluvia</p> <p><input type="checkbox"/> Sol y calor</p> <p><input type="checkbox"/> Oscuridad</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo</p> <p><input type="checkbox"/> Frío</p> <p><input type="checkbox"/> Viento</p> <p><input type="checkbox"/> Lluvia</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sol y calor</p> <p><input type="checkbox"/> Oscuridad</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo, si fuera necesario</p> <p><input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera</p> <p><input type="checkbox"/> Obligatorio manta térmica y silbato</p> <p><input type="checkbox"/> Recomendado chubasquero</p> <p><input type="checkbox"/> Obligatorio linternas o frontal</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ambulancia y médico</p>	<p>Coordinador seguridad</p> <p>Equipo logístico</p> <p>Coordinador seguridad</p>
<p><b>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Perros</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Animales y ganado</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><b>Otros posibles factores de riesgo (medio)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</p> <p><input type="checkbox"/> Perros</p> <p><input type="checkbox"/> Animales y ganado</p> <p><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><b>Otros posibles factores de riesgo (alto)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</p> <p><input type="checkbox"/> Perros</p> <p><input type="checkbox"/> Animales y ganado</p> <p><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia</p> <p><input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores)</p> <p><input type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico</p> <p><input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate</p> <p><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</p>	<p>Equipo cronometraje</p> <p>Coordinador seguridad</p> <p>Coordinador seguridad</p>

## Organización y contactos

**Organiza:** Club Aromon Pontevedra Montañeiros A Roelo

### Composición del equipo directivo:

- Directora de carrera: Teresa Bellón Santos (tf. 697 622 511)
- Director técnico: Ángel Álvarez Serto
- Equipo de campo: Sonia Arias, Kiko Ferrer, Héctor Pola, Gerardo J. L. Furtuoso, Elsa Castrillo, Alberto Vázquez
- Coordinador de seguridad: Javier Alvelo Fraguera (tf. 630 437 762)
- Trazados: Ángel Álvarez Serto, Adrián Moreira, Pelayo García
- Jueces de cronometraje: Francisco Xosé Varela, Ricardo Figueroa, Dailo Díaz, Javi Arufe
- Juez de salidas: Xaime Rozas Abella
- Juez de meta: Gilberto Díaz Falcón
- Logística: Manuel Beloso García
- Presidenta club AROMON: M<sup>a</sup> del Carmen Iglesias Nieto
- Juez Controlador: Antonio Domínguez Portas

## Emergencias

**Ambulancia:** Ambulancia contratada por la organización

Empresa: Ambulancias do Nordés, S. L. Tf.: 652395678

Coordinador emergencias: Médico Ambulancias do Nordés

**Hospitales:**



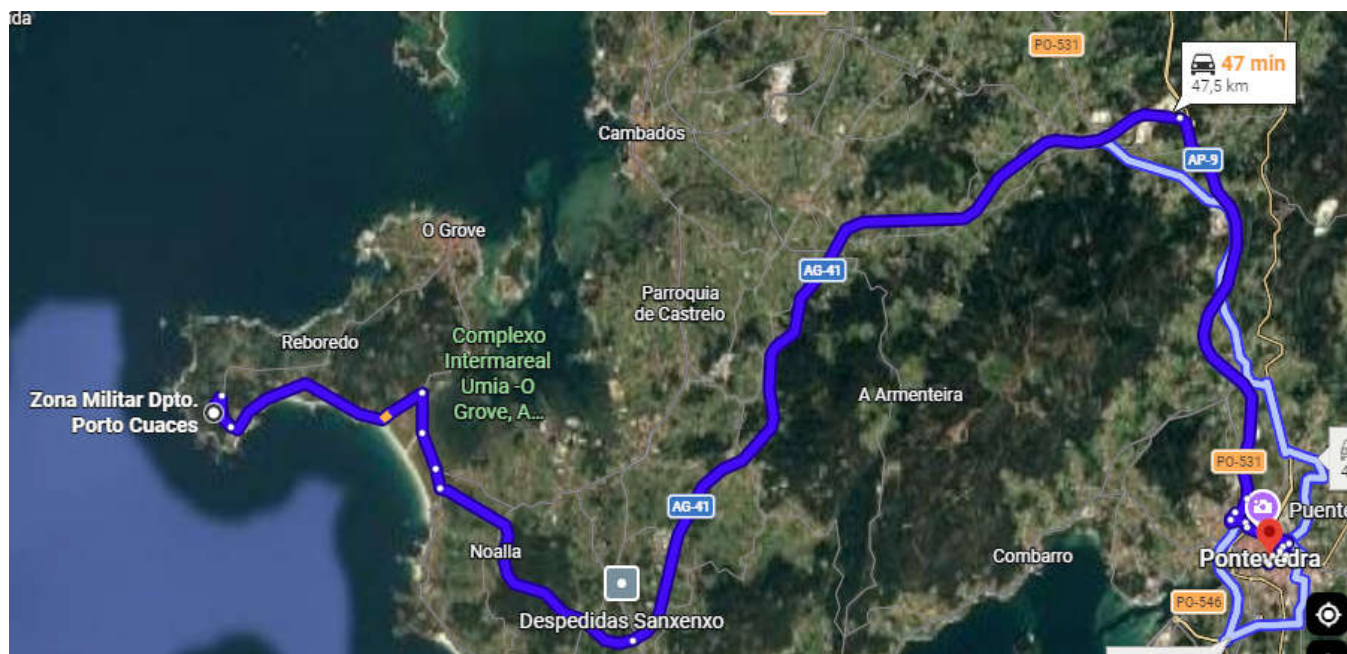
## CUADRO MÉDICO - ACCIDENTES COLECTIVOS Y INDIVIDUALES

PROVINCIA	POBLACION	CENTRO	DIRECCION	CP	TEL
PONTEVEDRA	PONTEVEDRA	HOSPITALQUIRON SALUD MIGUEL DOMINGUEZ	Cl Fray Juan Navarrete, 9	36001	981219839
PONTEVEDRA	VIGO	SANATORIO CONCEIRO	Av de Madrid, 4	36204	986413244

Hospital Quirón Salud Miguel Domínguez (Pontevedra): Tf.: 900 301 013

Coordenadas: 42.42971848971345, -8.642130375574881

[https://www.google.com/maps/dir//Hospital+Quir%C3%B3n+salud+Miguel+Dom%C3%ADnguez,+R%C3%BAa+Frei+Xo%C3%A1n+de+Navarrete,+9,+36001+Pontevedra/@42.4289847,-8.64356,756m/data=!3m1!1e3!4m1!1m7!3m6!1s0xd2f71c8bffa2bf:0x45ed8351c98fb537!2sHospital+Quir%C3%B3n+salud+Miguel+Dom%C3%ADnguez!8m2!3d42.4295443!4d-8.6421411!1s%2Fq%2F1tv25fb9!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0xd2f71c8bffa2bf:0x45ed8351c98fb537!2m2!1d-8.6421411!2d42.4295443?authuser=0&entry=tту&g\\_ep=EgoyMDI2MDYxNi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D](https://www.google.com/maps/dir//Hospital+Quir%C3%B3n+salud+Miguel+Dom%C3%ADnguez,+R%C3%BAa+Frei+Xo%C3%A1n+de+Navarrete,+9,+36001+Pontevedra/@42.4289847,-8.64356,756m/data=!3m1!1e3!4m1!1m7!3m6!1s0xd2f71c8bffa2bf:0x45ed8351c98fb537!2sHospital+Quir%C3%B3n+salud+Miguel+Dom%C3%ADnguez!8m2!3d42.4295443!4d-8.6421411!1s%2Fq%2F1tv25fb9!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0xd2f71c8bffa2bf:0x45ed8351c98fb537!2m2!1d-8.6421411!2d42.4295443?authuser=0&entry=tту&g_ep=EgoyMDI2MDYxNi4wIKXMDSoASAFQAw%3D%3D)



### Medidas genéricas para reducir riesgos/tratar heridos

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

#### Heridas y enfermedades:

- **Durante la preparación de la prueba y recogida:**
  - Botiquín básico organización
- **Durante la prueba**
  - Centralizar la información a través del responsable de seguridad (Javier Alvelo 630437762) que informará al director de carrera.
  - Coordinador de emergencias médicas (médico ambulancia) decidirá junto con el responsable de seguridad y el director de carrera qué medidas/acciones serán necesarias.

#### Participantes perdidos:

- **Medidas preventivas:**
  - Información sobre trazados y seguridad en los boletines de la prueba.

- Recuento de tarjetas sportident y comprobación del sistema electrónico (Jueces de cronometraje).
- Repaso de la lista de salidas (Secretaría, Jueces de cronometraje)
- **Medidas correctivas:**
  - Organización de búsqueda con personal específico (Equipo de campo)
    - Centralizar la necesidad de búsqueda a través de la Directora de Carrera (Teresa Bellón).
    - El Coordinador de búsquedas (Responsable de seguridad: Javier Alvelo) decidirá qué medios de la organización serán necesarios. Disponibilidad de medios según cuadro inicial.
    - El Coordinador de búsquedas (Javier Alvelo) puede valorar comunicar incidencia al 112 a través de la Directora de Carrera (Teresa Bellón).
  - Lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal, según el cuadro de organización de la prueba y datos de contacto.

## Seguros

### Pólizas de accidentes:

-Tomador: **FEDO**. Compañía aseguradora: **Allianz**. Nº de póliza: **042728618**

Se entiende por accidente deportivo a efectos de esta póliza, el sufrido por los asegurados con ocasión del ejercicio de la actividad deportiva objeto de la póliza, en el cual se produce una lesión para el deportista, sin patología ni alteración anatómica previa. Se incluyen exclusivamente los ocurridos durante la celebración de una competición o actividad deportiva, entrenamiento o desplazamiento, debidamente programada y organizada o dirigida por la federación, club u organismo deportivo, excluyéndose por tanto la práctica privada de dicho deporte.

Están asegurados los deportistas, entrenadores, encargados de material, preparadores, fisioterapeutas, ATS, médicos, delegados y árbitros dados de alta en la Federación que contrata la póliza.

Póliza accidentes:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Poliza-Allianz-Fed-Esp-Orient-SP.pdf>

Anexo póliza:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Anexo-poliza-42728618-FEDO.pdf>

Protocolo de actuación en caso de accidente:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Protocolo-de-actuacion-en-caso-de-accidente-deportivo-Allianz-FEDO.pdf>

Modelo parte de accidente:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/Parte-allianz-FEDO.pdf>

-Tomador: **XUNTA DE GALICIA** (Seguro Xogade 6-16). Compañía aseguradora: **Surne**. Nº de póliza: **20221220319109**

La Secretaría General para el Deporte facilita un seguro deportivo a todos los deportistas federados de 6 a 16 años independientemente de su modalidad deportiva como medida para apoyar el deporte de base y el compromiso por la promoción de la actividad físicodeportiva y los hábitos saludables. La inscripción de los deportistas en este seguro es realizada por las diferentes federaciones en el momento de tramitación de la licencia, a través de la página web de Xogade.

Póliza accidentes:

[https://deporte.xunta.gal/sites/w\\_deport/files/documentacion/paxina\\_estatica/poliza-seguro-xogade.pdf](https://deporte.xunta.gal/sites/w_deport/files/documentacion/paxina_estatica/poliza-seguro-xogade.pdf)

Protocolo de actuación en caso de accidente:

[https://deporte.xunta.gal/sites/w\\_deport/files/documentacion/paxina\\_estatica/protocolo-seguro-deportivo-xogade.pdf](https://deporte.xunta.gal/sites/w_deport/files/documentacion/paxina_estatica/protocolo-seguro-deportivo-xogade.pdf)

### **Póliza de responsabilidad civil**

-Tomador **FEDO**. Compañía aseguradora: **Markel Insurance**. Nº de póliza: **020S00016-RCG**

Condiciones generales:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2023/seguro-deportivo/020S00016-RCG-Condicion-Generales.pdf>

Condiciones particulares:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/FEDO-RC-Condicion-Particulares.pdf>

### **Póliza de responsabilidad medioambiental**

-Tomador: **FEDO**. Compañía aseguradora: **Zurich**. Nº de póliza: **00000135056901**

Póliza de responsabilidad medioambiental:

<https://www.fedo.org/web/ficheros/federacion/licencias/2024/seguro-deportivo/POL-00000135056901-FEDO-M-AMBIENTE.pdf>

## Índice de riesgo diario de incendios

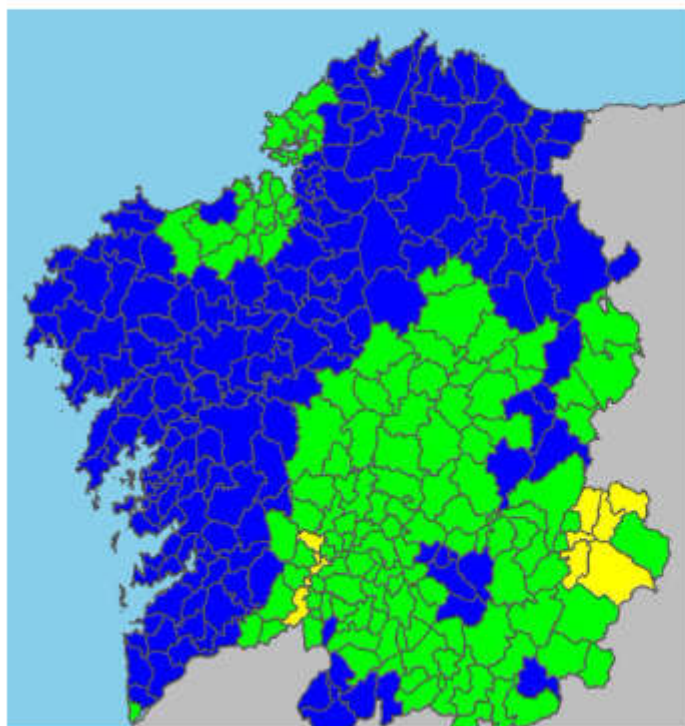
Miércoles 24

Jueves 25

Viernes 26

Sábado 27

Actualizado el Miércoles, 24 de Junio de 2026 a las 09:47



Concello

O Grove



**CONCELLO**    **RIESGO**

O Grove

**Baixo**

Previsión meteorológica



# El tiempo en O Grove

El tiempo meteorológico en O Grove. Previsión del tiempo y temperatura

Fin de semana

El tiempo el <b>Sábado</b> 27.06.2026	de 02 h a 08 h		<b>18°</b>	Sur	14 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
	de 08 h a 14 h		<b>18°</b>	Sureste	14 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
	de 14 h a 20 h		<b>21°</b>	Suroeste	22 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
	de 20 h a 02 h		<b>20°</b>	Suroeste	11 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
El tiempo el <b>Domingo</b> 28.06.2026	de 02 h a 08 h		<b>18°</b>	Norte	4 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
	de 08 h a 14 h		<b>17°</b>	Noreste	7 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
	de 14 h a 20 h		<b>23°</b>	Noroeste	14 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	
	de 20 h a 02 h		<b>24°</b>	Norte	25 km/h	0 l/m <sup>2</sup>	