

# PLAN DE SEGURIDAD

## CARRERAS POR MONTAÑA



Fecha: JULIO 2018

## INDICE

### 1.- INTRODUCCIÓN AL PLAN DE PREVENCIÓN

- Introducción
- Objetivos

### 2.- METODOLOGÍA

### 3.- INFORMACIÓN CARRERA

### 4.- REGLAMENTO CARRERA

### 5.- ANÁLISIS DEL RIESGO

### 6.- FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### 7.- ANEXOS

Anexo 1 Check-list

Anexo 2 Relación de puntos de control y voluntarios.

Anexo 3 Tramos singulares y puntos de especial atención

Anexo 4 Ejemplo de ficha para el Control de participantes en los puntos de control.

Anexo 5. Ejemplo de ficha de parte de incidente.

Anexo 6. Protocolo de actuación en caso de incidente, abandono o descalificación.

Anexo 7. Servicios médicos y Botiquín

Anexo 8. Recorrido alternativo en caso de suspensión del recorrido principal.

Y protocolo de aviso a voluntarios y corredores.

Anexo 9. Control de personal y voluntarios

# PLAN DE SEGURIDAD

## 1.- INTRODUCCIÓN AL PLAN DE SEGURIDAD.

Con fecha ..... fue encargado un Plan de Seguridad que sirviera para aplicar a la competición ..... las normas básicas de prevención y coordinar la seguridad en una prueba de estas características.

Este documento, por tanto, es un Plan de Seguridad que, debe usarse a modo de guía por parte de los organizadores de la prueba deportiva, valorando su inclusión en los procedimientos ya adoptados en la propia organización o incluyendo los descritos en el Plan como propios, pero siempre respetando los aspectos fundamentales de la prevención y seguridad de la prueba.

Todos los formularios y procedimientos que aparecen en el presente Plan de Seguridad, deben completarse con los datos propios de la prueba a desarrollar por parte del organizador, responsable de seguridad o director de carrera, comprometiéndose a señalar las modificaciones que se produzcan y a que todos los datos reflejados sean ciertos.

Es responsabilidad y deber del promotor/organizador disponer de las medidas oportunas para garantizar la seguridad de los participantes en la prueba (corredores, voluntarios, público y personal técnico).

El promotor/organizador asumirá este documento como propio y deberá completarlo con los datos de la competición/prueba según se vayan disponiendo de ellos así como realizar los procedimientos de revisión anteriores a la misma y los de evaluación posteriores a ella.

Este documento debe utilizarse como guía práctica pero será el organizador de la prueba y su encargado de seguridad los responsables del mismo y de adaptarlo a las condiciones particulares de cada evento.

Los peligros y por lo tanto el riesgo y las medidas preventivas deberán ser acorde a la prueba a realizar pudiendo desestimar apartados contenidos en el presente documento o añadir nuevos en función de las necesidades y complejidad de la carrera.

Un documento bien desarrollado puede servir no solo para prevenir accidentes y mejorar la seguridad el día de la prueba, sino como documento de trabajo de la propia organización.

**RECUERDA: Una de las mejores medidas preventivas es la buena planificación.**

## Objetivos.

El objetivo principal de este plan es mejorar la seguridad de la prueba y crecer en la calidad de la misma.

### Objetivos específicos:

- Mantener un orden en la organización de la prueba deportiva
- Generar una estructura y conciencia de prevención dentro de la organización y los deportistas
- Favorecer la toma de decisiones durante el desarrollo y mantener actualizados los protocolos de actuación.
- Dotar de herramientas a los organizadores para la coordinación de la seguridad durante el desarrollo de la prueba y en su preparación

## 2.- METODOLOGÍA

Como se refleja en la introducción, el Plan está pensado en una forma práctica, realizado mediante formularios a rellenar y chek-list a completar por organizador de la prueba, los responsables y el redactor del Plan, para poder llegar a una evaluación de los peligros y poder establecer en cada una de las situaciones las medidas de prevención necesarias.

En primer lugar se realiza una recopilación exhaustiva de la información de la prueba de la presente edición, recorridos, horarios, distribución de los avituallamientos propuestos, fechas de realización, reglamento y requisitos a los participantes.

Una vez recopilada toda esta información se realiza un trabajo de investigación sobre las ediciones anteriores, si existiese (Disponer de qué edición se trata la prueba), donde podremos encontrar valiosos datos sobre nº de participantes, tiempos realizados, accidentes e incidentes ocurridos y observaciones de la organización y los voluntarios.

Una vez recogida toda la información posible sobre la carrera y realizado el recorrido de la misma para comprobar in-situ los peligros que pueda presentar el mismo se procederá al análisis de los peligros y su nivel de riesgo.

Para esta parte se usa el método General del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Este método sirve para evaluar riesgos no contemplados explícitamente en legislaciones concretas por lo que se considera el más adecuado para este tema.

Para ayudar en la interpretación de los niveles de riesgo y de las medidas preventivas a adoptar se tendrá en consideración varias normas como; RD. 393\_2007 Norma básica de autoprotección, R.D. 486\_1997 Lugares de trabajo, R.D. 773\_1997 Equipos de protección individual, R.D. 1215\_1997 Equipos de trabajo, Resolución 27 agosto 2008 suministro de botiquines y R.D. 314\_2006 Código Técnico de la Construcción,... pero siempre desde un punto de vista orientativo y como referencia pero no de aplicación directa a esta actividad La forma de trabajo será la siguiente:

Se hace necesaria una primera parte para explicar y concretar el tipo de actividad a realizar, al ser esto una actividad no habitual en este tipo de análisis, esta primera parte pretende dejar aclarado el perfil para posteriormente poder identificar y clasificar correctamente las situaciones particulares que engloban la prueba. Una vez identificadas las

situaciones se pasará al análisis de riesgos identificando los peligros y analizándolos mediante la severidad y la probabilidad. Para posteriormente obtener el nivel de riesgo y plasmar las medidas preventivas (protectoras o correctoras) necesarias.

Una vez analizados debidamente los riesgos se podrá preparar un Plan de control de estos con el fin de asegurar la viabilidad de la prueba.

A la vez que se obtienen los peligros se realizará una evaluación de la lista obtenida identificando el origen de la situación, analizando por separado las tres partes que componen el desarrollo de la actividad.

### SUJETO - OBJETIVO - ACCIÓN

**RECUERDA:** Este es tan solo un método de trabajo que recomendamos desde el Comité de Seguridad FEDME.

**Está pensado para los casos de carreras por montaña complejas (Utiliza lo que necesites)**

**Si dispones de otro plan diferente, valora y completa para mejorar.**

### 3.- INFORMACIÓN DE LA PRUEBA.

(SE DEBEN RELLENAR LOS SIGUIENTES FORMULARIOS QUE SERVIRÁN PARA SINTETIZAR TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA SOBRE LA PRUEBA)

#### 4.1. Datos identificativos de la actividad

- Nombre del Club, empresa o entidad organizadora:

.....

- Tipo de organización: SIMPLE O CONJUNTA (Club, Sociedad, Administración, ambas)

- Tipo de actividad: Ultra, maratón, medio ultra, carrera,...

- Fecha de realización:

- Municipios afectados:

- Ubicación: Salida y llegada

- Coordenadas UTM de los puntos singulares

Buscar en iberpix, google maps,...



TABLA I	DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ACTIVIDAD			
<b>Nombre de la entidad organizadora</b>	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX			
<b>Tipo de organización</b>	<i>Descripción breve de la entidad</i>		<input type="checkbox"/> Club deportivo <input type="checkbox"/> Asociación <input type="checkbox"/> Sociedad o empresa <input type="checkbox"/> Administración pública	
<b>Tipo de actividad deportiva</b>	<i>Descripción breve de la actividad:</i>		<input type="checkbox"/> Participación abierta <input type="checkbox"/> Participación restringida <input type="checkbox"/> Con inscripción previa <input type="checkbox"/> Sin Inscripción previa <input type="checkbox"/> Solo Federados <input type="checkbox"/> Todos los públicos	
<b>FECHA Y HORA DE REALIZACIÓN</b>	Fecha:		Hora:	
<b>Municipios afectados por la organización</b>	<b>Principal</b>		<b>Otros municipios afectados</b>	
	<i>Municipio de partida y llegada</i>		<i>Municipios de paso:</i>	
<b>Ubicación</b>	<b>Dirección central</b>		<b>Tipología</b>	
	<i>Dirección de la salida y del puesto de dirección en carrera</i>		<input type="checkbox"/> Espacio abierto al aire libre <input type="checkbox"/> Recinto cerrado al aire libre <input type="checkbox"/> Instalación deportiva <input type="checkbox"/> Otro:	
<b>Coordenadas UTM</b>	<b>X1 Salida</b>		<b>Y1 Salida</b>	
<b>Punto 1</b>				
<b>Coordenadas UTM</b>	<b>X2</b>		<b>Y2</b>	
<b>Punto 2</b>				
<b>Coordenadas UTM</b>	<b>X...</b>		<b>Y...</b>	
<b>Punto ...</b>				
<b>Coordenadas UTM</b>	<b>X máxima</b>		<b>Y máxima</b>	
<b>Generales</b>	<b>X mínima</b>		<b>Y mínima</b>	
<i>(extremos del recuadro que enmarca toda la actividad)</i>				

### 3.2. Datos identificativos de los responsables y organizadores.

Las presentes formularios se deben rellenar con los datos más recientes de los organizadores y agentes implicados.

Tabla II		ENTIDAD ORGANIZADORA				
Entidad 1	Nom / Ración Social		CIF/NIF		tel	XXXXXXXXXX
	Dirección		Correo/email			
	Nom responsable				tel	XXX XXX XXX
Entidad 2	Nom / Ración Social		CIF/NIF		tel	
	Dirección		Correo /email			
	Nom responsable				tel	XXX XXX XXX

TITULAR DE LA ENTIDAD ORGANIZADORA 1					
Nom		NIF		tel	
Dirección		Correo/email			
RESPONSABLE OPERATIVO (DIA DE LA PRUEBA) DE LA ENTIDAD 1					
Nom		NIF		tel	
Dirección		Correo/email			

TITULAR DE LA ENTIDAD ORGANIZADORA 2					
Nom		NIF		tel	
Dirección		Correo/email			
RESPONSABLE OPERATIVO (DIA DE LA PRUEBA) DE LA ENTIDAD 2					
Nom		NIF		tel	
Dirección		Correo/email			

MAXIMO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD (DIRECTOR DE LA PRUEBA)					
Nom		NIF		tel	
Dirección		Correo/email			

### 3.3. Permisos, autorizaciones y requisitos previos.

- Se debe tener en cuenta todos los permisos necesarios para la realización de la actividad. Lugares de paso y cruce de carreteras, puntos de interés turístico y patrimonial, Espacios Naturales Protegidos, municipios, pruebas multiprovinciales,...

\* Autorización y compromiso de realización de la prueba por la organización (En caso de que el director de la prueba sea distinto al responsable de la organización se contará con la autorización expresa de la entidad para su organización y nombramiento del director o responsable específico para la prueba.)

\* Instalaciones fijas: (Permiso del propietario de las instalaciones fijas a utilizar)

<b>TABLA III</b>				
<b>PERMISOS Y DOCUMENTACIÓN SOLICITADA</b>		<b>FECHA SOLITITUD</b>	<b>FECHA OBTENCIÓN</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>NOMBRAMIENTO RESPONSABLE/AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN</b>	Autorización por parte de la directiva de la entidad organizadora a realizar la prueba, gestionar trámites y tomar decisiones, así como el nombramiento único del director de la prueba.			
<b>TITULAR INSTALACIONES FIJAS</b>	Solicitud de permisos de uso para las instalaciones fijas. (Pabellón, baños, inst. Municipales, ...)			
<b>SOLICITUD DE PASO A PROPIETARIOS PARTICULARES</b>	Solicitud de paso u ocupación de terrenos particulares			
<b>AUTORIZACIONES MUNICIPALES (PRINCIPAL Y SECUNDARIOS DE PASO)</b>	Permisos de realización de la prueba por parte del municipio principal y de paso u ocupación por el resto de municipios implicados			
<b>AUTORIZACIÓN DIPUTACIÓN PROVINCIAL</b>	Permisos de realización de la prueba de la Diputación provincial de existir varios municipios implicados de una única diputación provincial.			
<b>AUTORIZACIÓN CONSEJERÍA DEL INTERIOR</b>	Permiso de realización de la prueba en el caso de aglomeraciones de gente (público, participantes y voluntarios) y si están implicadas varias diputaciones provinciales.			

<b>AUTORIZACIÓN EN LA SUBDELEGACIÓN DEL GOBIERNO</b>	En el caso de existir varias Comunidades Autónomas implicadas en la prueba.			
<b>AUTORIZACIÓN ESPECÍFICA ESPACIOS NATURALES</b>	Autorización específica en caso de tratarse de una prueba que transcurra por un espacio natural protegido (Parque Nacional, Regional, Natural, etc...) Solicitar directamente al Director del Parque			
<b>AUTORIZACIÓN DE MEDIO AMBIENTE</b>	Autorización de realización de la prueba por parte de la consejería de medio ambiente (Solicitar en las oficinas territoriales de la provincia implicada).			
<b>AUTORIZACIÓN GUARDIA CIVIL DE TRÁFICO</b>	Autorización a cortes de carretera u ocupación de la vía pública. Coordinar la autorización con la Guardia Civil en la zona y la consejería del interior.			
<b>NOTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y PLAN DE EMERGENCIAS A PROTECCIÓN CIVIL (1-1-2)</b>	Notificación de la actividad y plan de emergencias a las oficinas centrales de Protección Civil y gestión de emergencias.  En Castilla y León  <a href="http://www.112.jcyl.es/web/jcyl/112/es/Plantilla100/1284177524988/_/_/_">http://www.112.jcyl.es/web/jcyl/112/es/Plantilla100/1284177524988/_/_/_</a>			
<b>NOTIFICACIÓN A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA</b>	Notificación y envío de toda la documentación a la Federación deportiva (FEDME o FFAA de montaña) en el caso de tratarse de una prueba federativa.			
<b>SEGUROS</b>	En el caso de deportistas federados: Licencia federativa de montaña de cada participantes			
	En el caso de participantes NO federados, póliza de accidentes personal, colectiva o individual con la cobertura que establezca la legislación vigente.			
	En el caso de entidades organizativas: Póliza de RC que cubra dicha actividad para las organizaciones.			
	Póliza de accidentes personales, colectiva o individual para los voluntarios y trabajadores en la prueba.			
<b>OTROS</b>	Permiso de RENFE en el caso de que la prueba transcurra a menos de 50m de una vía férrea			
	Permisos de Confederación Hidrográfica en caso de realización de la prueba dentro del dominio de aguas.			
	Permisos específicos de medio ambiente (época estival) o con riesgo de incendio.			
	Permisos de la consejería de juventud en Caso de participantes menores de edad			
	Autorización paterna en caso de participantes menores de edad			

	Requisitos a cumplir por la ley de protección de datos.			
	Requisitos a cumplir si participan animales en la prueba			
	Revisión de estar al corriente con las obligaciones a la S.S. en caso de disponer de personal contratado			
<b>OTRA NORMATIVA ESPECÍFICA</b>		<b>COMENTARIOS</b>		
<i>Nombrar aquí otra normativa específica para la realización de la prueba, ordenanzas municipales o permisos específicos temporales de medio ambiente,....</i>		<i>Nombrar aquí cuestiones prácticas a tener en cuenta.</i>		

### 3.4. Características de la actividad.

En este apartado se describe todo lo relativo a la actividad. Características de la prueba, del entorno, de las instalaciones a utilizar, etc... de la actividad principal y de las complementarias. (Cross, infantiles, etc...)

- Descripción de la actividad:

En este apartado deberá de realizar una descripción de la prueba, Características del terreno por donde nos moveremos, longitud en kilómetros y desnivel positivo, negativo y acumulado en metros y todas las particularidades que sirvan para un análisis posterior de los peligros.

Dificultad, tipo de actividad,...

- Descripción del entorno:

En este apartado una breve descripción del entorno donde nos moveremos, Características del sistema montañoso donde nos encontramos, tipo de vegetación, características del terreno rocoso y/o del suelo...

**Ejemplo:** El comienzo de la prueba afronta el desnivel más importante con la subida a la estación de Esquí de la Covatilla y las cotas más altas de la Sierra de Béjar con el Calvitero de referencia. Toda esta zona desde la Estación de esquí está formada por canchales de piedra y retamas bajas sin prácticamente nada de arboleda hasta que no se vuelve a descender al municipio de la garganta, donde a partir de allí transcurrirá casi todo el recorrido bajo árboles.

- Características principales del recorrido:

**Breve reseña de puntos clave del recorrido, tipo de terreno, existencia de tramos de carretera o cruces, poblaciones, etc...**

- Características de las instalaciones:

**Descripción de las instalaciones de apoyo a utilizar. (Pabellón, baños, duchas, salas, meta,...)**

- Cronología General:

Tiempos de la organización de la prueba. (Entrega de dorsales, revisión, firma de árbitros, Fin de carrera, entrega de premios, etc...)

- Pruebas secundarias:

Breve reseña a las pruebas secundarias y su cronología.

- Actividades coincidentes:

Descripción de aquellas actividades o pruebas que coincidirán en el tiempo.

Tabla IV		ACTIVIDAD PRINCIPAL (ejemplo)			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		<i>Prueba de ultra en carrera por montaña con 600 participantes para la prueba larga y 900 participantes para la prueba corta.</i>			
LONGITUD.		<i>80 km.</i>			
DESNIVEL POSITIVO	<i>4674m</i>	DESNIVEL NEGATIVO	<i>4674m</i>		
DESCRIPCIÓN DEL ENTORNO		<i>El comienzo de la prueba afronta el desnivel más importante con la subida a la estación de Esquí de la Covatilla y las cotas más altas de la Sierra de Béjar con el Calvitero de referencia. Toda esta zona desde la Estación de esquí está formada por canchales de piedra y retamas bajas sin prácticamente nada de arboleda hasta que no se vuelve a descender al municipio de la garganta, donde a partir de allí transcurrirá casi todo el recorrido bajo árboles.</i>			
CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL RECORRIDO					
CARACTERÍSTICAS DE LAS INSTALACIONES. (RECINTO/ASEOS /AVITUALLAMIENTOS/META,...)					
CRONOLOGIA GENERAL					
FECHA INICIO	FECHA FINALIZACIÓN	Hora inici	Hora FINALIZACIÓN	ACCIÓN	
		<i>16:00h</i>	<i>23:00h</i>	<i>ENTREGA DORSALES Ultra</i>	
		<i>5:00h</i>	<i>6:30h</i>	<i>Entrega de dorsales Ultra</i>	
		<i>7:00h</i>		<i>Comienzo del Ultra</i>	
		<i>8:00h</i>		<i>Comienzo maratón</i>	
		<i>7:00h</i>		<i>Cierre del Ultra</i>	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS					
CRONOLOGIA GENERAL					
FECHA INICIO	FECHA FINALIZACIÓN	HORA INICIO	Hora FINALIZACIÓN	ACCIÓN	

ACTIVIDADES COINCIDENTES						
Horario y ubicación de las actividades que puedan coincidir e interferir						
Fecha	Hora	Actividad	Ubicación	Posibles interferencias	Recursos comunes	Medidas preventivas

Después de analizar todos estos puntos se hace necesario conocer los puntos de control de cada prueba y avituallamientos.

Tabla V		HORARIOS Y LOCALIZACIÓN PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES					
Núm.	Denominación del punto	UTM	Persona responsable	Núm. Teléfono	Fecha / hora inicio	Fecha /Hora Final	Control de paso/Avituallamiento
1	<i>Nombre típico del lugar</i>	X: Y:	<b>Persona responsable del puesto</b>		<i>Hora prevista primer corredor</i>	<i>Hora de cierre(control de paso)/Hora prevista corredor escoba</i>	<i>Características control de paso/Tipo de avituallamiento</i>
2		X: Y:					
3		X: Y:					
		X: Y:					
		X: Y:					
		X: Y:					



### 3.5. PARTICIPANTES

En este apartado se estudia o describen las características de los participantes en la actividad. Tanto deportistas, personal de la organización, voluntario y público. La distribución y obligaciones (cargos) así como la procedencia.

Tabla VI		PREVISIÓN GENERAL ASISTENTES	
Colectivo	Numero	Características	
Participantes	600+900	<i>Individuales o por equipos pero de carácter individual con inscripción on-line, y num maximos</i>	
Público	3000	<i>Se estima público en las inmediaciones de los municipios y en la estación de Esquí.</i>	
Organización (Personal directo)	>15	<i>Nombrar todas las partes de la organización y su capacidad técnica</i>	
Voluntarios	>100	<i>Número y pequeña distribución, funciones a realizar</i>	
<b>TOTAL</b>			

En la siguiente tabla se definirán respecto a una serie cronológica el personal necesario en cada parte.

Tabla VII		PRESENCIA DE COLECTIVOS EN CARRERA				
Fecha	Hora	Actividad	Lugar	Colectivo implicado	Num.	Nombre Responsable
		<i>Montaje salida</i>	<i>plaza</i>	<i>Empresa cronometraje, Organización,</i>		<i>xxxxxxx</i>
		<i>Briefing Voluntarios</i>		<i>Voluntarios, organización</i>		<i>xxxxxxx</i>
		<i>Briefing Corredores</i>		<i>Corredores, prensa,</i>		<i>xxxxxxx</i>

				<i>organización</i>		
		<i>Paso participantes</i>	<i>Tramo 1</i>	<i>Participantes</i>		
		<i>Paso participantes</i>	<i>Tramo 2</i>	<i>Participantes</i>		
		<i>Paso participantes</i>	<i>Tramo 3</i>	<i>Participantes</i>		
		<i>Llegada</i>		<i>Participantes</i> <i>Público</i> <i>Organización</i>		

Tabla VIII		PUESTOS DE CARRERA					
Núm.	Fecha/ Hora	PK	Nombre puesto	Responsable /teléfono	Características	Núm. volunt	Puesto sanitario si/no
1		0.100	<i>Cruce carretera</i>	<i>Xxxxxxxxxx/xxxxxx xxxxxx</i>	<i>Cruce con presencia Guardia Civil</i>		<i>NO</i>
2		3.210	<i>Las tenerías</i>	<i>Yyyyyyyyyy/yyyy yyyyy</i>	<i>Control de paso (cierre a las 10:25)</i>		<i>SI (servicios básicos y ambulancia)</i>
3							
4							

### 3.6. INFORME TÉCNICO DEL RECORRIDO

En este apartado se examina de forma exhaustiva todo el recorrido de la prueba. Se recomienda que previamente se realice una revisión clara de la información colgada en la web. (Si no se ha hecho antes) sobre el recorrido, características y puntos clave.

Si es necesario, esta revisión se realizará in situ. Recorriendo todo el trayecto y apoyando el informe con fotografías. Además se puede completar con un ejemplo de señalización.

<b>TABLA IX</b>				
<b>CENTRO DE CONTROL</b>				
<b>Función</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Teléfonos de contacto</b>	<b>Responsable</b>	
<i>Dirección prueba</i>				
<i>Seguridad</i>				
<i>Voluntarios</i>				
<b>SERVICIOS SANITARIOS</b>				
<b>Dotación y Ubicación</b>		<b>Teléfonos contacto</b>	<b>Responsable</b>	
<b>PUNTOS Y MOMENTOS CRÍTICOS DEL RECORRIDO</b>				
<b>Núm</b>	<b>Pk.</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Motivo/peligro</b>	<b>Medidas preventivas</b>
1	5.600	Rio Alagón	Vadeo de río (posible crecida en caso de lluvia)	Grupo de 4 voluntarios, Señalización de la zona, Revisión del paso, cuerdas fijas, etc...
<b>VIAS DE ACCESO SERVICIOS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN</b>				
<b>Zona de afección</b>	<b>Nom vial</b>	<b>Tipos de vial</b>		<b>Observaciones</b>
<i>Descripción del tramo</i>	<i>Nombre de la vía, camino, carretera de acceso</i>	<i>Camino, pista, carretera, senda, ... acceso por aire</i>		<i>Camino apto para ambulancia, difícil acceso, evacuación por aire. Punto de evacuación, etc.</i>

#### 4.- REGLAMENTO DE LA PRUEBA

En este apartado se colocará el reglamento oficial de la prueba disponible al público y de obligado cumplimiento por todas las partes.

(**IMPORTANTE:** Se debe de comprobar que el reglamento colgado en la web y/o disponible a los participantes y público es el mismo del que la organización y responsable de seguridad dispone. SIEMPRE trabajaremos en el Plan de prevención con la información disponible para el público, de esta forma si se observa alguna anomalía o irregularidad con la realidad se deberá de corregir antes de un tiempo prudencial de realización de la prueba y avisar debidamente a los participantes y público.)

## 5.- ANALISIS DEL RIESGO

### 5.1.- FOCOS DE PELIGRO

(Listado de focos de peligro a modo de ejemplo a elegir entre ellos o detectar más)

**IMPORTANTE:** Este listado y los expresados a continuación dentro del apartado del ANÁLISIS DE RIESGOS tienen la consideración de ejemplo. Es responsabilidad del responsable de seguridad de la prueba y/o redactor del plan de seguridad de la misma detectar y analizar los peligros propios.

#### 5.1.1.- RESPECTO AL OBJETIVO.

- ⑧ Prueba puntuable para el campeonato...
- ⑧ Dureza del recorrido para incrementar la popularidad.
- ⑧ Organizado por empresa privada. Rentabilidad económica.
- ⑧ Organizado por Club deportivo. Escasa solvencia económica.
- ⑧ 1ª edición. Sin experiencia previa.
- ⑧ 2ª edición, Aún la 1ª edición tendrá demasiada presencia en la organización.
- ⑧ Prueba consolidada. Objetivo difuso
- ⑧ Implicación de grupos locales con la intención de mejorar la prueba y promocionar la zona.
- ⑧ Gran interés por parte de la organización de mejorar la prueba desde el punto de vista de la seguridad.
- ⑧ Gran número de pruebas deportivas de similares características en el calendario nacional.
- ⑧ gran auge solapado entre carreras de atletismo, carreras populares y carreras por montaña.
- ⑧ Prueba organizada por una administración para promocionar la zona

#### 5.1.2. Respecto a los participantes

- nº de participantes
- edad
- condición física
- condición técnica

- sobre motivación de los participantes
- conocimiento de la prueba, características, desnivel, dureza,...
- Inscripciones agotadas en poco tiempo
- Participantes ajenos a la organización (Sin dorsal)
- Personal o visitantes externos a la carrera (senderistas, ciclistas, etc)
- Publico
- 

### **5.1.3. Respecto al organizador**

- Número de voluntarios
- Experiencia en este tipo de pruebas
- Capacidad técnica y solvencia económica
- Respaldo institucional
- Tipo de organización (Club, Sociedad, Administración)
- Organización simple o conjunta
- 

### **5.1.4. Respecto a la actividad**

- ⑧ meteorología
- ⑧ climatología
- ⑧ tipo de terreno (terreno abrupto)
- ⑧ dificultades de acceso
- ⑧ desnivel y distancia
- ⑧ horarios
- ⑧

## 5.2. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

Mediante la siguiente tabla se estudian los diferentes peligros de la actividad y las interacciones entre cada uno de ellos.

A modo de ejemplo se estudian varios de ellos y cómo interactúan generando situaciones de peligro.

Este documento debe ser completado por el interesado

ACTIVIDAD	FOCOS DE PELIGRO	INTERACCIONES CON OTROS FOCOS	FACTORES INFLUYENTES AL RIESGO	SITUACIONES DE RIESGO QUE SE GENERAN	MEDIDAS PREVENTIVAS PREVIAS
XXXXXXX	Prueba puntuable Ultra Trail Mont Blanc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nº de participantes</li> <li>- Sobremotivación</li> <li>- Desconocimiento del recorrido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran número de participantes</li> <li>- mala condición física y técnica</li> <li>- niebla</li> <li>- lluvia</li> <li>- Bajas temperaturas</li> <li>- Visibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- No pasar por los puntos de control</li> <li>- Ansiedad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de las inscripciones y no sobrepasar el límite fijado <i>(Se estima un alto número de participantes)</i></li> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> </ul>



<p><i>Dureza del recorrido para incrementar la popularidad</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de terreno (terreno abrupto)</li> <li>-Condición física y técnica de los participantes</li> <li>Auge de las carreras de atletismo y de montaña</li> <li>-Desconocimiento de la prueba por los participantes</li> <li>-Desnivel y longitud de la prueba</li> <li>-Dificultad de accesos</li> <li>-Puntos críticos</li> <li>-Sobremotivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>-Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>-Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>-Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes, puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>-Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>-Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>-Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> </ul>
<p><i>Rentabilidad económica</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nº de participantes</li> <li>- nº voluntarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nocturnidad</li> <li>-terreno abrupto</li> <li>-avituallamientos</li> <li>- Meteorología adversa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Extravíos</li> <li>-Saturación en los puntos de paso</li> <li>-Problemas de comunicación</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Caídas</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> <li>-Ansiedad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba. Conocer este número fijo al menos con un mes de antelación y más exactamente con una semana.</li> <li>-Avituallamientos suficientes para el nº de participantes</li> <li>-Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>

1ª edición, Aspectos sin datos claros de funcionamiento

- Rentabilidad de la prueba
- Dureza del recorrido
- nº de participantes
- Interés de la organización en la seguridad
- Meteorología
- Equipo de organización desconocido

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Gran número de participantes

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor.
- Caídas a distinto nivel

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes, puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Reducir el número pre-fijado máximo de participantes
- Instrucciones precisas a los voluntarios y colaboradores en la carrera.

	<p>Grupos locales para promocionar la zona</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rentabilidad de la prueba</li> <li>- Interés por mejorar la seguridad</li> <li>- Dureza del recorrido</li> <li>- Auge de este tipo de pruebas</li> <li>- Experiencia en este tipo de pruebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niebla</li> <li>- Lluvia</li> <li>- Bajas temperaturas</li> <li>- Altas temperaturas</li> <li>- Viento</li> <li>- Nocturnidad</li> <li>- Terreno abrupto</li> <li>- Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Caídas</li> <li>- Tropezos</li> <li>- Hipotermias</li> <li>- Insolaciones</li> <li>- Golpes de calor</li> <li>- Lipotimias</li> <li>- Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de instrucciones claras de evacuación y un plan de distribución de voluntarios según sus conocimientos y características.</li> <li>- Tratar de la misma manera (desde el punto de vista de la seguridad) a voluntarios y corredores.</li> <li>- Formación específica en seguridad a los voluntarios</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control</li> <li>- Comunicación directa de los puntos de control con los jefes de zona y la dirección de la organización.</li> <li>- Sistema de control de paso claro y sencillo.</li> <li>-</li> </ul>
<p>Gran interés de la organización en la seguridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos locales para promocionar la zona</li> <li>- 1ª edición</li> <li>- Rentabilidad económica</li> <li>- nº participantes</li> <li>- Dureza de la prueba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niebla</li> <li>- Lluvia</li> <li>- Bajas temperaturas</li> <li>- Altas temperaturas</li> <li>- Viento</li> <li>- Nocturnidad</li> <li>- Terreno abrupto</li> <li>- Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Caídas</li> <li>- Tropezos</li> <li>- Hipotermias</li> <li>- Insolaciones</li> <li>- Golpes de calor</li> <li>- Lipotimias</li> <li>- Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación clara entre el personal destinado a seguridad y el promotor de la prueba para elaborar los protocolos y puntos de control, evacuación, medios y condiciones de carrera</li> <li>- Instrucciones claras en materia de seguridad, evacuación y condiciones mínimas de viabilidad de la prueba.</li> <li>- Elaboración por agente externo a la organización de un plan de prevención y repasar este entre todos los implicados en ella.</li> <li>- Generación de un chek-list de los puntos a tener en cuenta antes-durante y después de la celebración de la prueba en materia de seguridad.</li> </ul>

Gran número de pruebas deportivas similares

- nº de participantes  
 -Dureza del recorrido  
 -Capacidad técnica y física de los participantes  
 -Sobremotivación

-Niebla  
 -Lluvia  
 -Bajas temperaturas  
 -Altas temperaturas  
 -Viento  
 -Nocturnidad  
 -Terreno abrupto  
 -Avituallamientos

- Extravíos  
 - Desfallecimientos  
 - Ansiedad  
 -Caídas  
 -Tropiezos  
 -Hipotermias  
 -Insolaciones  
 -Golpes de calor  
 -Lipotimias  
 -Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido  
 - Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control  
 - Exigir el material mínimo obligatorio  
 - Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.  
 -Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización  
 - Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.  
 - Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento  
 -Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.  
 - Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.  
 -Personal sanitario presente en la prueba  
 - Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control  
 -Vigilancia en los puntos de control a los corredores  
 -Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba  
 -Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba  
 -Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio  
 -Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba

<p><i>Auge solapado entre atletismo, carreras populares y carreras por montaña</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nº de participantes</li> <li>-Dureza del recorrido</li> <li>-Capacidad técnica y física de los participantes</li> <li>-Sobremotivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> <li>-Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>-Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>-Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>-Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>-Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>-Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>-Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>-Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>
<p><i>nº Participantes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rentabilidad económica</li> <li>-Auge de este tipo de pruebas</li> <li>-Capacidad técnica y física</li> <li>-Experiencia del organizador</li> <li>-2ª edición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> <li>-Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba</li> <li>-Avituallamientos suficientes para el nº de participantes</li> <li>-Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>

	edad participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Rentabilidad económica</li> <li>-Auge de este tipo de pruebas</li> <li>-Capacidad técnica y física</li> <li>-Experiencia del organizador</li> <li>-2ª edición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> <li>-Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edad mínima para los participantes 18 años</li> <li>- Reconocimiento médico obligatorio a todos los corredores</li> <li>- Sistema de control de inscripciones apropiado</li> <li>-Requerimiento de documentación y acreditación personal</li> </ul>
	Condición física de participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de terreno</li> <li>-Características del recorrido</li> <li>-Capacidad técnica de los participantes</li> <li>- Auge de este tipo de pruebas</li> <li>-sobremotivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> <li>-Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>-Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>-Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>-Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes</li> <li>-Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>-Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>-Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>-Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>

Condición técnica de los participantes

-Tipo de terreno  
 -Características del recorrido  
 -Capacidad física de los participantes  
 -Auge de este tipo de pruebas  
 -sobremotivación

-Niebla  
 -Lluvia  
 -Bajas temperaturas  
 -Altas temperaturas  
 -Viento  
 -Nocturnidad  
 -Terreno abrupto  
 -Avituallamientos

- Extravíos  
 - Desfallecimientos  
 - Ansiedad  
 -Caídas  
 -Tropiezos  
 -Hipotermias  
 -Insolaciones  
 -Golpes de calor  
 -Lipotimias  
 -Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido  
 - Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control  
 - Exigir el material mínimo obligatorio  
 - Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.  
 -Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización  
 - Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.  
 - Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento  
 -Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.  
 - Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.  
 -Personal sanitario presente en la prueba  
 - Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control  
 -Vigilancia en los puntos de control a los corredores  
 -Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba  
 -Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba  
 -Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio  
 -Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba

## Sobremotivación

- Tipo de terreno
- Características del recorrido
- Capacidad física de los participantes
- Capacidad física de los participantes
- Auge de este tipo de pruebas

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Avituallamientos

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba



	<p>Desconocimiento de la prueba, desnivel, longitud, recorrido</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de terreno</li> <li>-Características del recorrido</li> <li>-Capacidad física de los participantes</li> <li>-Capacidad física de los participantes</li> <li>-Auge de este tipo de pruebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> <li>-Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>-Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>-Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>-Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>-Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>-Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>-Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>
	<p>nº de voluntarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos locales para promocionar la zona</li> <li>- 1º edición</li> <li>-Rentabilidad económica</li> <li>-nº participantes</li> <li>-Dureza de la prueba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Niebla</li> <li>-Lluvia</li> <li>-Bajas temperaturas</li> <li>-Altas temperaturas</li> <li>-Viento</li> <li>-Nocturnidad</li> <li>-Terreno abrupto</li> <li>-Avituallamientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extravíos</li> <li>- Desfallecimientos</li> <li>- Ansiedad</li> <li>-Caídas</li> <li>-Tropiezos</li> <li>-Hipotermias</li> <li>-Insolaciones</li> <li>-Golpes de calor</li> <li>-Lipotimias</li> <li>-Atropellos con vehículos a motor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación clara entre el personal destinado a seguridad y el promotor de la prueba para elaborar los protocolos y puntos de control, evacuación, medios y condiciones de carrera</li> <li>-Instrucciones claras en materia de seguridad, evacuación y condiciones mínimas de viabilidad de la prueba.</li> <li>- Elaboración por agente externo a la organización de un plan de prevención y repasar este entre todos los implicados en ella.</li> <li>- Generación de un chek-list de los puntos a tener en cuenta antes-durante y después de la celebración de la prueba en materia de seguridad.</li> </ul>

	Experiencia en este tipo de pruebas	- nº de participantes - nº voluntarios	-Niebla -Lluvia -Bajas temperaturas -Altas temperaturas -Viento -Nocturnidad -Terreno abrupto -Avisuallamientos	-Extravíos -Saturación en los puntos de paso -Problemas de comunicación -Lipotimias -Caídas -Atropellos con vehículos a motor -Ansiedad	- Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba -Avisuallamientos suficientes para el nº de participantes -Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba -Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio -Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
	Capacidad técnica y solvencia económica	- nº de participantes - nº voluntarios	-Niebla -Lluvia -Bajas temperaturas -Altas temperaturas -Viento -Nocturnidad -Terreno abrupto -Avisuallamientos	-Extravíos -Saturación en los puntos de paso -Problemas de comunicación -Lipotimias -Caídas -Atropellos con vehículos a motor -Ansiedad	- Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba -Avisuallamientos suficientes para el nº de participantes -Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba -Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio -Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
	Respaldo institucional	-Capacidad económica y técnica -nº de participantes y voluntarios -interés por mejorar la seguridad -Dureza del recorrido	-Niebla -Lluvia -Bajas temperaturas -Altas temperaturas -Viento -Nocturnidad -Terreno abrupto -Avisuallamientos	-Extravíos -Saturación en los puntos de paso -Problemas de comunicación -Lipotimias -Caídas -Atropellos con vehículos a motor -Ansiedad	- Disponer de toda la documentación necesaria, permisos y autorizaciones para la realización de la prueba - Incluir en el chek list la transmisión de la información a la administración

meteorología

-nº de participantes  
 -características del recorrido  
 -Capacidad física y técnica del participante  
 - 1ª edición  
 -Rentabilidad económica  
 -nº de voluntarios  
 -Puntuable para el Ultra del Mont Blanc  
 -Colaboración con grupos locales

-Niebla  
 -Lluvia  
 -Bajas temperaturas  
 -Altas temperaturas  
 -Viento  
 -Nocturnidad  
 -Terreno abrupto  
 -Avituallamientos

- Extravíos  
 - Desfallecimientos  
 - Ansiedad  
 -Caídas  
 -Tropiezos  
 -Hipotermias  
 -Insolaciones  
 -Golpes de calor  
 -Lipotimias  
 -Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido  
 - Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control  
 - Exigir el material mínimo obligatorio  
 - Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.  
 - Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización  
 - Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.  
 - Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento  
 - Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.  
 - Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes, puntos de evacuación y preparación del rescate.  
 - Personal sanitario presente en la prueba  
 - Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control  
 - Vigilancia en los puntos de control a los corredores  
 - Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba  
 - Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba  
 - Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio  
 - Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba  
 - Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.  
 - Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas  
 - Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día

## Climatología

- nº de participantes
- características del recorrido
- Capacidad física y técnica del participante
- 1ª edición
- Rentabilidad económica
- nº de voluntarios
- Puntuable para el Ultra del Mont Blanc
- Colaboración con grupos locales

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Avituallamientos

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes, puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.
- Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas
- Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día

Tipo de terreno  
(terreno abrupto)

- nº de participantes
- características del recorrido
- Capacidad física y técnica del participante
- 1ª edición
- Rentabilidad económica
- nº de voluntarios
- Puntuable para el Ultra del Mont Blanc
- Colaboración con grupos locales
- Meteorología

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Avituallamientos

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.
- Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas
- Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día.
- Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).
- Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.

## Dificultades de acceso

- nº de participantes
- características del recorrido
- Capacidad física y técnica del participante
- 1ª edición
- Rentabilidad económica
- nº de voluntarios
- Puntuable para el Ultra del Mont Blanc
- Colaboración con grupos locales
- Meteorología

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Avituallamientos

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes, puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.
- Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas
- Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día. Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).
- Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.

Desnivel y distancia

- nº de participantes
- características del recorrido
- Capacidad física y técnica del participante
- 1ª edición
- nº de voluntarios
- Colaboración con grupos locales
- Meteorología

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Avituallamientos

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.
- Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas
- Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día. Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).
- Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.

## Horarios

- nº de participantes
- características del recorrido
- Capacidad física y técnica del participante
- 1ª edición
- nº de voluntarios
- Colaboración con grupos locales
- Meteorología

- Niebla
- Lluvia
- Bajas temperaturas
- Altas temperaturas
- Viento
- Nocturnidad
- Terreno abrupto
- Avituallamientos

- Extravíos
- Desfallecimientos
- Ansiedad
- Caídas
- Tropiezos
- Hipotermias
- Insolaciones
- Golpes de calor
- Lipotimias
- Atropellos con vehículos a motor

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidentes puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.
- Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas
- Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día.
- Señalizar y balizar de forma clara y visible la zona que previsiblemente se realice en horas de nocturnidad. Así como control y colaboración con la policía local y guardia civil de las vías urbanas a atravesar.
- Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).
- Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.



### 5.3. Análisis de los riesgos

En este punto tratamos de dar un valor y un nivel de riesgo a la situación de peligro generada.

En función del valor y de la situación de peligro, unido a las características y capacidades del organizador y de la prueba se añadirán medidas preventivas nuevas.

Recordar que este apartado se corresponde a los peligros identificados por el interesado. Esta lista tan solo es a modo de ejemplo.

SITUACIONES DE RIESGOS IDENTIFICADAS	MEDIDAS PREVENTIVAS INICIALES	PROBABILIDAD	CONSECUENCIA	NIVEL DE RIESGO	MEDIDAS ADICIONALES
EXTRAVÍOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de las inscripciones y no sobrepasar el límite fijado</li> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> </ul>	MEDIA	DAÑINO	MODERADO	reparar el chek list de control el día previo de la carrera

<p>DESFALLECIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>- Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>- Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> </ul>	<p>ALTA</p>	<p>DAÑINO</p>	<p>IMPORTANTE</p>	<p>Repasar el chek list de control el día previo de la carrera          Especial hincapié en este aspecto en la formación e información previa a los voluntarios.          Dotar de un protocolo claro de actuación a los voluntarios y dárselo por escrito para el día de la prueba.</p>
-------------------------	---	-------------	---------------	-------------------	---

ANSIEDAD

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba

BAJA

DAÑINO

TOLERABLE

NO

CAÍDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>- Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>- Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> <li>- Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).</li> <li>- Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.</li> </ul>	ALTA	DAÑINO	<b>IMPORTANTE</b>	<p>Repasar el chek list de control el día previo de la carrera</p> <p>Especial hincapié en este aspecto en la formación e información previa a los voluntarios.</p> <p>Dotar de un protocolo claro de actuación a los voluntarios y dárselo por escrito para el día de la prueba.</p> <p>Personal voluntario técnico en los puntos más complejos de la carrera.</p>
--------	--	------	--------	-------------------	---

TROPIEZOS

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba
- Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).
- Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.

ALTA

 LIGERAMENTE  
 DAÑINO

TOLERABLE

NO

HIPOTÉRMIAS

- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido
- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control
- Exigir el material mínimo obligatorio
- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.
- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización
- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.
- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento
- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.
- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.
- Personal sanitario presente en la prueba
- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control
- Vigilancia en los puntos de control a los corredores
- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba
- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba
- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio
- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba

BAJA

DAÑINO

MODERADO

 REVISAR EL MATERIAL  
 MÍNIMO DE LOS  
 PARTICIPANTES.

INSOLACIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>- Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>- Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>	BAJA	DAÑINO	MODERADO	REVISAR EL MATERIAL MÍNIMO DE LOS PARTICIPANTES. FORMACIÓN ESPECÍFICA A LOS VOLUNTARIOS EN PRIMEROS AUXILIOS
--------------	---	------	--------	----------	--

<p>GOLPES DE CALOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre sí y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>- Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>- Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>	<p>BAJA</p>	<p>DAÑINO</p>	<p>MODERADO</p>	<p>REVISAR EL MATERIAL MÍNIMO DE LOS PARTICIPANTES. FORMACIÓN ESPECÍFICA A LOS VOLUNTARIOS EN PRIMEROS AUXILIOS</p>
------------------------	---	-------------	---------------	-----------------	---



LIPOTIMIAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido</li> <li>- Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control</li> <li>- Exigir el material mínimo obligatorio</li> <li>- Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.</li> <li>- Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización</li> <li>- Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.</li> <li>- Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento</li> <li>- Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.</li> <li>- Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.</li> <li>- Personal sanitario presente en la prueba</li> <li>- Personal con conocimientos en primeros auxilios repartida en los puntos de control</li> <li>- Vigilancia en los puntos de control a los corredores</li> <li>- Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba</li> <li>- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> <li>- Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba</li> <li>- Avituallamientos suficientes para el nº de participantes</li> <li>- Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>- Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>- Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>	BAJA	DAÑINO	MODERADO	REVISAR EL MATERIAL MÍNIMO DE LOS PARTICIPANTES. FORMACIÓN ESPECÍFICA A LOS VOLUNTARIOS EN PRIMEROS AUXILIOS
------------	--	------	--------	----------	--

ATROPELLOS CON VEHICULOS A MOTOR	<p><i>Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> </ul>	BAJA	EXTREMADAMENTE DAÑINO	MODERADO	<i>Señalización clara y luminosa en los horarios nocturnos.</i>
SATURACIÓN DE LOS PUNTOS DE PASO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba</li> <li>-Avituallamientos suficientes para el nº de participantes</li> <li>-Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba</li> <li>-Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio</li> <li>-Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba</li> <li>- Sistema de control de participantes y no excederse del establecido</li> </ul>	BAJA	DAÑINO	TOLERABLE	NO



## Evaluación de los riesgos en el medio natural

### Severidad

Para calcular la severidad del daño consideraremos lo siguiente:

Ligeramente dañino:

- Daños superficiales: **Lesiones sin necesidad de asistencia médica**. cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos, molestias e irritación, por ejemplo: dolor de cabeza, discomfort...

Dañino:

- Daños de importancia: **Lesiones que pueden precisar de asistencia médica puntual**. Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores, sordera, dermatitis, asma, trastornos musculo esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.

Extremadamente dañino:

- Daños de importancia: **Lesiones que requieren de asistencia médica y hospitalización**. Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales, cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

### Probabilidad

Graduamos la probabilidad de la siguiente manera.

- Probabilidad alta: El daño ocurrirá siempre o casi siempre
- Probabilidad media: El daño ocurrirá en algunas ocasiones
- Probabilidad baja: El daño ocurrirá raras veces

Una vez identificados los peligros, estos quedan expuestos en una ficha en la que se realiza el análisis y se exponen las medidas preventivas a tener en cuenta.

**Por el mero hecho de tratarse de actividades en el medio natural omitimos el nivel de riesgo trivial siendo éste directamente de riesgo tolerable.**

## Niveles de riesgo

		consecuencias		
		Ligeramente dañino LD	Dañino D	Extremadamente dañino ED
Probabilidad	Baja B	Riesgo tolerable T	Riesgo tolerable T	Riesgo moderado MO
	Media M	Riesgo tolerable T	Riesgo moderado MO	Riesgo importante I
	Alta A	Riesgo moderado MO	Riesgo importante I	Riesgo intolerable IN

### Valoración de los riesgos:

Riesgos	Acción y temporalización
<b>Trivial (T)</b>	No se requiere acción específica. Omitido en actividades en el medio natural.
<b>Tolerable (TO)</b>	No se necesita mejorar la acción preventiva, Sin embargo se deben considerar acciones más rentables o mejoras que no supongan una carga importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control. <b>Requieren de un responsable de actividad.</b>
<b>Moderado (MO)</b>	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando acciones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un periodo determinado. Cuando el riesgo moderado esté asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño con base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control. <b>Requieren de un responsable de actividad con conocimientos en gestión de riesgos y formación específica de la actividad a desarrollar.</b>
<b>Importante (I)</b>	No debe comenzarse la actividad hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para reducir el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a una actividad que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados. <b>Requiere de un responsable de actividad con formación precisa en la actividad que se está realizando.</b>
<b>Intolerable (IN)</b>	No debe continuar ni comenzar ninguna actividad hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse la actividad.

#### 5.4. MEDIDAS PREVENTIVAS (RESUMEN)

**Colocamos aquí a modo de resumen todas las medidas preventivas adoptadas en el análisis de riesgos de la prueba.**

- *Información detallada y precisa a los participantes sobre el recorrido*
- *Recomendaciones claras tanto por escrito como en el Briefing de la carrera de los puntos de paso y de control*
- *Se realizará un balizamiento exhaustivo del recorrido, las marcas y balizas deberán ser visibles una desde la anterior en cualquier condición, potenciando esta en caso de malas condiciones meteorológicas y de visibilidad aumentando por encima del doble si fuera necesario. Los voluntarios de los puestos contarán con cinta de balizar y medios para potenciar el balizamiento durante el transcurso de la prueba.*
- *Se establece un protocolo de actuación para gestionar los abandonos y las descalificaciones hasta que los corredores lleguen a los puntos de evacuación.*
- *Exigir el material mínimo obligatorio*
- *Nº de voluntarios y trabajadores en la prueba apropiado a la distancia y participantes.*
- *Puntos de control coordinados entre si y comunicación directa con los jefes de zona y central de organización*
- *Conocimiento y comunicación directa con los servicios de rescate.*
- *Botiquín en todos los puntos de control y avituallamiento*
- *Dotar a los responsables de los puntos de control de herramientas para la descalificación y evacuación de los corredores que no se encuentren en condiciones óptimas de continuar.*
- *Información clara a los voluntarios de los puntos de control y avituallamiento de los pasos a seguir en caso de accidente, puntos de evacuación y preparación del rescate.*
- *Personal sanitario presente en la prueba*
- *Personal con conocimientos en primeros auxilios repartidos en los puntos de control*
- *Vigilancia en los puntos de control a los corredores*
- *Exigencia de reconocimiento médico para la participación en la prueba*
- *Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba*
- *Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio*
- *Disponer de todos los seguros y permisos necesarios antes de la realización de la prueba*
- *Comunicación clara entre el personal destinado a seguridad y el promotor de la prueba para elaborar los protocolos y los puntos de control, evacuación, medios y condiciones de carrera*

- *Instrucciones claras en materia de seguridad, evacuación y condiciones mínimas de viabilidad de la prueba.*
- *Elaboración por agente externo a la organización de un plan de prevención y repasar este entre todos los implicados en ella.*
- *Generación de un check-list de los puntos a tener en cuenta antes-durante y después de la celebración de la prueba en materia de seguridad.*
- *Disponer de un presupuesto claro y un nº de participantes mínimo y máximo antes de afrontar la prueba*
- *Avituallamientos suficientes para el nº de participantes*
- *Nº de voluntarios mínimo para la organización de la prueba*
- *Proyecto claro de carrera, financiación y patrocinio*
- *Disponer de instrucciones claras de anulación de la prueba en caso de condiciones meteorológicas adversas y medios para llevarlo a cabo con la carrera comenzada.*
- *Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas*
- *Comunicar a los participantes el parte meteorológico en la zona de carrera tres, dos uno y el mismo día*
- *Disponer de planes alternativos de modificación de recorridos en caso de condiciones meteorológicas adversas.*
- *Señalizar y balizar de forma clara y visible la zona que previsiblemente se realice en horas de nocturnidad. Así como control y colaboración con la policía local y guardia civil de las vías urbanas a atravesar.*
- *Proteger los puntos más complicados, técnicos y aéreos del recorrido mediante líneas de vida, pasamanos e incluso plantear recorridos alternativos (aunque suponga penalización para los corredores).*
- *Proteger estos puntos del recorrido también para la evacuación de los voluntarios.*

## 5.5.- ANALISIS RIESGOS PRUEBAS SECUNDARIAS

Se deberá analizar de forma similar el recorrido o la realización de las pruebas secundarias,... Si fueran tramos compartidos con el recorrido principal se hará mención a los protocolos de estas y a que se compartirán medidas preventivas, aunque se deberá de tener en cuenta aspectos nuevos o la necesidad de duplicidad de las mismas.

Analizar también las edades y capacidades de estos otros corredores en muchas ocasiones (en el caso de carreras de menos longitud) menores de edad o con menos capacidad técnica, física y sin experiencia en montaña.



## 6. FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad, en el supuesto de que todo transcurra con normalidad, finalizará cuando todos los participantes (corredores, voluntarios, personal técnico y público) se encuentren en situación segura fuera de la prueba.

Tabla XIII	FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
Participantes	Núm. inicio prueba	Hora final	Número en meta	Número abandonos/Eliminados	TOTAL (meta+abandonos)
Deportistas					
Organización					
Voluntarios					
Servicios médicos					
Público					

## 7.- ANEJOS

### 7.1. Check-list

**Procedimiento de revisión de documentación y actuaciones a realizar días antes de la prueba. Revisar y controlar por parte del organizador y el responsable de seguridad.**

#### Revisión con tres semanas de antelación

Concepto	revisado	incidencias
Revisión de los presupuestos y la partida destinada a la prevención, voluntarios y avituallamientos		
Control del recorrido e información proporcionada a los corredores. Tracks y puntos de control y avituallamiento		
Revisión de la documentación, permisos de la administración, seguros de la prueba		
Listado de los participantes, reparto y datos personales		
Comprobación del sistema de balizamiento nocturno		
Comprobación del sistema de comunicación entre director de carrera, responsables de zona y puestos de control		
Revisión del listado de participantes, documentación y reconocimiento médico		
Comprobación del Plan de seguridad		
Aviso a los servicios de emergencia y protección civil		

### Revisión con una semana de antelación

Concepto	revisado	incidencias
Revisión de los presupuestos y la partida destinada a la prevención, voluntarios y avituallamientos		
Revisión de las pautas a seguir con los jefes de zona, equipo de la organización		
Revisión de la documentación, permisos de la administración, seguros de la prueba		
Primer balizamiento del recorrido		
Comprobación del sistema de balizamiento nocturno		
Comprobación del sistema de comunicación entre director de carrera, responsables de zona y puestos de control		
Revisión del listado de participantes, documentación y reconocimiento médico		
Comprobación del Plan de seguridad		
Aviso a los servicios de emergencia y protección civil		
Comprobación del material de comunicaciones y protocolos de radio o telf.		
Comprobación del material destinado al balizamiento y señalización del recorrido		
Revisión de los protocolos de actuación y funcionamiento de carrera con los responsables de zona		
Formación a los voluntarios sobre intervención en carrera, primeros auxilios y prevención y seguridad.		
Primeras previsiones meteorológicas para el día de la carrera y aviso a los participantes		

### Revisión con dos y un día de antelación

Concepto	revisado	incidencias
Contacto con los grupos de rescate, protección civil y sanitarios y exposición de posibles cambios		
Revisión de las pautas a seguir con los jefes de zona, equipo de la organización y revisión de los posibles cambios		
Revisión de la documentación, permisos de la administración, seguros de la prueba		
Comprobación del balizamiento del recorrido y posibles incidencias		
Aviso recordatorio a todos los voluntarios		
Comprobación del material de avituallamientos, distribución y estado de los mismos		
Revisión de las baterías de los equipos de comunicación		
Revisión de los protocolos de actuación y funcionamiento de carrera con los responsables de zona		
Previsiones meteorológicas para el día de la carrera y aviso a los participantes		

## Anexo 2 Relación de puntos de control y voluntarios

A rellenar por parte del organizador

Tabla VIII		PUESTOS DE CARRERA					
Núm.	Fecha/ Hora	PK	Nombre puesto	Responsable /teléfono	Características	Núm. volunt	Puesto sanitario si/no
1		0.100	<i>Cruce carretera</i>	<i>Xxxxxxxxxx/xxxxxx xxxxxx</i>	<i>Cruce con presencia Guardia Civil</i>	2	<i>NO</i>
2		3.210	<i>Las tenerías</i>	<i>Yyyyyyyyyy/yyyyy yyyyy</i>	<i>Control de paso (cierre a las 10:25)</i>	3	<i>SI (servicios básicos y ambulancia)</i>
3		4.321					
4		5.234					

Reserva de voluntarios y personal de apoyo:

### Anexo 3 Tramos singulares y puntos de especial atención.

#### Croquis en plano

<b>TABLA IX</b>				
<b>PUNTOS Y MOMENTOS CRÍTICOS DEL RECORRIDO</b>				
<b>Núm</b>	<b>Pk.</b>	<b>Ubicación</b>	<b>Motivo/peligro</b>	<b>Medidas preventivas</b>
1	5.600	Río Alagón	Vadeo de río (posible crecida en caso de lluvia)	Grupo de 4 voluntarios, Señalización de la zona, Revisión del paso, cuerdas fijas, etc...
<b>VIAS DE ACCESO SERVICIOS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN</b>				
<b>Zona de afección</b>	<b>Nom vial</b>	<b>Tipos de vial</b>	<b>Observaciones</b>	
Descripción del tramo	Nombre de la vía, camino, carretera de acceso	Camino, pista, carretera, senda, ... acceso por aire	Camino apto para ambulancia, difícil acceso, evacuación por aire. Punto de evacuación, etc.	

#### Descripción en texto de los puntos singulares



Un ejemplo de ficha completo podría ser el siguiente en el que todos los datos del punto se ven reflejados en un mismo archivo.

Tabla V		HORARIOS Y LOCALIZACIÓN PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES													
Núm.	tramo	Denominación del punto	PK	distancia	UTM	ALTITUD	ZONA DE CONTROL	Personal en puesto	nº de personas	Material asignado	Persona responsable	Num Teléfono	Fecha / hora inicio	Fecha /Hora Final	características
1	1 Salida-El Hornillo	El Hornillo	7,21	7,21	X:321 135,35 Y:4 457 530,55	731,38							4:20		AV frío y caliente, control de paso
2	2 Hornillo-Pista Puerto del Peón	Pista puerto del Peón	14	6,79	X:318 251,69 Y:4 459 439,29	1286,91								7:00	AV Líquido y sólido, CP corte a las 7:00
3		Puerto del Peón	18,5	4,5	x: 317 002,14 Y: 4 461 194,34	2032,65									Llegada a la Cresta giro a la izda.







## Anexo 6. Protocolo de actuación en caso de incidente, abandono o descalificación.

(Ejemplo de protocolo de actuación en caso de incidente)

### Croquis sobre mapa del recorrido

El recorrido de la prueba se divide en xxxxxxxxxx zonas principales con xxxxxxxxxx responsables de zona (Coordinador de Zona).

- 1.- Salida:
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.- Llegada

Cada coordinador de zona deberá establecer comunicación con los puestos y avituallamientos de su zona antes de la carrera, ya sea personal o por radio-comunicación.

Los voluntarios ante cualquier incidencia se lo comunicarán a su coordinador y este al responsable de seguridad y/o director de carrera.

En caso de incidente/accidente se dará noticia al coordinador de zona, este avisará al responsable de seguridad y/o director de carrera que comunicará con los servicios de rescate y gestionará estos medios. En caso de no disponer de comunicación con el director de carrera, el coordinador de zona gestionará el mismo la llamada de emergencia a los servicios de rescate, médicos, etc... Mientras el personal de carrera presente en los puestos comenzará aplicando el protocolo P.A.S. de gestión de accidentes si este se hubiera producido.

Los voluntarios no abandonarán el punto designado sin poner en conocimiento del coordinador de su zona esta situación para poder suplir su puesto con la movilidad de algún voluntario de reserva.

En caso de abandono o expulsión de carrera, se dará conocimiento al coordinador de zona, el corredor permanecerá atendido en el punto hasta que personal de la carrera pueda evacuarlo con las debidas medidas de seguridad a los puntos de evacuación establecidos para tal efecto o bien se sume al corredor escoba de la carrera.

En los puestos de voluntarios se llevará un control de los participantes de paso y abandonos, este informe se le pasará al corredor escoba, que irá trasladando la información de puesto en puesto.

En caso de detectar en dichos informes un extravío de un corredor por falta de paso se dará aviso al coordinador de zona que junto al responsable de seguridad y/o director de carrera iniciarán la búsqueda por comunicación con otras zonas y controles de paso. En el caso de no localizar a dicho corredor en carrera se iniciará la búsqueda por zonas coordinadas por el coordinador de zona y comenzando por la zona en la que se ha detectado la falta. Dando parte del resultado al director de carrera que dará aviso a las zonas anteriores y posteriores para que inicien la búsqueda. En este periodo, no se abandonarán los puntos de control y avituallamiento dejando un mínimo de personal en cada punto. Salvo que por situaciones meteorológicas o situaciones adversas la seguridad de los voluntarios y personal de carrera se vea comprometida.

A los voluntarios y personal de carrera se les dará en la charla técnica formación en prevención, primeros auxilios y primera intervención con los siguientes contenidos:

- Prevención en las carreras por montaña
- Identificación de peligros y medidas preventivas
- Las funciones del voluntario
- Primera intervención en caso de incidente
- El accidente
- Protocolo de accidente (P.A.S.)
  - o Proteger (métodos de protección)
  - o Avisar (primera valoración, protocolo de aviso, comunicaciones por radio)
  - o Socorrer (mantenimiento de las constantes vitales) (Gestión del rescate)
- Cierre de la incidencia

No se abandonará a ningún participante que haya tenido que abandonar por indicaciones del personal de carrera hasta la llegada a un punto de evacuación y sea gestionado su transporte a zona segura.

En caso de que un corredor decida abandonar la carrera por voluntad propia, insista en continuar por su cuenta hasta un punto ajeno a la carrera y esté en condiciones de hacerlo de forma segura, se dará parte en las hojas de incidencias y se notificará al coordinador de zona.

Las descalificaciones de carrera se llevarán a cabo en los controles que dispongan de punto de evacuación inmediato, a no ser que el comportamiento del corredor ponga en riesgo la seguridad del resto de participantes, la de los voluntarios o la del resto

de montañeros o personas que se encuentren por la zona. Dando aviso al coordinador de zona.

Una vez solucionada la incidencia se dará parte al coordinador de zona y este al director de carrera para proceder a su cierre temporal.

Se establecen varios puntos de encuentro para la gestión de los abandonos.

- 
- 
- 

Horario de transporte en caso de haberlo para la evacuación en los puntos de abandono.

Punto de abandono	PK.	Modo de evacuación	Frecuencia horaria

## Anexo 7. Servicios médicos y Botiquín

Por parte de la organización existen varios puntos con personal sanitario especializado y ambulancias.

<b>TABLA IX</b>			
<b>SERVICIOS SANITARIOS</b>			
<b>Dotación y Ubicación</b>		<b>Teléfonos contacto</b>	<b>Responsable</b>
<b>VIAS DE ACCESO SERVICIOS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN</b>			
<b>Zona de afección</b>	<b>Nom vial</b>	<b>Tipos de vial</b>	<b>Observaciones</b>
<i>Descripción del tramo</i>	<i>Nombre de la vía, camino, carretera de acceso</i>	<i>Camino, pista, carretera, senda, ... acceso por aire.</i>	<i>Camino apto para ambulancia, difícil acceso, evacuación por aire. Punto de evacuación, etc.</i>

El contenido de los botiquines existentes en los puntos de control, puntos de paso, avituallamientos y puntos de evacuación es el siguiente:

- Gasas
- Vendas
- Mantas térmicas
- Tijeras
- Esparadrapo
- Guantes
- Cánula de Guedel

Sin que esto suponga un descuido por parte de los voluntarios y personal de carrera de los puestos de montaña que deberán llevar su botiquín y material personal específico de montaña.

## **Anexo 8. Recorrido alternativo en caso de suspensión del recorrido principal.**

### **Y protocolo de aviso a voluntarios y corredores.**

Se debe contar con un recorrido alternativo para el caso en que la realización del recorrido principal conlleve riesgo para los participantes. Dicho recorrido debe prepararse como si se tratase de una prueba más y deberá ser de fácil y rápida señalización para no dudar en tomar la decisión de realizarlo.

Todo el personal de carrera debe conocer su punto de reubicación y debe ser debidamente informado a través de sus coordinadores de zona.

**Criterios de suspensión (a valorar por los organizadores, pero es importante que sea fijado meses antes de la prueba)**

		<b>CRITERIOS SUSPENSIÓN</b>	<b>MEDIDAS A APLICAR</b>	<b>CRITERIOS CANCELACIÓN</b>	<b>MEDIDAS A APLICAR</b>
<b>CONDICIONES MÍNIMAS DE SEGURIDAD</b>	<i>Presencia servicios sanitarios</i>	<i>No disponibilidad de los servicios sanitarios en un punto determinado</i>	<i>Doblar los servicios o dotar de comunicación directa con otro puesto de acceso inmediato</i>	<i>Incomparecencia de los servicios médicos previstos</i>	<i>Confirmar la no disponibilidad de servicios alternativos</i>
	<i>Presencia de los responsables</i>	<i>Incomparecencia de los responsables de seguridad</i>	<i>Sustitución por otras personas presentes</i>		
	<i>Miembros de la organización</i>	<i>Incomparecencia de parte de los miembros de la organización</i>	<i>Redistribución de los recursos en los puntos significativos</i>	<i>Incomparecencia del grueso de la organización</i>	<i>Confirmar la no disponibilidad de servicios alternativos</i>
	<i>Participantes</i>	-	-	<i>No disponer del equipamiento mínimo obligatorio</i>	<i>Descalificación</i>
	...				
<b>RIESGOS INTERNOS</b>	<i>Incendio material</i>	<i>Conato de incendio o controlado</i>	<i>Avisar al 112 y reponer los medios dañados</i>	<i>Incendio incontrolado. Necesaria la actuación de los bomberos</i>	<i>Avisar al 112, evacuación participantes, organización y público</i>
	...				
<b>RIESGOS EXTERNOS</b>	<i>lluvias</i>	<i>Aviso de alerta. Lluvia intensa puntual</i>	<i>Evitar zonas inundables Concentrar participantes en zonas seguras</i>	<i>Activación de emergencias por inundación. Lluvia intensa continuada</i>	<i>Evacuación a zona segura</i>
	<i>Incendio forestal</i>	<i>Conato de incendio o controlado</i>	<i>Evitar zonas boscosas Concentrar participantes en zonas seguras</i>	<i>Incendio incontrolado. Necesaria la actuación de los bomberos</i>	<i>Avisar al 112, evacuación participantes, organización y público</i>
	...				



## Anexo 9. Control de material

<b>TABLA XII</b>			
<b>MATERIAL DE SEGURIDAD</b>			
	<b>TIPO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>Ubicación/Responsable</b>
<b>Comunicación interna</b>	<i>Móviles</i>		
	<i>Emisoras</i>		
	<i>Megafonía fija</i>		
	<i>Megafonía móvil</i>		
<b>Comunicación externa</b>  112	<i>Telefonía móvil</i>		
	<i>Telefonía fija</i>		
	<i>Emisora propia</i>		
	...		
<b>Control extinción de incendios</b>	<i>Extintor CO2</i>		
	<i>Extintor agua</i>		
	<i>Extintor polvo</i>		
	<i>Carros de extinción</i>		
	...		
<b>Recursos sanitarios</b>	<i>Farmacia</i>		
	<i>DESA</i>		
	<i>SVB (Soporte vital Básico)</i>		
	<i>SVI (Soporte Vital Intermedio)</i>		
	<i>SVA (Soporte Vital Avanzado)</i>		
	<i>Centro sanitario (carpa)</i>		
	...		

<b>Control de participantes</b>	<i>chips de control</i>		
	...		
<b>Señalización</b>	<i>Cinta de balizar</i>		
	<i>banderines</i>		
	<i>luces</i>		
	<i>reflectantes</i>		
	<i>Señalización nocturna</i>		
	<i>Vallas de mano</i>		
	<i>Vallas fijas</i>		
	<i>Señales de tráfico</i>		
<b>Vehículos de la organización</b>	<i>4 x 4</i>		
	<i>Motos</i>		
	<i>Turismos</i>		
	<i>bicicletas</i>		
	<i>Autocar</i>		
	...		
<b>Otros</b>			

Las fichas de control de paso y la de incidentes tienen carácter indicativo pero se comunica que el control de los participantes por los puntos de paso es de vital importancia para el buen funcionamiento de la prueba así como se hace fundamental un control de los incidentes y/o accidentes es principal para mejorar en la prueba en sucesivas ediciones, así como de ayuda a la gestión de estos.

Durante el desarrollo de la prueba los servicios de rescate y protección civil permanecerán informados de las incidencias ocurridas así como de todos los cambios de las condiciones de carrera.

La prueba velará por la seguridad de todos los participantes en ella, tanto de corredores como de voluntarios a ella inscritos y que estén participando en su desarrollo así como de las aglomeraciones de público en zonas de especial atención.

En ..... a .... de ..... de 2019

Fdo. Director de la prueba

Fdo. Responsable Seguridad

