



## **RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD**

La empresa SAFE EVENTS recomienda según la predicción meteorológica prevista para este fin de semana en pre – alerta por lluvias , la adopción de medidas de seguridad por parte de los participantes para reducir los riesgos relacionados con la realización de la prueba que nos ocupa. Además incluye el presente documento un recordatorio sobre las responsabilidades tanto de los organizadores como de los participantes.

### **1- Recomendaciones de seguridad**

#### **Zapatillas**

Una mala elección hará que el paso por zonas de barro sea un auténtico calvario.

Debes escoger zapatillas con buen agarre – tacos que se claven en la superficie -. Al tratarse de una carrera corta – 10 kms – no es imprescindible que sean impermeables.

#### **Ropa**

Si además de llover hace frío, conviene abrigarse.

- Cortavientos impermeable y muy transpirable en la parte superior.
- Si la temperatura es baja, mallas largas aunque con lluvia pueden llegar a pesar mucho y resultar molestas.
- Una gorra es muy útil para evitar que el agua de la lluvia entre agua en los ojos y nos limite el campo de visión.
- Importante que la ropa incorpore elemento reflectantes para facilitar nuestra localización.

#### **Técnica de Carrera**

Las condiciones de la superficie – barro - exigen una adaptación de la técnica de carrera:

- Intentar pisar con toda la planta del pie para lograr una mayor tracción.
- No tirar mucho de zancada para asegurar un buen apoyo.
- Ajustar la velocidad para tener más capacidad de reacción.
- Concentrar la atención en los pies para evitar tropiezos y caídas.
- Moderar la velocidad en las bajadas.

#### **Visualiza el estado del terreno con antelación**

El barro es sucio y pringoso pero una vez que estás manchado te acostumbras a él. Cuando brilla más está más húmedo y pegajoso que cuando se encuentra mate que está más seco.

#### **No siempre correr es lo más acertado**

Por paradójico que resulte, si las condiciones del terreno no son favorables, es preferible caminar que correr y arriesgarte a una caída.

Diviértete con alguna de estas técnicas



Después de la carrera

Primero ducha y ropa seca y después estirar para entrar en calor.

## 2- Reparto de responsabilidades

### Responsabilidad del organizador

La legislación de espectáculos públicos impone al organizador del evento la obligación de adoptar cuantas medidas de seguridad, higiene y tranquilidad se prevean con carácter general o se especifiquen en las correspondientes licencias (art. 51.a Real Decreto 2816/1982, de 27 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas).

No hay que olvidar que, aunque haya medidas de seguridad exigibles legalmente, estas exigencias son requisitos de mínimos, con lo que si son necesarias medidas de seguridad adicionales a las que exige la legislación, deben adoptarse. En el caso de las carreras por montaña, esta obligación general se traduce en que el organizador debe:

- Trazar el itinerario de la carrera.
- Evaluar los riesgos del itinerario y adoptar las medidas de seguridad correspondientes.
- Disponer de servicios de asistencia sanitaria.
- Señalizar suficientemente el itinerario con los elementos más adecuados a las circunstancias de la carrera.
- Establecer suficientes puntos de avituallamiento, según la modalidad de carrera, dotados adecuadamente.
- Planificar la respuesta en caso de emergencia.

- Dotarse de los medios materiales y humanos necesarios para cumplir las anteriores obligaciones. Esto incluye designar, como mínimo, un responsable de seguridad.
- Documentar el sistema de seguridad en una memoria o plan de seguridad del evento.

El organizador será responsable de los daños o perjuicios que para los deportistas se deriven directamente de la no adopción de las medidas sanitarias y de seguridad legalmente establecidas, así como de su insuficiente mantenimiento, independientemente de que hayan sido o no revisadas y aceptadas por los mismos con anterioridad (art. 56.2 Real Decreto 2816/1982).

#### Responsabilidad del corredor

Obviamente, las medidas de seguridad previstas por la organización de la carrera por montaña **pueden ser totalmente ineficaces si los participantes deliberada y voluntariamente las incumplen**. El organizador debe, por ejemplo, trazar el itinerario por donde mejor pueda desplazarse el corredor y señalizarlo adecuadamente, pero si el corredor decide ir por otro lado, esto queda fuera del dominio del organizador y, por tanto, no es su responsabilidad. Por tanto, el participante tiene una serie de obligaciones con respecto a la seguridad de la carrera por montaña:

- Informarse y asumir los riesgos intrínsecos e inevitables que conlleva participar en la carrera por montaña.
- **Cumplir con su deber de autoprotección, lo que incluye cumplir las medidas de seguridad establecidas por la organización.**
- Auxiliar, colaborar en el auxilio y, en todo caso, avisar a la organización de cualquier accidente o problema de salud que padezca cualquier otro corredor y del que tenga conocimiento.

Los daños propios que sufra el corredor por el incumplimiento de estas obligaciones pueden suponer que los mismos no sean indemnizados total o parcialmente.



**María Dolores GONZÁLEZ FALERO**

*Graduada en Seguridad y Control de Riesgos*

*Registro autonómico TR000044*

Teléfono: 637 651 823

E-mail: mdgfsafe@gmail.com

mgonfalt@gmail.com