

# *Modelo de:*

# Manual de seguridad Para carreras de Montaña

LOGOS:



otros logotipos

Con la colaboración de:



Nuestro agradecimiento a:



y a D. Jose Falomir

## Índice:

Materia	Páginas
Índice	2
1-. Teléfonos de Interés	2
2-. Introducción	3
3-. Sistema de Comunicaciones	4
4-. Organización de asistencia y directrices generales	5
5-. Fuerzas de orden público y seguridad de carrera	6
6-. Medios Sanitarios	6
7-. Bomberos	8
10-.Mapa con los puntos Kilométricos entre los kilómetros 0 y ___	10
10-.Mapa con los puntos Kilométricos entre los kilómetros 0 y ___	10

## 1.- Teléfonos de interés

TELÉFONOS DE INTERÉS PARA LA SEGURIDAD DE LA PRUEBA	TELÉFONO
Centro de coordinación de seguridad de la prueba	_____
Consortio Provincial de Bomberos-Emergencias	085 / 112
Guardia Civi	062
Central – G.C. Trafico	964 23 30 13
Ayuntamiento de _____	_____
Policía Local de _____	_____
Hospital General Castellón, avenida Benicassim	964 72 65 00
Hospital de la Plana (Villa-Real)	964 35 76 00
Hospital de Vinaroz	964 47 70 00
Hospital Jaime I Castellón, avenida Rosa M <sup>a</sup> Molas, 25	964 72 60 00
Consultorio de _____	_____
Medio Sanitario _____	_____

## 2.- Introducción

### Objetivo.

Resolver con prontitud y eficacia todos y cada uno de los problemas de seguridad que puedan presentarse durante el transcurso de la prueba, desde las \_\_:\_\_ am del \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /20\_ hasta las \_\_:\_\_ del \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /20\_.

**Estando la prueba cubierta con la compañía de seguros \_\_\_\_\_ y el nº de póliza: \_\_\_\_\_**

### Ámbito de aplicación.

La aplicación del presente manual de seguridad abarca, geográficamente, todos los términos municipales que recorre la prueba, desde \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_. Los días \_\_\_\_\_.

Se dará asistencia, a todas las personas inscritas en la prueba que se encuentren dentro del área de influencia marcada por la organización, en todo su recorrido.

Se establecerán 2 reuniones de seguridad, la 1ª cuando se tenga todo previsto y preparado, como mínimo una semana antes. La 2ª antes de la carrera o el tiempo necesario para comprobar que todos los medios han llegado y salen hacia sus puntos establecidos, así como solucionar posibles dudas finales.

### A quien va dirigido el manual de seguridad.

A todos los responsables de las distintas parcelas que está dividida la organización de la prueba, teniendo perfecto conocimiento del contenido del presente manual de seguridad.

- Director de la prueba: \_\_\_\_\_
- Responsable de seguridad vial: \_\_\_\_\_
- Responsables de tramos: \_\_\_\_\_
- Responsable de controles: \_\_\_\_\_
- Jefe de seguridad: \_\_\_\_\_
- Jefe médico: \_\_\_\_\_
- Guarda Civil: \_\_\_\_\_
- Bomberos: \_\_\_\_\_
- Policía Local: \_\_\_\_\_
- Sanitario: \_\_\_\_\_

## **Recomendaciones a los participantes.**

La entrega del dorsal, en el punto más próximo de la organización en caso de retirada.

Ante cualquier incidencia llamar al teléfono de seguridad que figura debajo del dorsal, indicando número de dorsal, incidente y lugar.

## **3.- Sistema de Comunicaciones:**

Especificar qué tipo de comunicaciones se establece para la comunicación entre todos los miembros de la organización.

- Especificar los medios de que disponen y su alcance: \_\_\_\_\_
- Todo el personal que disponga de comunicación tendrá que estar familiarizada con el equipo y su disciplina de comunicación.
- Cruz Roja cuenta con su red de comunicaciones de ámbito provincial y con un centro móvil de coordinación para sus recursos asistenciales.
- Consorcio de Bomberos cuenta con su red de comunicaciones Comdes.
- Guardia Civil cuenta con su red de comunicaciones.

Cualquier incidencia se comunicara al Centro de Coordinación con el siguiente protocolo:

- ✓ Dorsal
- ✓ Lugar. Siempre que sea posible con coordenadas. Es importante especificar el equipo que da las coordenadas (GPS o MÓVIL)
- ✓ Incidencia (se procurará ser lo más preciso posible).
- ✓

**Siempre se dará prioridad de frecuencia a cualquier accidente.**

## 4.- Organización de asistencia y directrices generales:

La organización de la carrera establece diferentes lugares de control, estando en todo momento comunicado con el centro de coordinación de la prueba. Estos puntos de control informaran de los pasos de 1º corredor y escoba.

El equipo escoba estará compuesto por personal conocedor del recorrido y en buena forma física para poder finalizar el recorrido sin dificultad. En caso de encontrar algún accidentado informaran y no continuaran su recorrido hasta que llegue la asistencia requerida. Los puntos de control se establecerán en zonas de fácil comunicación con salida en dos sentidos. Desde los puntos de control se garantiza la evacuación y retirada de corredores. Todos los puntos de control tendrán garantizada una asistencia mínima de agua y avituallamiento y un pequeño botiquín.

Todo el personal de la organización irán perfectamente identificados.

### Planificación:

Punto Km	Control	1º	Escoba
0	Salida		
	Punto de control 1º		
	Avituallamiento 1º		
	Punto de control 2º		
	Avituallamiento 2º		
	Punto de control 3º		
	Etc....		
	llegada		

**Todos los medios de seguridad establecidos en la carrera deberán estar en su sitio ½ hora antes de la salida de la carrera.**

## 5.- Fuerzas de orden público, descripción de los tramos con tráfico rodado.

Las fuerzas de orden público se encargaran de los tramos peligrosos con riesgo de atropello.

Punto Km	Control	desde	hasta
0	(fuerzas de orden o voluntarios)		
	<b>llegada</b>		

Punto Km	Control	desde	hasta
0	(fuerzas de orden o voluntarios)		
	<b>llegada</b>		

En caso de que los tramos estén cubiertos por personal voluntario, estos ira provisto de chaleco de alta visibilidad identificativo y señal de regulación de paso de doble cara (stop y dirección obligatoria) situándose un componente en cada sentido de cada punto. Mínimo dos auxiliares por punto.

A 100 mts de los puntos indicados y en lugar visible se colocaran en ambos sentidos triangulo de señalización de peligro y a 50 mts señal P50 o similar. En los puntos nocturnos además, el personal de organización, irá provisto de linternas y pan-lux junto a los triángulos de señalización si las condiciones de luminosidad lo requieren.

**Deberán estar en su puesto antes de que pase el 1er corredor y no se retiraran hasta que pase la escoba.**

## 6.- MEDIOS SANITARIOS

El servicio sanitario está bajo la dirección exclusiva de un jefe de servicio, que coordina, planifica y dirige este servicio en total acuerdo con la dirección de carrera y el jefe de seguridad.

Todo el personal del servicio sanitario comunicara al centro de comunicaciones (o responsable de servicio) su situación dentro de la prueba, así como cualquier traslado que tenga que realizar por decisión personal.

Se informará al centro de comunicaciones de la llegada de ambulancias a sus respectivos puestos.

Si fuese necesaria la evacuación de algún participante, ya sea al Hospital o al centro asistencial, obligatoriamente el responsable, deberá comunicarlo al centro de comunicaciones, para que éste se ponga en contacto con el centro asistencial elegido, comunicando el traslado y el diagnóstico previo del herido, con el fin de que a su llegada tengan preparada su asistencia inmediata e ingreso si fuera necesario.

En caso de prever frío o lluvia, sería conveniente el aprovisionamiento de mantas y bebida caliente en los controles y sobre todo en la meta.

La (empresa de ambulancias) pone a disposición de la prueba, \_\_ ambulancias, dotadas de todo el material que marca el real decreto.

Situación de los medios sanitarios:

<b>Punto Km</b>	<b>Control</b>	<b>desde</b>	<b>hasta</b>
<b>0</b>	<b>salida</b>		
	<b>llegada</b>		

**La empresa sanitaria presentara el protocolo de actuación donde figure los medios sanitarios adscritos a la prueba.**

**No se podrán retirar hasta que la escoba no haya pasado por el punto Km siguiente.**

**Normas de actuación:**

1. El servicio de coordinación no debe enterarse de pequeñas heridas, calambres, rasguños, etc.
2. Toda actuación con desplazamiento de vehículo (ambulancia) tiene que comunicarse al centro coordinador o PMP si estuviese.
3. En caso de evacuación los servicios médicos más próximos cubren al servicio que está haciendo la evacuación.

4. Como es natural el helicóptero solo se demandara en casos de extrema necesidad, para lo cual tiene que dar la orden el centro coordinador o el PMP, al que, se le pedirá el servicio, por un facultativo que lo considere necesario (como norma general).
5. Los cambios de posición del servicio de asistencia sanitaria serán comunicados al centro coordinador, para saber en cada momento la situación exacta de todas las unidades.

## 7.- Consorcio de bomberos

El consorcio de bomberos es parte fundamental en esta prueba, ellos aportan las Unidades de rescate necesarias para cubrir todo el evento, disponen de emisoras para comunicación con banda aérea, tetra, analógica y digital, teléfono, además de contar con toda la cartografía necesaria y elementos de posicionamiento necesarios.

Cada unidad de intervención está formada por dos miembros como mínimo de 2 componentes de la URM con un vehículo ligero todo terreno y con el material de 1ª intervención de rescate estipulado, camilla de rescate, saca de rescate de helicóptero y GPS, tableta de rescate. Irán provistos de material de iluminación propio y mantas térmicas. Deberán llevar agua y avituallamiento suministrado por la organización. Cada miembro llevara su equipo personal de intervención en rescate de montaña.

Si la complejidad de la prevención así lo requiere y tras haberse estipulado en la reunión de seguridad de la prueba, se podrá establecer más de un grupo de trabajo o aumentar el número de componentes por grupo si se considera necesario, también podrán estar asistido por bomberos como personal de apoyo.

Se visitaran las zonas con especial peligrosidad antes de la realización de la prueba para poder establecer el dispositivo, así como la organización. Para tal fin el responsable de la prueba se pondrá en contacto con el Jefe de las Unidades de Rescate para la visita de estas zonas como mínimo una semana antes.

El día de la prueba, la organización dotara a las unidades que intervengan de agua y azúcares por si estos necesitan asistir a algún corredor con deshidratación o hipoglucemia.

### SITUACIÓN DE LAS UNIDADES DE BOMBEROS:

<b>Punto Km</b>	<b>Control</b>	<b>UTM-H30 (X-Y)</b>	<b>HORARIOS</b>
	<b>UNIDAD ( )</b>	<b>Coordenadas</b>	<b>Inicio y fin</b>



Punto Km	Control	UTM-H30 (X-Y)	HORARIOS
	UNIDAD ( )	Coordenadas	Inicio y fin

El Consorcio podrá introducir Bomberos de la Unidad de Rescate en Montaña, corriendo con mochila de asistencia y rescate, si así se cree conveniente. Estos irán provistos de emisora de comunicaciones para poder ir comunicando los puntos por los que pasa y las posibles incidencias que pueda encontrar.

La mochila estará provista de: agua, pequeño botiquín, cuerda de 15 mts, arnés y aparato de progresión.

El material del que irán provistas las Unidades de Rescate en punto fijo, será:

<p><b>SACA 1 (2 SACAS IGUALES)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SACA DE INSTALAR CUERDA.</li> <li>➤ CUERDA 50 m.</li> <li>➤ 6MOSQUETONES INSTALACIÓN</li> <li>➤ 5 CINTAS COSIDAS VARIADAS</li> <li>➤ 1 VAGA CUERDA 10.5 DE 4m.</li> <li>➤ 1 PROTECTOR</li> <li>➤ 1 POLEA RESCUE + MOSQUETON C/S AUTOMÁTICO</li> <li>➤ 1 POLEA FIXE + MOSQUETON SIMETRICO S/S</li> <li>➤ 1 BLOQUEADOR (PUÑO) + MOSQUETON C/S</li> <li>➤ 2 MOSQUETONES WILLIAM C/S</li> <li>➤ 1 PLACA MUTIPLE</li> <li>➤ 10 PLACAS Y PARABOLTS</li> </ul>	<p><b>SACA CAMILLA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 POLEAS TANDEM + WILLIAM C/S AUTOMÁTICO</li> <li>➤ 2 MINI TRAXION + 2 MOSQUOTON WILLIAM S/S AUT.</li> <li>➤ 1 ESLABÓN GIRATORIO + MOSQUETÓN C/S AUTOMÁTICO</li> <li>➤ 2 CORDINOS 10.5 DE 4 m.</li> <li>➤ 3 MOSQUETÓN WILLIAM S/X AUTO.</li> <li>➤ 1 SISTEMA TRANSICIÓN CAMILLA: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 TRAXION + MOSQUETÓN WILLIAM C/S AUT.</li> <li>• 2 MOSQUETONES C/S AUTOMÁTICO 1 CORDINO 10.5 DE 6 METROS</li> </ul> </li> </ul> <p>CAMILLA DE RESCATE GPS</p>
---	---

## BOMBEROS PARTICIPANTES EN LA PRUEBA

Los bomberos que participen en esta prueba podrán hacerlo como parte de la prevención, siempre que estén dispuestos a colaborar en caso necesario con los integrantes de esta. Estarán localizables vía móvil.

La inscripción de los bomberos será gratuita y la realizara el responsable de las Unidades de Rescate. Esta participación no podrá exceder del 2% de los participantes en la carrera.

## **ACTIVACIÓN DE PLANES**

Al inicio de la prevención se comunicara al CPC, abriéndose carta del 1-1-2 con los datos de la prueba y las coordenadas de los puntos de referencia, para que en caso de activar helicóptero de Rescate, este tenga toda la información necesaria.

Para la activación de VICTOR 1 se procederá según “**protocolo de movilización PA**”<sup>35</sup> establecido. Informando al Técnico de guardia de la necesidad del rescate aéreo.

## **8.- MAPAS DE LA CARRERA**

**(En este apartado se debe de adjuntar los mapas topográficos de la zona, marcando el recorrido, los puntos kilométricos, así como los avituallamientos y los puntos donde estarán todos los medios de la organización, bomberos, sanitarios, policiales, protección civil, etc.)**

## **ANEXO**