Plan autoproteccion XI Trail sierra de Codes

01/04/2023

—

Organiza:

Cofradía Nuestra Señora de Codés

Torralba del Río

Navarra

1. Organizador y responsables

- Organizador:

  Cofradía Nuestra Señora de Codés

  CIF: G31437700

  Tfno: 666873959 (Agustin Leuza, Presidente)

- Director de Carrera:

  Julio Corres Sainz

  DNI: 44638514E

  Tfno:620797509

- Responsable de Seguridad:

  Imanol Fernandez Zurbano (Bombero y Técnico de Emergencias Sanitarias)

  Dni: 16626533V

  Tfno: 636784034

2. Objetivos

Realizar una prueba deportiva consistente en una carrera por montaña. La prueba se realiza como un evento dinamizador del valle y el entorno del santuario de Codés, con la finalidad de congregar a un número moderado de corredores y visitantes y que todos ellos disfruten de un día de deporte y naturaleza alrededor del santuario de nuestra señora de Codés.

3. Localización

La prueba tendrá lugar el día 1 de Abril del año 2023 en el Santuario de Nuestra Señora de Codés, situado en el municipio navarro de Torralba Del Río. Comenzará a las 10.30 de la mañana y tiene una duración estimada de unas dos horas y media. La carrera discurre por caminos y senderos de media montaña, entre los 700 y los 1420 msnm. Transita por los términos municipales de Torralba Del Río y Azuelo.

4. Descripción detallada de la actividad y medio físico en el que se desarrolla

Descripción detallada de la actividad.

Se trata de una carrera de montaña, también conocidas como “Trail”, esta será la 11ª edición. Hay un número máximo de competidores y competidoras que la dirección de carrera ha fijado en 220 participantes. Organiza la cofradía del santuario pero cuenta con una colaboración clave de los jóvenes de la zona y de los ayuntamientos de Torralba Del Río y de Azuelo.

La salida y llegada tiene lugar en los aledaños de un frontón cubierto que hay en la zona norte del santuario, pudiendo realizarse incluso dentro del mismo si la dirección lo estima conveniente, el transcurso de la prueba discurre en menor medida (10%) por caminos de montaña en su mayoría sin ningún tipo de asfaltado, es decir, desmontes del terreno con una anchura de entre 3 y 6 metros que se han utilizado durante muchos años en las localidades para la saca de leña, caza de animales salvajes y otras actividades. Sin embargo la mayoría de este trayecto (90%) se trata de senderos estrechos en los cuales el corredor se encontrará con gran cantidad de obstáculos naturales como piedras, raíces, ramas, etc.

La prueba tiene carácter competitivo, hay una salida, una meta y un cronometraje.

Además de la asistencia de los participantes en la prueba hay que contar con que asistirá un indeterminado número de personas como público y de las personas que como voluntarios ayudarán a la organización durante el transcurso de la prueba realizando distintas labores.

La ubicación y disposición de los medios de seguridad y emergencias se establece 15 minutos antes del inicio de la prueba y la retirada se realizará después de la misma, a petición del director de carrera o director de seguridad que serán quienes indiquen a los efectivos de seguridad cuando se pueden retirar.

Previamente, el recorrido, zonas de control, recuperación, calentamiento, avituallamiento y personal de la organización, habrán sido señaladas suficientemente, respetando las distancias de seguridad. Cada miembro interviniente en el dispositivo de seguridad asumirá las funciones que se detallan posteriormente, tanto en lo relativo a las medidas preventivas como en la intervención ante los riesgos reflejados.

Este evento pretende:

- Realizar una prueba deportiva que dinamice el santuario y los pueblos aledaños.
- Promocionar turísticamente, las zonas por las que va a transcurrir la carrera.
- Promover y fomentar la práctica del deporte.
- Cohesionar a la gente del valle aunando esfuerzos para realizar la carrera.

Zonas De Influencia

- Zona de Salida/Meta: Zona delimitada entre el parking superior del santuario y la carretera que une el santuario con Otiñano, es decir, toda la zona del frontón. En dicho frontón se ubica la organización de la prueba, dirección, seguridad, es el centro de control. Y a su vez, en la zona de la cancha se

ubican la recogida de dorsales, el podium, el avituallamiento de meta y baños.
- Zona de Parking: Parking superior e inferior del santuario.
- Zona de carrera: Todo el recorrido de la prueba (14km).
- Zona de espectadores: Sin definir concretamente, se espera que estos se distribuyan en los aledaños del santuario por zonas de praderas, bosque y caminos.

Descripción del entorno natural

Geológicamente la zona consta de calizas y conglomerados del mesozoico, a través de las cuales los participantes discurrirán, En las zonas altas transcurren por un pequeño paisaje de Karst en el cual el terreno es muy técnico.

En la zona habitan mamíferos de medio tamaño como corzos, zorros y jabalíes, otros más pequeños como conejos, liebres, lirones y jinetas. Aves como el buitre leonado, el milano real, alimoche y águila real suelen frecuentar los roquedos.

En cuanto a las especies arbóreas abunda la encina y el roble peludo o pubescente, en las zonas altas tenemos dos hayedos de los más meridionales de Navarra y también pastos de montaña.

la temperatura en la zona en estas fechas puede oscilar mucho, desde los -1ºC que tuvimos la mañana del año 2022 cuando debido a las nieves tuvimos que suspender la prueba, hasta los 25ºC de los años más calurosos.

Descripción del Itinerario

La prueba sale del frontón y dá una vuelta en sentido antihorario al santuario, vuelve a pasar por la salida y se adentra en el monte en la zona de las liecas, de ahí por senderos entra en término de Azuelo a la zona de las dos hermanas, pasando por la choza de los pastores desciende hasta el camino que une Azuelo con Aguilar donde se encuentra el primer avituallamiento, desde ahí comienza una dura subida de 700 metros positivos hasta el monte Grudo, 1350m, va cresteando hasta alcanzar la cima del monte Ioar, el punto más alto de la carrera, con 1414 m, desciende hasta “el puerto” para de ahí ascender a Los Planos 1365 m. Una vez ascendida esta última cota desciende por la garganta de La Rá hasta casi el santuario, donde vuelve a ascender unos 150 metros hasta la zona de campestillo para bajar por una senda hasta la meta en el frontón del santuario.

5. Inventario, análisis y evaluación de riesgos

Inventario de riesgos

- **Riesgos generales:** Todos aquellos que se puedan prever en una zona natural y urbana con cierta cantidad de gente de diversas edades. Cualquier situación de emergencia que se detecte por el personal de seguridad, personal voluntario, servicios sanitarios o el propio público será atendida.

- **Riesgos específicos de la actividad que se organiza**: Todos los previsibles en el desarrollo de una actividad física de alta exigencia, como malestares, golpes de calor, torceduras y esguinces, afecciones respiratorias o cardíacas, calambres, etc; y además de estos los que se le añaden al desarrollarse dicha actividad en un entorno natural de media montaña, como fracturas, heridas más o menos profundas de diversa gravedad, hipotermias en caso de clima frío, reacciones anafilácticas debido a picaduras, a contacto con distintas plantas, etc.

Identificación, cuantificación y tipología de las personas afectas a la actividad.

Se contará con un número máximo de 220 participantes, todos ellos con dorsal expuesto en la parte delantera del cuerpo. La Organización cuenta con todos los datos de filiación de los corredores.

Todos los participantes a la obtención del dorsal, aceptan las condiciones expuestas por la organización entre ellas, que se deberá encontrar entrenado y en condiciones óptimas para la realización de esta prueba.

6. Inventario y descripción de las medidas y medios de autoprotección.

Inventario y descripción de las medidas y medios, humanos y materiales, que dispone la organización para controlar los riesgos detectados, enfrentar las situaciones de emergencias y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias:

❖ **Medios Técnicos:**

- 1 ambulancia medicalizada.

- 1 ambulancia básica.

- 1 todoterreno con dos ATA o TES.

❖ **Servicio de Apoyo Logístico:**

- 3 todoterrenos con voluntarios conocedores de la zona para un posible guía de estos vehículos sanitarios y sus ocupantes.

- 5 vehículos todoterreno con conductores apostados en lugares clave del recorrido por si hubiera que evacuar a algún participante o tener un punto caliente para el abrigo de los mismos hasta el final de la prueba si se retiraran.

❖ **Medios materiales:**

- 30 Petos Luminiscentes para el personal situado en las zonas de cruces.

- Forros cortavientos oficiales y luminiscentes.

- Vallas para cortar calles o caminos cedidas por el ayuntamiento de Torralba del Río.

- 1000 metros de cinta balizadora.

- 20 banderines de señalización.

- 500 m de cuerda de lana fosforita para señalización.

- Señalización de kilometraje.

- 15 Mantas sirius (rescate)

- 15 Walkie talkies.Medios Humanos:

-5 Conductores/TES ambulancia.

- 1 Médico de ambulancia.

- 1 DUE de ambulancia.

- Unas 50 personas de voluntariado.

- 3 fotógrafos.

- 3 personas de cronometraje.

7. Plan de actuación ante emergencias

Plan de actuación ante emergencia:

A cada corredor por megafonía antes de la carrera se le facilitará información acerca de cómo puede comunicar una incidencia, que será dirigiéndose a cualquier

persona de la organización y ésta se pondrá en contacto con dirección de carrera o dirección de seguridad a través de los números de teléfono del Director de Carrera y del Coordinador de Seguridad, o por radio, para cualquier anomalía y/o urgencias.

El Director de Seguridad: D. IMANOL FERNANDEZ ZURBANO, Telf. 636784034 se encontrará en un puesto fijo en el frontón, revisando y coordinando los Puestos vía walkie talkie y telefónica. Se encontrará en todo momento en contacto con los puestos de avituallamiento, todoterrenos, puestos de control y meta. El servicio médico y ambulancia será coordinado por dicho Director de Seguridad y Emergencia, quien ubicará dichos servicios lo más próximo a los corredores y al recorrido, de forma que la distancia entre un posible accidente y la ambulancia sea la más cercana posible. En un primer momento se distribuye este personal conforme al mapa anexo al documento.

Todo el personal voluntario ha recibido un briefing inicial en el que se explican medidas de auxilio salvadoras ante las posibles emergencias más graves, indicaciones de RCP, de apertura de vía aérea, control cervical, taponamiento de hemorragias y uso de la manta sirius. Este personal está distribuido en el recorrido conforme al mapa anexo al documento.

Todo el personal recibirá bien por whatsapp o en papel los teléfonos del director de carrera y del director de seguridad. Ciertos puestos de control tendrán además un walkie talkie para la comunicación directa con el director de seguridad. Todos los todoterrenos y ambulancias tendrán también comunicación por radio.

Este plan de autoprotección será expuesto y explicado en dicho briefing inicial y estará disponible a cualquier persona en la pagina web de la carrera https://www.rockthesport.com/es/evento/xi-trail-sierra-de-codes

Cualquier situación inicialmente prevista podrá ser objeto de modificación si el director de seguridad o el director de carrera así lo consideran.

Identificación de posibles emergencias:

❖ **Emergencias leves:**

- Torceduras y esguinces
- Rozaduras y magulladuras
- Traumatismos leves
- Cansancio
- Principios de hipotermia
- Mareos

❖ **Emergencias Graves:**

- Heridas o laceraciones profundas
- Traumatismos Graves (Politraumatismos, TCE, Traumas torácicos y abdominales, Traumatismos en columna vertebral o cervicales)
- Hipotermias
- Hipertermias
- Insuficiencias respiratorias
- Insuficiencias cardiacas
- Paro cardiorespiratorio
- Reacción anafiláctica

Procedimiento de actuación ante emergencias

❖ **Emergencias leves:** El director de seguridad recibe el aviso de una emergencia, la cataloga como leve, y a su juicio decidirá si se le debe trasladar en ese momento hasta el punto sanitario más cercano o puede esperar hasta el final de la prueba.

❖ **Emergencias graves:** Si el director de seguridad cataloga una emergencia como grave, automáticamente se activarán los medios sanitarios que se crean convenientes y se les hará llegar lo más cerca posible del herido, bien con la ambulancia o bien con uno de los todoterrenos que estarán en todo momento con los sanitarios. Mientras los medios sanitarios llegan, el personal voluntario irá realizando las medidas de socorro que se estimen convenientes en cada caso. Si se estimase conveniente y existe otro vehiculo mas cerca del afectado se podrá ordenar la evacuación en éste hasta el puesto sanitario más cercano, siempre previo visto bueno del personal sanitario. Cualquier emergencia grave se tratará de forma prioritaria a cualquier otra incidencia de carrera y será coordinada por el director de seguridad junto con el o la médico.

Si se da una situación de emergencia grave, el director de seguridad indicará por el talkie “EMERGENCIA EMERGENCIA EMERGENCIA” pasará a comunicarse con el punto de control alertante por teléfono móvil o walkie (si la comunicación es buena, por otra línea de walkie talkie realizará la coordinación de los medios sanitarios. El resto de puestos de control y voluntarios dejarán la línea libre.

Si el director de seguridad lo estima conveniente podrá activar más recursos no contemplados inicialmente en este plan, como recursos sanitarios, de protección civil, bomberos o policía de la comunidad foral de navarra a través del teléfono de urgencias 112.

8. Implantación del plan de autoprotección.

8.1. Programa de información a todo el personal sobre el plan de autoprotección

Este plan en formato digital será repartido entre los componentes de la organización y voluntariado. Con el fin puesto en realizar una charla informativa (BRIEFING) impartida por el director de seguridad y creador de este plan de autoprotección D. IMANOL FERNANDEZ ZURBANO. Esta charla se realizará con el objetivo de aclarar, coordinar y explicar este Plan de Emergencia y Autoprotección, e indicar a cada componente el modo de actuación en diferentes emergencias dadas.

El documento orientativo que se utilizará para el Briefing se encuentra anexo a este documento.

8.2 Programa de información general para los usuarios

Este plan en formato digital será expuesto en la web del trail sierra de codés https://www.rockthesport.com/es/evento/xi-trail-sierra-de-codes donde el corredor y/o espectador interesado podrá descargárselo de modo fácil y gratuito, con el objetivo puesto en conocerlo el mayor número posible de personas que se encuentren en el lugar de una emergencia. En relación al público asistente, se colocarán carteles de prohibido el paso en zonas afectadas por la carrera, bajadas peligrosas (para los participantes) y personal voluntario en zonas peligrosas o conflictivas.

9. Integración en planes superiores

Ante cualquier contingencia, nuestro plan de emergencia pasaría a otro de ámbito superior, tanto si hay que trasladar a algún participante o espectador de la prueba a algún centro de salud próximo, el cual a partir de ese momento pondrá en marcha su plan de autoprotección, como si por problema con los vehículos, o accidentes de participantes importantes tuviéramos que solicitar ayuda a este centro para traslados.

Anexo 1. Mapa autoprotección

Mapa autoproteccion 1

Trail Sierra de Codes 2020

Trail Sierra de Codes 2020

trail 2023

Puestos sanitarios

Amb SVA

Amb SVB

TT SVB

TT guia 1

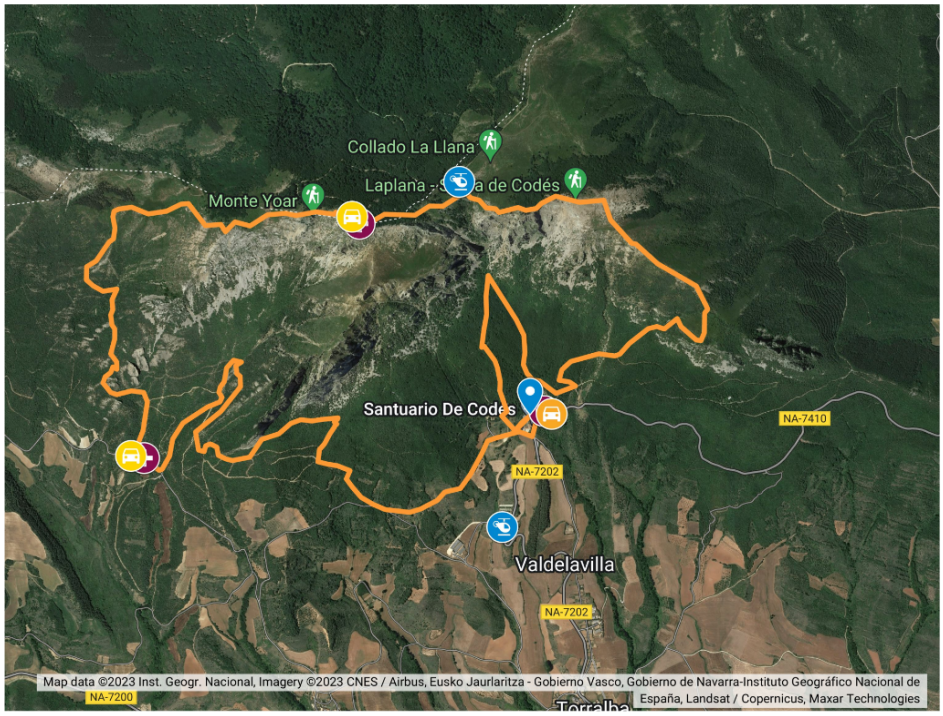
TT Guia 2

TT Guia 3

Punto encuentro 1

Punto encuentro 2

Helisuperficie



Anexo 2. Mapa puestos de control y avituallamientos

Anexo 2

BRIEFING PERSONAL CARRERA

Material que debe llevar cada puesto en carrera:

- Móvil: Para Comunicarse con la dirección de carrera / Seguridad (636784034)
- Manta térmica "sirius": Os proporcionará la organización.
- Chaleco reflectante: Quien disponga de la chaqueta de la carrera también sirve.
- Ropa adecuada para estar unas 3 horas en su puesto sea cual fuere la climatología.
- Talky: Los walkies se distribuirán en los puestos que se estime oportuno.

Labor a desempeñar por los Observadores y personal en el recorrido:

- Función de Guía del corredor: Indicar a los y las corredoras por donde continúa la carrera, para ello se deberán asegurar de que la señalización está hecha correctamente y a la llegada de las participantes indicarles y animarles.
- Función de Socorro del corredor: Ante cualquier imprevisto o urgencia que surja durante el transcurso de la carrera, deberán avisar a la dirección de carrera o Seguridad de carrera y asistir en lo que puedan a la persona que necesite esa asistencia. (desde la seguridad de carrera se le darán las pautas necesarias en cada caso)
- Función de Información a la dirección de carrera: Desde la dirección de carrera se les podrá solicitar cierta información.

Comunicación De los puestos con el jefe de seguridad de la carrera:

- Quienes estén ubicados en **puestos con walkie** se comunicarán preferentemente por este medio. Priorizaremos los walkies en puntos donde haya más riesgo de lesiones o en puntos que a la dirección de carrera le interesa tener un control más exhaustivo de cómo transcurre la misma.

- **Situaciones Graves:** (Paro cardiaco, gran hemorragia, golpe de calor, cansancio extremo, dificultad respiratoria, reacción anafiláctica, dolores torácicos sin origen traumático, fracturas de huesos....) **Repetiremos EMERGENCIA EMERGENCIA EMERGENCIA , alto y claro por el talky, acto seguido nadie, excepto el director**

de seguridad debe ocupar la línea de radio, quien ha emitido el mensaje y el director de seguridad tienen la línea libre para gestionar la emergencia.

- Resto de situaciones: Pedir la palabra al responsable de seguridad y cuando nos la den, comunicamos la información, el resto respetan la conversación hasta que finaliza la transmisión del mensaje.

- **El resto**, en caso de ser necesario hablar con la dirección de carrera, lo harán por medio de su teléfono móvil, llamando al **teléfono de Seguridad (SOS) de carrera 636784034.**

- **¿Cuales son esas situaciones en las que debemos llamar?**

- Lesiones Graves: paro cardíaco, golpe de calor, extenuación, dolores torácicos sin origen traumático, fracturas de huesos, grandes hemorragias, reacciones anafilacticas...: **Llamamos Inmediatamente!!! (SOS CARRERA**

636784034), si no responde el jefe de seguridd, llamar a SOS NAVARRA 112

- Lesiones Leves: Esguinces, torceduras, Cansancio leve.... **Llamar a .....Otro número tfno**

- Otras: Corredores retirados, vehículos a motor entrando en recorrido, **Llamar a .....Otro número tfno.**

* Vamos a intentar hablar lo menos posible tanto por los walkies como por los móviles. Hablamos en principio únicamente cuando nos solicite el jefe de seguridad o el director de carrera, y desde luego, sin solicitar permiso a nadie, cuando tenemos una EMERGENCIA. Somos mucha gente a lo largo de la carrera y muy poca gestionando las posibles incidencias y emergencias que puedan surgir