OBJETIVO.

Minimizar al máximo los riesgos a los que están expuestos los participantes, así como prevenir los accidentes que puedan ocurrir y estar listos para una actuación rápida ante la eventualidad de los mismos, coordinando los medios dispuestos para ello.

NOTIFICACIÓN DE LA CELEBRACIÓN DE LA PRUEBA ANTE LAS ENTIDADES PERTINENTES:

-Se informa Consellería de Gobernación de la Comunitat Valenciana sobre la celebración de la carrera, para coordinación con los diferentes ayuntamientos (Castellón y Borriol), Policía Local, Bomberos, etc.

-Se informa a hospital de referencia, Hospital Jaime I, de la celebración del evento, para coordinar posibles asistencias.

EVALUACIÓN DEL RECORRIDO Y SEÑALIZACIÓN DE LOS TRAMOS PELIGROSOS.

- Se identifican las diferentes partes peligrosas del recorrido y antes de entrar en ellas se señalizan con carteles de "Peligro zona técnica" para que los corredores extremen precauciones.

• Descenso Molinás hacia Pinturas Rupestres

• Descenso Senda Leprosos hacia Tarongers

• Descenso Tossal Gros hacia Cantera

-Dotar avituallamientos y controles de paso de botiquines de asistencia básica.(Antiséptico, gasas, vendas, esparadrapo, mantas térmicas)

CORREDOR APERTURA Y ESCOBA

-Apertura: Se encargará de ir inspeccionando el recorrido previamente al paso de la carrera, remarcando el circuito si fuese necesario, para identificar posibles eventualidades en el mismo no observadas anteriormente, como por ejemplo, desprendimientos, caídas de árboles, zonas con mucho barro, etc...Las incidencias en el recorrido las comunicará a dirección de carrera para poder actuar ante las mismas.

-Escoba. Se encargará del cierre de carrera, respetando los puntos de corte de los controles de paso y asegurándose del control del último corredor de la carrera. Notificará a dirección de carrera abandonos o incidencias relacionadas con los mismos. Retirará las marcas de señalización del circuito.

-Cintas. Se encargará de la retirada de las cintas de marcaje de la carrera y los posibles restos de material dejado por los participantes.

SITUACIÓN DE MEDIOS SANITARIOS Y COMUNICACIÓN DURANTE LA PRUEBA.

A) COMUNICACION:

El control de la prueba será coordinado desde el centro de comunicación vía radio, que estará situado en la línea de meta. Se enumeran varias estaciones para desde ellas informar sobre la situación de carrera y así coordinar cualquier actuación que pudiera darse. Estas estaciones de radio control se encontraran en los siguientes puntos:

-Estación base. Situada en línea de salida-meta. Penyeta Roja.

-Estación 1. Control de paso Meta Volante . Km. 5

-Estación 2. Coincide con avituallamiento 1, donde está situado control de paso y de tiempo (1h.) Km. 7'3

-Estación 3. Control de paso Molinás . Km. 9'8

-Estación 4. Coincide con Avituallamiento 2, donde está situado un control de paso (2h, 10). Km. 11'4

-Estación 5. Cima Cantera. Km 12'8

-Estación 6. Coincide con Avituallamiento 3, donde está situado un control de paso. (3h,00). Km. 15

-Estación 7. Cima Tossal Gros. Km. 17'5 Estación sobre la cual pivota gran parte de la información para que esta llegue a estación base.

-Estación 8. Coincide con Avituallamiento 4, donde está situado un control de paso y de tiempo. (4h,10). Km. 18'6

-Estación de seguimiento. La organización se desplaza con vehículos a lo largo del recorrido siguiendo la carrera y recogiendo las incidencias que se dan en los puntos de control y avituallamientos para hacerlas llegar a la Estación base.

B) MEDIOS SANITARIOS.

La prueba cuenta como referencia con la asistencia médica del Hospital Jaime I (Castellón).

La organización dispone de tres vehículos (Ambulancia SVA, Ambulancia SVB, 2 todoterreno preparado para evacuación y rescate), para el seguimiento de la carrera, destinados a la atención sanitaria y evacuación de los posibles accidentados o retirados. La situación de los mismos se describe según la progresión de la prueba, pero siguiendo la siguiente secuencia:

-En Circuito se situará el Todo Terreno convertible. Esperará que pase final de carrera (corredor escoba). Informará de incidencias acontecidas a Estación base.

-Avituallamiento 1 y 4. Se situará la ambulancia SVB, para cubrir la asistencia de cualquier necesidad de atención en el circuito.

-Se formará un equipo de asistencia sanitaria para situarlo dentro del circuito en especial cerca de las bajadas de mayor peligrosidad, con el objetivo de cubrir bien estas zonas y actuar precozmente ante cualquier accidente.

-El médico de la prueba irá en el vehículo de seguimiento de la carrera, pasando por los distintos puntos de control de la misma y acudiendo donde se le requiera, si se da el caso.

-Meta. Se situará la Ambulancia SVA, para cubrir la asistencia de cualquier necesidad de atención en Meta

En mapa de carrera se identifican puntos de atención sanitaria.

CONDICIONES METEREOLÓGICAS EXTREMAS.

-Posibilidad de altas temperaturas y humedad. En el caso de que las temperaturas para el día de la carrera sean excepcionalmente altas, se reforzarán los avituallamientos por encima de lo inicialmente valorado, especialmente 3 y 4. Así mismo el reglamento de la prueba, aconseja llevar a todos los participantes la cantidad de líquido suficiente para poder cubrir la distancia entre avituallamientos.

-Posibilidad de bajas temperaturas y lluvia. El desarrollo de la prueba implica la obligatoriedad de llevar Chubasquero impermeable a todos los corredores. Se aconseja llevar otras prendas de abrigo para minimizar la pérdida de calor(gorro, tubular, guantes,…).

Los avituallamientos disponen de mantas térmicas y los controles de paso en zonas altas también.

En el hipotético caso de que se dieran unas condiciones climatológicas extremadamente adversas, el desarrollo de la prueba podría verse restringido e incluso suspendido.

CONTROLES DE PASO CON LÍMITE DE TIEMPO.

Con la idea de que la carrera se desarrolle dentro de unos límites de tiempo seguros, se establecen unos controles de paso con límite de tiempo, descritos en el reglamento de carrera y que son aceptados por todos los corredores que se inscriben a la misma. En el caso de sobrepasar esos tiempos los corredores deben de abandonar la prueba en ese punto, debiendo notificarse a control de carrera dichos abandonos y la situación de los corredores que abandonan por si es necesario ir a por ellos.

ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTADO

Cuando los voluntarios se encuentren ante un corredor accidentado deberán actuar de la siguiente forma. Se distinguirán dos tipos de accidente.

1.- Accidente no urgente.

A) Abandono por cansancio. Se recogerá el chip y número de dorsal del corredor y se notificará a dirección de carrera, situándolo en el mapa de carrera. El corredor podrá elegir entre seguir caminando hasta línea de meta o control más próximo o esperar hasta que la organización tenga la posibilidad de evacuarlo hasta meta.

B) Lesión leve, que impide la progresión en carrera. (Torcedura, esguince que permita caminar, contusión,….). Se avisará a control de carrera para que conste el incidente (numero de dorsal), situando éste en el mapa de carrera. Si el corredor decide seguir se le valorará en siguiente control. Si finalmente abandona, recoger chip y notificar número de dorsal. La organización pasará a recogerlo por el control donde abandona lo antes que pueda.

2.- Accidente valorado como urgente.

A) Posible fractura, luxación, etc….

- Se avisa a control de carrera notificando dorsal e identificando punto donde se encuentra corredor, sobre el mapa de carrera.
- Asegurar la protección del accidentado, abrigándolo y actuando según conocimientos, hasta que llegue ayuda médica.
- Evacuación del accidentado a centro sanitario más próximo.

B) Traumatismo Craneoencefálico con pérdida de conocimiento o síncope:

Tras observar el accidente de un participante con pérdida de conocimiento, habrá que actuar rápido. Respetar la siguiente secuencia:

1. Valorar que el accidentado está inconsciente, estimulándole y preguntándole. Si no contesta avisar rápidamente a dirección de carrera notificando incidente y localización del mismo y al 112 dando el teléfono de dirección de carrera para coordinar el rescate.
2. Mientras una persona avisa y comunica lo anterior. Otra valora si el accidentado respira y si tiene pulso.
3. Si respira (acercarse a su boca para sentir si respira), colocarlo en posición de seguridad, de lado y seguir controlándole la respiración y el pulso hasta que llegue ayuda.
4. Comprobar si mueve piernas y brazos o si tiene adormecimientos. Si no mueve o tiene adormecimiento, esperar ayuda especializada
5. Si no respira y no tiene pulso (ver dibujos abajo),se tendrá que iniciar las maniobras de Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP), se coloca al accidentado en zona segura,

* Maniobra para abrir vía respiratoria Figura 1, valorar de nuevo si respira (acercarse para sentir su respiración)
* Si no hay pulso comenzar con 30 compresiones torácicas figura 2 y 3 y dos insuflaciones. Valorarle el pulso cada 5 minutos por si lo recupera, si no seguir hasta que llegue la ayuda. Ver dibujo.