TRAIL CASILLAS 2023

PLAN DE EMERGENCIA

Capítulo 1. Emplazamiento de la actividad e identificación de los titulares

1.1.- Emplazamiento de la actividad

El evento se denomina “TRAIL CASILLAS 2023”, que se realizará el próximo día Sábado 27 de Mayo de 2023.

El evento tomará comienzo a las 05:30h para el Ultra de 70 km, a las 07:30h para la Maratón 47Km, a las 09:30h para el Cross 25Km y a las 10:30h para el Mini Cross 13Km, con salida desde la Plaza de España de Casillas y llegada al mismo lugar, pasando por los términos municipales de Casillas, Santa Maria del Tiétar, Sotillo de la Adrada, La Adrada, Piedralaves, Navaluenga y El Barraco, transcurridos aproximadamente 15 horas para el término del evento, es decir a las 21:00 horas del mismo día.

El emplazamiento del lugar de salida y llegada.

Dirección:

Plaza de España, s/n

Casillas (Ávila)

1.2.- Identificación de los titulares

DIRECCION DE CARRERA y Coordinador del Plan de Emergencias

Nombre: Oscar Ruiz Peinado Dirección: C/ Los Resineros 62, 2º Casillas, Ávila

Email: info@cdmelsabinal.com

Teléfono. - 633 77 65 87

Directores Deportivos:

Nombre: Oscar Ruiz Peinado Dirección: C/ Los Resineros 62, 2º Casillas, Ávila

Email: info@cdmelsabinal.com

Teléfono. - 633 77 65 87

Nombre: David Carrasco Castrejón. Dirección: C/La Pozuela 34, Casillas, Ávila

Teléfono. - 656 65 56 68

Nombre: Jose Juan Peinado Peinado. Dirección: C/Nardos 131, 5ºD, Alcorcón, Madrid

Teléfono. - 695583920

Coordinador de Recorrido:

Nombre: Oscar Ruiz Peinado Dirección: C/ Los Resineros 62, 2º Casillas, Ávila

Email: info@cdmelsabinal.com

Teléfono. - 633 77 65 87

Nombre: David Carrasco Castrejón. Dirección: C/La Pozuela 34, Casillas, Ávila

Teléfono. - 656 65 56 68

Capítulo 2.- Descripción detallada de la actividad y del medio físico en el que se desarrolla

2.1.- Descripción detallada de la actividad

Carrera a pie por montaña con cuatro recorridos

Ultra de 70 Km. Duración máxima 15 horas 30 minutos.

Maratón 47Km. Duración máxima: 10 horas.

Cross 25Km. Duración máxima 6 horas

Mini Cross 13Km. Duración máxima: 15 horas 30 minutos.

El aforo previsto por los organizadores es de 400 participantes como máximo en el total de los cuatro recorridos. Una vez en la salida, los organizadores darán la señal para el comienzo, no parando el cronómetro hasta la finalización de cada recorrido.

No habrá que contar en el aforo total a los miembros de la organización y efectivos de seguridad y emergencias. Es difícil estimar un aforo máximo total debido al carácter espontáneo del evento en cuanto a público que se traslade al lugar a ver la carrera, e incluso transeúntes que se encuentren por el recorrido.

Todo esto de acuerdo con lo dispuesto en las disposiciones reglamentarias de aplicación, debiendo contratar las pólizas de responsabilidad civil que en cada caso correspondan, siendo responsable de los posibles daños ocasionados en caso de incidente el titular de la misma y, subsidiariamente, la entidad organizadora.

La concentración y disposición de medios de seguridad se realizará una hora antes del comienzo del evento, según lo estipulado en este Plan, prolongándose hasta el total desalojo de la zona tras la finalización del mismo.

Se dispone servicio de Ambulancia UVI Móvil Medicalizada durante toda la celebración del evento.

Que, en coordinación con las agrupaciones de Protección Civil, personal sanitario y miembros del voluntariado y organización, se ha establecido un protocolo de actuación en caso de emergencias.

Previamente, el recorrido, zonas de control, recuperación, calentamiento, avituallamiento y personal de la organización, así como la destinada al público asistente, habrán sido señaladas suficientemente, respetando las distancias de seguridad.

Cada miembro interviniente en el dispositivo de seguridad asumirá las funciones que se detallan posteriormente, teniéndose en cuenta la unidad o servicio al que pertenezcan, tanto en lo relativo a las medidas preventivas como en la intervención ante los riesgos reflejados.

Este evento pretende:

- Reunir al mayor número de participantes posibles, tanto profesionales como aficionados.
- Promocionar turísticamente, las zonas por las que va a transcurrir la carrera.
- Promover y fomentar la práctica del deporte.

Zona de Ocio: Para la llegada a Meta, entrega de premios y actividades varias a realizar dentro de la Plaza de España de Casillas.

Zona de Baño: Para la ducha de los participantes, se utilizarán las existentes las instalaciones del Campo de Futbol Municipal “La Manotera”.

Zona de fisioterapia: Estarán a disposición de los participantes en la Plaza de España de Casillas.

Zona de aparcamiento: para el aparcamiento de vehículos y autocaravanas se ha habilitado el terreno del campo de fútbol municipal “La Manotera”

2.2. Descripción del entorno natural donde se desarrolla la actividad

La carrera transcurre por los montes U.P N.º 63 del Ayuntamiento de Casillas, N.º 60 del Asocio de Ávila, N.º 88 del Ayuntamiento de Sotillo de la Adrada, N.º 68 del Ayuntamiento de Santa María del Tiétar, N.º 56 del Ayuntamiento de La Adrada y N.º 20 del Ayuntamiento de Piedralaves y dentro de los espacios Red Natura “Valle del Tiétar” y “Valle de Iruelas”, con una altitud comprendida entre los 928 y 1.959 m

Una característica de la vegetación de esta sierra es el predominio de bosques de pinos, robles y castaños.

Capítulo 3. Inventario, análisis y evaluación de riesgos.

3.1 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos de la zona o instalación donde se desarrolla la actividad.

Cualquier componente de la Organización, Voluntarios y/o servicios de urgencias, podrán detectar algún tipo riesgo, este se pondrá en conocimiento a la mayor brevedad posible con la Dirección de Carrera, dando la información del lugar y características más precisas posibles del riesgo existente. La dirección de carrera analizará la información recibida, analizándola, evaluándola y tomando la decisión más coherente y razonable posible siguiendo el protocolo recogido en este plan de emergencias y en su caso se movilizarán los servicios de urgencias.

3.2 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad.

Lesiones. - Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido al fatigamiento muscular en la alta competición y más aún en la práctica de este deporte considerado extremo. Estas lesiones suelen ser tirones musculares o deshidratación. Lesiones sufridas por caídas, torceduras, esguinces. Para todo ello la organización dispone de un servicio de urgencia comprendido por una Ambulancia UVI. Y para combatir la deshidratación del participante la organización contará con 12 puntos de avituallamientos para la modalidad Ultra 70Km, 9 para la modalidad Maratón 47Km, 6 para la modalidad Cross 25Km y 2 para la modalidad Mini Cross 13Km, en el que se dispondrá para el participante tantos alimentos líquidos (agua, refrescos y bebida isotónica) y alimentos sólidos (fruta pelada y partida, frutos secos, barritas o geles energéticos, sándwiches, chocolate, gominolas) y botiquines de primeros auxilios.

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

Se contará con un número aproximado de 400 participantes en la totalidad de modalidades, todos ellos con dorsal expuesto en la parte delantera. 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.

Capítulo 4. 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: Vehículos de Protección Civil, Ambulancia UVI, quads, motocicletas, 5 vehículos todo terreno y cerca de 90 voluntarios.

Servicio de Apoyo Logístico:

Medios materiales

Petos Luminiscentes para el personal situado en las zonas de cruces.
Camisetas Oficiales de los componentes de la Organización.
Camisetas Oficiales de los voluntarios
Vallas de control en la zona de llegada a meta.
200 banderines de señalización.
Señalización del recorrido.
Señalización de los puntos kilométricos.
Señalización de cruces.
Señalización de zonas de mayor dificultad.

Medios Humanos:

Componentes de Protección Civil.
Médico.
Auxiliar de enfermería.
Conductor ambulancia UVI.
5 personas de la Organización.
90 personas de voluntariado.
Corredores escoba.

Capítulo 5. Plan de Actuación ante emergencia

5.1. Identificación del Plan de Actuación ante Emergencia.

Cada corredor contará con un dorsal, en él llevará impreso los números de teléfonos del Director de Carrera y del Coordinador de Seguridad, para cualquier anomalía y/o urgencias.

Los Directores de Recorrido se encontrarán en puestos dinámicos recorriendo el trazado, revisando y coordinando los Puestos, se encontrará en todo momento en contacto con el Director de Carrera, quien se encontrará en un puesto estático y es quien guiará al servicio médico de la Ambulancia al lugar de extracción en su caso más cercano. Este puesto será en el punto de salida/meta.

5.2. Identificación y clasificación de las emergencias.

5.2.A). Emergencias Leves.

Lesiones leves del corredor y/o terceros.

Deshidratación del corredor y/o terceros.

5.2.B). Emergencias Graves.

Caída Grave.

5.3. Procedimiento y Actuación ante emergencias.

5.3.A). Emergencias Leves.

Lesiones leves del corredor y/o terceros.

En situaciones de Preemergencias, caídas que pueden ser solucionadas sin la necesidad de que el personal sanitario se traslade hasta el lugar del incidente. El personal de organización le indicará el lugar de meta donde se encuentran los servicios médicos.

-Deshidratación del corredor y/o terceros.

La fecha en que se hará la prueba 27 de Mayo, no se prevé altas temperaturas, pero la posibilidad de que fuera al contrario y la mala preparación y/o condición física de algunos de los corredores, se puede dar el caso de falta de deshidratación, para ello la organización ofrecerá al corredor en los puntos de avituallamientos sólidos y líquidos, con las bebidas y alimentos descritos anteriormente, con el fin de contrarrestar este síntoma.

El recorrido del Trail se ha diseñado atendiendo a no invadir prácticamente en la totalidad del recorrido las vías que puedan ser transitadas por vehículos. Las zonas de acceso y salida del casco urbano de Casillas, estarán reguladas por efectivos de Protección Civil y voluntarios de la Organización, que velarán porque se realicen de forma regulada, así como velar porque los estacionamientos y tránsito de vehículos se produzcan con seguridad y orden.

5.3.B). Emergencias Graves.

-Caída de Gravedad.

En situaciones de Emergencias, caídas que precisen de la intervención de equipos de emergencias in situ. Cualquier persona de organización y/o otros descritos en este plan, contactará mediante móvil o radio con el Director de

la Carrera o con el Coordinador de Seguridad y Emergencias, en forma precisa y clara de la posición en la que ha ocurrido el incidente, número de afectados y una primera valoración de la situación, estos junto con el Coordinador del Plan de Emergencias, clasificarán la emergencia como parcial o general en función de la gravedad y contactara con los medios de intervención correspondientes. En caso de ser necesario el traslado de la ambulancia, ésta junto con el Coordinador de Seguridad, se trasladarán al lugar más cercano al incidente. En caso de que la emergencia parcial pase a ser a general, porque la acción implique que los medios de seguridad queden inoperativos para las acciones descritas en este Plan, o porque la gravedad requiera la intervención de medios externos a la actividad, ésta será inmediatamente interrumpida lo que se comunicará rápidamente a los participantes y al público asistente. En caso de evacuación de los afectados serán llevados al Centro de Salud de Sotillo de la Adrada, sito en Plaza de la Concordia s/n, 05420 Sotillo de la Adrada, Ávila.

5.4. Identificación y funciones de las personas y equipos que llevarán a cabo los procedimientos de actuación. Equipo de alarma y evacuación, primeros auxilios.

La Dirección de la Carrera, la Ambulancia y Protección Civil, contarán con dosier en el que figurarán los puestos de observación y coordinación distribuidos a lo largo del recorrido de carrera. En estos puestos se encontrarán totalmente identificado la persona de la organización y/o voluntariado junto con el teléfono de esa persona. Los puestos estarán enumerados y expuestos en planimetría que igualmente los servicios de dirección de carrera y medios de urgencias tendrán.

Todos los puestos cuentan con botiquín de primeros auxilios.

Para equipo de primeros auxilios, los ofrecidos por el personal cualificado de servicio de ambulancia (Médico, Auxiliar y conductor).

Capítulo 6. Implantación del Plan de Autoprotección.

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 impartida por el Coordinador de este Plan de Autoprotección D. Oscar Ruiz Peinado. 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.

Programa de información general para los usuarios.

Este plan en formato digital está disponible en la web del Club Deportivo el Sabinal(https://www.cdmelsabinal.com/eventos/ultra-trail-casillas-2023/documentación/), 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.

Capítulo 7. Directorio de comunicación.

Todos los componentes de la organización se conectarán vía internet mediante una aplicación de mensajería instantánea para Smartphone o mediante radio. Cada puesto de control deberá avisar al Coordinador de Seguridad cuando llegue la cabeza de carrera, así en todo momento se sabrá por donde rueda el largo de los corredores. Así mismo habrá contacto directo vía radio desde todos los puntos de avituallamiento, efectivos de protección civil, cuerpos de seguridad y dirección de carrera en la zona de meta.

Fdo.- Oscar Ruiz Peinado

Presidente C.D. El Sabinal