V TRAIL DE CUERA

6 DE MAYO 2023

PROTOCOLO

de actuación para casos de

ACCIDENTES

ORGANIZA:

CLUB DEPORTIVO BÁSICO ENGARMAOS

ÍNDICE

Apartado	Titulo del contenido	Página
1	OBJETO DEL REGLAMENTO	3
2	IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD ORGANIZADORA	3
3	ACTIVIDADES Y LIMITACIONES	4
4	IDENTIFICACION ZONA DE DESARROLLO DE LAS DOS CARRERAS	4
5	IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS	7
6	AUTOPROTECCIÓN	7
7	MEDIDAS DE PROTECCION PARA CASOS DE ACCIDENTES	8
8	AYUDA EXTERNA	9
9	MEDIDAS EXCEPCIONALES	10
10	CRUCES DE CARRETERA	11
11	ORGANIGRAMA	14

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA CASOS DE ACCIDENTES
II TRAIL DE CUERA

1.- OBJETO DEL PROTOCOLO

El presente Protocolo forma parte del Reglamento del "V Trail de Cuera" y desarrolla el apartado 13 del mismo. Para su elaboración se siguieron las directrices del Servicio de Emergencias del Principado de Asturias (www.112asturias.es).

Para la elaboración del mismo se tienen en cuenta las características orográficas de los recorridos y las vías de evacuación posibles en función de los accesos rodados a los mismos.

2.- IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD ORGANIZADORA

Club Deportivo Básico Engarmaos

CIF:G52574910

Domicilio: 33509 Porrúa (Llanes-Asturias)

Responsable y Director de Carrera:

Alejandro Haces Tamés

DNI: 7163853Q

Domicilio: Porrúa (Llanes)

Teléfono: 616 32 10 58

Responsable de Seguridad[1]:

Javier Tamés Pérez

DNI: 76963774R

Domicilio: Porrúa (Llanes)

Teléfono: 686731087

[1]En la página 14 de este documento figura el organigrama organizativo de la seguridad.

3.- ACTIVIDAD Y LIMITACIONES

La actividad a llevar a que es la organización del denominado "V Trail de Cuera", carrera de montaña, descrita y detallada en el Reglamento de la prueba (apartado 2), sometida al Reglamento de Competiciones de Carreres por Montaña de la Federación Asturiana (FEMPA), y autorizada por la Administración del Principado de Asturias, en los términos previsto en la Ley 8/2002, de 21 de octubre, de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas, al trascurrir la misma por tres concejos (Llanes, Cabrales y Peñamellera Alta).

El "TRAIL DE CUERA" constará de dos pruebas, una denominada Carrera Larga (CL) de 26,120 km y otra denominada Carrera Corta (CC) de 14,140 km. La salida y la meta de ambas estarán situadas en el pueblo de Porrúa, discurriendo en su mayor parte por la sierra de Cuera.

Por razones de seguridad, en función de la capacidad organizativa se establecen las siguientes limitaciones:

- La participación en cada una de las dos carreras a 300 participantes.
- Se establece una salida diferenciada, con una hora y media entre ambas: Carrera Larga 8:00 horas y Carrera Corta 9:30 horas.
- La CL tendrá dos horas de corte, el primero en un punto intermedio (Los Corros), que impedirá continuar a los participantes que no lo cumplan a las 09:45 horas, 1 hora y 45 minutos después de la salida y el otro en la Vega de Turbina, a las 4 horas y media de la salida que serán las 12 y media.

4.- IDENTIFICACION ZONA DE DESARROLLO DE LAS DOS CARRERAS

La totalidad del recorrido de ambas pruebas estará perfectamente marcado y balizado, desde la salida a la meta. Se utilizarán banderines de madera con tela rosa y cinta de plástico verde, naranja y amarilla. La colocación permitirá que nunca se pierda de vista el trazado de la prueba y desde una marca o baliza siempre se puedan divisar las dos siguientes.

Habrá un equipo de cierre que irá detrás del último corredor integrado en el dispositivo de seguridad de la carrera.

CARRERA LARGA de 26,120 km

SALIDA: **Parque de Porrúa**

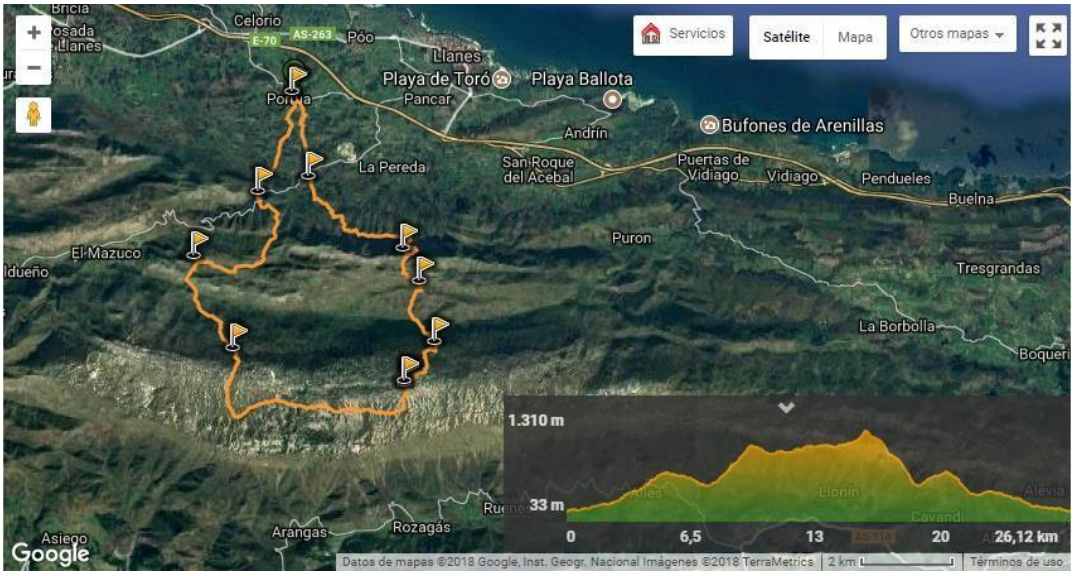
- Camino de Mañanga
- La Caxiga (Avituallamiento líquido) **PUNTO DE EVACUACIÓN 1**
- La Boca la Riega
- La Mozqueta
- Los Corros (Avituallamiento líquido y sólido) **PUNTO DE EVACUACIÓN 2**

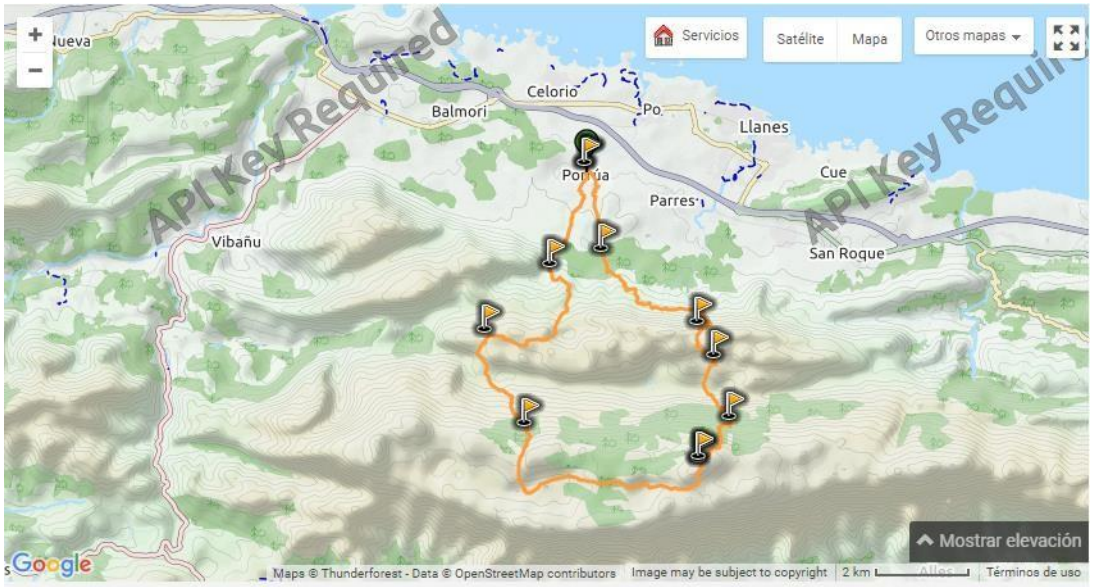
- La Pasada
- Jorticeda (Avituallamiento líquido)
- Tornallás **(salida hacia Rozagás) PUNTO DE EVACUACIÓN 3**
- Pico Turbina **(salida hacia Rozagás) PUNTO DE EVACUACIÓN 3**
- Valle de Viango
- La Muezca (Avituallamiento líquido y sólido), **(salida hacia La Pereda) PUNTO DE EVACUACIÓN 4**
- La Colina
- Llaguarneru (Avituallamientu solido) **PUNTO DE EVACUACIÓN 5**

META: **Parque de Porrúa**

Enlace de Wikiloc:

https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/carrera-larga-trail-de-cuera-22367826





CARRERA CORTA de 14.140 km

SALIDA: **Parque de Porrúa**

- Camino de Mañanga
- La Caxiga (Avituallamiento líquido) **PUNTO DE EVACUACIÓN 1**
- La Boca la Riega
- Bijorcu
- Suloscuetos
- La Muezca (Avituallamiento líquido y sólido) **(salida hacia La Pereda) PUNTO DE EVACUACIÓN 4**
- La Colina
- Llaguarneru (Avituallamientu solido) **PUNTO DE EVACUACIÓN 5**

META: **Parque de Porrúa.**

Enlace de Wikiloc:

https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/carrera-corta-trail-de-cuera-22147440

5.- IDENTIFICACION DE LOS RIESGOS

Riesgos para los corredores:

- Lesiones mecánicas: contusiones, heridas, esguinces, fracturas, lesiones musculares…
- Lesiones térmicas: insolación, golpe de calor…
- Lesiones por sobreesfuerzo: agotamiento, hipoglucemia..

Riesgos climatológicos:

- Niebla

Cruce de Carretera

- Se cruzará la carretera local LLN-9 en dos puntos, que se detallan más adelante.

6- AUTOPROTECCIÓN

La entidad organizadora tiene establecido en el Reglamento el equipamiento necesario y el recomendable para cada tipo de prueba (apartado 9).

Asimismo se entregará a cada uno de los participantes por escrito los mensajes básicos de autoprotección en carrera, en especial las cinco vías de evacuación y su utilización para casos de accidentes o retirada, en función del punto en que se produzcan.

Las limitaciones de edad están preestablecidas asimismo en el Reglamento (apartado 5).

7.- MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA CASOS DE ACCIDENTES

7.1 Consideraciones generales

Dada la prevista configuración de las carreras (CC y CL): su salida escalonada (con un hora y media de diferencia), y la coincidencia de recorridos (en el tramo inicial y final de ambas) los tres puntos de avituallamiento que se establecen para la CC lo son también para la CL que tiene además dos adicionales en la zona no coincidente.

En función de las características orográficas y los accesos rodados se establecer cinco puestos de evacuación con un responsable en cada uno de ellos[2]. De Éstos, tres coinciden con puestos de avituallamiento y dos son puesto exteriores, para el tramo de mayor cota –en la zona alta de Cuera - de la CL y el tramo de bajada en el CC próximo a La Pereda.

En cada uno de los cinco puestos señalado como evacuación (o de salida hacia los mismos) existirá un responsable de Seguridad de la Organización, reforzados con personal de Protección Civil para los puntos en que coincide con cortes de carretera y acceso rodado (Los Corros). Él será la referencia del personal de seguimiento de los tramos para casos de accidentes y de levantamiento del puesto, tras el paso del equipo de cierre.

El Responsable de Seguridad y el personal del puesto 1 finalizada su labor pasará al puesto 5 al finalizar la suya.

A lo largo del recorrido y en lugar predeterminado se ubicarán los miembros de la organización en coordinación con el responsable de tramo.

7.2 PMA y Ambulancias

En el lugar de salida/meta se instalará una Puesto Médico Avanzado, con un médico al frente, con una dotación de una ambulancia asistencia, clase B (SVB), con dos TES y un puesto de cardioprotección. Una ambulancia no asistencia, clase A1 4x4, con un TES estará situada en el puesto 2 (atendiendo asimismo el puesto 1). En meta habrá, asimismo, dos fisioterapeutas.

7.3 Comunicaciones

Las intercomunicaciones y avisos internos se llevará cabo por transmisor-receptor portátil (walkie-talkie), que tiene asegurada la cobertura en toda la zona de recorrido de las dos carreras. Dicha intercomunicación está asegurada en los puntos de evacuación, en los de avituallamiento y en el recorrido. Los teléfonos móviles servirán de apoyo a esta red de

[2]Véase al final de este Protocolo (página 14) organigrama, con puestos, elementos, y actividades

15 puntos. Con carácter previo se señalarán aquellas zonas sin cobertura de teléfono móvil para asegurar la intercomunicaión, para casos de accidentes y evacuación.

7.4 Protocolo PAS

En caso de accidente se seguirá el protocolo PAS[3]

> **En primer lugar siempre hay que PROTEGER el lugar donde ha ocurrido el accidente y para evitar otros nuevos o daños mayores. Si es necesario habrá que realizar una primera movilización de emergencia de la mejor manera posible hasta un lugar seguro.**
>
> **En segundo lugar habrá que solicitar ayuda (AVISAR). Siempre que sea posible debemos evacuar a los heridos de carácter leve por nuestros propios medios para evitar rescates innecesarios ya que si surge una emergencia grave en otro lugar los equipos no la podrán asumir o tardarán más tiempo en activarse.**
>
> **Una vez protegido el lugar, a los asistentes, a la víctima y solicitada ayuda, nos queda el siguiente paso que es SOCORRER. La ayuda y asistencia inmediata aunque limitada y temporal en el lugar del accidente es de vital importancia para que luego el trabajo de los sanitarios y rescatadores llegue a buen puerto. El responsable de la organización que acuda al lugar del accidente deberá permanecer con el accidentado hasta que llegue personal de rescate o ayuda para llevarlo a cabo.**

8.- AYUDA EXTERNA

Ante un accidente el personal de la organización se pondrá en contacto (vía radio o telefónica) con el responsable del puesto de evacuación que corresponda por su situación y Jefe de Seguridad quines darán las instrucciones y avisos pertinentes, y determinarán la organización del desplazamienmto. Le señalará la ubicación exacta de ubicación del accidentado, describiendo la situación física del accidentado en orden a valorar la actuación.

El responsable de seguridad determinará si procede movilizar la ambulancia o en su caso la llamada al 112 ASTURIAS para el empleo de otros medios (situación que se reservará para casos excepcionales).

En caso de que se produzca esta llamada excepcional habrán de notificarse al SEPA (112) los siguientes datos:

[3] **P**roteger – **A**visar - **S**ocorrer. Adaptamos al caso concreto la información de la página www.carrerasdemontana.com

1.- ACTIVIDAD (Se remitirán datos previos del SEPA)

2.- LOCALIZACIÓN:

- Zona más próxima.
- Coordenadas geográficas o UTM.
- Forma de contacto (radio, teléfono…)

3.- ACCIDENTE:

- Tipo de accidente.
- Persona afectada.
- Situación accidentada

4.- CUALQUIER OTRA DE INTERÉS Y QUE PUEDA SER DE INTERÉS PARA LOS SERVICIOS DE RESCATE (por ejemplo, enfermedades, alergias, necesidad de tratamientos específicos o medicamentos…)

5.- METEOROLOGÍA EN LA ZONA

6.- INDUMENTARIAS PARA SU LOCALIZACIÓN (color de ropa, chaleco).

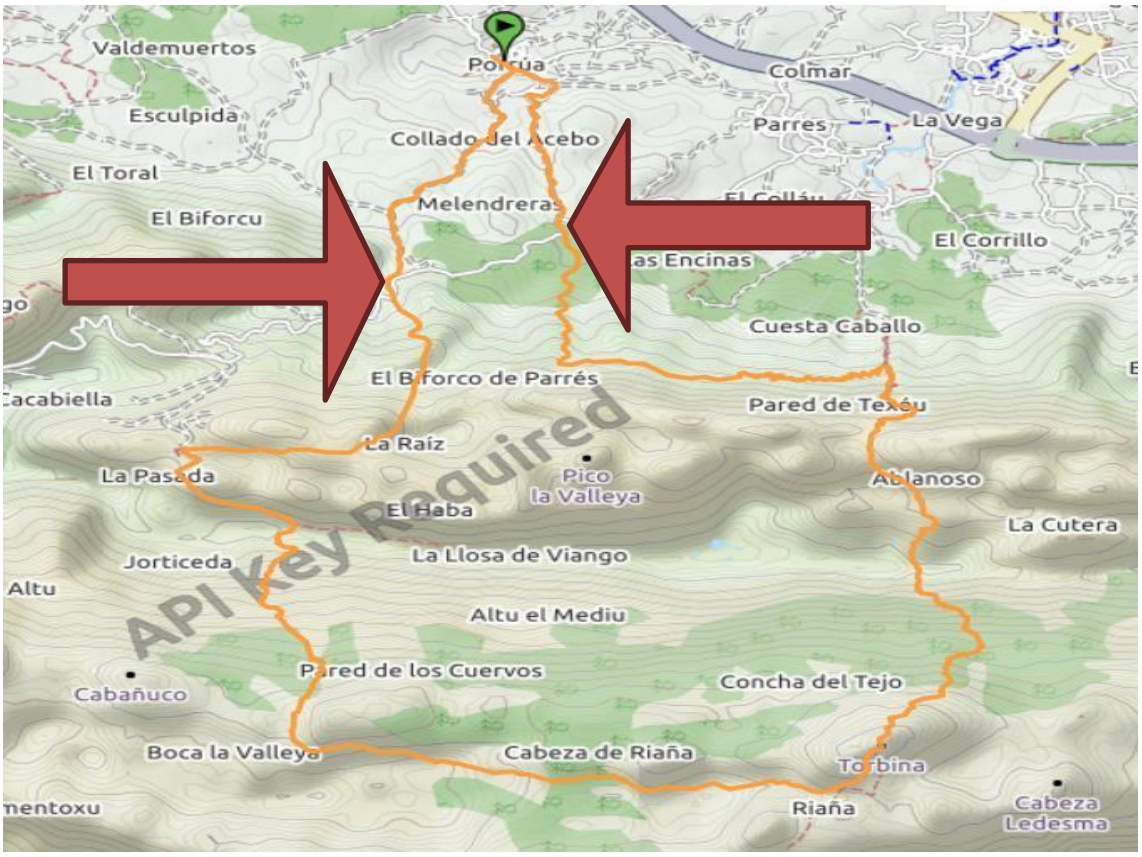
7.-ACCESOS (camino o viales de acceso, posibilidad aterrizaje helicóptero, líneas eléctricas…).

9.- MEDIDAS EXCEPCIONALES

Las carreras podrán ser suspendidas si las condiciones meteorológicas así lo aconsejan, bien por la situación o en base a las previsiones realizadas por AEMET. Así mismo, también se suspenderán si la autoridad competente así lo determina, como puede ser por motivo de activación de un plan de protección civil o similar.

10.- CRUCE DE CARRETERA

Los participantes en las dos carreras cruzarán la carretera LLN-7 dos ocasiones, y en esta parte del recorrido los itinerarios de ambas pruebas coinciden.



El primero de ellos, subiendo, en el lugar conocido como La Caxiga:

Carretera Llanes – L' Agüera Meré (LLN-7), punto kilométrico +6,800, iniciada ya la subida al Altu La Tornería.

Hora prevista de paso: A partir de las 8:15 h y hasta las 10:15 h. Pasada esta hora el puesto quedará de retén, ante la posibilidad de una evacuación, hasta que el responsable del cierre de la carrera señale el fin del paso de la misma por el lugar denominado Sebreñu (hora prevista máxima 10:45).

En este lugar estará ubicada el Puesto de Seguridad, que a las 10:45 h se trasladará al finalizar su labor al otro punto de corte de carretera, 1300 metros más abajo. El responsable de puesto reforzará el responsable de puesto allí ubicado.

El corte de la carretera y la señalética inmediata se llevará a cabo –con dirección del responsable de puesto- por personal de Protección Civil de Llanes (tres personas mínimo con carácter permanente), que desempeñarán sucesivamente la labor en el primer y segundo punto de corte de carretera.

El segundo de ellos bajando, en el lugar conocido como Llaguarneru:

Carretera Llanes – L' Agüera Meré (LLN-7), punto kilométrico +5,500, en el inicio de la subida al Altu La Tornería.

La distancia de este puesto al otro punto de cruce de carretera es de 1300 metros.

Hora prevista de paso: A partir de las 11.30 horas y hasta las 15:00 horas.

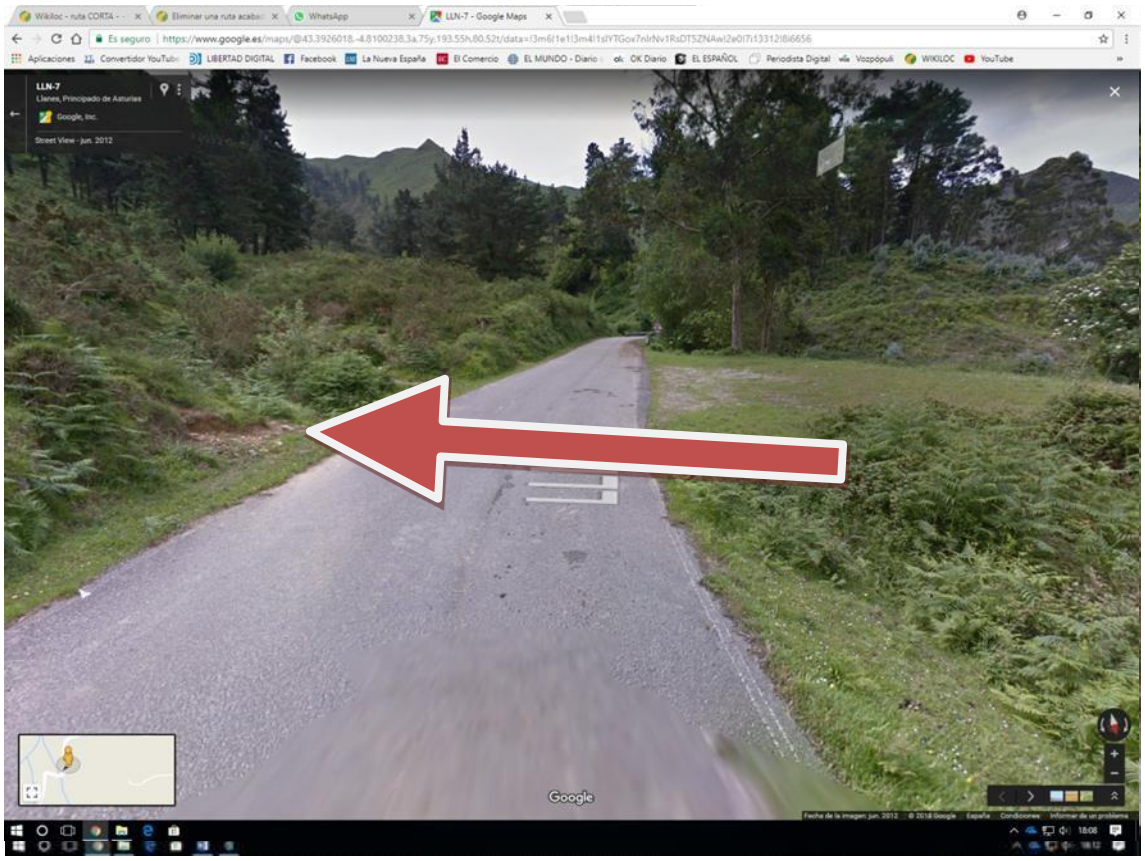
En este lugar estará ubicado el Puesto de Seguridad y un responsable del puesto, que se verá reforzado por el del otro puesto de cruce, que finalizará antes su labor. En este punto, asimismo, se ubicará el Equipo Sanitario (PMA).

El corte de la carretera y la señalética inmediata se llevará a cabo –con dirección del responsable de puesto- por personal de Protección Civil de Llanes (tres personas mínimo con carácter permanente), que desempeñarán sucesivamente la labor en el primer y segundo punto de corte de carretera.

PRIMER CORTE DE CARRETERA

(coincidente en ambas carreras, subiendo)

Denominación: LA CAXIGA



SEGUNDO CORTE DE CARRETERA

(coincidente en ambas carreras, bajando)

Denominación: LLAGUARNERU

11.- ORGANIGRAMA

	RESPONSABLE DE SEGURIDAD* (Salida/Meta) Puesto Médico Avanzado (PMA)				
Denomi-nación puestos	**1 LA CAXIGA**	**2 LOS CORROS**	**3 ROZAGAS**	**4 LA PEREDA**	**5 LLAGUARNERU**
Respon-sable	**1 responsable de puesto***	**1 responsable de puesto***	**1 responsable de puesto***	**1 responsable de puesto***	**1 responsable de puesto***
Caracte-rísticas	**Cruce carretera subida Avituallamiento**	**Zona Especial Avituallamiento´ Corte de Camino Agrícola Aparcamiento limitado**	**Puesto exterior**	**Puesto Exterior**	**Cruce carretera bajada Avituallamiento (próximo)**
Punto de Evacua-cion	**Si**	**Punto de corte y evacuación**	**Si**	**Si**	**Si**
Personal y elemen-tos	**Protección civil**	**Proteccion Civil Ambulancia (hasta corte)**			**Protección Civil Ambulancia (post corte en puesto 2)**

(*) El Responsable de Seguridad y el de cada uno de los puestos serán propios de la Organización

(PC) Protección Civil de Llanes apoyará, los tres puestos (los dos “cruces de la carretera” y la Zona Especial, por su complejidad) con dos elementos en cada uno de ellos

(PMA): Su dotación será de dos Ambulancias, una SVP y otra ordinaria en dos puestos de evacuación, contratadas y un médico especialista propio de la Organización.

Integrado en la estructura organizativa y de seguridad existe un Equipo de Cierre de carrera.