

## CURSA I CAMINADA POPULAR BRÀFIM – ERMITA DE LORETO Diumenge 15/03/2020 de 8:30 a 14:00 h

### Abans i durant la celebració de l'esdeveniment

- ✓ Abans d'anar-hi estigueu atents a les informacions oficials que emetin les autoritats i/o els mitjans de comunicació sobre la possibilitat de fenòmens meteorològics adversos (pluges fortes, ventades, etc) i l'existència de risc d'incendi, d'inundació, etc.
- ✓ És important que porteu roba i calçat còmoda i adequat per realitzar l'activitat i a les condicions meteorològiques previstes
- ✓ Aneu-hi ben hidratats, tot i que existeixen tres punts d'avitallament.
- ✓ Estigueu pendents dels nens, la gent gran i de les persones amb impediments.
- ✓ Porteu la documentació a sobre. En el cas dels nens, gent gran i discapacitats psíquics prepareu una fitxa amb les seves dades i un telèfon de contacte, i feu que la portin en un lloc visible per si es perden.
- ✓ En el moment de la sortida, estigueu atents a les indicacions del personal de l'organització, si teniu la sensació d'estar atrapats busqueu una ubicació alternativa més àmplia.
- ✓ En tot moment no us desvieu del recorregut senyalitzat i feu cas dels diversos cartells i/o impediments de pas (cintes de seguretat)
- ✓ En els trams que el recorregut creua el Riu Gaià utilitzeu les passeres habilitades i tingueu en compte el risc d'inundabilitat existent.
- ✓ En els trams que el recorregut assoleix un fort desnivell aneu amb compte per evitar caigudes.
- ✓ Aneu controlant en quin moment esteu del recorregut per tal de què en cas necessari pugueu informar de la vostra ubicació.
- ✓ A l'arribada, cal que us dirigiu al punt de control per tal que l'organització tingui constància que heu finalitzat l'activitat.

### En cas d'emergència

- ✓ Mantingueu la calma i estigueu atents a les indicacions dels serveis d'emergència.
- ✓ Eviteu cridar, córrer o empènyer els altres, ja que podríeu provocar situacions més perilloses.
  - ✓ Una vegada estigueu en una zona segura, truqueu al coordinador de la cursa **670 563 972** o bé amb el **112** i ja us indicaran què heu de fer, cap a quin punt dels espais d'evacuació (punts de trobada) habilitats us heu de dirigir. En cas no rebre resposta, intenteu-ho novament.

**Si NO heu pogut rebre ordres dels responsables de la cursa i/o del servei d'emergència per no disposar de telèfon mòbil i/o no haver pogut contactar-hi, SENSE DESVIAR-VOS DEL RECORREGUT SENYALITZAT, excepte en el cas que sigui contraproduent, tingueu en compte les següents recomanacions**

#### Si l'emergència és un incendi forestal:

- Allunyeu-vos-en en direcció oposada al vent i, si podeu, entreu en zona ja cremada.
- Mulleu un mocador i tapeu-vos la cara per evitar el fum.
- No us refugieu en pous ni en coves.
- En els trams pròxims al riu acosteu-vos a l'aigua i, si cal, fiqueu-vos a dins.

#### Si l'emergència és una tempesta (llamps):

- Desfeu-vos de material metàl·lic com piolets, bastons, motxilles amb carcassa, etc. i d'objectes que facin d'efecte punta, perquè poden atreure els llamps.
- Eviteu romandre a zones elevades, on podeu fer efecte punta, per evitar atreure els llamps. Allunyeu-vos també dels fons de vall, per evitar possibles avingudes sobtades d'aigua associades a la tempesta.
- No us refugieu sota els arbres, especialment si estan sols. El bosc no és del tot segur però, si no hi ha cap altre refugi, és millor que quedar-vos a camp obert.
- Si no trobeu refugi, ajupiu-vos, toqueu terra només amb la punta dels peus, creueu els braços sobre els genolls i poseu el cap entre els braços. És important ajuntar els peus i tapar-se les orelles per protegir-se del tro.
- Allunyeu-vos de rius i superfícies humides.
- Cal esperar mitja hora després de sentir l'últim tro abans de reprendre les activitats a l'aire lliure.

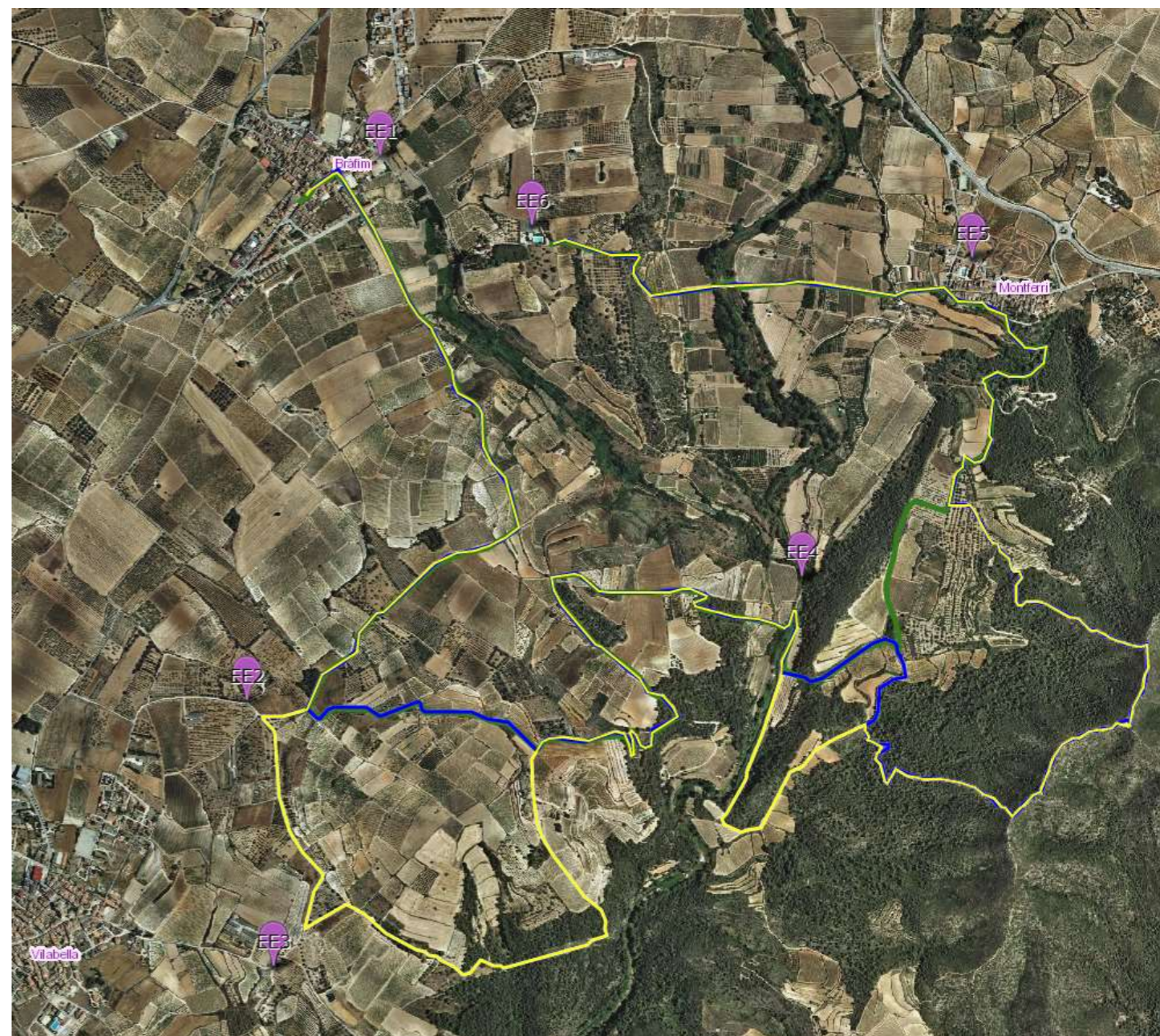
#### Si l'emergència és una inundació:

- Dirigiu-vos a punts enlairats que estiguin lluny dels marges de rius i de les lleres de barrancs, rambles o torrents.

#### Si patiu algun dany personal:

- Si existeix una ferida amb hemorràgia externa, posar sobre l'origen de l'hemorràgia algun element tèxtil realitzant compressió, i si no para, aixequen el membre afectat i realitzeu una compressió indirecte en l'extremitat per frenar el reg sanguini.
- Si no podeu caminar, manteniu la calma i espereu a ser localitzats per alguns dels vehicles de l'organització.

En tot cas, si no heu estat localitzats, intenteu posar-vos en contacte amb el **coordinador de la cursa 670 563 972** o bé amb el **112**. El missatge que doneu ha de transmetre: nombre de persones accidentades i edat, lloc de l'accident, situació del/s accidentat/s (ferit?, conscient?, sagna?, respira?, etc), condicions meteorològiques.



Enllaç mapa : <https://www.instagram.com/visor.html?businessid=20f5ed0a98141ef36a135e55aff204a3&3D=false>

Recorregut CURSA  
Recorregut CAMINADA  
Recorregut CANICROSS  
EEn<sup>o</sup> – Espai evacuació (punt de trobada)