



# Llanera 10k

8<sup>a</sup> EDICIÓN

## PLAN DE EMERGENCIAS

ORGANIZA:



Daniel García Álvarez  
71660347-Y

## ÍNDICE

Capítulo 1. Emplazamiento de la actividad e identificación de los titulares.....	3
1.1. Emplazamiento de la actividad. ....	3
1.2. Identificación de los titulares. ....	3
Capítulo 2.- Descripción detallada de la actividad y del medio físico en el que se desarrolla .....	3
2.1. Descripción detallada de la actividad.....	3
2.2. Descripción del entorno donde se desarrolle la actividad.....	4
2.3. Plano de itinerario. ....	4
Capítulo 3. Inventario, análisis y evaluación de riesgos. ....	5
3.1 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos de la zona o instalación donde se desarrolla la actividad. ....	5
3.2 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad. ....	5
3.3 Identificación, cuantificación y tipología de las personas afectas a la actividad. ....	5
Capítulo 4. Inventario y descripción de las medidas y medios de autoprotección.....	5
4.1 Medios Técnicos:.....	5
4.2 Servicio de Apoyo Logístico:.....	6
Capítulo 5. Plan de Actuación ante emergencia. ....	6
5.1. Identificación del Plan de Actuación ante Emergencia.....	6
5.2. Identificación y clasificación de las emergencias. ....	6
5.3. Procedimiento y Actuación ante emergencias.....	6
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. ....	8
Capítulo 6. Implantación del Plan de Autoprotección. ....	8
6.1. Programa de información a todo el personal sobre el Plan de Autoprotección.....	8
6.2. Programa de información general para los usuarios. ....	8
Capítulo 7. Integración de plan de autoprotección en otros de ámbito superior. ....	8
Capítulo 8. Directorio de comunicación. ....	8
ANEXOS.....	9
Plano vías de evacuación parque Cuno Corquera (Posada) .....	9
Numeración cruces 2024 .....	9

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

### 1.1. Emplazamiento de la actividad.

La prueba LLANERA10K se realizará al aire libre, sobre un circuito circular de aproximadamente 10km de longitud y otro similar de 5km que unen las localidades de Posada y Lugo de Llanera a través de sus carreteras y caminos vecinales.

El punto central del evento se concentrará en el parque Cuno Corquera (Posada de Llanera), donde estará situada la meta y postmeta.

### 1.2. Identificación de los titulares.

Director General del evento y del Plan de Emergencias:

- Daniel García Álvarez (71660347Y)
- Email: [info@cronelec.es](mailto:info@cronelec.es)
- Teléfono: 609 044 614

*Funciones del Director del Plan:*

- Declarar la activación del Plan y fin de la situación de emergencia.
- Establecer la situación de emergencia en función del nivel de gravedad.
- Dirigir todas las actuaciones en caso de que se ponga en funcionamiento el Plan de Emergencia.
- Activar la estructura organizativa del Plan.
- Notificar la emergencia a las autoridades competentes de Protección Civil y solicitar, si lo considera necesario, los recursos exteriores que se requieran.
- Colaborar con el responsable de los Servicios Públicos de Emergencia, prestándole el apoyo necesario.
- Determinar el contenido de la información para las Administraciones Públicas y en su caso para los medios de comunicación.
- Traspaso de funciones a un nivel superior de emergencia e Integración del Plan de Seguridad en otros de ámbito superior.
- Declarar el fin de la situación de emergencia y vuelta a la normalidad.

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

### 2.1. Descripción detallada de la actividad.

LLANERA10K es una actividad deportiva que se desarrollará anualmente en el municipio de Llanera cada primer domingo del mes de febrero.

En cuanto a la duración de la actividad, el horario provisional previsto contempla la primera de las salidas a las 10:15 de la mañana y cierre de carrera final a las 13:00 de la tarde. Posteriormente se realizará la entrega de premios en el parque Cuno Corquera de Posada de Llanera.

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.

Zonas comunes y de uso a tener en cuenta:

- Zona de Ocio: No se ha habilitado zona de ocio para este evento.
- Zona de Baño: Se habilitarán las duchas y vestuarios existentes en el Polideportivo municipal de Posada de Llanera

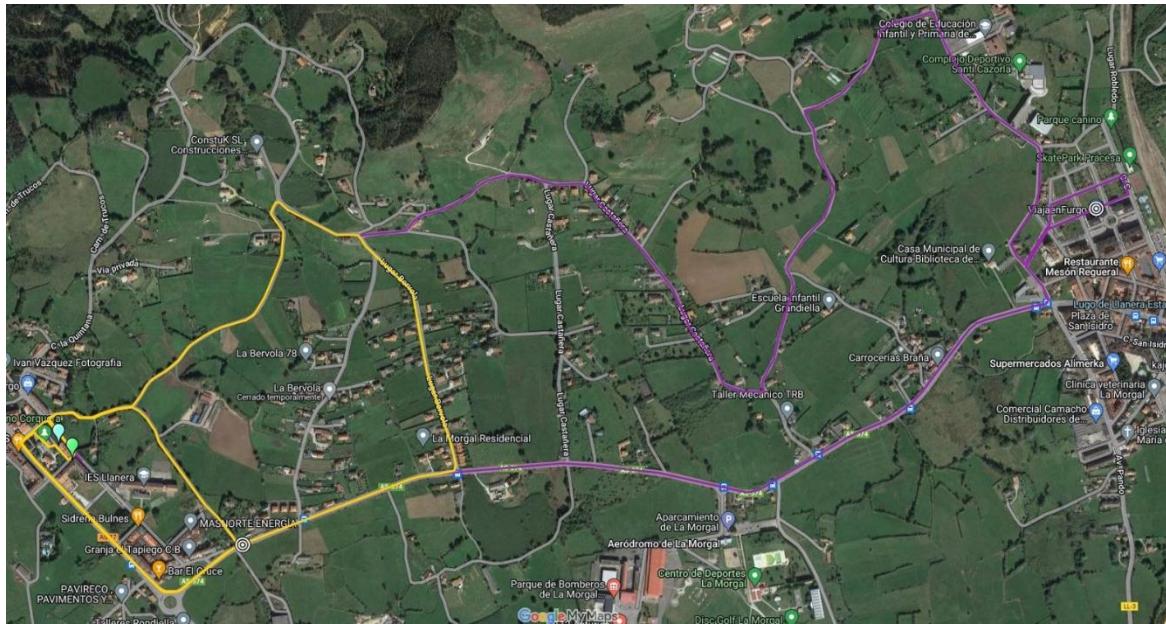
El aforo previsto por la organización estará en 750 participantes como máximo. Una vez en la salida, los organizadores darán la señal para el comienzo, no parando el cronómetro hasta la finalización del recorrido. No habrá que contar en el aforo total a los miembros de la organización y efectivos de 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 prueba.

La concentración y disposición de medios de seguridad se realizará con anterioridad al comienzo del evento, prolongándose hasta la finalización de los actos del mismo (entrega de premios).

## 2.2. Descripción del entorno donde se desarrolle la actividad.

En su mayoría se trata de carreteras y caminos urbanos, interurbanos y vecinales. Además, se hará uso del parque municipal Cuno Corquera, el cual se atravesará por los circuitos y se ubicará la meta y postmeta del evento.

## 2.3. Plano de itinerario.



El circuito principal mide aproximadamente 10 km, con salida y llegada en Posada de Llanera. Comenzará dando una vuelta en Posada para después emprender camino hacia Lugo por la carretera AS-374. Posteriormente, regresarán a Posada atravesando la falda del monte Santo Firme.

El segundo circuito mide aproximadamente 5 km, siendo su recorrido por las mismas calles y caminos que el principal. En La Bérvola habrá un tramo de enlace que cierran el circuito acortándolo.

Para las carreras de menores, el circuito se concentra en las calles aledañas al parque, formando un circuito circular al que darán una o varias vueltas dependiendo del grupo de edades.

### ✓ Descripción detallada de los recorridos principales:

1<sup>a</sup> vuelta: salida en c/Carrión hacia el ayuntamiento – Av. Constitución – c/Prudencio González – Av. Oviedo

– AS374 (+-100m) – Camino detrás IES – c/Carrión – c/Carbayu – Parque Cuno Corquera (paso por meta, situada donde el quiosco).

Tras cruzar meta por primera vez:

POSADA de Llanera: av/Constitución – av/ Prudencio González (hacia El Cruce) – Av. Oviedo– por el carril izquierdo de la AS-374 hacia Lugo.

**[sólo 5k]** en la Bérvola, entrada y subida hacia la falda del monte santo firme por camino vecinal, donde se vuelve a unir al circuito principal para bajar a Posada.

**[sólo 10k]** LUGO de Llanera: al llegar, giro a izquierda por ctra./ de Pondal (hacia picu Santufirme) – c/Pracesa – c/Severo Ochoa – c/Pracesa – ctra./ de Pondal (hacia picu Santufirme)

Pasado el colegio de Lugo, giro a la izquierda hacia Truebano – Castañera – La Bervola – Caravies – llegando a la c/ Rafael Arberti desde el camino de detrás del IES.

POSADA de Llanera: c/Carrión – c/Carbayu – Parque Cuno Corquera (meta donde el quiosco).

### 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 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 cansancio muscular en competición y en la práctica de este deporte. 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 con Médico y conductor del vehículo. Y para combatir la deshidratación del participante la organización contará con líquidos y alimentos sólidos. En cuanto al público asistente, los riesgos más comunes serían los desvanecimientos por deshidratación, a tratar por el servicio médico antes mencionado.

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

Se contarán con un número máximo de 750 participantes, todos ellos con dorsal expuesto en la parte delantera del torso (normativa federativa). La Organización cuenta con todos los datos de inscripción 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:

#### 4.1 Medios Técnicos:

Una Ambulancia completa (Médico y Conductor)  
Vehículo/s de Policía Local y/o Protección Civil de Llanera  
Vehículos de organización  
Bicicletas de seguimiento

#### 4.2 Servicio de Apoyo Logístico:

Medios materiales

- Vallas de control.
- cinta balizadora y conos.
- Señalización del recorrido.

Medios Humanos:

- Agentes Policía Local
- Voluntarios Protección Civil
- Personal sanitario de la ambulancia
- Personal auxiliar de la Organización

### Capítulo 5. Plan de Actuación ante emergencia.

#### 5.1. Identificación del Plan de Actuación ante Emergencia.

El Coordinador de Seguridad y Emergencias se encontrará en un puesto dinámico recorriendo el trazado del circuito, revisando y coordinando los Puestos.

El servicio médico y ambulancia será guiado y coordinado por dicho Coordinador de Seguridad y Emergencia. Será ubicado en las inmediaciones de meta, donde estarán lo más próximo a los corredores y con acceso rápido al recorrido, de forma que la respuesta ante un posible accidente sea la más rápida y accesible posible.

#### 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.
- Accidente de Tráfico con heridos leves o sin heridos.

##### 5.2.B) Emergencias Graves.

- Caída Grave.
- Incendio en zona poblada de Arboledas y Matorral.
- Accidente de Tráfico con heridos graves.

#### 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 la ambulancia o el centro de asistencia concertado más próximo.
- Deshidratación del corredor y/o terceros. La fecha en que se hará la prueba, 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 líquidos (agua), con el fin de contrarrestar este síntoma.
- El recorrido de la Carrera se ha diseñado atendiendo a no invadir en la totalidad del recorrido

con las vías que puedan ser transitadas por vehículos.

### 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/u otros descritos en este plan, contactará mediante móvil con el Director de 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 contactará 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 Acordado más cercano (póliza seguros federación) o al centro sanitario más adecuado (Casos de emergencias Vitales).
- **Incendio.** Ante cualquier anomalía suscitada en este riesgo, el protocolo de emergencias manda contactar con el Coordinador del plan de Emergencias y el Director de Carrera quien, tras evaluar los riesgos, organizará el apoyo necesario a los servicios de urgencia si para ello fueren requeridos. Dando por cerrada el espacio dañado si el percance de la urgencia es de índole leve, siempre que no exista peligro para los participantes y/o terceros. En caso de incendio extremo, y tras contactar con el servicio de Bomberos. En este caso la Dirección de Carrera valorará dar por cerrada la prueba deportiva.

## OTRAS EMERGENCIAS:

- **Procedimiento de actuación en caso de Inseguridad.**
  - Ante emergencias relativas a la seguridad, tales como comportamientos antisociales, aglomeraciones y avalanchas de público, etc., intervendrá directamente el personal de seguridad que se encuentre operativo.
  - Ante situaciones de orden público, dependiendo del nivel de la emergencia y de su posibilidad de control por los efectivos de la Policía Local, solicitarán la ayuda necesaria por los cauces habituales
- **Procedimiento de Actuación en caso de Situaciones de Avalanche**
  - En el supuesto de presentarse este tipo de situaciones, ante todo hay que mantener la calma para poder pensar con claridad
  - El personal vinculado a la organización apartará todo tipo de obstáculo.
  - El personal vinculado a la organización se retirará de sus puestos retrocediendo a espacios libres. Una vez finalizada la avalancha se reubicarán en los puntos que tenían asignados y realizarán una valoración de la situación.
  - Si hubieran afectados, se realizará una valoración y se procederá a la atención de los afectados, comunicando la situación y solicitando los medios que se estimen sean necesarios.
  - Se procederá al desalojo prudencial de la zona.
  - El personal de sanitario realizará el control de personas atendidas, incluidos datos personales, valoración y lugar de posible evacuación.
- **Procedimiento de Actuación en caso de Extravío de Menores**
  - Sí se comunica, por parte de un adulto, la pérdida de un menor:
  - Se tomarán los datos del menor.
  - Si no se obtiene resolución a su pérdida en un corto periodo de tiempo, se notificará a la Policía Local, quien establecer los protocolos habituales para estos casos, y se le indicará al familiar o

adulto responsable del menor que se dirija a un punto de encuentro determinado, una vez en el lugar se obtendrán los datos necesarios para la localización del menor.

- Una vez localizado, quedará a cargo del responsable designado hasta que sea recogido o reclamado por un familiar.

#### 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 Policía Local, contarán con dossier 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. Para equipos de alarma y evacuación se contará con cada uno de los componentes de la organización y voluntariado. Para equipo de primeros auxilios, los ofrecidos por el personal cualificado de servicio de ambulancia (Médico, DUE y conductor).

### Capítulo 6. Implantación del Plan de Autoprotección.

#### 6.1. Programa de información a todo el personal sobre el Plan de Autoprotección.

Este plan en formato digital se dará a conocer a todos los componentes de la organización, mediante envío a sus móviles personales. También será incluido en la página web del evento, accesible a todo el público en general.

#### 6.2. Programa de información general para los usuarios.

Este plan en formato digital será expuesto en la página web el evento (Cronelec.es/Llanera10k), donde el corredor y/o espectador interesado podrá descargárselo de modo fácil y gratuito, al objeto de conocerlo el mayor número posible de personas que se encuentren en el lugar de una emergencia. En relación con el público asistente, se le informará de que no deben invadir el circuito por el que transitarán los corredores, por el peligro que puede suponer para los mismos.

### Capítulo 7. Integración de plan de autoprotección en otros de ámbito superior.

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.

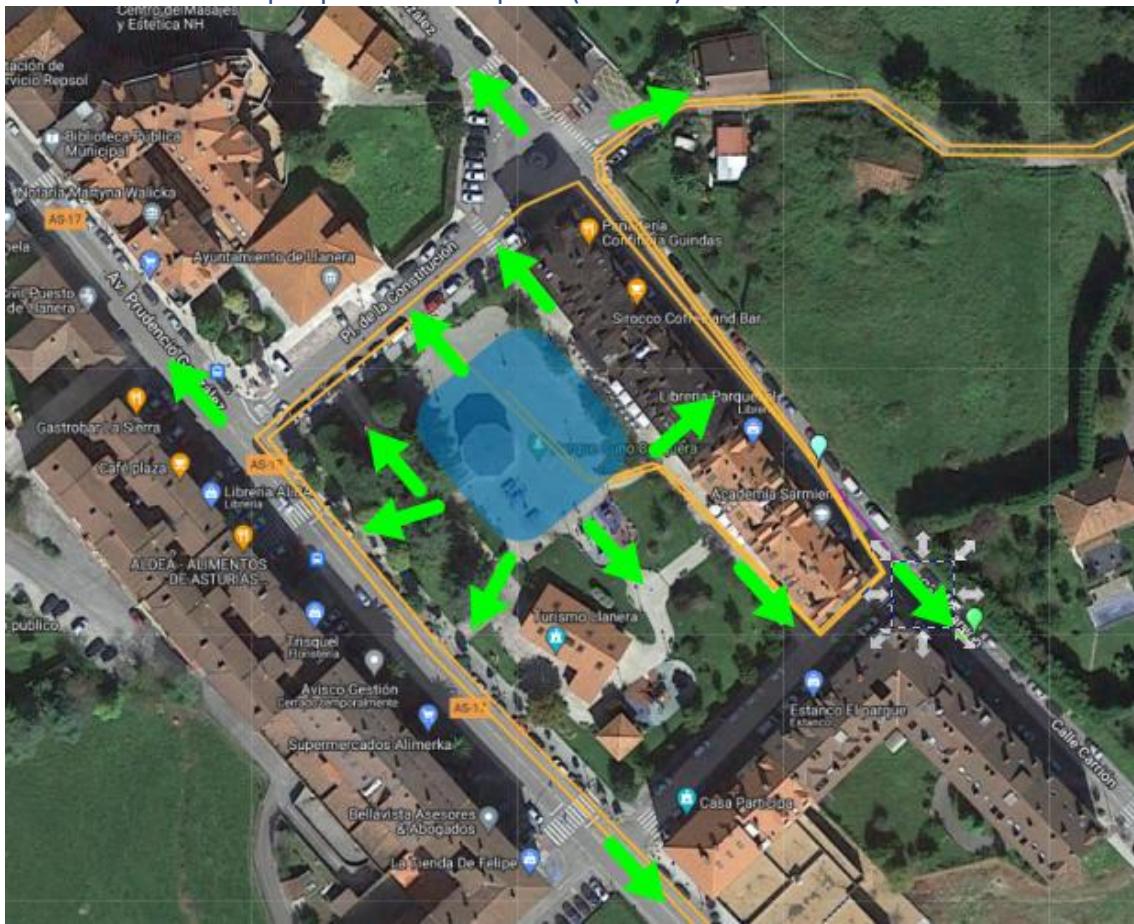
### Capítulo 8. Directorio de comunicación.

Todos los componentes de la organización se conectarán vía teléfono móvil. Cada puesto deberá avisar al Coordinador de Seguridad.

DESCRIPCIÓN	NOMBRE	DNI	TELÉFONO
Dirección General	Daniel García Álvarez	71660347-Y	609 044 614
Policía Local	Policía Local		649 469 929

## ANEXOS

### Plano vías de evacuación parque Cuno Corquera (Posada)



Numeración cruces

