



Universidad Internacional de La Rioja  
Facultad de Empresa y Comunicación

Máster Universitario en Gestión y Dirección Deportiva  
**“SACA TU LADO MÁS ESTRATEGA EN LA  
RUTA DEL AGUA”**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Lidia Rodiles García
Tipo de trabajo:	Organización de un evento deportivo
Modalidad (Individual/Grupal):	Individual
Director/a:	Jorge Ortiz Cejas
Fecha:	22/02/2023

## Resumen

El proyecto consistirá en organizar una ruta de senderismo en el Ayuntamiento de Guitiriz, la “Ruta del Agua”, añadiendo diferentes puntos de actividades, en las distintas paradas de la ruta. En cada una de ellas, habrá que llevar a cabo una serie de pruebas a modo de yincana, en el que no solo exclusivamente ganará el que llegue primero a la meta. El participante que más puntos consiga en cada una de las actividades, sumado al tiempo final de la ruta, tendrá muchas posibilidades de hacerse con el premio final.

Es imprescindible tener en cuenta los objetivos principales de este tipo de actividades como es, educar a la población en valores, promover estilos de vida activos, crear buenos hábitos, así como darles la posibilidad de realizar una actividad diferente y muy dinámica.

La realización de estas actividades brinda muchas ventajas, ya que mediante de ellas se trabajan aspectos tan importantes como la cooperación, el trabajo en equipo o mismo el acercamiento entre los propios participantes. A su vez, realizar actividades en el medio natural, aporta otros conocimientos y aprendizajes que en el día a día son imposibles de vivenciar, y que cuando se dan en situaciones reales se convierten en inolvidables.

En lo que se refiere a la ruta, esta comenzará en la “Capilla de San Alberte”, hasta llegar a meta en el “Balneario de Pardiñas”, último punto de la ruta, donde se realizará la entrega de premios y un acto de final de evento.

**Palabras clave:** senderismo, yincana, cooperación, estilo de vida activo, educación en valores.

## Abstract

The project will consist of organizing a hiking trail in the City Council of Guitiriz, the "Water Route", adding different points of activities, in the different stops of the route. In each of them, it will be necessary to carry out a series of tests as a gymkhana, in which not only the one who reaches the finish line first will win exclusively. The participant who gets the most points in each of the activities, added to the final time of the route, will have a good chance of winning the final prize.

It is essential to take into account the main objectives of this type of activities such as, educate the population in values, promote active lifestyles, create good habits, as well as give them the possibility of performing a different and very dynamic activity.

The realization of these activities offers many advantages, since through them aspects as important as cooperation, teamwork or even the approach between the participants themselves are worked. In turn, carrying out activities in the natural environment, provides other knowledge and learning that on a day-to-day basis are impossible to experience, and that when they occur in real situations become unforgettable.

As far as the route is concerned, it will begin at the "Chapel of San Alberte", until reaching the finish line at the "Balneario de Pardiñas", the last point of the route, where the awards ceremony and an act of end of event will be held.

**Keywords:** hiking, gymkhana, cooperation, active lifestyle, values education.

## Índice de contenidos

Resumen .....	2
Abstract.....	3
Índice de figuras .....	6
Índice de tablas.....	7
1. Introducción.....	8
1.1. Planteamiento general: descripción y justificación del proyecto .....	8
1.2. Objetivos del TFE .....	11
1.2.1. Objetivo general.....	11
1.2.2. Objetivos específicos .....	11
1.3. Elementos o aspectos innovadores del proyecto .....	11
2. Definición del evento deportivo .....	12
2.1. Sede y fechas previstas.....	12
2.2. Propiedad del evento .....	13
2.3. Atención mediática.....	14
3. Grupos de interés .....	16
4. Servicios asociados al evento .....	17
5. Materiales.....	18
6. Fases de la organización del evento .....	20
6.1. Fase de planificación y organización .....	20
6.1.1. Elección de la sede.....	20
6.1.2. Identificación y consulta de los grupos de interés .....	26
6.1.3. Elección de las variables clave para la gestión del evento .....	27
6.1.4. Establecimiento de objetivos.....	28
6.1.5. Selección y contratación de proveedores.....	29
6.1.6. Preparación y montaje de la infraestructura.....	29
6.1.7. Contratación de personal y voluntarios.....	30
6.2. Fase de ejecución .....	30
6.2.1. Catering.....	30
6.2.2. Avituallamiento.....	30
6.2.3. Transporte de atletas.....	31
6.2.4. Actos complementarios .....	31
6.2.5. Información, señalización y apoyo a los asistentes .....	31
6.2.6. Desmontaje.....	32
6.3. Fase de evaluación.....	33
6.3.1. Evaluación de los resultados obtenidos .....	33
6.3.2. Encuesta de satisfacción .....	36
6.4. Cronograma de las fases de organización del evento.....	37
6.5. Indicadores de evaluación de cada una de las fases del proyecto.....	39
7. Presupuesto.....	40

8. Conclusiones .....	42
9. Limitaciones y prospectiva .....	43
10. Referencias bibliográficas .....	44
11. Anexos.....	45

## Índice de figuras

<b>Ilustración 1:</b> Mapa Ruta del Agua.....	10
<b>Ilustración 2:</b> Temática retos yincana. ....	11
<b>Ilustración 3:</b> Patrocinios de la carrera. ....	14
<b>Ilustración 4:</b> Boceto cartel del proyecto.....	15
<b>Ilustración 5:</b> Servicios asociados al evento.....	17
<b>Ilustración 6:</b> Mapa Ruta del Agua.....	20
<b>Ilustración 7:</b> Tramo 1 Ruta del Agua.....	22
<b>Ilustración 8:</b> Mapa tramo 2 Ruta del Agua .....	23
<b>Ilustración 9:</b> Tramo 3 Ruta del Agua.....	24
<b>Ilustración 10:</b> Tramo 4 Ruta del Agua.....	25
<b>Ilustración 11:</b> Diagrama de Gantt.....	37
<b>Ilustración 12:</b> Planificación de salida.....	45
<b>Ilustración 13:</b> RTSU Ambulancias Medicalizadas.....	48
<b>Ilustración 14:</b> RTSU Ambulancias Asistencias.....	48
<b>Ilustración 15:</b> Distancia ruta-hospital.....	49

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Información empresa de servicios.....	13
<b>Tabla 2:</b> Recursos Materiales. ....	18
<b>Tabla 3:</b> Información tramos Ruta del Agua.....	20
<b>Tabla 4:</b> Tramo 1 Ruta del Agua .....	22
<b>Tabla 5:</b> Tramo 2 Ruta del Agua. ....	23
<b>Tabla 6:</b> Tramo 3 Ruta del Agua. ....	24
<b>Tabla 7:</b> Tramo 4 Ruta del Agua. ....	25
<b>Tabla 8:</b> Encuesta de satisfacción.....	36
<b>Tabla 9:</b> Presupuesto proyecto. ....	40
<b>Tabla 10:</b> Identificación de los riesgos. ....	46
<b>Tabla 11:</b> Análisis y evaluación de los riesgos. ....	47
<b>Tabla 12:</b> Contactos emergencias. ....	49

## 1. Introducción

### 1.1. Planteamiento general: descripción y justificación del proyecto

La “Ruta del Agua” transcurre por el municipio de Guitiriz. Este municipio gallego se encuentra en el centro de la parte occidental de la provincia de Lugo, limitando con la provincia de A Coruña. Pertenece a la comarca de la “Terra Chá”, siendo la suya una situación privilegiada, hallándose prácticamente equidistante de las principales ciudades gallegas y con muy buenas comunicaciones.

El municipio consta de unos 5.484 habitantes, distribuidos en el casco urbano y en las diferentes parroquias que forman parte de este (Becín, Buriz, Labrada, Lagostelle, Mariz, Negradas, Parga, Piedrafita, Pígara, Roca, San Breixo, San Esteban, Santa Cruz, Santa Mariña, Trasparga, Vilar y Vilares). Es un municipio con bastante extensión territorial (más de 290km<sup>2</sup>). Parte de este territorio lo compone la espina dorsal montañosa del centro de Galicia (Serra da Loba, Cordal de Montouto, Cordal da Cova da Serpe) con unas alturas que oscilan entre los 600 y 800m. El resto del territorio municipal son suaves valles con llanuras muy abiertas, recorridas por numerosos riachuelos y separadas por pequeños y alargados cordales de montes y montículos cuya altura no sobrepasa los 600m.

Esta comarca es conocida principalmente como “municipio termal”, puesto que cuenta con dos balnearios que datan de 1955 y cuyas aguas poseen numerosas propiedades medicinales, algo que comenzaron a explotar los suevos, tras la caída del Imperio Romano, y fue a partir de ese momento cuando la localidad comenzó a cobrar notoriedad.

Además, todavía se conservan importantes valores monumentales diseminados por todo su territorio, como las ruinas del castillo de Pobra, la iglesia gótica de San Alberte de Parga...

La Ruta del Agua une todos estos lugares mencionados y muchos más a través de sus 19,6km de longitud a las orillas de los ríos Parga, Ladroil, Roca, Forxá y Pardiñas, tratando de enlazar el Camino Norte de Santiago con las tres fuentes medicinales existentes en el ayuntamiento: Fuente de Valdovín (en Parga), Fuente de San Xoán (en Lagostelle) y Fuente de Pardiñas (en Pardiñas, parroquia de Guitiriz).

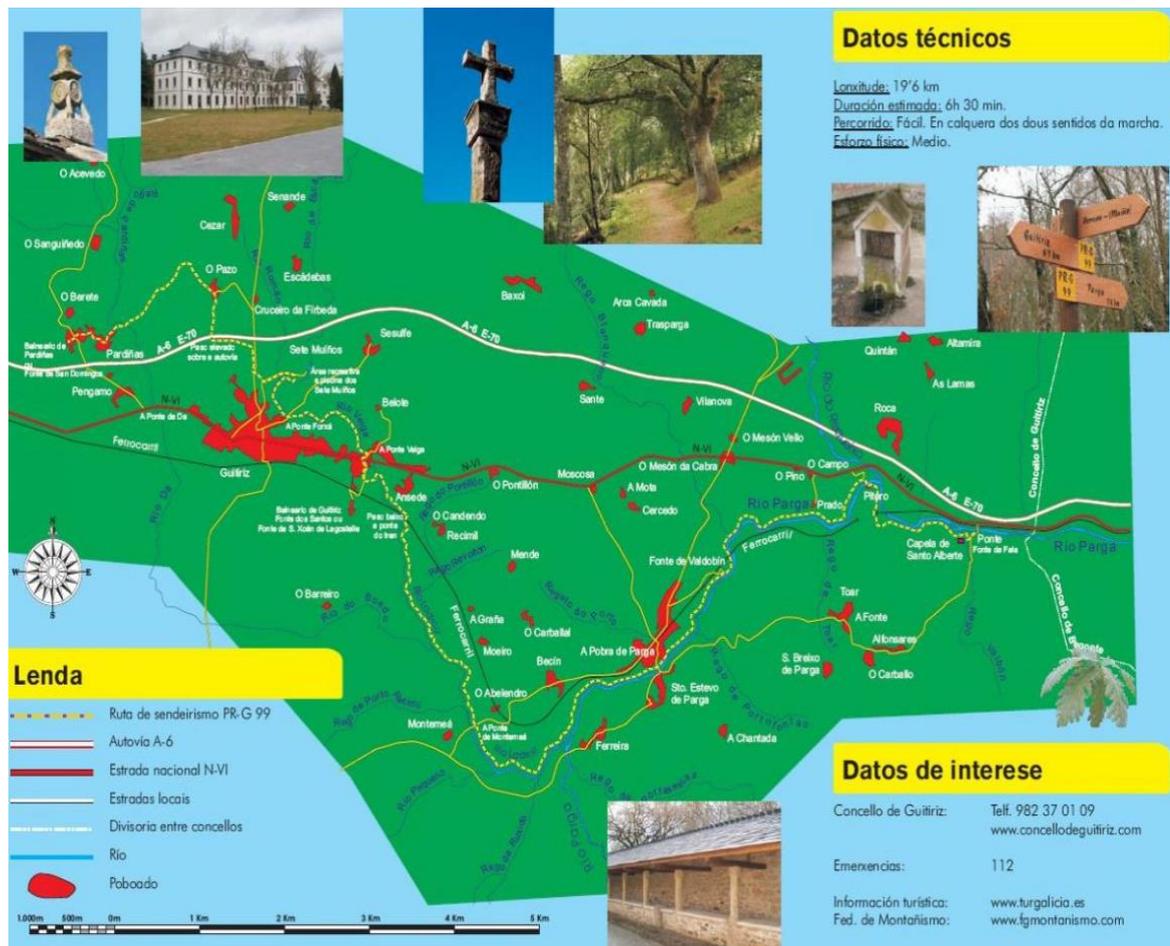
Este Camino Norte de Santiago se adentra en tierras guitiricenses tras su paso por el municipio vecino de Vilalba, y lo hace a través del lugar de Lamela, parroquia de Pígara, para posteriormente discurrir por Baamonde (Ayuntamiento de Begonte) y tomar dirección oeste para entrar de nuevo en suelo de Guitiriz, en la parroquia de San Alberte (lugar en dónde comienza la Ruta del Agua). Desde aquí el camino sigue dirección sur por las tierras de las parroquias de San Breixo y Santa Locaia, abandonando posteriormente Guitiriz para continuar por tierras del municipio de Friol.

En cuanto a los espacios naturales que destacan en el municipio que se encuentran a los alrededores de la ruta o forman parte de ella, en los cuales realizaremos las diferentes actividades, son los siguientes:

- **ÁREA RECREATIVA “SAN XÓAN DE LAGOSTELLE”:** es uno de los lugares más carismáticos de Guitiriz, en el que destaca una frondosa vegetación con un bosque de pinos, robles y sauces principalmente. En este lugar se encuentra el embalse que abastece de agua al Ayuntamiento, que se puede bordear dando un paseo y así ir descubriendo la flora y la fauna de la zona. Además, allí también está situada el “Aula de la Naturaleza”, que es la casa del antiguo guardia forestal, donde se puede ver información de vegetación de la zona, además hay que destacar la riqueza micológica del lugar. Está acondicionada con mesas y bancos de piedra además de parrillas.
- **ÁREA RECREATIVA “SIENTE MOLINOS”:** otro de los lugares más emblemáticos de Guitiriz es “Los siete molinos”, que forman parte de la Ruta del Agua. Su nombre se debe a la existencia de cinco molinos, dos de ellos con rueda a orilla del Río Forxá. En esta área recreativa se sitúa la piscina natural que lleva el mismo nombre, además de contar con otra piscina climatizada y con un parque infantil entre otras muchas cosas.
- **“CARBALLEIRA DE PARGA”:** está situada en la villa que lleva el mismo nombre. Este espacio natural está situado a la orilla del Río Parga, ideal para observar la vegetación característica de las riberas de los ríos. Posee varias mesas de piedra y es muy típico comer allí el día de la “Feira da Cantería, Callos y Artesanía”. Además, cerca de la Carballeira está el CIT (Centro de Iniciativas Turísticas) que es un sitio idóneo para hacer deporte en contacto con la naturaleza, ya que en sus instalaciones hay una pista de baloncesto, de fútbol y un parque infantil.

- **“PRESA DE MERRA”**: está situada en el lugar de Bascuas, en la parroquia de San Salvador. Es un lugar apropiado para descansar y disfrutar de la naturaleza. A lo largo del año la belleza de este paisaje va cambiando de forma y así en el invierno se ve el río Requeixo descender rápidamente. En verano mucha gente opta por darse un baño.

Ilustración 1: Mapa Ruta del Agua.



Fuente: Ayuntamiento de Guitiriz, 2008

Los beneficios de este tipo de actividades son múltiples, a nivel psicológico, los participantes se verán capaces de superar nuevos retos, a nivel físico, permitirá la mejora de la condición física, y a nivel sociológico, suponen trabajo en grupo, que implican cooperación, comunicación y respeto.

Por otra parte, esta ruta nos sirve también para conocer la cultura de nuestros antepasados, observar y apreciar construcciones a las que ya no estamos acostumbrados, además de disfrutar de un entorno natural precioso con numerosas curiosidades y características que lo dotan de un encanto particular que los turistas que la realizan año tras año suelen destacar.

## 1.2. Objetivos del TFE

### 1.2.1. Objetivo general

- Aportar nuevas e innovadoras actividades, dirigidas para toda la población de Guitiriz, educando en hábitos de vida saludables y deportivos.

### 1.2.2. Objetivos específicos

- Dar la oportunidad de participar en una actividad deportiva sin ningún tipo de discriminación (sexo, edad...)
- Aumentar la oferta en materia deportiva de las actividades fomentadas por el ayuntamiento.
- Dar a conocer nuevas formas de socialización y diversión a través de la actividad física y el deporte.

## 1.3. Elementos o aspectos innovadores del proyecto

El carácter diferenciador de este proyecto será añadirles a esas zonas de pausa y/o recreativas con las que cuenta la ruta, actividades-retos con las que motiven a los participantes a dar lo mejor de cada uno y sacar su mejor versión, teniendo en cuenta que no únicamente sirve con ser el más rápido.

El objetivo será superar una serie de pruebas en un entorno natural, para aprovechar esos enclaves maravillosos de desconexión. Las temáticas seleccionadas son: **deportiva, artística, juegos populares y seguir un rastro...** En definitiva, aprovechar lo que nos da la naturaleza para competir de manera “sana y natural”.

**Ilustración 2:** *Temática retos yincana.*



Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 2. Definición del evento deportivo

### 2.1. Sede y fechas previstas

El evento se realizará el domingo día **30 de septiembre de 2023**, debido a las condiciones meteorológicas y climatológicas que ofrece la zona.

Su desarrollo tendrá lugar en el Ayuntamiento de Lugo, pasando por diferentes parroquias del municipio, todas aquellas que abarca esta bonita etapa del Camino de Santiago.

En cuanto a su complejidad, este proyecto está enfocado al disfrute en familia, por lo que no discrimina a ningún grupo de edad, ni sexo. Es importante destacar, que el tiempo que se tarde en realizar la carrera no es lo prioritario, ni lo más significativo, ya que se puede alcanzar el primer puesto sin necesidad de llegar primeros a la meta.

El máximo número de participantes es de 100, ya sea, por grupos, por parejas o individual... perteneciendo a las diferentes clasificaciones por categorías que la carrera abarca.

- **Clasificación Individual:** serán aquellos atletas que realicen la actividad en solitario.
- **Clasificación Parejas:** serán aquellos atletas que realicen la actividad con un acompañante.
- **Clasificación Grupal:** serán aquellos atletas que realicen la actividad en grupos de tres o más personas.

En cuanto a las instalaciones que se utilizarán para el desarrollo de la carrera, pertenecerán meramente al entorno natural del ayuntamiento de Guitiriz, sus caminos y áreas recreativas que acompañan todo este tramo del camino de Santiago. Además, para llevar a cabo la realización de las diferentes actividades, será la empresa de servicios la que se encargue de la movilización de los recursos materiales.

La clasificación final será un cómputo global entre el tiempo que se tarda en realizar la carrera, y los puntos obtenidos en cada una de las actividades realizadas.

A continuación, se explica de manera más detallada la propiedad del evento y el entorno en el que se va a desarrollar dicho proyecto.

## 2.2. Propiedad del evento

El entorno en el que se realizará el evento será de propiedad pública, sede natural patrimonial, se avisará al Ayuntamiento de la realización, adjuntando el permiso de cobertura del espacio a utilizar.

Además, el Ayuntamiento de Guitiriz será un colaborador clave para el desarrollo del mismo. Integraremos varios de sus servicios para llevarlo a cabo, como la prensa o el servicio de mantenimiento.

Los encargados del diseño y gestión del evento será la empresa **SÚMATE: DEPORTE, OCIO Y SALUD**.

**Tabla 1:** Información empresa de servicios.

<b>NOMBRE O RAZÓN SOCIAL DE LA EMPRESA</b>	<b>SÚMATE: DEPORTE, OCIO Y SALUD</b>
<b>NIF</b>	<b>46902780F</b>
<b>DOMICILIO SOCIAL</b>	<b>LG TORRENTE-CABANAS 9</b>
<b>PAÍS</b>	<b>ESPAÑA</b>
<b>MUNICIPIO</b>	<b>ABEGONDO</b>
<b>PROVINCIA</b>	<b>A CORUÑA</b>
<b>CÓDIGO POSTAL</b>	<b>15318</b>
<b>TELÉFONO DE CONTACTO</b>	<b>686 27 52 04 - 647 54 17 45</b>
<b>E-MAIL</b>	<b>sumatedeporte@gmail.com</b>
<b>SECTOR TEMÁTICO DONDE ACTÚA</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y BIENESTAR SOCIAL</b>

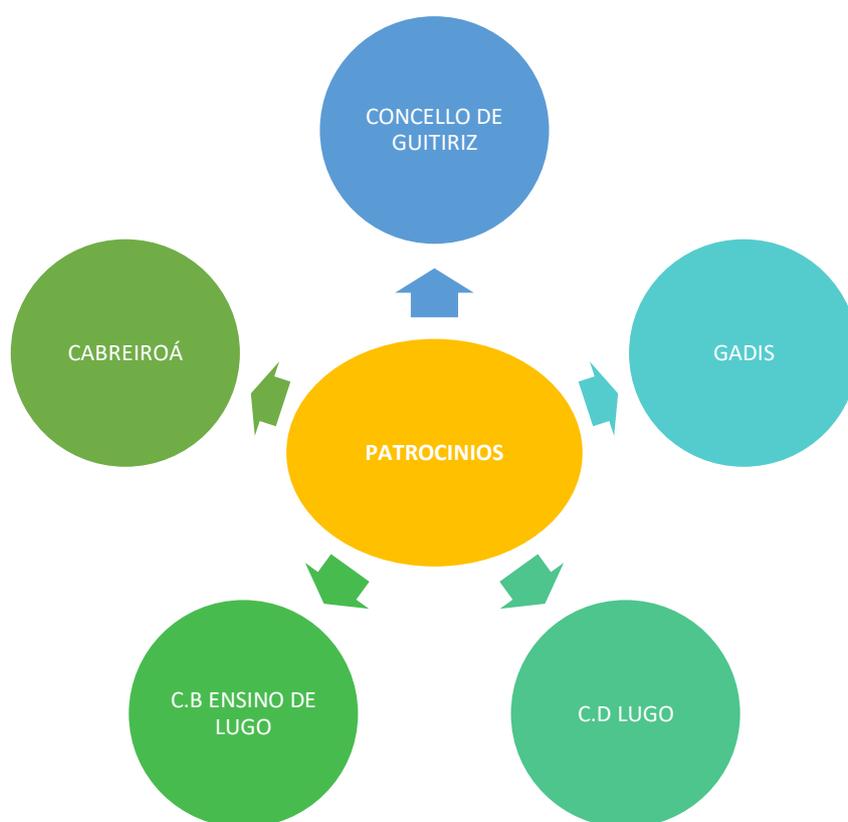
Fuente: Elaboración Propia, 2022.

Esta empresa se encargará de llevar a cabo todo el desarrollo de la carrera. El ayuntamiento, subcontrata a dicha empresa para que realice tanto el pre evento, como el evento, y el post evento.

Con ayuda del técnico de deportes del Ayuntamiento de Guitiriz, que estará al tanto de todos los movimientos que se realicen en el diseño de la carrera se creará el reglamento de la competición que se adjunta al final de este documento (ANEXO A).

Es importante destacar que la consecución de patrocinios será llevada a cabo tanto por la empresa de servicios deportivos, como por parte del ayuntamiento, siendo una parte fundamental para la financiación del proyecto.

**Ilustración 3:** *Patrocinios de la carrera.*



Fuente: Elaboración propia, 2022.

### 2.3. Atención mediática

En cuanto a la atención mediática del evento, es importante destacar que pocas veces tiene cabida este tipo de actividades dentro de las programaciones en los diferentes ayuntamientos, es por ello que consideramos esencial darle la posibilidad de participar a todo el mundo independientemente de su edad, sexo...

El objetivo es poder llegar a la máxima gente posible (máximo 100 inscripciones), pudiendo dar una nueva alternativa deportiva, crear un ambiente familiar y divertido mientras rodea un ambiente de competición.

Tiene especial relevancia el hecho de que no hay otro tipo de eventos parecidos, por lo que el carácter innovador abordará la mayor parte del evento, así como la incertidumbre y las ganas de lo desconocido.

En lo que se refiere a la promoción del evento, crearemos de manera conjunta con el Ayuntamiento de Guitiriz, cartelería, cuñas de radio, columnas en prensa y folletos para la promoción del evento. Estos serán repartidos por los diferentes colegios de la zona, centros sociales-culturales, polideportivos y su difusión en redes sociales, tanto en los propios de la empresa como en los del Ayuntamiento de Guitiriz y patrocinadores.

**Ilustración 4:** *Boceto cartel del proyecto.*



Fuente: Elaboración propia, 2022.

### 3. Grupos de interés

A continuación, identificamos los diferentes grupos de interés que afectan al desarrollo del evento.

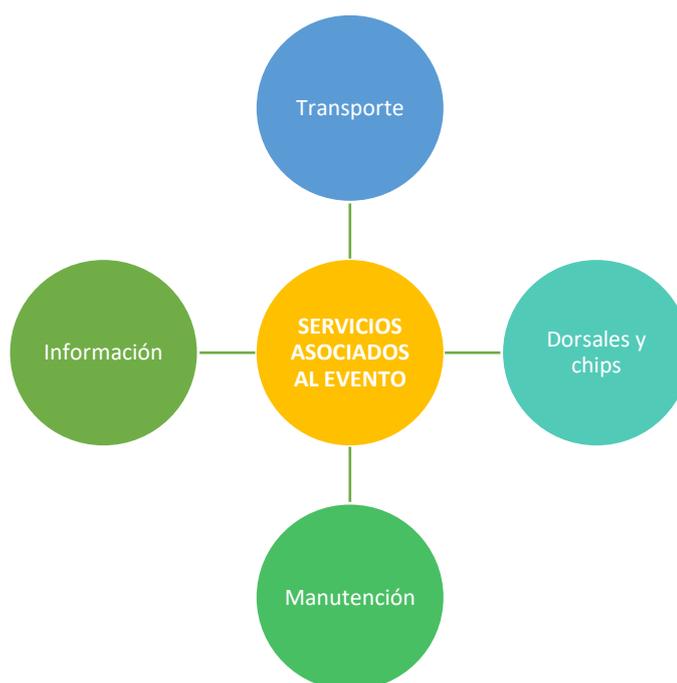
- Los **participantes** en la competición, son nuestro principal grupo de interés, ya que gracias a ellos podremos llevar a cabo el evento.
- Los **fans**, el público que seguirá en vivo y directo la carrera, así como los familiares que en algún momento participen en cualquiera de las actividades.
- El **Ayuntamiento**, colaborador principal del evento, aportando diferentes medios para la realización del mismo.
- La **empresa** responsable de llevar a cabo el evento, encargados de dirigir, gestionar y coordinar de principio a fin el desarrollo del mismo.
- Los **proveedores y colaboradores**, como GADIS que nos ofrecen el avituallamiento, o el Club Deportivo Lugo que nos regala los obsequios para los participantes.
- Los **voluntarios**, que con generosidad aportan su esfuerzo y permiten el desarrollo del evento sin percibir remuneración económica.
- Los **medios de comunicación**, como son La Voz de Galicia, El Progreso de Lugo, o en radio, Radio Gallega.
- Las **fuerzas de seguridad del estado**, locales y/o regionales, bomberos, cuerpos de protección civil, servicios de emergencia, movilidad y circulación. Serán los encargados de velar por la seguridad de los participantes en el evento.
- **Sociedad** en general, entendida como aquellas personas que, aunque no participan de forma directa en el evento, se ven afectados de alguna manera por la realización del mismo, como pueden ser el comercio pequeño o incluso familias que se acerquen a participar en actividades sueltas que se proponen.

## 4. Servicios asociados al evento

En cuanto a los servicios asociados al evento que pondremos a disposición de todos los participantes, destacamos los siguiente:

- **AUTOCARES VÁZQUEZ:** Compañía de transporte que se encargará del desplazamiento de todos los participantes desde la Plaza del Ayuntamiento de Lugo hasta llegar al inicio de la ruta, haciendo diversas paradas en varios ayuntamientos significativos.
- **PUNTOS DE INFORMACIÓN:** Se pondrán a lo largo del recorrido y en las diferentes paradas, varios puntos de información sobre la ruta, y sobre información de interés con respecto a la cultura y naturaleza de la zona.
- **SERVICIO DE DORSALES-CHIPS:** Diferentes puntos de la provincia de Lugo colaborarán con la empresa gestora del evento para llevar a cabo la recogida y entrega de dorsales y chips, agilizando el proceso.
- **SERVICIO DE MANUTENCIÓN:** La empresa gallega colaboradora-patrocinadora GADIS, surtirá comida y bebida para el evento, tanto al inicio y final de la carrera como durante el desarrollo de la misma.

**Ilustración 5:** *Servicios asociados al evento.*



Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 5. Materiales

En cuanto al material necesario, podemos dividir este en cuatro ámbitos diferentes:

**Tabla 2:** Recursos Materiales.

MATERIAL DEPORTIVO	
YINKANA DEPORTIVA	
TIPO DE MATERIAL	Nº UNIDADES
Aros	50
Túneles	10
Redes	10
Conos	100
Picas	80
Cuerdas	20
Sacos	20
YINKANA ARTÍSTICA	
TIPO DE MATERIAL	Nº UNIDADES
Ceras	100
Láminas	500
Sobres	500
Cartas	500
YINKANA JUEGOS POPULARES	
TIPO DE MATERIAL	Nº UNIDADES
Petanca	20
Billarda	20
Llave	20
Peonza	50
Mariola	20
YINKANA DE RASTREO	
TIPO DE MATERIAL	Nº UNIDADES
Balizas	200
Pistas	100
Mapas	500
Lápices	500

<b>MATERIAL SANITARIO</b>	
<b>TIPO DE MATERIAL</b>	<b>Nº UNIDADES</b>
Tiritas	200
Betadine	10
Gasas	200
Clorhexidina	10
Agua Oxigenada	10
Suero	50
Guantes de látex	200
Esparadrapo	10
Frío local spray	20
Bolsas de hielo	50
Vendas	200

<b>MATERIAL PUBLICITARIO</b>	
<b>TIPO DE MATERIAL</b>	<b>Nº UNIDADES</b>
Cartelería	250
Folletos	500
Cuñas de Radio	5
Anuncio Periódico	1
Lonas Publicitarias	50

<b>MATERIAL INFRASTRUCTURAS Y EQUIPAMIENTO</b>	
<b>TIPO DE MATERIAL</b>	<b>Nº UNIDADES</b>
Vallas	5000
Cinta Perimetral	100
Pódium	2
Stands	2
Tarimas	6
WC Portátiles	10
Trofeos	10
Medallas	120
Arcos	2
Bolsas manutención e hidratación	120
Aguas	1000
Equipo de música	5
Cámara	10
Ordenador portátil	2

Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 6. Fases de la organización del evento

### 6.1. Fase de planificación y organización

#### 6.1.1. Elección de la sede

La ruta que se propone es la Ruta del Agua, es de tipo travesía, y tiene una longitud de unos 20,5 km, y trata de enlazar el Camino Norte de Santiago con las tres fuentes de agua medicinales existentes en el Ayuntamiento de Guitiriz (Fuente de Valdovín, Fuente de San Xoán y Fuente de Pardiñas).

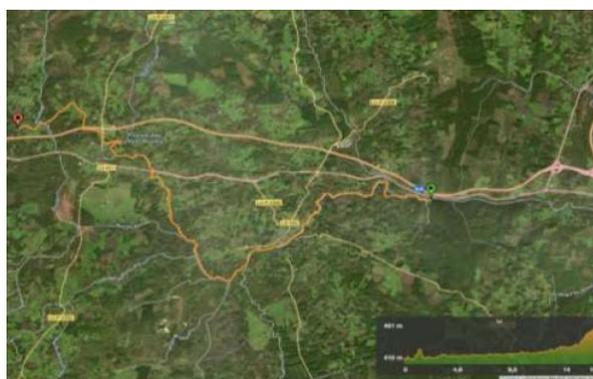
Antes de comenzar con la descripción detallada de cada tramo, y sus respectivas actividades en cada una de las paradas, se presenta una tabla detallada genérica a todos los tramos de la ruta.

**Tabla 3:** Información tramos Ruta del Agua

TRAMO	DISTANCIA	TIEMPO	DESNIVEL DE SUBIDA	DESNIVEL DE BAJADA
San Alberte - Parga	6000m	2h	238m	223m
Parga - Balneario	7000m	2h y 25 min	312m	308m
Balneario - 7 Molinos	3500m	1h y 5 min	125m	105m
7 Molinos - Pardiñas	4000m	1h y 15 min	124m	124m
<b>TOTAL</b>	<b>20500m</b>	<b>6h y 45 min</b>		

Fuente: Elaboración propia, 2022.

**Ilustración 6:** Mapa Ruta del Agua.



Fuente: Wikiloc, 2018.

A continuación, se detallan los diferentes tramos y actividades a desarrollar para cada una de las zonas seleccionadas.

Tras bajar del autobús, a las 9:00 a.m. se reunirán todos los atletas en la explanada delante de la Capilla de San Alberte, donde se darán los chips que llevarán cada uno de los participantes de manera conjunta con el dorsal. Una hora antes de que dé comienzo la ruta.

La salida será escalonada, de 25 en 25, ya que las actividades están preparadas de forma que pueden coincidir hasta un máximo de 75 personas en la misma.

Cada 15 minutos se dará la salida, entendiéndose que la diferencia entre el primer y el último grupo es de una hora. A las 10:00 a.m. se dará la salida al primer grupo, y a las 11:00 a.m. deberían haber salido todos los grupos participantes.

El orden de salida por categorías será:

1. Participantes en pareja.
2. Participantes individuales y primeros en grupo.
3. Participantes restantes de grupo.

En cada una de las zonas de actividades, habrá un responsable para realizar el seguimiento y control del número de participantes en cada punto de la ruta, de manera que pueda ir adaptándose la salida en la medida de lo posible.

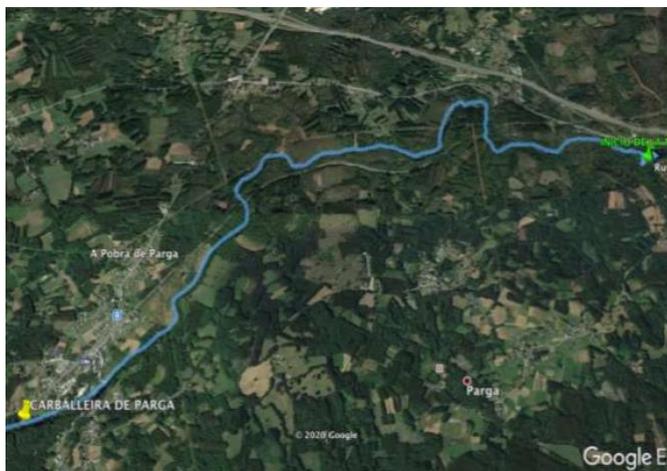
Cada una de las zonas de actividad, contará con un punto de información, servicio de avituallamiento, WC, y zona de descanso. Estas serán las únicas zonas donde usuarios externos podrán observar la carrera y hacer el seguimiento de sus familiares y amigos.

La última parada, tendrá como fin de carrera la meta, y una zona habilitada para la realización de actividades complementarias a desarrollar minutos más tarde de la llegada de todos los participantes, así como una cantina y zonas de descanso.

La carrera se divide en 4 tramos, desarrollados con más detalle a continuación.

## TRAMO 1: CAPILLA DE SAN ALBERTE – CARBALLEIRA DE PARGA

Ilustración 7: Tramo 1 Ruta del Agua.



Fuente: Google Earth, 2022.

Tabla 4: Tramo 1 Ruta del Agua

TRAMO 1: CAPILLA DE SAN ALBERTE – CARBALLEIRA DE PARGA				
TRAMO	DISTANCIA	TIEMPO	DESNIVEL SUBIDA	DESNIVEL BAJADA
San Alberte - Parga	6000m	2h	238m	223m
COMENTARIOS	Es necesario prestar atención al suelo, puesto que hay numerosas raíces y piedras con las que podemos tropezar.			
VÍAS DE EVACUACION	Se encuentra al final de este tramo, al llegar al casco urbano de la parroquia de Parga.			
EXPOSICION SOLAR	El sol no tiene una exposición directa, puesto que al estar rodeados de árboles, la mayoría es sombra o combinaciones de sombra con pequeños tramos de sol.			

Fuente: Elaboración propia, 2022.

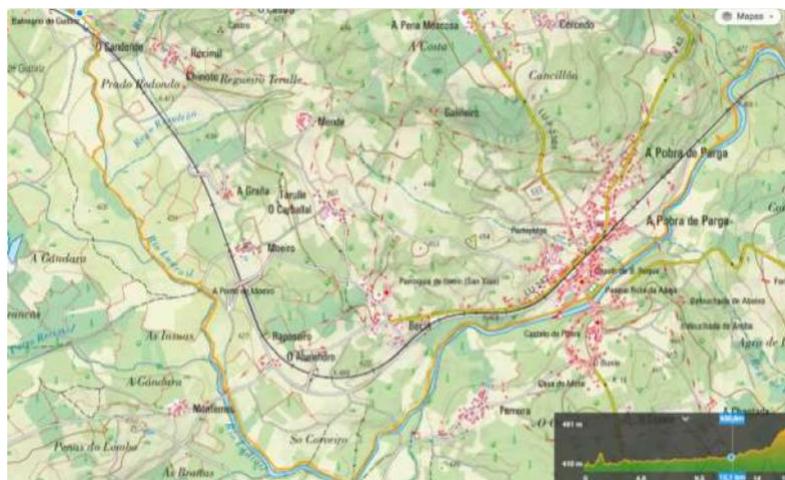
### PRUEBA CARBALLEIRA DE PARGA:

La primera prueba a la que deberán enfrentarse los participantes será a una **yincana deportiva**.

Los participantes irán superando pruebas de obstáculos (aros, conos, túneles, redes...) que los llevarán a la consecución de pistas para resolver un enigma final, con una determinada puntuación, que serán claves e imprescindibles para el último reto de la prueba.

## TRAMO 2: CARBALLEIRA DE PARGA - BALNEARIO DE GUITIRIZ

Ilustración 8: Mapa tramo 2 Ruta del Agua



Fuente: Wikiloc, 2018.

Tabla 5: Tramo 2 Ruta del Agua.

TRAMO 2: CARBALLEIRA DE PARGA – BALNEARIO DE GUITIRIZ				
TRAMO	DISTANCIA	TIEMPO	DESNIVEL SUBIDA	DESNIVEL BAJADA
Parga - Balneario	7000m	2h y 25 min	312m	308m
COMENTARIOS	Es necesario prestar atención al suelo, puesto que hay numerosas raíces y piedras con las que podemos tropezar.			
VIAS DE EVACUACION	Se encuentra al final de este tramo, al llegar al balneario de Guitiriz.			
EXPOSICION SOLAR	El sol no tiene una exposición directa, puesto que, al estar rodeados de árboles, la mayoría es sombra o combinaciones de sombra con pequeños tramos de sol. Al llegar a la zona del balneario sí que nos encontramos con claros en los cuales el sol tiene una exposición directa			

Fuente: Elaboración propia, 2022.

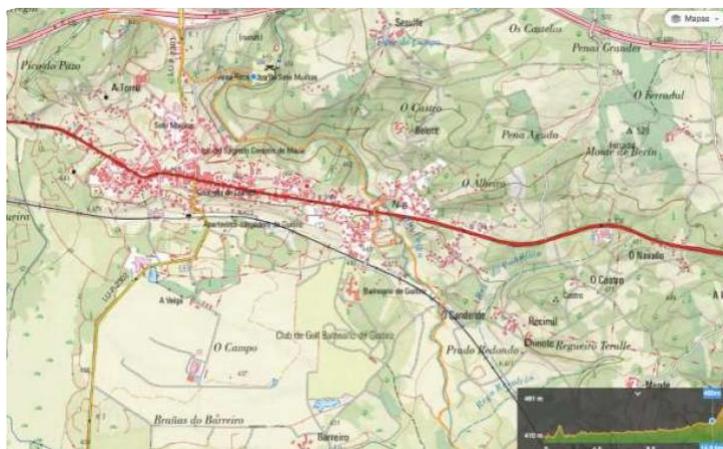
### PRUEBA BALNEARIO DE GUITIRIZ:

La segunda prueba a la que deberán enfrentarse los participantes será a una **yincana artística**.

Aquí, los participantes tendrán que superar distintas pruebas de pintura, cine, teatro... para así poder lograr pistas y puntos para la resolución del enigma final.

### TRAMO 3: BALNEARIO DE GUITIRIZ – 7 MOLINOS

Ilustración 9: Tramo 3 Ruta del Agua.



Fuente: Wikiloc, 2018.

Tabla 6: Tramo 3 Ruta del Agua.

TRAMO 3: BALNEARIO DE GUITIRIZ – 7 MOLINOS				
TRAMO	DISTANCIA	TIEMPO	DESNIVEL SUBIDA	DESNIVEL BAJADA
Balneario - 7 Molinos	3500m	1h y 5 min	125m	105m
COMENTARIOS	Es necesario prestar atención al suelo, puesto que hay numerosas raíces y piedras con las que podemos tropezar. Además durante un pequeño tramo pasaremos al lado de una carretera y la cruzaremos, por lo que hay que tener especial atención			
VÍAS DE EVACUACION	Se encuentra justo antes de entrar de nuevo al sendero, en la Ponteveiga.			
EXPOSICION SOLAR	El sol no tiene una exposición directa, puesto que, al estar rodeados de árboles, la mayoría es sombra o combinaciones desobras con pequeños tramos de sol.			

Fuente: Elaboración propia, 2022.

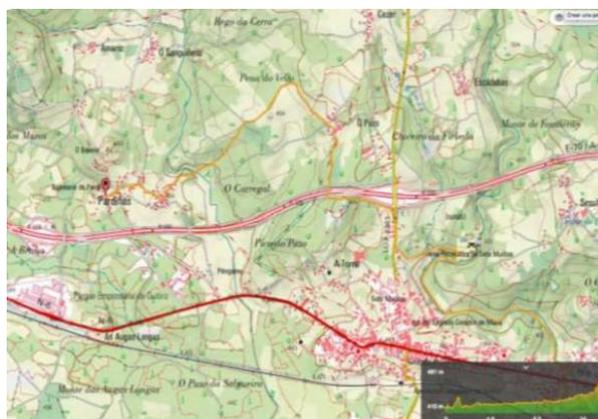
#### PRUEBA 7 MOLINOS:

La tercera prueba a la que deberán enfrentarse los participantes será a una **yincana de juegos populares**.

En esta yincana, se realizarán juegos tradicionales para la consecución de puntos, que darán más o menos pistas para la prueba final.

### TRAMO 4: 7 MOLINOS – BALNEARIO PARDIÑAS

Ilustración 10: Tramo 4 Ruta del Agua.



Fuente: Wikiloc, 2018.

Tabla 7: Tramo 4 Ruta del Agua.

TRAMO 4: 7 MOLINOS – BALNEARIO PARDIÑAS				
TRAMO	DISTANCIA	TIEMPO	DESNIVEL SUBIDA	DESNIVEL BAJADA
7 Molinos – B. Pardiñas	4000m	1h y 15 min	124m	124m
COMENTARIOS	Es necesario prestar atención al suelo, puesto que hay numerosas raíces y piedras con las que podemos tropezar. Además durante un pequeño tramo pasaremos al lado de una carretera y la cruzaremos, por lo que hay que tener especial atención.			
VIAS DE EVACUACION	Se encuentra al llegar a la parroquia de Pardiñas, casi al final, a escasos metros del Balneario.			
EXPOSICION SOLAR	El sol no tiene una exposición directa, puesto que, al estar rodeados de árboles, la mayoría es sombra o combinaciones de sombra con pequeños tramos de sol.			

Fuente: Elaboración propia, 2022.

#### PRUEBA BALNEARIO PARDIÑAS:

La última prueba a la que deberán enfrentarse los participantes será a una **yincana de rastreo**.

Los participantes, gracias a todas las pistas que han obtenido en las pruebas anteriores, tendrán que lograr descifrar el enigma final, con una puntuación que los podrá llevar al alzarse con el primer puesto en la clasificación final.

### 6.1.2. Identificación y consulta de los grupos de interés

En este apartado haremos referencia a los grupos de interés ya nombrados con anterioridad, pero más relacionados con la organización y planificación de la carrera, así como el papel que juegan en toda la realización de esta.

- **Participantes:** Serán un máximo de 100 participantes para llevar a cabo la competición, diversas edades, de entre 12-80 años de edad. Agrupados o no, llevarán a cabo la consecución de las diferentes pruebas pudiendo obtener el primer puesto en la clasificación final.
- **Fans:** Todo el recorrido estará vetado para todo aquel usuario que no pertenezca a la carrera, únicamente se podrá seguir la carrera en los diferentes puntos de pausa y de realización de pruebas, así como al inicio o al final de esta.
- **Ayuntamiento:** Una vez aprobado el permiso para la utilización del entorno, se encargarán de dotar a la empresa responsable de la organización de la carrera, el material necesario de infraestructura de salida y llegada, así como los transportes de material y el servicio de ambulancia (Protección Civil).
- **Empresa:** La empresa será la responsable de llevar a cabo todo el evento, encargados de dirigir, gestionar y coordinar de principio a fin el desarrollo del mismo.
- **Proveedores y colaboradores:** La empresa será la encargada de ponerse en contacto con proveedores como GADIS para el avituallamiento, con CABREIROÁ para las bebidas, con el CLUB DEPORTIVO LUGO y CLUB BALONCESTO ENSINO DE LUGO para los obsequios a participantes, así como préstamo de material para las actividades.
- **Voluntarios:** Contarán con la presencia de más de 100 voluntarios procedentes del ciclo TSFAD, y estudiantes de CAFYD de la UDC, que desarrollarán prácticas externas optativas de varias asignaturas en la realización de dicho evento.
- **Medios de comunicación:** Se realizarán cuñas de radio dos semanas de la realización de la carrera en Radio Gallega, y se publicarán dos anuncios en La Voz de Galicia y El Progreso de Lugo, dos semanas antes también de la realización de la carrera.

- **Fuerzas de seguridad del estado:** Contarán con la presencia de Protección Civil a lo largo de todo el recorrido, y una ambulancia medicalizada al final de la misma.
- **Sociedad:** La sociedad juega un papel imprescindible tanto para la promoción de la actividad, como para la participación en ella. Dando alternativas y propuestas innovadoras al ayuntamiento de Guitiriz.

### 6.1.3. Elección de las variables clave para la gestión del evento

Las variables seleccionadas para llevar a cabo la gestión del evento, se agrupan en siete grupos diferentes.

- **Gestión de los recursos:** Todo lo que esté relacionado con los materiales y recursos necesarios para llevar a cabo la organización de la carrera.
- **Gestión del alcance:** Elaboración del cronograma con todas las tareas a realizar, así como las EDT y el número de participantes conseguidos.
- **Gestión de riesgos:** Importancia de la elaboración de un buen plan de gestión de riesgos y emergencias (anexo A y B), así como firma de las autorizaciones necesarias de conocimiento de los riesgos del entorno.
- **Gestión de las comunicaciones:** Desarrollo de un plan de comunicación, tanto digital como en medios tradicionales, dando visibilidad y promoción al evento.
- **Gestión de las partes interesadas:** Reuniones con proveedores y colaboradores, así como la contratación de personal.
- **Gestión de personas:** Reuniones y listados de tareas para cada una de las partes, dentro del desarrollo del proyecto.
- **Gestión de la calidad:** Desarrollo de los listados para el seguimiento y evaluación de la normativa y estándares previamente seleccionados.

#### 6.1.4. Establecimiento de objetivos

##### 6.1.4.1. Objetivos generales

- Garantizar un servicio de calidad, atendiendo a las necesidades de los participantes, estableciendo un clima agradable con los usuarios.
- Realizar una adecuada gestión del proyecto y de la actividad para conseguir una adhesión a las actividades físicas en el medio natural.
- Mejorar la condición física de la población.
- Identificar los beneficios de la práctica de actividades deportivas en el medio natural.
- Promover el turismo activo y ocio saludable en la naturaleza de Galicia.

##### 6.1.4.2. Objetivos específicos

- Conocer el número de participantes en la actividad y el número de técnicos necesarios.
- Conocer los requisitos básicos necesarios para la realización de la salida.
- Gestionar los recursos necesarios antes y durante el desarrollo de la actividad.
- Saber identificar el material necesario para la salida, así como aquellos elementos imprescindibles para la misma.
- Controlar los riesgos y la calidad para un desarrollo óptimo de la actividad.

##### 6.1.4.3. Objetivos operativos

- Realizar un listado de inscripción con los datos de todos los participantes.
- Realizar un cuestionario previo sobre el nivel de práctica de actividades.
- Obtener la información necesaria sobre el desarrollo de la actividad.
- Elaborar un checklist sobre aquel material necesario para llevar a cabo la actividad.
- Diseñar un plan de riesgos y medidas de precaución a controlar durante la actividad.

#### 6.1.5. Selección y contratación de proveedores

La selección y contratación de los diferentes proveedores y colaboradores en el proyecto, se llevará a cabo por la empresa de servicios deportivos **SÚMATE: DEPORTE, OCIO Y SALUD**.

Teniendo claras cuales son las necesidades, se negociará a cambio de publicidad las diferentes propuestas y ayudas determinadas por cada una de las entidades.

En lo que se refiere al avituallamiento, la empresa que colaborará en la carrera será **GADIS**, aportando fruta, barritas energéticas y mini bocadillos.

En cuanto a la bebida, la empresa colaboradora será **CABREIROÁ**, que pondrá dispensadores y botellines de agua para cada uno de los participantes, a su vez serán los encargados de la cantina situada al final de la carrera.

El **CLUB DEPORTIVO LUGO** y el **CLUB BALONCESTO ENSINO DE LUGO**, aportarán todo el material deportivo necesario para la realización de las diferentes pruebas, así como voluntarios para el desarrollo de la carrera.

Por último, y quizás el más importante, el **AYUNTAMIENTO DE GUITIRIZ**, será el encargado de poner a disposición del proyecto todo el material definido con anterioridad, así como la empresa de montaje y desmontaje con la que ellos trabajan.

#### 6.1.6. Preparación y montaje de la infraestructura

En los que se refiere al montaje y desmontaje de cada una de las actividades a realizar en las pausas, la encargada será la empresa con la que trabaja el Ayuntamiento, así como el traslado de los diferentes recursos materiales necesarios.

Por otro lado, en cuanto a la salida y llegada, marcaje de balizas en el camino y ceremonia de entrega de premios, también se llevará a cabo por parte del Ayuntamiento, ya que disponen del material necesario para el mismo, y ponen a disposición del proyecto los servicios de mantenimiento y conserjería para el montaje y desmontaje.

Todo ello se llevará a cabo el día antes de la carrera, a partir de las 15:00, la empresa de servicios, con la ayuda del Ayuntamiento podrá todo a punto para la realización de la carrera al día siguiente.

Una vez marcado todo el recorrido, se llevará a cabo la distribución de los diferentes materiales en las distintas postas, así como las pruebas de sonido en los diferentes puntos.

#### 6.1.7. Contratación de personal y voluntarios

La empresa **SÚMATE: DEPORTE, OCIO Y SALUD** se encargará de la contratación necesaria de todos los trabajadores para la realización del proyecto, así como la coordinación y gestión de la misma.

Serán criterios básicos y esenciales, la formación mínima de animador socio deportivo, así como un graduado en CAFYD para llevar a cabo el desarrollo del proyecto.

La contratación será según convenio, en acuerdo con el trabajador durante las horas estipuladas previamente a la realización del contrato.

En cuanto a los voluntarios, participarán en la preparación y ejecución de la carrera, estudiantes del ciclo TSFAD y estudiantes de CAFYD de la UDC, dando lugar a más de 100 voluntarios.

## 6.2. Fase de ejecución

### 6.2.1. Catering

El evento no contará con servicio de catering, pero como se ha reflejado con anterioridad, tendrá al final del recorrido una cantina que será gestionada por la empresa colaboradora **CABREIROÁ**.

Esta tendrá servicio de meriendas y cenas al finalizar la carrera.

### 6.2.2. Avituallamiento

Las empresas encargadas del avituallamiento serán Gadis y Cabreiroá.

Gadis dará al finalizar la carrera una bolsa para cada participante con una fruta, una barrita energética y un mini bocadillo.

Por su parte, Cabreiroá dotará a todos los participantes de agua en botellines y pondrá dispensadores en todos los puntos de actividades, así como la gestión de la cantina en el último punto de la carrera.

### 6.2.3. Transporte de atletas

La compañía de transporte que se encargará del desplazamiento de todos los participantes desde la Plaza del Ayuntamiento de Lugo hasta la explanada de la Capilla de San Alberte, lugar de inicio de la ruta, será **AUTOCARES VÁZQUEZ**.

Dejará a todos los participantes a las 9:00 a.m., en la explanada de la Capilla de San Alberte, y los recogerá a las 9:00 p.m. en la explanada del Balneario Pardiñas, con destino la Plaza del Ayuntamiento de Lugo.

### 6.2.4. Actos complementarios

Para dar por finalizada la actividad, se realizará en el último punto de la carrera, Balneario Pardiñas, una sesión de zumba para todo el que quiera acercarse, aunque no hayan participado en la carrera, familiares, amigos, vecino...

Además, tendrá lugar la entrega de medallas y trofeos para los ganadores de las diferentes categorías.

- INDIVIDUAL
- PAREJAS
- GRUPAL

### 6.2.5. Información, señalización y apoyo a los asistentes

La carrera cuenta con diferentes puntos de información a lo largo de todo su desarrollo, principalmente al inicio y al final.

En cada una de las pausas de actividades, habrá un mini punto de información en relación al tiempo de carrera, distancias, servicios y plan de actuación en caso de emergencias.

Destacar la buena señalización de toda la ruta, marcada cada 30 metros, y con un voluntario en cada punto de intersección.

Además, la carrera cuenta con voluntarios de apoyo, para aquellas personas que necesiten desarrollar la carrera acompañadas y no se pierdan la experiencia.

En cuanto a los servicios médicos, estos estarán disponibles en cada una de las paradas, y al finalizar la ruta se encontrará la ambulancia medicalizada, pudiendo desplazarse a cada uno de los puntos descritos en el plan de emergencia siendo accesibles a todo el recorrido.

#### 6.2.6. Desmontaje

Como bien hemos explicado con anterioridad, el servicio de montaje y desmontaje podemos dividirlo en dos partes.

Por un lado, la zona de salida y llegada de la carrera, que será asumida por parte del Ayuntamiento, que pondrá una empresa para la realización de esta, así como el transporte de todos los recursos materiales.

Y, por otro lado, la empresa de servicios deportivos se encargará de todo el montaje y desmontaje de las diferentes actividades en los diferentes puntos de pausa.

Estas tareas de desmontaje, comenzarán a las 9:00 p.m. una vez finalizado el evento.

### 6.3. Fase de evaluación

#### 6.3.1. Evaluación de los resultados obtenidos

En base al seguimiento y el control del funcionamiento del proyecto, desarrollaremos el análisis de su desarrollo y la verificación de las previsiones que se hicieron cuando se diseñó.

- **IMPLEMENTACIÓN:** Conjunto de acciones, gestiones, trabajos y tareas realizadas para poder disponer con seguridad de los medios y los recursos que harán posible el proyecto y facilitarán un entorno favorable.
  - **Responderemos a una serie de preguntas basadas en:**
    - Conocer cómo se ha puesto en marcha el proyecto.
    - Comprobar si hay diferencias significativas entre el funcionamiento real y el que se había previsto cuando se diseñó el proyecto.
    - Saber si se han llevado a cabo las tareas de preparación y motivación en el entorno más inmediato del proyecto para crear un “clima favorable”.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Se implementa el proyecto como estaba previsto cuando se diseñó?		
¿Se han llevado a cabo las tareas de preparación y motivación necesarias para crear un clima favorable en el proyecto?		
¿Se dispone de los recursos previstos?		
¿El nivel de utilización de los recursos ha sido bueno?		
¿Son suficientes los recursos financieros asignados para el desarrollo del proyecto?		
¿Se dispone de los recursos en el momento necesario?		

- **EL SEGUIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES:** Proceso continuo de registro, recopilación, medición, procesamiento y análisis cuantitativo y cualitativo de un conjunto de informaciones de los diferentes aspectos de las actividades del proyecto.
  - **Responderemos a una serie de preguntas basadas en:**
    - Detectar posibles irregularidades en la ejecución del proyecto, para introducir los elementos correctores necesarios y así mejorar la gestión.
    - Comprobar si se está cumpliendo el calendario y las etapas del proyecto, que asegurarán el logro de los objetivos cuando acabe el proyecto.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Se han hecho las actividades previstas?		
¿Se han hecho otras no previstas?		
¿Cuáles han sido las dificultades más significativas?		
¿Son coherentes los procedimientos con los objetivos del proyecto?		
¿Cuál es el nivel de participación de los destinatarios?		
¿Cuál es el nivel de satisfacción de los destinatarios?		

- **EL ESFUERZO:** Aplicación de los recursos comprometidos en el proyecto con la intensidad y en los plazos adecuados. Expresa “cuánto vale” en una doble vertiente: tiempo y dinero.

- **Responderemos a una serie de preguntas basadas en:**

- Comprobar el nivel de ejecución presupuestaria: cuánto, cómo y en qué se ha gastado el dinero.
- Conocer cómo han utilizado el tiempo las personas implicadas en el proyecto.
- Conocer cómo se ha distribuido el tiempo total del proyecto.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Se han dedicado muchas horas en total al proyecto?		
¿Ha habido una buena distribución del personal técnico?		
¿Se ha dedicado el tiempo que se había previsto?		
¿Se ha ocupado tiempo en reuniones, entrevistas, visitas...?		
¿Se ha ejecutado el presupuesto de acuerdo con las previsiones?		
¿Se han cumplido las previsiones de financiación?		

- **LOS DESTINATARIOS Y LA COBERTURA:** Características y número de destinatarios que cumplen el perfil a los que se podría llegar y número de los que participan efectivamente en el proyecto.

- **Responderemos a una serie de preguntas basadas en:**

- Comprobar si el proyecto llega efectivamente a la población diana.
- Verificar si existe accesibilidad y aceptación por parte de los destinatarios.

PREGUNTAS	SI	NO
¿La dirección del proyecto es la adecuada?		
¿Hay trabajo en equipo?		
¿Existen normas y procedimientos que orientan la organización y el trabajo?		
¿Existe delegación de funciones y tareas?		
¿Es suficiente y adecuada la competencia profesional de los técnicos?		
¿Se hacen las reuniones de acuerdo con lo que se planificó?		
¿Se trabaja de acuerdo con un esquema de planificación y programación?		

- **LA PROMOCIÓN Y LA COMUNICACIÓN:** Conjunto de actividades, trabajos y tareas orientadas a difundir y comunicar la imagen, los contenidos del proyecto, y a promocionarlo entre los diferentes públicos.
  - **Responderemos a una serie de preguntas basadas en:**
    - Verificar el nivel de conocimiento y de aceptación del proyecto entre los diferentes públicos.
    - Comprobar si efectivamente se ha diseñado y ejecutado un plan de comunicación del proyecto.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Se han definido los objetivos de la comunicación?		
¿Se ha adaptado la comunicación a los diferentes públicos?		
¿Se han elaborado los materiales comunicativos previstos?		
¿Se han cumplido los calendarios?		
¿Se ha hecho una buena distribución de los materiales?		
¿Ha servido la comunicación realmente para promocionar el proyecto?		
¿Se ha hecho el plan de comunicación?		

### 6.3.2. Encuesta de satisfacción

A continuación, se presenta una encuesta de satisfacción que se enviará por correo a todos los participantes, a través de un formulario de Google, y de esa forma obtener resultados objetivos y clave para el seguimiento y evaluación del evento.

**Tabla 8:** Encuesta de satisfacción.

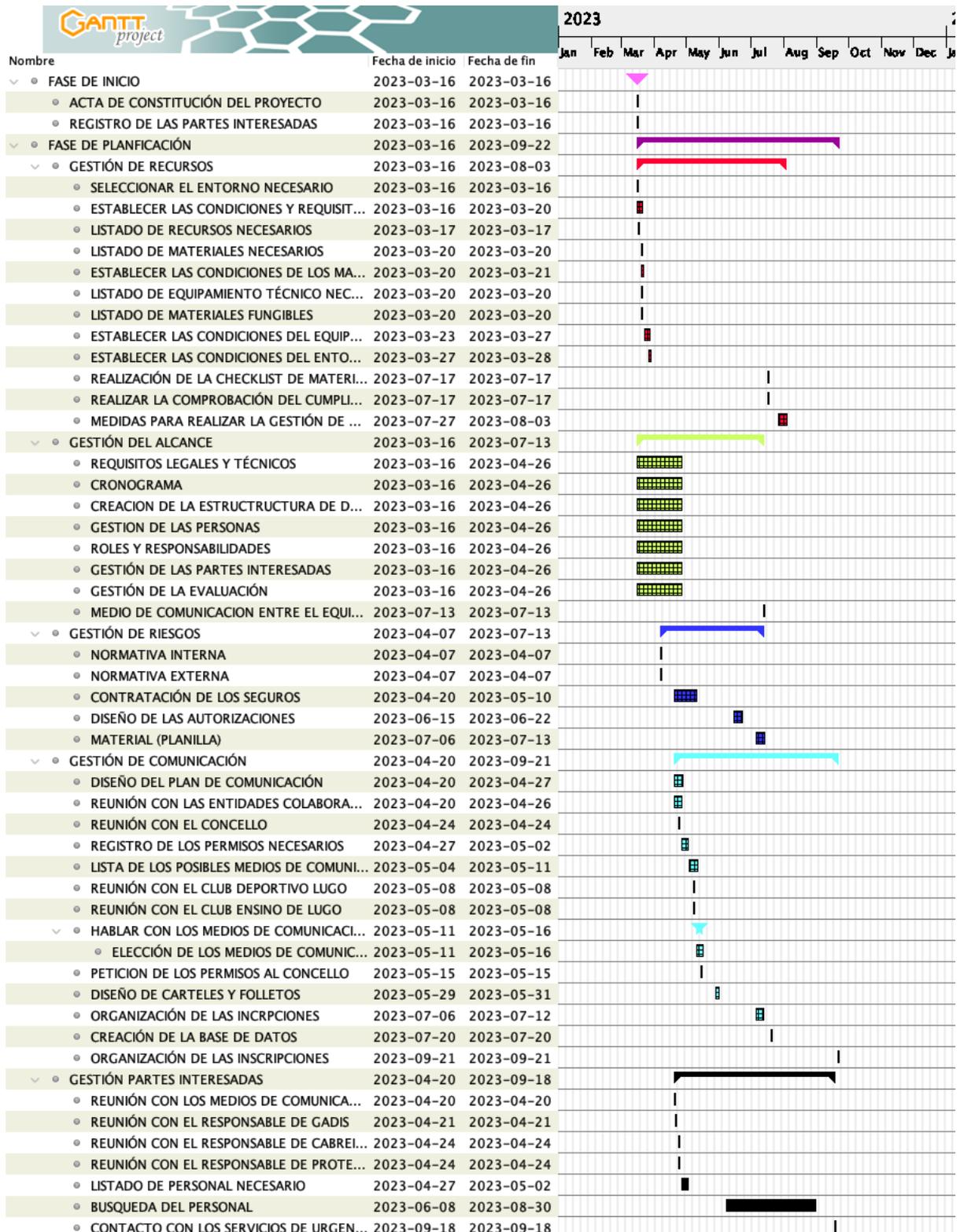
PREGUNTAS	1	2	3	4
1. ¿Consideras que tenías nivel suficiente para llevar a cabo la prueba?				
2. ¿Crees que la promoción de la prueba fue la adecuada?				
3. ¿Viste implicación por parte de todo el equipo de trabajo?				
4. ¿El nivel de las actividades era el adecuado?				
5. ¿Consideras que las actividades eran innovadoras y variadas?				
6. ¿Qué tan fue útil el personal del evento?				
7. ¿La información para el seguimiento de la prueba era suficiente?				
8. ¿La duración del evento fue la adecuada?				
9. ¿El evento cumplió con tus expectativas?				
10. ¿Estás satisfecho con el evento?				
11. ¿Te ayudó a obtener nuevos aprendizajes?				
12. ¿Te ayudó a sociabilizar con el resto?				
13. ¿Recomendarías este evento a alguien?				
14. ¿Cuáles fueron las 2 actividades que más te gustaron?				
15. ¿Cuáles fueron las 2 actividades que menos te gustaron?				
16. ¿Tienes alguna sugerencia o propuesta de mejora?				

Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 6.4. Cronograma de las fases de organización del evento

A continuación, se presenta el cronograma, con las diferentes fases de organización del evento. Se llevó a cabo mediante un diagrama de Gantt en el que se reflejan todas las tareas en cada una de las fases, como el periodo de tiempo para su desarrollo.

**Ilustración 11:** Diagrama de Gantt.



▼	○	GESTIÓN DE PERSONAS	2023-08-31	2023-09-22	
	○	ELECCION DEL PERSONAL	2023-08-31	2023-09-05	
	○	REUNIONES	2023-09-07	2023-09-22	
▼	○	FASE DE CONTROL	2023-03-16	2023-10-18	
▼	○	CALIDAD	2023-03-16	2023-10-18	
	○	REALIZACIÓN DEL CONTROL DE CADA UNA...	2023-03-16	2023-10-18	
	○	COMPROBACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE L...	2023-03-16	2023-10-18	
	○	COMPROBACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO D...	2023-03-16	2023-10-18	
	○	COMPROBACION DE LA EVALUACIÓN FINAL	2023-03-16	2023-10-18	
	○	REALIZACIÓN DE LAS REUNIONES DE SUPER...	2023-03-23	2023-09-20	
▼	○	FASE DE EJECUCIÓN	2023-09-22	2023-10-02	
▼	○	RIESGOS	2023-09-22	2023-10-02	
	○	COMPROBACIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGU...	2023-09-22	2023-09-22	
	○	RECOGIDA DE LAS AUTORIZACIONES	2023-09-25	2023-10-02	
	○	CONTROL DE POSIBLES RIESGOS	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REVISAR EL ESTADO DEL ENTORNO	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REVISAR EL ESTADO DEL MATERIAL	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REVISAR LA EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS	2023-09-25	2023-10-02	
	○	COMPROBACIÓN DE LAS POSIBLES MEDIDAS...	2023-09-25	2023-10-02	
▼	○	RECURSOS	2023-09-22	2023-10-02	
	○	COMPROBACIÓN DEL ESTADO DEL MATERIAL	2023-09-22	2023-10-02	
	○	COMPROBACIÓN DEL ALMACENAJE	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REVISION DEL INVENTARIO	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REALIZACIÓN DE LA DISTRIBUCIÓN DEL MA...	2023-09-25	2023-10-02	
▼	○	PERSONAS	2023-09-22	2023-10-02	
	○	REUNIÓN CON TODO EL EQUIPO	2023-09-22	2023-09-22	
	○	VERIFICACIÓN DEL PERSONAL	2023-09-25	2023-10-02	
	○	SEGURO PARA LOS TRABAJADORES	2023-09-25	2023-09-25	
	○	NORMATIVA DE TRABAJO	2023-09-25	2023-09-25	
	○	SUPERVISION DE LAS TAREAS A REALIZAR	2023-09-25	2023-10-02	
	○	EVALUACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REGISTRO DE INCIDENTES	2023-09-25	2023-10-02	
▼	○	COSTOS	2023-09-22	2023-09-22	
	○	GESTIÓN DE LOS PROVEEDORES	2023-09-22	2023-09-22	
	○	REVISION DEL PRESUPUESTO EN MATERIAL ...	2023-09-22	2023-09-22	
▼	○	COMUNICACIONES	2023-09-25	2023-10-02	
	○	COMPROBAR LOS MEDIOS DISPONIBLES	2023-09-25	2023-10-02	
	○	ESTABLECER LOS PUESTOS	2023-09-25	2023-10-02	
	○	DAR LA INFORMACIÓN	2023-09-25	2023-10-02	
	○	VERIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS INSCRIP...	2023-09-25	2023-10-02	
▼	○	PARTES INTERESADAS	2023-09-25	2023-10-02	
	○	INVENTARIO DEL MERCHANDISING	2023-09-25	2023-10-02	
	○	RECEPCION DE LAS ENTIDADES COLABORA...	2023-09-25	2023-10-02	
	○	REALIZACION DEL REPORTAJE FOTOGRÁFICO	2023-09-25	2023-10-02	
	○	RECEPCION DE LOS USUARIOS	2023-09-25	2023-09-25	
▼	○	FASE DE EVALUACIÓN	2023-10-02	2023-10-18	
▼	○	RECURSOS	2023-10-02	2023-10-18	
	○	COMPROBACIÓN DEL INVENTARIO	2023-10-02	2023-10-02	
	○	CONTROL DEL ESTADO DEL MATERIAL	2023-10-02	2023-10-02	
	○	DEVOLUCION DEL MATERIAL	2023-10-05	2023-10-18	
▼	○	PERSONAS	2023-10-02	2023-10-03	
	○	REUNIÓN CON TODO EL EQUIPO	2023-10-02	2023-10-03	
	○	VALORACIONES FINALES DEL TRABAJO	2023-10-02	2023-10-03	
	○	REALIZACIÓN DE LA ENCUESTA FINAL	2023-10-02	2023-10-02	
	○	REALIZACIÓN DE LOS PAGOS	2023-10-02	2023-10-02	
▼	○	COMUNICACIONES	2023-10-02	2023-10-03	
	○	VERIFICAR LA ASISTENCIA DE TODOS LOS ...	2023-10-02	2023-10-02	
	○	REALIZACIÓN DE LA MEMORIA FINAL	2023-10-02	2023-10-03	
▼	○	PARTES INTERESADAS	2023-10-16	2023-10-16	
	○	REMITIR EL MATERIAL AUDIOVISUAL DE LO...	2023-10-16	2023-10-16	
	○	REMITIR LOS RESULTADOS FINALES Y LAS E...	2023-10-16	2023-10-16	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 6.5. Indicadores de evaluación de cada una de las fases del proyecto

En cuanto a los indicadores de evaluación de cada una de las fases del proyecto, podemos desarrollarlos de la siguiente manera:

- **RECURSOS**

- Checklist de equipamiento.
- Checklist de normativa material.

- **ALCANCE**

- Nº participantes en la carrera.
- Cronograma de actividades.
- EDT de cada una de las fases.

- **RIESGOS**

- Cumplimiento del plan de gestión de riesgos.
- Cumplimiento del plan de emergencia.

- **COMUNICACIÓN**

- Nº de reuniones.
- Cumplimiento del plan de comunicación.

- **PARTES INTERESADAS**

- Nº de contratos.
- Listado del personal.

- **PERSONAS**

- Nº de reuniones.
- Contratación de personal.

- **CALIDAD**

- Checklist de normativa.
- Evaluación de calidad.

## 7. Presupuesto

**Tabla 9: Presupuesto proyecto.**

RECURSOS MATERIALES				
INFRAESTRUCTURAS	COSTE€	Nº	TOTAL	TIPO DE RECURSO
Circuito carrera (camino ruta del agua)	AYUNTAMIENTO	1	-	ESTRUCTURAL
<b>TOTAL COSTES INFRAESTRUCTURAS</b>			<b>0€</b>	
EQUIPAMIENTOS	COSTE€	Nº	TOTAL	TIPO DE RECURSO
Standes (GADIS-CABREIROÁ)	PATROCINADOR	10	-	ADSCRITO
Arco entrada y salida	PATROCINADOR	2	-	ADSCRITO
Vallas	AYUNTAMIENTO	5000	-	ADSCRITO
Cinta perimetral	AYUNTAMIENTO	100	-	ADSCRITO
Pódium	AYUNTAMIENTO	2	-	ADSCRITO
Tarimas	AYUNTAMIENTO	6	-	ADSCRITO
WC Portátiles	AYUNTAMIENTO	10	-	ADSCRITO
<b>TOTAL COSTES EQUIPAMIENTOS</b>			<b>0€</b>	
RECURSOS TÉCNICOS	COSTE€	Nº	TOTAL	TIPO DE RECURSO
Equipo de música	EN PROPIEDAD	1	-	PROPIO
Cámara fotográfica	EN PROPIEDAD	1	-	PROPIO
Ordenador portátil	EN PROPIEDAD	1	-	PROPIO
<b>TOTAL COSTES RECURSOS TÉCNICOS</b>			<b>0€</b>	
COMUNICACIÓN	COSTE€	Nº	TOTAL	TIPO DE RECURSO
Carteles	2	250	500	PROPIO
Folletos	0,50	500	250	PROPIO
Publicidad Radio Galega (Cuñas)	5	70	350	PROPIO
Publicidad La Voz de Galicia (A.G)	400	1	400	PROPIO
Lonas Publicitarias	PATROCINADOR	50	-	ADSCRITO
<b>TOTAL COSTES COMUNICACIÓN</b>			<b>1500€</b>	
MATERIALES FUNGIBLES	COSTE€	Nº	TOTAL	TIPO DE RECURSO
Aros	EN PROPIEDAD	50	-	PROPIO
Túneles	EN PROPIEDAD	10	-	PROPIO
Redes	EN PROPIEDAD	10	-	PROPIO
Conos	EN PROPIEDAD	100	-	PROPIO
Picas	EN PROPIEDAD	80	-	PROPIO
Cuerdas	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Sacos	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Ceras	EN PROPIEDAD	100	-	PROPIO
Láminas	EN PROPIEDAD	500	-	PROPIO
Sobres	EN PROPIEDAD	500	-	PROPIO
Cartas	EN PROPIEDAD	500	-	PROPIO
Petanca	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Billarda	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Llave	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Peonza	EN PROPIEDAD	50	-	PROPIO
Mariola	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Balizas	EN PROPIEDAD	200	-	PROPIO
Pistas	EN PROPIEDAD	100	-	PROPIO
Mapas	EN PROPIEDAD	500	-	PROPIO
Lápices	EN PROPIEDAD	500	-	PROPIO
Tiritas	EN PROPIEDAD	200	-	PROPIO

Gasas	EN PROPIEDAD	200	-	PROPIO
Clorhexidina	EN PROPIEDAD	10	-	PROPIO
Agua Oxigenada	EN PROPIEDAD	10	-	PROPIO
Guantes de látex	EN PROPIEDAD	200	-	PROPIO
Esparadrapo	EN PROPIEDAD	10	-	PROPIO
Frío local spray	EN PROPIEDAD	20	-	PROPIO
Bolsas de hielo	EN PROPIEDAD	50	-	PROPIO
Vendas	EN PROPIEDAD	200	-	PROPIO
Vestimenta trabajadores/voluntarios	EN PROPIEDAD	120	-	PROPIO
Petos	EN PROPIEDAD	120	-	ADSCRITO
Bolsa de regalo	PATROCINADOR	5000	-	ADSCRITO
Trofeos	12	10	120	PROPIO
Medallas	4	120	480	PROPIO
<b>TOTAL COSTES MATERIALES FUNGIBLES</b>			<b>600€</b>	
<b>COSTE TOTAL</b>			<b>2100€</b>	

RECURSOS HUMANOS					
PERSONAL REMUNERADO DE LA ENTIDAD	Nº	HORAS	COSTE/ HORA €	COSTE TOTAL €	TIPO DE RECURSO
DIRECTOR Y COORDINADOR DEL PROYECTO	2	8	15	240€	PROPIO
PERSONAL QUE COLABORA PUNTUALMENTE	Nº	HORAS	COSTE/ HORA €	COSTE TOTAL €	TIPO DE RECURSO
TRANSPORTISTA DE EQUIPAMIENTO	1	5	-	-	ADSCRITO
PERSONA DE ENTREGA DE AGUA (Cabreiroá)	1	32	-	-	ADSCRITO
PERSONA DE ENTREGA DE COMIDA (Gadis)	1	32	-	-	ADSCRITO
PERSONAL REMUNERADO Y CONTRATADO ESPECÍFICAMENTE PARA EL PROYECTO	Nº	HORAS	COSTE/ HORA €	COSTE TOTAL €	TIPO DE RECURSO
PERSONAL PUNTO DE INFORMACIÓN	5	6	10	300€	PROPIO
SPEAKER	1	6	30	180€	PROPIO
TÉCNICO ENCARGADO DE LA MÚSICA	2	6	20	240€	PROPIO
FOTÓGRAFO	2	6	30	360€	PROPIO
PERSONAL SEGURIDAD	Nº	HORAS	COSTE/ HORA €	COSTE TOTAL €	TIPO DE RECURSO
PROTECCIÓN CIVIL	10	6	-	-	ADSCRITOS
PERSONAL VOLUNTARIO	Nº	HORAS	COSTE/ HORA €	COSTE TOTAL €	TIPO DE RECURSO
VOLUNTARIOS CARRERA	118	6	-	-	ADSCRITOS
<b>COSTE TOTAL</b>				<b>1320€</b>	

SEGUROS				
SEGUROS	COSTE€	Nº	TOTAL	TIPO
ACCIDENTES MONITORES - VOLUNTARIOS	-	1	-	PROPIO
RESPONSABILIDAD CIVIL	-	1	-	PROPIO
MULTIRRIESGO	-	1	-	PROPIO
ACCIDENTES, MUERTO O INVALIDEZ	-	1	-	PROPIO
<b>COSTE TOTAL</b>			<b>1580€</b>	

SEGUROS				
SEGUROS	€	Nº	TOTAL	TIPO
SUBVENCIÓN DIPUTACIÓN	5000	1	5000	SUBVENCIÓN
<b>INGRESO TOTAL</b>			<b>5000€</b>	

Fuente: Elaboración propia, 2022.

**BALANCE: 5000€ - 5000€= 0€**

## 8. Conclusiones

El principal elemento diferenciador del evento es el carácter distintivo e innovador del mismo, siendo realmente importante darle cabida en el ayuntamiento a este tipo de eventos que tantos beneficios pueden aportar a la sociedad, así como educar a estos en hábitos de vida saludables y deportivos.

Siguiendo la misma línea, es relevante destacar que no solo está enfocado a un grupo concreto de la sociedad, si no que no existe ningún tipo de discriminación, ya que es posible realizar la prueba a cualquier edad, independientemente del sexo, etc... creando una mayor oferta deportiva y aumentando el valor de las actividades respaldadas por el Ayuntamiento.

Darle espacio a la diversidad es muy importante, así como sin perder el carácter competitivo que un evento de este tipo puede tener, dar la posibilidad a los participantes de que no solo el más rápido puede llevarse la victoria, si no que serán valoradas otras aptitudes a lo largo del desarrollo de la carrera.

Es importante recalcar, que no solo podemos llevar a cabo la socialización y las relaciones sociales en ámbitos del ocio y la recreación, si no que a través del deporte podemos llegar a muchas personas con los mismos gustos y mismas ganas de divertirse, pudiendo crear nuevas amistades.

Por parte de la empresa y el ayuntamiento, es fundamental crear un clima agradable y de calidad, que haga que tanto los participantes en el evento como los acompañantes de los mismos, queden satisfechos y con ganas de repetir, la profesionalidad será un parámetro diferenciador para una posible segunda edición del evento.

El hecho de que se aproveche la ruta del agua para la realización del evento, aumenta mucho el valor de la misma, ya que es una ruta muy conocida en el Ayuntamiento de Guitiriz, y con la posibilidad de provocar una mayor adhesión de la población de Lugo a la actividad física y deportiva, no solo por la mejora de la condición física, si no por todos los beneficios que el medio natural puede ofrecernos y que a diario desaprovechamos.

Para finalizar es importante hacer especial hincapié en la promoción del turismo activo y ocio saludable en la naturaleza de Galicia, dando alternativas diferentes a los visitantes de esta comunidad, enriqueciendo así nuestra cultura a través de la actividad física y deportiva.

## 9. Limitaciones y prospectiva

Súmate: Deporte, Ocio y Salud, empresa gallega, encargada de la creación y dirección de eventos deportivos, de la cuál soy directora técnica, tiene la finalidad de llevar a cabo este proyecto en la fecha estipulada.

El Ayuntamiento de Guitiriz ha puesto todas las facilidades a nuestra disposición para llevar a cabo el evento. Como co-organizador del mismo, viendo beneficios muy óptimos para su propia oferta deportiva, no hubo ninguna duda desde el principio de que todo iba a enriquecer los procesos, es por ello que gracias a la disposición del Alcalde y del técnico de deportes, todas las limitaciones que se nos han podido ir ocurriendo, han sido solventadas con la máxima rapidez y profesionalidad posible.

Considerando que el medio natural facilita las cosas, es cuestión de llevar a cabo una buena organización y planificación para que esto salga de la mejor manera posible.

En principio, se ofertará como un servicio puntual para el ayuntamiento de Guitiriz, no teniendo en mente la posibilidad de una segunda edición. Si bien es cierto, una vez evaluado el evento, podremos dar una respuesta más firme a esta pregunta, y un posible planteamiento de ediciones posteriores.

## 10. Referencias bibliográficas

- Ayora, A. (2008). Gestión del riesgo en montaña y al aire libre. Madrid: Desnivel.
- Ayora, A. (2012). Riesgo y Liderazgo. Cómo organizar y guiar actividades en el medio natural. Madrid: Desnivel.
- Concello de Guitiriz. (2019). Ruta del agua. Guitiriz, Lugo. Recuperado de: <https://www.concellodeguitiriz.com/es/content/ruta-del-agua>
- Guitiriz. (2022). En Wikipedia. Recuperado el 12 de diciembre de 2022 de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Guitiriz>
- Kami (2019) Ruta del Agua de Guitiriz PR-G-99. Más rutas y menos rutinas. Lugo, Galicia. Recuperado de: <https://masrutasymentosrutinas.com/ruta-del-agua-deguitiriz-pr-g-99/>
- UNE-ISO 21101:2015 Norma Española de Turismo Activo y Sistema de Gestión de Seguridad.
- UNE-ISO 21103:2015 Norma Española de Turismo Activo e Información para los Participantes.
- UNE-ISO/TR 21102 IN Norma Española de Turismo Activo, Líderes y Competencia del Personal.
- Turismo Galicia (2020). PR-G99 ROTA DA AUGA DE GUITIRIZ. Galicia el buen camino. Galicia. Recuperado de: [https://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/261054971/prg99rota-da-auga-de-guitiriz?langId=es\\_ES&tp=6&ctre=23](https://www.turismo.gal/recurso/-/detalle/261054971/prg99rota-da-auga-de-guitiriz?langId=es_ES&tp=6&ctre=23)

## 11. Anexos

### ANEXO A

#### GESTIÓN DE RIESGOS

El senderismo no es una actividad de riesgo, pero no implica que se deba descuidar la seguridad, ya que hay ciertos peligros asociados y es conveniente adoptar medidas para minimizar las situaciones adversas. La gestión de estos riesgos nos va a permitir detectar posibles riesgos que nos vayamos a encontrar durante la ruta y establecer aquellas medidas preventivas necesarias para evitarlos, así como los protocolos de actuación.

Es importante destacar que la evaluación de los riesgos se divide en 3 etapas, según nos dice la norma **UNE-ISO 21101:2015** Norma Española de Turismo Activo y Sistema de Gestión de Seguridad:

- IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO.
- ANÁLISIS DEL RIESGO.
- VALORACIÓN DEL RIESGO.

Para llevar a cabo todas las etapas, hemos decidido realizar una matriz de doble entrada (consecuencias y probabilidad del riesgo) asociando así a cada peligro un nivel de riesgo. Este nivel de riesgo lo hemos utilizado siguiendo las escalas de Ayora (2012).

Para finalizar este apartado realizamos un plan de emergencia donde localizaremos las bases de las ambulancias musicalizadas, la distancia a la que se encuentran, y cuanto tardarían. Por otro lado, el mismo protocolo, pero con los hospitales o centros de salud más cercano.

**Ilustración 12:** *Planificación de salida.*



Fuente: Ayuntamiento de Guitiriz, 2020.

## IDENTIFICACIÓN DE LOS RIEGOS

Tabla 10: Identificación de los riesgos.

ACTIVIDAD	PELIGROS	FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR AL GRADO DE RIESGO	SITUACIONES DE RIESGO QUE SE PUEDEN GENERAR	MEDIDAS DE TRATAMIENTO
SENDERISMO	TERRENO IRREGULAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rugosidad e inclinación en el terreno.</li> <li>- Marcha por pedreras inestables.</li> <li>- Meteorología.</li> <li>- Forma física inadecuada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caídas.</li> <li>- Resbalones.</li> <li>- Heridas.</li> <li>- Lesiones graves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avisar antes de iniciar la ruta.</li> <li>- Recordarlos donde sea más necesario.</li> <li>- Comprobar la predicción meteorológica.</li> <li>- Llevar botiquín, material de primeros auxilios y efectuar el plan de emergencia si fuera necesario.</li> </ul>
	CONTROL DEFICIENTE DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación excesiva de los miembros del grupo.</li> <li>- No llevar GPS con el track de la ruta.</li> <li>- Falta de comunicación.</li> <li>- Información escasa</li> <li>- Meteorología.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida de algún miembro del grupo.</li> <li>- Retraso en la ruta.</li> <li>- Desorientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer ratios adecuados.</li> <li>- Controlar al grupo.</li> <li>- Plan de búsqueda.</li> <li>- Instrucciones claras.</li> </ul>
	CANSANCIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mala condición física.</li> <li>- Ritmo elevado</li> <li>- Falta de hidratación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retraso en la ruta.</li> <li>- Lesiones.</li> <li>- Mareos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Control del ritmo</li> <li>- Incluir en el consentimiento informado, nivel de esfuerzo que supone la actividad.</li> <li>- Comprobar que los usuarios llevan suficiente agua.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2022.

## ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS

**Tabla 11:** *Análisis y evaluación de los riesgos.*

SITUACIONES DE RIESGO IDENTIFICADAS	MEDIDAS DE TRATAMIENTO PREVISTAS	ANÁLISIS DE RIESGO		NIVEL DE RIESGO
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	
CAÍDAS	- Avisar antes de iniciar la ruta. - Recordar el peligro donde sea más necesario. - Comprobar predicción meteorológica.	POSIBLE	MENOR	Moderado
RESBALONES	- Recordar el peligro donde sea más necesario. - Comprobar la meteorología.	POSIBLE	MENOR	Moderado
HERIDAS	- Llevar material adecuado en el botiquín para hacer las curas.	POSIBLE	MENOR	Moderado
LESIONES GRAVES	- Llevar botiquín, material de primeros auxilios y efectuar el plan de emergencia si fuera necesario.	POSIBLE	MAYOR	Alto
PÉRDIDA DE ALGÚN MIEMBRO DEL GRUPO	- Establecer ratios adecuados. - Controlar al grupo. - Plan de búsqueda. - Instrucciones claras.	IMPROBABLE	MAYOR	Alto
RETRASO EN LA RUTA	- Establecer ratios adecuados.	POSIBLE	MENOR	Moderado
DESORIENTACIÓN	- Controlar al grupo. - Aumentar el ritmo, para compensar tiempo perdido. - Triangular posición.	RARO	MODERADO	Moderado

Fuente: Elaboración propia, 2022.

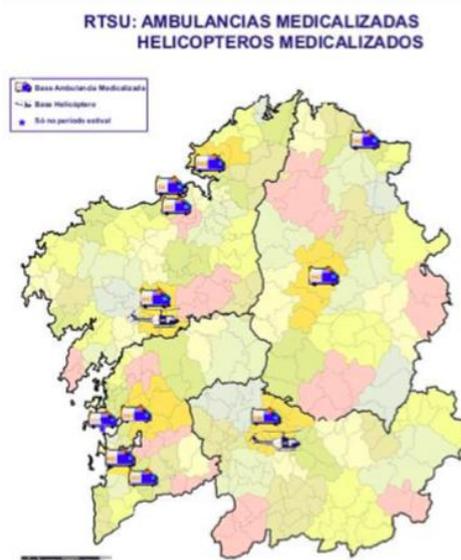
## ANEXO B

### PLAN DE EMERGENCIA

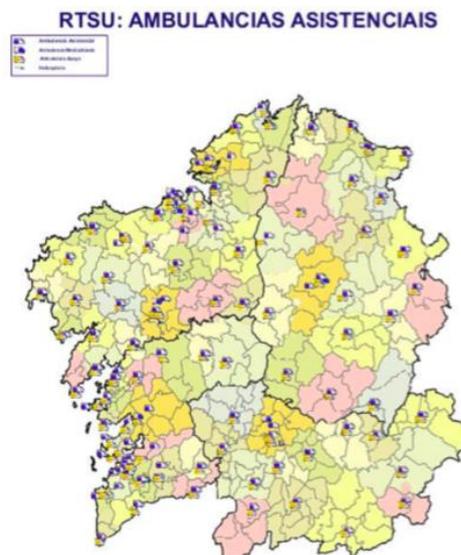
#### UNIDADES DE SOPORTE VITAL AVANZADO (LUGO)

- Ubicada en el Centro de Salud de Fingoi. Su ámbito de actuación es el siguiente:
  - Isocrona corta: Lugo, Rábade, Guitiriz, Outeiro de Rei, Begonte, Guntín, O Corgo, Castroverde, Castro de Rei.
  - Isocrona larga: Portomarín, O Páramo, Sarria, Pol.

#### **Ilustración 13:** *RTSU Ambulancias Medicalizadas*

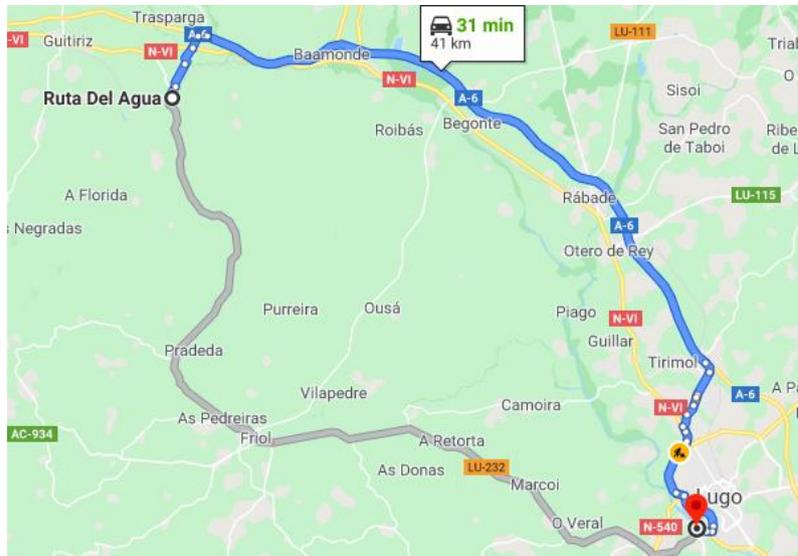


#### **Ilustración 14:** *RTSU Ambulancias Asistenciais*



Con respecto a los hospitales o centros de salud, la distancia aproximada (ya que depende del punto en el que te encuentres) de la ruta es:

**Ilustración 15:** *Distancia ruta-hospital.*



Fuente: Google Maps, 2022.

Las **ZONAS DE EVACUACIÓN POR TRAMOS** se han explicado en la descripción de la ruta. Dentro de los riesgos planteados con anterioridad, hay algunos, en concreto, las lesiones graves, que podrían ser desencadenantes para llevar a cabo el **plan de emergencia**.

- Estos pueden ser:
  - Parada cardíaca, ahogamiento, fractura, insolación, desmayo, traumatismo craneal.

**Tabla 12:** *Contactos emergencias.*

TELÉFONOS DE CONTACTO	
<b>SERVICIOS DE EMERGENCIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GES- Grupo de Emerxencias Supramunicipais: 618752574</li> <li>• Guardia Civil: 982370001</li> <li>• Policía Local: 608986808</li> <li>• Protección civil LUGO: 982297285</li> <li>• Ambulancia: 061</li> <li>• Emergencias: 112</li> </ul>
<b>DIRECTORA PROYECTO</b>	Lidia Rodiles García: 647541745
<b>SERVICIO DE AUTOBÚS</b>	Compañía Autocares Vázquez: 981148470

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Es importante destacar que actuaremos, siguiendo el protocolo de primeros auxilios:

- P(proteger).
- A(avisar).
- S(socorrer).

Cuando llamemos al 112 debemos de transmitir la siguiente información:

- Número de heridos o enfermos.
- Cuanto tiempo ha transcurrido desde el accidente.
- Cómo ha sucedido o a qué se atribuyen los síntomas.
- Hora prevista para la próxima comunicación.
- Localización: Coordenadas GPS, altitud, características del terreno.
- Condiciones meteorológicas.
- Dificultades de acceso.
- Equipo del que se dispone.