



PROTOCOLO INTERNO

NORMAS DE SEGURIDAD PARA LAS SALIDAS DE CICLISMO EN CARRETERA.

Este protocolo establece las normas de seguridad obligatorias para todas las salidas de ciclismo en carretera organizadas por la Escuela de Triatlón Huracán, orientado a minimizar riesgos, garantizar la cohesión del grupo y capacitar a los deportistas en la conducción segura.

1. VERIFICACIÓN PREVIA A LA SALIDA (CHECK)

Antes de iniciar cualquier entrenamiento, cada deportista y técnico debe revisar los siguientes elementos:

- **Casco homologado:** Sin fisuras, ajustado a la cabeza (no debe moverse) y con el cierre abrochado antes de subir a la bicicleta.
- **Bicicleta:**
 - **Manillar:** Tapones en los dos extremos obligatorios (normativa de seguridad para evitar cortes en caídas).
 - **Frenos:** Desgaste de zapatas/pastillas comprobado y cables con tensión correcta.
 - **Neumáticos:** Presión adecuada e inspección visual contra cortes o deformaciones.
- **Luces y visibilidad:** OBLIGATORIO Luz trasera roja (fija o parpadeante) y recomendado luz delantera blanca cargadas y encendidas durante toda la ruta.
- **Contacto:** Facilitar teléfono de emergencia, e indicar al entrenador si ante una eventual caída pero con la posibilidad de seguir el entrenamiento el contacto desea ser informado.
- **Herramientas, alimentación e hidratación:** Al menos una cámara de repuesto, desmontables, bomba de aire o CO2, alimentación adecuada a la salida (dátiles, plátanos, frutos secos, barritas) y al menos un bidón de agua/isotónico.

2. ORGANIZACIÓN Y COMPOSICIÓN DE GRUPOS

La escuela se divide en 2 grupos de entrenamientos

- **Entrenamientos en Circuito Cerrado:** deportistas donde se prioriza el aprendizaje en zonas cerradas al tráfico antes de dar el salto a vías interurbanas. Se trabaja con el grupo habilidades técnicas, normas de circulación, etc. Más detalles se puede consultar programa de entrenamiento en nuestra web www.escuelatriatlonhuracan.es MENU> PROGRAMA ESCUELA



- **Entrenamientos en carretera con tráfico abierto:** deportistas donde tras una validación técnica (valorando condiciones y nivel del deportista) puede participar en los entrenamientos en carretera, donde priorizamos las habilidades técnicas en carretera y rendimiento.

1. **Ratio y Capacidad:**

- Grupos de un máximo de **20 ciclistas** por grupo en carretera abierta.
- Si la convocatoria es numerosa, se dividirá en subgrupos por niveles con un intervalo de salida de al menos **2 a 3 minutos** entre cada uno.
- En entrenamientos específicos se dividirá el grupo por niveles en función del criterio técnico y niveles de los deportistas asignando un líder/técnico de la carrera.

2. **Distribución de Roles:**

- **Líder / Técnico de Cabeza:** Marca el ritmo, anticipa los obstáculos y toma las decisiones de navegación. Ningún ciclista puede rebasar al líder sin indicación expresa. Está en contacto con el cierre/técnico de cola y coche de apoyo mediante una walkie-talkie.
- **Cierre / Técnico de Cola:** Cierra el grupo, vela porque nadie se quede descolgado y gestiona cualquier avería técnica o eventualidad. Está en contacto con el líder/técnico de cabeza y coche de apoyo mediante una walkie-talkie.
- **Coche de apoyo:** Cierra el grupo, vela porque nadie se quede descolgado y gestiona cualquier avería técnica o eventualidad. Está en contacto con el líder/técnico de cabeza y cierre/técnico de cola mediante una walkie-talkie. Grabación de imágenes para revisión posterior en caso de accidente o por criterios técnicos.

3. **NORMAS DE CIRCULACIÓN Y CONDUCCIÓN EN GRUPO**

Las salidas en bicicleta conllevan un riesgo que hay que asumir y aceptar, pero se deben de minimizar los riesgos.

Es responsabilidad del entrenador evitar al máximo las caídas y se trabajará con el grupo para evitarlo.

Es responsabilidad del deportista y muy importante escuchar y seguir las indicaciones de los entrenadores.

Es responsabilidad del deportista **TENER EN CUENTA LOS SIGUIENTES PUNTOS:**



Información de la salida:

Se informará de la salida por la aplicación interna de entrenamientos TPEAKS. Es responsabilidad del deportista la revisión de la ruta para su organización.

- **Integrantes de la salida:**

En la salida sólo podrán participar deportistas federados y madres/padres que por criterio técnico tengan que acompañar a sus hijos por si se pudieran descolgar del grupo (en caso de asistencia de un padre/madre no podrá interferir en el entrenamiento del grupo).

- **Fila de a Dos y Fila India:**

- Se circulará en **fila de a dos** siempre que la visibilidad de la vía lo permita y no se generen aglomeraciones de tráfico (artículo 36 del Reglamento General de Circulación).
- Pasarán a **fila india** de manera inmediata en: curvas sin visibilidad, tramos estrechos, rotondas, zonas de alta densidad de tráfico o cuando el técnico lo ordene al grito de "¡ de uno!".

- **Distancia de Seguridad:** Mantener una distancia lateral de al menos 0.5 metros y no hacer "afilador" (solapar la rueda delantera propia con la trasera del ciclista de delante).
- **Mantenimiento de la Línea:** Quedan totalmente prohibidos los frenazos bruscos, los cambios rectos sin señalizar y los bandazos en el grupo.

4. CÓDIGO SEÑALES VISUALES Y ACUSTICAS

Todas las señales emitidas por el líder deben propagarse en cadena hasta el final

Señal / Tipo	Transmisión Visual / Acústica	Significado
Bache / Piedra	Apuntar hacia el suelo con la mano del lado del obstáculo + Gritar " <i>¡OJO BACHE!</i> ".	Obstáculo en la calzada a esquivar suavemente.
Vehículo Estacionado	Poner la mano detrás de la espalda indicando la dirección del esquivar.	Coche u obstáculo ocupando parte del arcén.
Frenada	Señalar con la mano hacia arriba y abajo para señalar que vamos más despacio y gritar " <i>¡OJO FRENAMOS!</i> ".	Aminorar la marcha
Parada	Levantar el brazo abierto por encima de la cabeza + Gritar " <i>¡STOP!</i> ".	Detenerse por completo.
Paso a Fila India	Indicar un dedo levantado el brazo + Gritar " <i>¡UNO!</i> ".	Transición rápida a fila de a uno.
Coche por Detrás	Avisar en cadena desde la cola hacia adelante: " <i>¡COCHE ATRÁS!</i> ".	Extremar la precaución y ceñirse a la derecha.



5. CRITERIO ANTE AVERÍAS O CAÍDAS

El grupo tendrá en la medida de lo posible un coche de apoyo señalizado con cartel indicando "ATENCIÓN- ESCUELA DE CICLISMO" y con iluminación visible no acústica para la seguridad de los ciclistas en carretera y apoyo ante eventuales caídas o averías.

1. Avería Mecánica:

- El deportista afectado avisará en alto ("¡Pinchazo!" o "¡Avería!") sin frenar bruscamente.
- El grupo continuará hasta un lugar seguro fuera de la calzada (arcén ancho, mirador o vía de servicio).
- El técnico de cola o coche de apoyo se quedará con el deportista para prestar apoyo.
- En caso de no poder continuar la ruta se subirá al coche de apoyo o se llamará al contacto de emergencia.
- En caso de no llevar el material necesario para arreglar un pinchazo se avisará al contacto de emergencia para la recogida del deportista.

2. Criterio en caso de accidente o Caída:

- **Asegurar la zona:** Un ciclista se situará a distancia suficiente para advertir a los vehículos con chaleco o prendas reflectantes.
- **Valoración:** Se preguntará al deportista por el estado y se valorará:
 - **No mover al accidentado** si hay sospecha de lesión cervical o traumatismo severo.
 - **Llamada de Emergencia:** Contactar inmediatamente al **112** e informar detalladamente de la localización, número de heridos y estado de consciencia en caso de lesión grave.
 - **Lesión leve:** el coche de apoyo llevará botiquín para poder curar al deportista en caso de que la lesión sea leve.
 - **Continuar con el entrenamiento:** tras la valoración, asistencia si es requerida y el OK por parte del deportista y entrenador.
- **Notificación al Club:** Avisar al coordinador técnico o responsable de la Escuela Huracán.
- **Notificación a contacto de emergencia:** se avisará al contacto de emergencia para informar del accidente en caso de no poder continuar la salida, en caso de poder continuar sólo se avisará si el contacto de emergencia lo ha requerido al iniciar la salida.



PLIEGO DE DESCARGA DE RESPONSABILIDADES Y PROTECCIÓN

Por el hecho de participar en el entrenamiento el participante, padre/madre o tutor legal declara lo siguiente:

"Me encuentro en estado de salud óptima para participar en el entrenamiento, además eximo de toda responsabilidad a la organización, ante cualquier accidente que pudiera causar antes, durante o después de la salida, si he incumplido cualquiera de las reglas de circulación y/o protocolo de la escuela de triatlón huracán, renunciando desde el principio a cualquier acción legal en contra".