Conceptos Básicos de Actuación para Voluntarios en Carreras por Montaña-trail.

Sánchez Hernández A [1,4], García Bernaus A [2,4], Soteras Martínez I [3,4]

1 Universidad Isabel I
2 Centro atencion primaria Agramunt
3 Hospital de Cerdanya
4 Mountain Medicine

Resumen

Introducción: Las carreras por montaña o de trail cuentan con unas características muy concretas en cuanto al recorrido, participantes, aislamiento y capacidad de respuesta en una asistencia sanitaria. La capacidad de los voluntarios, en especial en la modalidad Ultra, debe ser rápida, concreta, ágil y eficiente, sobre todo en los puestos de montaña donde las comunicaciones, y el acceso a esos puntos es dificultoso.

Objetivo: Enmarcar y disponer de una ficha común donde se reflejen los aspectos y puntos más importantes comunes a la mayoría de los incidentes sufridos por corredores y que necesiten de una primera intervención del personal voluntario en carrera.

Metodología: Se han analizado las características de las Carreras por montaña, la diversidad de los participantes a este tipo de pruebas junto con el material mínimo obligatorio que se suele exigir y los incidentes más comunes que sufre la persona deportista en estas pruebas. Partiendo de los datos sobre siniestralidad en "Carreras por Montaña" recogidos en Sánchez-Hernández, A. F. (2016). Accidentes de montaña: Siniestros, rescates y acciones preventivas de los deportes de montaña en España [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza] y los datos de partes de siniestros a lo largo de las diez ediciones del "Ultra de Gredos años (2024-2026)".

Además, se ha contado con los planes de seguridad de las pruebas de la copa de España de Carreras por montaña FEDME, en los años 2022 y 2023 así como de otras pruebas de distancia ultra de la provincia de Salamanca.

Una vez recopilados los datos y analizado los partes de siniestro se realiza una valoración de la actuación esencial como primer interviniente de los voluntarios de carrera.

Resultados: Mediante el estudio de los accidentes en estas pruebas y la agrupación en función de la gravedad o situación.

Podemos concretar que existe una situación común a todos ellos como es la situación previa, la rapidez en la comunicación del incidente y la recopilación de información, unido a la importancia de un material mínimo en los voluntarios y unos pasos a seguir de forma metódica en esa primera intervención.

El 90% de los incidentes sufridos por los corredores de ultra se desarrollan en molestias musculares, agotamientos, fatigas y lesiones no traumáticas, incidentes que requieren una primera intervención rápida y concreta para facilitar una evacuación en óptimas condiciones sin provocar mayores daños ni complicaciones por retrasos o mala atención.

Conclusión: El traspaso se información a la organización o responsable de seguridad de la prueba para tramitar el posible rescate, acudir al punto exacto del incidente desde el puesto más cercano, abrigar a la víctima y mantener la conciencia y el estado de ánimo del corredor parecen los puntos más destacados en accidentes no "muy graves" o "traumatismos severos". Disponer de material extra de abrigo, comida y agua, por parte del personal voluntario junto con una capacidad de movilización rápida son elementos esenciales.

Palabras clave: 1ª Intervención, accidente, carreras-trail, voluntarios

Basic Guidelines for Volunteers at Mountain and Trail Running Races

Sánchez Hernández A [1,4], García Bernaus A [2,4], Soteras Martínez I [3,4]

1 Universidad Isabel I
2 Centro atencion primaria Agramunt
3 Hospital de Cerdanya
4 Mountain Medicine

Abstract

Introduction: Mountain running and trail races have specific characteristics regarding the course, participants, remoteness and capacity to provide medical assistance. Volunteers' response, particularly in ultra-distance events, must be rapid, targeted, agile and efficient, especially at mountain checkpoints where communication and access are difficult.

Objective: To establish a standardised form covering the key aspects common to most incidents involving runners that require an initial response from race volunteers.

Methodology: The characteristics of mountain running races, the diversity of participants, the minimum mandatory equipment usually required and the most common incidents affecting athletes in these events were analysed. The analysis drew on mountain running accident data reported in Sánchez-Hernández, A. F. (2016), *Mountain accidents: incidents, rescues and preventive measures in mountain sports in Spain* [Doctoral thesis, University of Zaragoza], and incident reports from the ten editions of the Ultra de Gredos (2024–2026).

The safety plans for the FEDME Spanish Mountain Running Cup events held in 2022 and 2023, as well as other ultra-distance events in the province of Salamanca, were also considered.

Following data collection and analysis of the incident reports, the essential actions performed by race volunteers as first responders were assessed.

Results: The study of accidents in these events and their classification according to severity or circumstances identified common elements: the circumstances preceding the incident, prompt communication and information gathering, together with the importance of volunteers carrying minimum equipment

and following a systematic sequence of actions during the initial response.

Ninety per cent of incidents affecting ultra-distance runners involve muscular discomfort, exhaustion, fatigue and non-traumatic injuries. These incidents require a rapid, targeted initial response to facilitate evacuation under optimal conditions, without causing further harm or complications resulting from delays or inadequate care.

Conclusion: Relaying information to the organisers or the person responsible for race safety to arrange a potential rescue, reaching the exact incident location from the nearest checkpoint, keeping the casualty warm and maintaining the runner's consciousness and morale appear to be the most important actions in accidents that do not involve very serious conditions or severe trauma. Volunteers carrying additional warm clothing, food and water, together with the ability to mobilise quickly, are essential elements.

Keywords: initial response; accident; trail running; volunteers.

XX CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA Y AUXILIO EN MONTAÑA

ACTUACIÓN DE VOLUNTARIOS EN PRIMERA INTERVENCIÓN

EN CARRERAS POR MONTAÑA · TRAIL

A. Sánchez Hernández[1,4] · A. García Bernaus[2,4] · I. Soteras Martínez[3,4]

[1] Universidad Isabel I · [2] Centro de Atención Primaria Agramunt · [3] Hospital de Cerdanya · [4] Mountain Medicine

Propuesta de secuencia operativa para una respuesta inicial segura, ordenada y comunicada

OBJETIVO · Facilitar al voluntariado una pauta sencilla para reconocer la situación, proteger a la víctima, comunicar la información y preparar el rescate.

ALGORITMO DE PRIMERA INTERVENCIÓN

1. **AVISAR** al responsable de carrera
2. **LOCALIZAR** a la víctima e identificarla por dorsal
3. **VALORAR** la gravedad de la víctima
4. **COMUNICAR** la información al responsable de carrera
5. **ESTABILIZAR** sentada o tumbada en un lugar seguro
6. **ABRIGAR** y proteger del entorno
7. **PREPARAR EL RESCATE** y cortar la carrera si fuese necesario
8. **GARANTIZAR RECURSOS** agua y comida suficientes
9. **ACOMPAÑAR** psicológicamente a la víctima
10. **ACTUALIZAR** cualquier cambio al responsable de carrera

MATERIAL MÍNIMO ÓPTIMO DEL VOLUNTARIO

COMUNICACIÓN Sistema de comunicación	**NAVEGACIÓN** Track del recorrido	**PROTECCIÓN** Ropa de abrigo · impermeable	**SUSTENTO** Agua y comida
PRIMERA AYUDA Manta térmica · botiquín básico	**ILUMINACIÓN** Linterna frontal	**REGISTRO** Papel y lápiz	**VISIBILIDAD** Chaleco reflectante

PRIORIDAD: seguridad de la escena · comunicación continua · protección de la víctima · preparación del rescate

Documento base: «Actuación de voluntarios en primera intervención en carreras por montaña-trail».

Sociedad Española de Medicina y Auxilio en Montaña

MOUNTAIN-MEDICINE

Wilderness Medical Society