

2025

**Plan de Contingencia ante Adversidades Climáticas
– Club de Triatlón EL CID TRIATLON-ACADEMIA DE
TRIATLON VALDEMORO**



DAVID DE DIEGO DEL RIO. Col.63287

Contenido

1. Objetivo del Plan.....	2
2. Fuentes de Información y Monitorización.....	2
3. Niveles de Alerta del Club.....	2
4. Protocolos de Actuación por Disciplina y Nivel de Alerta.....	4
5. Plan de Comunicación.....	5
6. Pasos Siguietes y Puntos a Mejorar Juntos.....	7
7. Roles y formación sanitaria.....	8
8. Anexo: Plantillas de Comunicación para WhatsApp/Telegram.....	9
9. Hoja de Registro de Incidentes.....	11

Plan de Contingencia ante Adversidades Climáticas

Club de Triatlón

EL CID TRIATLON-ACADEMIA DE TRIATLON VALDEMORO Asociación deportiva Academia del Deporte G16896789

Versión: 2.0

Fecha: 31 de agosto de 2025

"Este plan será revisado anualmente o después de cualquier incidente significativo para asegurar su vigencia y eficacia"

Elaborado por: [David de Diego del Río - Director Técnico]



1. Objetivo del Plan

El objetivo principal de este plan es **garantizar la seguridad e integridad física** de todos los deportistas (menores y adultos) y del personal técnico del club ante la previsión o manifestación de fenómenos meteorológicos adversos, estableciendo un protocolo claro de actuación, comunicación y toma de decisiones.

2. Fuentes de Información y Monitorización

Para una toma de decisiones informada, se establecen las siguientes fuentes oficiales como referencia principal. La revisión de estas fuentes será responsabilidad del Director Técnico o del entrenador designado para la sesión.

- **Fuente Primaria:** Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) - Alertas para la provincia/comunidad.
- **Fuente Secundaria:** Servicios de Emergencia (112 de la comunidad autónoma, perfiles en redes sociales de estos servicios).
- **Fuente Local:** Policía Local y/o Protección Civil del Ayuntamiento. App de AEMET

La consulta se realizará **diariamente** y de forma **intensiva** 3-4 horas antes de cada entrenamiento si las previsiones son dudosas.

Aplicándose el siguiente seguimiento sobre la actividad climática y previsión:

- 24 horas previas a la actividad
- 8:00 de la mañana del día de la actividad
- 13:00 del día de la actividad
- **15:00 se informará de la decisión tomada (2h30´ antes del inicio de actividades)**
- 17:30 hora de comienzo de las actividades según lo informado.

3. Niveles de Alerta del Club

Para simplificar la toma de decisiones, se establece un sistema de niveles de alerta interno, basado en las fuentes oficiales y en la observación directa en el lugar del entrenamiento.

Nivel de Alerta	Color	Descripción y Umbrales (Propuesta inicial)
Nivel 0: Normalidad	VERDE	Condiciones óptimas o adversidad mínima (lluvia fina, brisa).
Nivel 1: Precaución	AMARILLO	Condiciones que exigen adaptación y vigilancia.

Nivel de Alerta	Color	Descripción y Umbrales (Propuesta inicial)
		<ul style="list-style-type: none"> • Viento/Lluvia: Rachas de viento 25-40 km/h, lluvia moderada persistente, aviso amarillo de AEMET. • Calor: Temperatura > 30°C. Se aumenta la frecuencia de hidratación y se reduce la intensidad. • Frío: Temperatura < 5°C. Se exige equipamiento térmico adecuado y se valora acortar la sesión exterior.
<p>Nivel 2: Riesgo Alto</p>	<p>NARANJA</p>	<p>Condiciones que probablemente impliquen la cancelación de actividades al aire libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viento/Lluvia: Rachas de viento 41-60 km/h, lluvia intensa, aviso naranja de AEMET, tormenta eléctrica en formación. • Calor: Temperatura > 35°C. Se suspende la actividad en horas centrales y se buscan alternativas en interior o piscina • Frío/Hielo: Riesgo de hielo en el suelo
<p>Nivel 3: Riesgo Extremo</p>	<p>ROJO</p>	<p>Suspensión inmediata y obligatoria de toda actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viento/Lluvia: Rachas de viento >60 km/h, lluvia torrencial, aviso rojo de AEMET/112, tormenta eléctrica activa • Calor: Temperatura > 38°C o alertas oficiales de AEMET por calor extremo • General: Cualquier alerta roja oficial que desaconseje los desplazamientos.

Ampliación de Fenómenos Climáticos

El plan se centra principalmente en la lluvia, el viento y las tormentas eléctricas. Se adjuntan protocolos para otros fenómenos relevantes en el clima de Valdemoro:



- **Protocolo de Actuación por Ola de Calor y Altas Temperaturas:** Este es un punto crucial para un deporte de resistencia.
 - **Umbrales:** Establecer niveles de alerta basados en la temperatura y la humedad ambiental (índice de calor). Por ejemplo:
 - **Nivel **Amarillo** (Precaución):** > 30°C.
 - **Nivel **Naranja** (Riesgo Alto):** > 35°C.
 - **Nivel **Rojo** (Riesgo Extremo):** > 38°C o alertas oficiales de AEMET.
 - **Actuaciones:**
 - **Hidratación Obligatoria:** Aumentar la frecuencia de las pausas para hidratación.
 - **Modificación de la Intensidad:** Reducir la duración o intensidad de las series de alta exigencia.
 - **Búsqueda de Sombras:** Adaptar los circuitos de carrera a pie para maximizar el tiempo en zonas de sombra.
 - **Cancelación:** Suspender la actividad en las horas centrales del día durante una alerta Naranja o Roja. O si hay disponibilidad se realizará en piscina.

- **Protocolo por Bajas Temperaturas:**
 - **Umbrales:** Definir temperaturas mínimas por debajo de 5°C que requieran adaptaciones.
 - **Actuaciones:** Exigir/aconsejar equipamiento térmico adecuado (guantes, gorro, mallas largas, buffs), acortar la duración de la sesión exterior o trasladarla a interior si hay riesgo de hielo.

- **Protocolo por Mala Calidad del Aire o Calima:**
 - **Fuente de información:** Añadir el [Índice de Calidad del Aire \(ICA\)](#) como fuente de monitorización.
 - **Actuaciones:** En días con calidad del aire "desfavorable" o "muy desfavorable", especialmente para deportistas con afecciones respiratorias, se podría recomendar reducir la intensidad o suspender la actividad.

4. Protocolos de Actuación por Disciplina y Nivel de Alerta

A. Ciclismo (Exterior)

- **Nivel **AMARILLO** (Precaución):**
 - **Actuación:** El entrenador evaluará *in situ*. Se buscarán circuitos más resguardados y seguros (dentro del colegio si es posible). Se cancelan ejercicios de alta velocidad o con giros bruscos. Se



cancela la actividad en circuitos cercanos a arboleda y voladizos. Se recuerda la necesidad de luces y ropa visible.

- **Decisión:** Puede continuar con adaptaciones.
 - **Nivel NARANJA (Riesgo Alto):**
 - **Actuación:** Se suspende la actividad de ciclismo en el exterior.
 - **Alternativa:** Se sustituye por sesión de técnica de carrera, preparación física en interior/zona cubierta o sesión de rodillo si se dispone de ellos.
 - **Nivel ROJO (Riesgo Extremo):**
 - **Actuación:** Suspensión total de la actividad.
- B. Carrera a Pie (Exterior)**
- **Nivel AMARILLO (Precaución):**
 - **Actuación:** El entrenamiento continúa. Se evitan zonas arboladas si hay viento, zonas de posible acumulación de agua o resbaladizas. Se adapta la intensidad.
 - **Decisión:** Continúa con adaptaciones.
 - **Nivel NARANJA (Riesgo Alto):**
 - **Actuación:** Se valora la suspensión. Si hay lluvia intensa o riesgo de caída de ramas, se suspende la actividad en el exterior.
 - **Alternativa:** Se traslada la actividad a una zona cubierta (pabellón, porche del colegio) para realizar técnica de carrera, ejercicios de fuerza, etc.
 - **Nivel ROJO (Riesgo Extremo):**
 - **Actuación:** Suspensión total de la actividad.
- C. Natación (Piscina Cubierta)**
- **Nivel AMARILLO/NARANJA:**
 - **Actuación:** La actividad **se mantiene**, ya que la instalación es segura. Sin embargo, se debe informar a los padres/deportistas de las condiciones exteriores para que extremen la precaución en los desplazamientos.
 - **Caso especial - Tormenta Eléctrica:** Si hay una tormenta eléctrica activa directamente sobre la instalación, se seguirá el protocolo de la propia piscina, que habitualmente es **desalojar el vaso** hasta que pase el peligro. El entrenador será responsable de acatar y hacer cumplir dicha norma. En nuestra piscina cubierta, se seguirán en todo momento las indicaciones del personal de la instalación y de las autoridades competentes
 - **Nivel ROJO (Riesgo Extremo):**
 - **Actuación:** Aunque la instalación sea segura, si las autoridades (112, Ayuntamiento, Protección Civil, etc.) decretan una alerta roja que aconseja **no realizar desplazamientos**, la actividad se suspenderá para no poner en riesgo a las familias y deportistas en el trayecto de ida y vuelta.

5. Plan de Comunicación

La comunicación debe ser rápida, clara y llegar a todos los implicados.

Responsable de la comunicación: Director Técnico.



Canales de comunicación (por orden de prioridad):

1. **Canal Principal (Urgente):** Grupo de difusión de WhatsApp/Telegram del club (separado por escuela de menores y adultos). Es un canal unidireccional para evitar el ruido. Actualmente es:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vak9p3yFnSzEHAbacL2v>



2. **Canal Secundario (Informativo):** Correo electrónico a todos los socios.
3. **Apoyo:** Publicación en redes sociales del club (si aplica).

Protocolo de Aviso de Suspensión/Modificación:

1. **Antelación:** La decisión de suspender o modificar un entrenamiento se comunicará con una antelación mínima de **2 horas 30 minutos** antes del inicio de la actividad, siempre que sea posible.
2. **Mensaje Tipo:** El mensaje debe ser claro y conciso.
 - **Ejemplo:**
"AVISO CLUB TRIATLÓN [Nombre]: Debido a la alerta NARANJA por VIENTO decretada por AEMET, la sesión de ciclismo y carrera de hoy [Fecha] para la escuela infantil QUEDA SUSPENDIDA. Se realizará una sesión alternativa de preparación física en el gimnasio del colegio a la misma hora. La sesión de natación se mantiene. Disculpen las molestias."
3. **Confirmación:** Los entrenadores responsables de cada grupo deberán confirmar la recepción del aviso al Director Técnico.

6. Pasos Siguientes y Puntos a Mejorar Juntos

Esta es una propuesta inicial. Para hacerla 100% operativa, te propongo los siguientes pasos:

1. **Definir los Umbrales Específicos:** ¿Estamos todos de acuerdo con las velocidades de viento propuestas? Podemos ajustarlas a la realidad de nuestra zona, que puede ser más o menos ventosa. Entre todos podemos mejorar este protocolo, mándanos un correo: academiadetriatlon@gmail.com para agregar o mejorar nuestro protocolo. Te informamos de como hemos implementado tu propuesta.
2. **Listado de Contactos de Emergencia:**
 - Tenemos acceso a los teléfonos de los padres/tutores (siempre respetando la política de LOPD tanto del colegio como la del Club),
 - Protección Civil Valdemoro **91 809 98 90**
 - Policía local de Valdemoro **91 809 22 13 (092)**
 - Centro de salud más cercano el Restón **918 01 84 00**
 - Hospital de referencia Infanta Elena **918 94 84 10**
 - Bomberos y servicios de emergencias (112) de Valdemoro
3. **Establecimiento de las "Zonas Seguras":** Se definen claramente en el mapa del colegio y sus alrededores cuáles son las zonas cubiertas o resguardadas para las actividades alternativas
 - pabellón
 - porches
 - salas cubiertas
 - pistas recinto interiores
 - gimnasio
 - puntos de encuentro
 - salidas
 - Rutas de evacuación
 - Acceso emergencias



Ilustración 1. Mapa de situación emergencias, rutas de acceso, evacuación e instalaciones.

4. **Redactar los Mensajes Plantilla:** Tener preparados los mensajes de aviso para cada nivel de alerta y situación, para solo tener que rellenar la fecha y la hora. Se adjuntan plantillas que se tendrá por el equipo técnico del club/academia para facilitar la tarea. *Anexo 8.*
5. **Comunicación y difusión del Plan:** Una vez redactado, será presentado a los entrenadores, padres/madres de la escuela, a los deportistas adultos para que todos conozcan los protocolos, a los menores darle las necesidades básicas y adaptadas a su edad para tener el conocimiento.

7. Roles y formación sanitaria.

- Cadena de Mando:** El plan designa al Director Técnico como responsable. Se nombra a un "**Substituto Designado**" o un orden de sucesión en el caso del entrenador con mayor antigüedad presente, para la toma de decisiones en caso de que el Director Técnico no esté disponible.
- Formación del Personal Técnico:** Todo personal entrenador debe:
 - Haber leído y comprendido este plan de contingencia.

- Poseer una certificación vigente en Primeros Auxilios y RCP (Reanimación Cardiopulmonar).
- **Botiquín de Primeros Auxilios:** La ubicación de este se sitúa en el complejo deportivo piscina cubierta, los entrenadores podrán llevar un botiquín portátil en sus actividades al aire libre

Procedimientos Durante y Post-Incidente

El plan es excelente para la prevención, pero podría detallar más los pasos a seguir si ocurriera un incidente.

- **Protocolo de Actuación en Caso de Accidente:**
 1. **PAS (Proteger, Avisar, Socorrer):** Recordar esta regla básica al personal técnico.
 2. **Contacto Inmediato:** Se especifica que el primer paso tras asegurar al deportista es contactar con los servicios de emergencia (112) y, simultáneamente, avisar al Director Técnico y a los familiares/tutores.
 3. Se **informará al seguro** de la actividad para su seguimiento y posteriores circunstancias derivadas.
- **Registro y Análisis de Incidentes:**
 - Se creará una "Hoja de Registro de Incidentes". Después de cualquier evento (incluso si no hubo heridos, como un desalojo por tormenta), rellenar un breve informe: fecha, hora, condiciones, medidas tomadas, resultado y lecciones aprendidas.
 - Este registro es fundamental para la mejora continua del plan y para la gestión de responsabilidades.

8. Anexo: Plantillas de Comunicación para WhatsApp/Telegram

El uso de estas plantillas agiliza la comunicación y asegura que el mensaje sea claro, conciso y completo. El responsable solo deberá rellenar los campos marcados con [].

Plantilla 1: Nivel AMARILLO - Modificación de la Actividad

Uso: Cuando las condiciones no son peligrosas pero aconsejan un cambio en la planificación para mayor seguridad o calidad del entreno.

Asunto: 📣 AVISO: MODIFICACIÓN ENTRENAMIENTO [ESCUELA INFANTIL / ADULTOS]



Mensaje:

Hola a todos,

Debido a la previsión de [lluvia intermitente / rachas de viento moderadas], la sesión de hoy [Fecha] se modifica de la siguiente manera para el grupo [Nombre del Grupo]:

La parte de [Disciplina, ej: ciclismo] se realizará en [Lugar alternativo, ej: el circuito interior del colegio] para evitar [Riesgo, ej: asfalto resbaladizo].

El resto de la sesión y el horario se mantienen sin cambios. Rogamos que los deportistas acudan con equipación adecuada para estas condiciones (chubasquero, manguitos, etc.).

Gracias por vuestra colaboración.

La Dirección Técnica.

Plantilla 2: Nivel **NARANJA** - Suspensión Parcial con Actividad Alternativa

Uso: Cuando una de las disciplinas no se puede realizar de forma segura en el exterior (ej. ciclismo con viento), pero se ofrece una alternativa en interior.

Asunto: ⚠ AVISO IMPORTANTE: SUSPENSIÓN PARCIAL [ESCUELA INFANTIL / ADULTOS] ⚠

Mensaje:

¡Atención!

Siguiendo nuestro plan de contingencia y ante la **ALERTA NARANJA** por [Fenómeno, ej: fuertes vientos] decretada por AEMET, se toma la siguiente decisión para el entrenamiento de hoy [Fecha]:

SE MANTIENE la sesión de Natación.

SE SUSPENDE la sesión de Ciclismo/Carrera en el exterior por seguridad.

ALTERNATIVA: En lugar de la actividad exterior, realizaremos una sesión de [Actividad alternativa, ej: preparación física y técnica de carrera] en [Lugar, ej: el gimnasio / pabellón del colegio].

El horario se mantiene. La seguridad de nuestros deportistas es la máxima prioridad.

Disculpen las molestias.

La Dirección Técnica.

Plantilla 3: Nivel **ROJO** - Suspensión Total de la Actividad

Uso: En caso de alerta oficial Roja o condiciones que desaconsejen incluso los desplazamientos a la instalación.

Asunto: 🚨 URGENTE: SUSPENSIÓN TOTAL ENTRENAMIENTOS [Fecha] 🚨

Mensaje:

AVISO IMPORTANTE PARA TODAS LAS FAMILIAS Y DEPORTISTAS,

Debido a la **ALERTA ROJA** por [Fenómeno, ej: lluvias torrenciales] decretada por las autoridades y siguiendo las recomendaciones de Emergencias 112, **SE SUSPENDEN TODAS LAS ACTIVIDADES** del club (Escuela Infantil y Adultos) para la jornada de hoy [Fecha].



Esta medida busca evitar cualquier riesgo tanto en la práctica deportiva como en los desplazamientos a las instalaciones. Asimismo, evitad en vuestras actividades habituales los desplazamientos, os queremos ver sanos a todos y extremad la precaución.

Gracias por vuestra comprensión. Os mantendremos informados sobre la reanudación de los entrenamientos.

La Dirección Técnica.

Plantilla 4: **CONFIRMACIÓN** - El Entrenamiento se Mantiene

Uso: Cuando el pronóstico era malo pero ha mejorado, para disipar dudas y confirmar que la actividad sigue adelante.

Asunto: CONFIRMACIÓN ENTRENAMIENTO [ESCUELA INFANTIL / ADULTOS]

Mensaje:

Hola a todos,

Tras revisar la última actualización meteorológica, las condiciones en la zona de entrenamiento son adecuadas para la práctica deportiva.

Por tanto, **SE CONFIRMA** que el entrenamiento de hoy [Fecha] se desarrollará con total normalidad según lo planificado.

¡Nos vemos en el entreno!

La Dirección Técnica.

9.Hoja de Registro de Incidentes

Club de Triatlón EL CID TRIATLÓN-ACADEMIA DE TRIATLÓN VALDEMORO .

Asociación deportiva Academia del Deporte G16896789

Este documento debe ser cumplimentado por el entrenador a cargo o el Director Técnico en un plazo no superior a 24 horas después de ocurrido el incidente. Su objetivo es registrar los hechos de forma objetiva para mejorar la seguridad y los protocolos del club.

SECCIÓN 1: INFORMACIÓN GENERAL

Nº de Informe:		Fecha del Incidente:	DD/MM/AAAA
Hora Aproximada:	HH:MM	Lugar Específico:	<i>Ej: Pista trasera del colegio, curva 3 del parque...</i>
Grupo/s Afectado/s:	<i>Ej: Escuela Infantil B, Adultos Perfeccionamiento...</i>	Entrenador/es a Cargo:	



Informe Rellenado Por:		Fecha del Informe:	DD/MM/AAAA
-------------------------------	--	---------------------------	------------

SECCIÓN 2: DESCRIPCIÓN DEL INCIDENTE

Tipo de Incidente (marcar todos los que apliquen):

- **Meteorológico:** (Golpe de calor, hipotermia, caída por lluvia/hielo, etc.)
- **Lesión/Accidente:** (Caída, colisión, torcedura, etc.)
- **Material:** (Avería mecánica grave, rotura de equipamiento, etc.)
- **Comportamiento:** (Conflicto entre deportistas, falta de disciplina, etc.)
- **Otro (especificar):**

Condiciones Meteorológicas en el Momento del Incidente:

Ej: Soleado, 36°C, sin viento; Lluvia intensa, 15°C, ráfagas de 40 km/h...

Nivel de Alerta del Club Activado (si aplica):

- Nivel 0: Verde
- Nivel 1: Amarillo
- Nivel 2: Naranja
- Nivel 3: Rojo
- No aplicable / No se había activado

Descripción Detallada de los Hechos (relato cronológico, objetivo y conciso):

(Describe qué ocurrió, cómo, cuándo y dónde. Evita suposiciones y céntrate en los hechos observados.)

SECCIÓN 3: PERSONAS IMPLICADAS / AFECTADAS

Nombre y Apellidos	Rol (Deportista/Entrenador)	¿Sufrió Daños/Lesiones? (Sí/No)	Descripción de Daños/Lesiones (si aplica)

SECCIÓN 4: ACTUACIONES Y MEDIDAS TOMADAS

Primeras Acciones Realizadas (in situ):

(Ej: Se detuvo el entrenamiento del grupo, se aplicaron primeros auxilios básicos (limpieza de herida), se trasladó al deportista a una zona de sombra, se llamó al 112...)



Gestión de Comunicaciones:

- **¿Se contactó con Servicios de Emergencia (112, etc.)?:** SÍ / NO
 - *En caso afirmativo, ¿a qué hora? HH:MM*
- **¿Se notificó a los Familiares/Tutores?:** SÍ / NO
 - *En caso afirmativo, ¿a qué hora y por qué medio? HH:MM, Vía*
- **¿Se notificó a la Dirección del Club?:** SÍ / NO
- **¿Se notificó al Seguro Deportivo?:** SÍ / NO

SECCIÓN 5: ANÁLISIS Y PROPUESTAS DE MEJORA

Causas Probables del Incidente (análisis breve):

(¿Qué factores contribuyeron al incidente? Ej: Asfalto resbaladizo por lluvia repentina, deshidratación, distracción, material en mal estado...)

Valoración del Protocolo:

- **¿Se siguió el Plan de Contingencia?:** SÍ / NO / PARCIALMENTE
 - *Si la respuesta es NO o PARCIALMENTE, explica por qué:*

Lecciones Aprendidas:

(¿Qué hemos aprendido de esta situación?)

Propuestas de Mejora para el Plan de Contingencia o Protocolos del Club:

(Sé específico. Ej: "Añadir al Nivel Amarillo la prohibición de hacer series en bajada con suelo mojado", "Realizar una charla anual sobre hidratación en verano", "Revisar obligatoriamente los frenos de las bicicletas antes de cada sesión de ciclismo".)

FIRMAS

Firma del Entrenador/Responsable del Informe:

Firma del Director Técnico (recibido y revisado):

