



Põltsamaa Jõemaratoni OHUTUSJUHEND

Tähelepanu! Sellele juhendile annab võistleja enne stardimaterjalide kättesaamist allkirja. Kinnitamaks, et on ohtudest täielikult teadlik. Korrektselt allkirjastatud ohutusjuhendi vastu saab kätte stardimaterjalid.

Pika võistluse käigus võivad võistlejaid tabada traumad ja terviserikked. Liigseid riske võttes võistleja seab ohtu enda ja kaasvõistleja tervise või elu. **Tunneta oma võimeid ja tea ohtusid, mis võivad Sind tabada:**

Ohud looduses, liikluses ja teedel

- ✓ Võistlejal on oht sattuda mets- või kodulooma rünnaku ohvriks ning oht saada rästikult hammustada, võistlejal on oht ära eksida, võistlejal on oht saada putukahammustusi ning selle tagajärjel äge allergiline reaktsioon või haigus.
- ✓ Võistluse ajal ühelgi teel liiklust ei suleta ega piirata. Võistlejail või neid saatvatel meeskondadel on oht sattuda liiklusõnnetusse.
- ✓ Saatameeskondadel on oht eksida õigelt teelt.

Ohud vee peal

- ✓ Võistlejal on oht uppuda või alajahtuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel.
- ✓ Võistlejal on oht sattuda oma veesõidukiga kokkupõrkesse teise võistleja veesõidukiga, vettelangenud puudega, kividega jm looduslike ja tehislake takistustega, mis võivad kaasa tuua sõiduki purunemise või ümberminemise.
- ✓ Vettekkukunud puud on suureks ohuks, eriti kiirevoolulistel jõe lõikudel ning otsasõit neile võib põhjustada veesõiduki purunemise või ümberminemise.
- ✓ Sõltuvalt veetasemest võib jõepõhjas leiduda takistusi – kive, tehislake tamme, uppunud ehituspalke jmt, millele otsasõit võib põhjustada veesõiduki purunemise või ümberminemise.
- ✓ Tugev tuul ja sellest põhjustatud lained võivad kaasa tuua veesõiduki ümberminemise või veega täitumise. Võistlejal on oht saada trauma ja uppuda sõites veesõidukiga kärestikest, paisutammidest ja veskitammidest alla. Võistleja peab arvestama, et vee liikumiskiirus on kohati erinev ning see võib põhjustada veesõiduki ümberminemise.

Pika võistlusajaga seotud ohud

- ✓ Südamerikked, vedelikupuudus ja/või süsivesikutepuudus, ülekoormusvigastused lihastele, luudele ja nahale, kurnatus pikast füüsilisest koormusest.
- ✓ Kojusõidul autoroolis magamajäämise oht.

Muud ohud

- ✓ Pika võistluspäeva jooksul on oht minna tülli oma võistkonnakaaslasega või teiste võistlejatega. Võistluse käigus võivad kahjustusi saada või kaduda võistleja riided või muu varustus. Mitmete kirjeldatud ohtude, muude tegurite ja raskete ilmastikuolude kokkusattumine võivad ohtuolukordi oluliselt võimendada. Iga võistleja peab arvestama, et tal on võimalus sattuda ettenägematusse ja ülalpool kirjeldamata ohtu.

OHUTUDE VÄLTIMINE JA RISKIDE MAANDAMINE

- ✓ Võistleja on ise kohustatud hindama riske ja ohte ning oma võimeid nendega toime tulla võistlusaja läbimisel. Võistleja on kohustatud võistluse katkestama, kui ta tunneb, et tema isiklikud võimed ei võimalda enam turvaliselt trassi läbimist jätkata.

- ✓ Võistleja on kohustatud läbima takistusi jões valides liikumissuuna nii, et tema isiklikud võimed võimaldavad ümbermineku korral jõuda kaldale. Võistleja peab arvestama, et kuna etapid on pikad, veekogud suured ja liikumissuuna ja kiirus vabalt valitav, siis ei ole korraldajal võimalik organiseerida vetelpäästet.
- ✓ Võistleja on kohustatud kandma veesõidukis olles korralikult kinnitatud päästevesti või ohutusvesti. Seejuures peab silmas pidama, et ohutusvest on abivahend ujumiseks kaldale.
- ✓ Võistleja ja nende saatjad on kohustatud täitma liikluseeskirju.
- ✓ Võistlejal on soovitatav kanda kaasas joogiveevaru ja energiarikast toitu. Võistlejal on soovitatav riietuda ilmastikule vastavalt ja vajadusel kanda kaasas lisarõivaid. Soovitatav on kanda kaasas termokilet. Võistlejal on soovitatav vaksineerida puugihammustuse vastu.
- ✓ Pika võistluse korral on võistlejal soovitatav planeerida ööbimine võistluskeskuse lähedal ja enne kojusõitu korralikult välja puhata.

Õnnetustele reageerimine

Kui võistlejal juhtub trauma või terviserike, mis nõuab kiiret meditsiinilist abi, siis:

- ✓ Esimesena jõuavad õnnetuspaigale tõenäoliselt teised samast võistlusest osavõtvad võistlejad. Kõigi võistlejate kohustuseks on teavitada õnnetusest korraldajaid. Kohustuslik on kaasas kanda veekindlalt pakitud mobiiltelefoni, kuhu on salvestatud korraldajate kontaktnumbrid (+372 55 66 53 94 ja +372 52 19 116).

Juhul kui võistleja ei saa korraldajaga ühendust, näiteks puudub levi, siis:

- ✓ Üks võistkonnakaaslane või kaasvõistleja läheb lähimasse kõrgemasse punkti ja otsib levi, et korraldajaga ühendust võtta. Teine kaasvõistleja jääb kannatanut abistama. Sõltuvalt olukorrast, korraldaja organiseerib:
- ✓ Kiirabi / Punase Risti kohale saabumise;
- ✓ kannatanu transpordi võistluskeskusesse.

Võistleja peab arvestama, et esmaabi ja korraldaja saabumine raskesti ligipääsetavale maastikule võtab palju aega.

VÕISTLEJA KINNITUS:

- ❖ OLEN põhjalikult tutvunud käesoleva dokumendiga ja mõistan, et osaledes Põltsamaa Jõemaratoni, võin saada trauma, terviserikke või saada surma. OLEN teadlik oma tervise seisukorrast ja üldfüüsilisest seisundist ning võtan võistlusele/paati kaasa vajalikud ravimid.
- ❖ TEEN kõik endast oleneva, et ohte vältida ja riske vähendada.
- ❖ Õnnetusjuhtumi korral ABISTAN kannatanut, seadmata ohtu enda elu ja INFORMEERIN juhtunust korraldajaid.
- ❖ KINNITAN, et osalen MTÜ FreeStart Matka- ja Spordiklubi ja MTÜ Seiklusspordiklubi Outside poolt korraldatud Põltsamaa Jõemaratoni isiklikul vastutusel.

Ees- ja Perekonnanimi
(TRÜKITÄHTETEGA):.....

PAATKONNA NUMBER:.....

KUUPÄEV:.....

ALLKIRI:.....