



Türin-Torin melontamaratonin turvallisuusohje

Pitkän kilpailun aikana kilpailijoille voi sattua terveysongelmia ja vammautumisia. Liiallisia riskejä ottava kilpailija vaarantaa itsensä ja venekumppaninsa terveyden tai hengen.

Tiedosta omat kykysi ja tunne vaarat, jotka Sinua voivat kohdata.

Allekirjoittamalla tämän ohjeen ennen lähtöä kilpailija vakuuttaa, että on tietoinen niistä riskeistä, joita hän ottaa.

Vaarat luonnossa:

- Kilpailija voi sattua eläimen hyökkäyksen uhriksi tai saada kyynpureman;
- Kilpailija voi saada hyönteisen puremasta äkillisen allergisen reaktion tai sairauden.

Vaarat teillä:

- Kilpailun aikana liikennettä julkisilla teillä ei suljeta eikä rajoiteta. Kilpailijoilla ja heitä avustavilla huoltotiimeillä on vaara sattua liikenneonnettomuuteen.

Vaarat vesillä:

- Kilpailijalla on vaara hukkuu veneen kaatuessa;
- Kilpailijalla kastumisen seurauksena hypotermian vaara;
- Kilpailijalla on vaara törmätä toiseen vesikulkuneuvoon, jolloin vene voi rikkoutua tai kaatua;
- Aallot voivat täyttää vesikulkuneuvon vedellä tai kaataa sen;
- Koskista laskettaessa voi törmätä kiveen tai suureen aaltoon, jonka seurauksena vesikulkuneuvo saattaa kaatua ja kilpailija kastua tai veden paiskatessa hänet kiviä vasten saada vammoja tai jopa hukkuu;
- Veden alla oleviin puunrunkoihin tai kiviin törmätessä vesikulkuneuvo voi kaatua tai rikkoutua;
- Nopean virran kohdalla oleviin oksistoihin törmäävä kilpailija voi saada vammoja ja vesikulkuneuvo voi törmäyksen seurauksena kaatua;

Suuresta fyysisestä rasituksesta johtuvat vaarat:

- sydänhäiriöt;
- lihasten, nivelten, luiden ja ihon yllirasitusvammat;
- nestevajaus (vähäisen nesteen juomisen seurauksena);
- hiilihydraattien puute (vähäinen syöminen);
- pitkäkestoisesta kilpailusta johtuva uupumus;

Muut vaarat:

- Kilpailija saattaa riitautua venekumppaninsa tai muiden kilpailijoiden kanssa;
- Kilpailun aikana kilpailijan vaatteet tai muut varusteet voivat rikkoutua tai kadota;
- Kilpailun jälkeen itse väsyneenä autoa ajamaan siirtyvä kilpailija voi sattua liikenneonnettomuuteen;
- **Usean edellä kuvatun vaaran ja muiden tekijöiden (esim. väsymys, riita, vähäinen näkyvyys) tai myös vaikeiden sääolosuhteiden (esim. voimakas tuuli, sade, lumi, alhainen ilmanlämpötila) samanaikainen ilmeneminen saattaa kärjistä vaaratilanteita merkittävästi.**
- **Tästä syystä jokaisen kilpailijan tulee varautua siihen, että hänellä on mahdollisuus sattua ennakoimattomaan ja edellä kuvaamattomaan vaaraan.**

Vaarojen välttäminen ja riskien pienentäminen:

- Kilpailija on velvollinen arvioimaan riskejä ja omia kykyjään näistä vaaroista selviytymisessä;

- Kilpailija on velvollinen keskeyttämään kilpailun, mikäli hänen kykynsä eivät enää mahdollista reitin kulun jatkamista;
- Kilpailija on velvollinen valitsemaan liikkumislinjan joessa siten, että hänen henkilökohtaiset kykynsä mahdollistavat rannalle pääsyn kulkuneuvon kaatuessa;
- Kilpailijan tulee ottaa huomioon se, että järjestäjällä ei ole pitkän kilpailureitin ja kilpailijoiden ajallisen hajauttamisen vuoksi mahdollista turvata kilpailijoita eikä järjestää vesipelastusta;
- Kilpailija on kilpailun aikana velvollinen käyttämään vaatimusten mukaisesti kiinnitettyä pelastusliiviä;
- Kilpailijan veneen tulee olla varmuudella kelluva myös sen kaatuessa tai rikkoutuessa;
- Kilpailijat ja heitä saattavien kuljetusvälineiden kuljettajat ovat velvolliset noudattamaan liikennesääntöjä;
- Kilpailijan on suositeltavaa ottaa mukaan riittävästi juomavettä.
- Kilpailijan on suositeltavaa ottaa mukaan kilpailun ajaksi riittävästi energiaa antavaa ravintoa;
- Kilpailijan vaatetuksen tulee vastata sääolosuhteita ja suositeltavaa on ottaa mukaan termopeite;
- Kilpailijaa suositellaan ottamaan rokotus punkin puremaa vastaan.

ONNETTOMUUSTAPAUKSET

Jos kilpailijaa kohtaa vamma tai terveyshäiriö, joka vaatii nopeaa lääkintäapua, niin:

- Ensimmäisenä ehtivät onnettomuuspaikalle todennäköisesti muut samaan kilpailuun osallistuvat kilpailijat;
- Kilpailijoilla on velvollisuus ilmoittaa onnettomuudesta järjestäjille. On pakollista pitää mukana vesitiiviisti pakattu matkapuhelin, johon on tallennettu järjestäjän yhteysnumero. Jos kilpailija ei saa järjestäjään yhteyttä, esimerkiksi verkkoa ei ole, yksi joukkueen jäsenistä tai muu kilpailija menee lähimpään korkeaan paikkaan ja etsii verkon ottaakseen järjestäjään yhteyttä. Toinen kilpakumppani jää auttamaan uhria.
- Avun antamisessa auttajan tulee kyetä arvioimaan kykynsä, ettei vaarantaisi omaa henkeään.
- Tilanteesta riippuen järjestäjä huolehtii sairauton paikalle saapumisesta tai uhrin kuljetuksesta kilpailukeskukseen.
- Kilpailijan tulee ottaa huomioon, että sairauton henkilöstön ja järjestäjän tulo vaikeasti tavoitettavaan maastoon ei ole hyvin nopeaa.

Kilpailijan vakuutus:

- Vakuutan, että olen tutustunut tähän turvallisuusohjeeseen perusteellisesti ja ymmärrän, että osallistun Türiin-Torin Melontamaratoniin omalla riskilläni ja olen itse vastuussa vammoistani, terveysongelmistani ja minua mahdollisesti kohtaavasta kuolemantapauksesta;
- Teen kaiken voitavani välttääkseni vaaroja ja pienentääkseni riskejä;
- Olen omasta terveydentilastani tietoinen ja otan kilpailuun/veneeseen mukaani lääkkeet, jotka lääkäri on minulle määrännyt ja joita minun tulee käyttää, kun minua kohtaa minun itseni tiedossa oleva terveysongelma;
- Onnettomuustapauksen yhteydessä autan uhria omaa henkeäni vaarantamatta!
- **Onnettomuudesta ja sen tapahtumispaikasta ilmoitan välittömästi järjestäjille puhelinnumeroon: (+372) 5883 9269.**

Kilpailujoukkueen lähtönumero:

Kilpailijan nimi (nimet):

Allekirjoitus (allekirjoitukset)