



# Tūri-Tori Sacensības uz upes Drošības informācijas lapa

Sacensību laikā dalībnieki var gūt dažādas traumas vai piedzīvot veselības problēmas. Neriskējiet lieki, jo lieki riski var apdraudēt jūsu un jūsu komandas biedru dzīvības un veselību.

**Objektīvi izvērtējiet savas spējas un iepazīstiet potenciālos draudus.**

**Parakstos šo Drošības informācijas lapu, jūs apliecināt to, ka esat informēti par riskiem un draudiem, kā arī to, ka, piedaloties sacensībās, uzņematies pilnu atbildību par savu veselību.**

## **Draudi dabā**

- Sacensību dalībniekiem var uzbrukt savvaļas dzīvnieki vai sakost odzes
- Dažu kukaiņu kodumi var izraisīt smagu alerģisku reakciju vai slimību

## **Bīstamība uz ceļa**

- Satiksme uz sabiedriskas lietošanas ceļiem sacensību laikā netiek slēgta vai īpaši regulēta. Sacensību dalībnieki un viņu atbalsta komandu dalībnieki var kļūt par ceļu negadījumu upuriem, ja netiek ievērota drošība

## **Draudi ūdenī**

- Pastāv iespēja, ka sacensību dalībnieki var noslīkt, ja laiva apgāžas
- Samirkšanas gadījumā, sacensību dalībniekiem draud ķermeņa atdzišana
- Pastāv laivu sadursmes draudi, un laivu sadursmes gadījumā laivas var salūzt vai apgāzties
- Viļņu iedarbības rezultātā laivā var nokļūt ūdens un/vai tā var apgāzties
- Krācēs laiva var tik bojāta sadursmēs ar akmeņiem vai to var aiznest viļņi, kā rezultātā laiva var apgāzties, bet tajā esošie cilvēki var sasīties pret akmeņiem, gūstot traumas vai pat ejot bojā
- Koki un akmeņi ūdenī var salauzt vai apgāzt laivu
- Sadursme ar nokritušiem kokiem var izraisīt traumas vai laivas apgāšanos

## **Fiziskas piepūles izraisīti draudi**

- Sirds mazspēja
- Ilgstoša fiziska piepūle var radīt muskuļu, locītavu, kaulu un ādas traumas
- Dehidratācija (ja netiek uzņemts pietiekams šķidrums apjoms)
- Ogļhidrātu trūkums (ja netiek uzņemts pietiekams pārtikas apjoms)
- Spēku izsīkums

## **Citi draudi**

- Sacensību dalībniekiem var rasties domstarpības ar komandas biedriem vai citiem dalībniekiem
- Sacensību dalībnieku drēbes vai aprīkojums var tikt sabojāts vai nozaudēts sacensību laikā
- Pastāv risks, ka pēc sacensībām nogurušie dalībnieki, braucot mājās ar auto, var ciest ceļu satiksmes negadījumos
- **Vairāku draudu un citu faktoru sakritība (piem., nogurums, strīdi, slikta redzamība) vai slikti laikapstākļi (piem., vējš, lietus, sniegs, sals) var padarīt bīstamas situācijas vēl bīstamākas**
- **Sacensību dalībniekiem ir jābūt informētiem par citiem draudiem, kas nav aprakstīti augstāk**

## **Risku novēršana un vadība**

- Sacensību dalībnieku pienākums ir objektīvi izvērtēt riskus un savas spējas tikt galā ar šiem riskiem
- Sacensību dalībnieku pienākums ir pārtraukt dalību sacensībās brīdī, ja viņi jūt, ka vairs nespēj turpināt sacensības neapdraudot sevi un citus

- Sacensību dalībniekiem ir jāizvēlas maršruti uz upes tā, lai laivas apgāšanās gadījumā viņi būtu spējīgi nokļūt līdz upes krastam
- Sacensību dalībniekiem ir jāņem vērā tas, ka sacensību, kas notiek dabā, organizatori nav spējīgi nodrošināt apsardzes vai glābēju pakalpojumus
- Sacensību dalībnieku pienākums ir valkāt pareizi nostiprinātas glābšanas vestes visu sacensību laiku
- Sacensību dalībniekiem un atbalsta automašīnu šoferiem ir jāievēro ceļu satiksmes noteikumi
- Sacensību dalībniekiem ir ieteicams ņemt līdzī pietiekamu dzeramā ūdens apjomu
- Sacensību dalībniekiem ir ieteicams ņemt līdzī pietiekamu pārtikas apjomu
- Sacensību dalībniekiem ir jābūt ģērbtiem laikapstākļiem piemērotā apģērbā, un ir ieteicams, lai laivā atrastos izdzīvošanas sega
- Sacensību dalībniekiem ir ieteicams vakcinēties pret ērcu encefalītu

## **NEGADĪJUMI**

Gadījumā, ja sacensību dalībnieki gūst nopietnas traumas vai piedzīvo nopietnas veselības problēmas, un viņiem ir nepieciešama medicīniska palīdzība, ir jāņem vērā sekojošais:

- Pirmie, kas ieradīsies negadījuma vietā, visticamāk, būs citi sacensību dalībnieki;
- Sacensību dalībnieku pienākums ir informēt organizatorus par negadījumiem. Jums vienmēr ir jābūt līdzī mobilajam tālrunim ar ātrās palīdzības dienesta tālruni numuru. Gadījumā, ja jums neizdodas sazināties ar organizatoriem pa tālruni sliktā mobilo sakaru tīkla pārklājuma dēļ, jums, jūsu komandas biedram vai citam sacensību dalībniekam ir jādodas uz augstāku vietu, kamēr citi paliek kopā ar cietušo;
- Lūdzu, objektīvi izvērtējiet savu spēju palīdzēt, lai nepakļautu briesmām arī sevi;
- Atkarībā no situācijas, sacensību organizatori izsauks ātro palīdzību vai nogādās cietušo sacensību centrā;
- Jums ir jāatceras tas, ka organizatoru vai ātrās palīdzības ierašanās var ieilgt, jo ir grūtības ar piekļuvi attālinātām vietām vai grūti šķērsojamai teritorijai.

## **Sacensību dalībnieka apliecinājums**

### **Ar šo apliecinu to, ka:**

- Esmu rūpīgi iepazinies/-usies ar šo Drošības informācijas lapu. Es pilnībā apzinos to, ka piedalos sacensībās Tūri-Tori Downriver Race (Tūri-Tori upes sacensības) un esmu pilnībā atbildīgs/-a par iespējamajām traumām, problēmām ar veselību vai pat nāvi.
- Es veikšu visas nepieciešamās darbības, lai novērstu iespējamus draudus un riskus
- Es pilnībā apzinos savu veselības stāvokli un ņemšu līdzī man izrakstītos medikamentus
- Negadījuma gadījumā es sniegšu palīdzību cietušajai personai, neapdraudot savu dzīvību
- Es apņemos informēt organizatorus par negadījumiem, zvanot uz sekojošo tālruni numuru:  
**+372 5883 9269.**

### **Komandas numurs:**

Sacensību dalībnieka vārds (-i):

Paraksts(-i):