



Türi-Tori kiirlaskumise ohutusjuhend

Pika võistluse käigus võivad võistlejaid tabada terviserikked ja traumad. Liigseid riske võttev võistleja seab ohtu enda ja paadikaaslase tervise- või elu.

Tunneta oma võimeid ja tea ohtusid, mis võivad Sind tabada.

Selle juhendi allkirjastamisega enne starti kinnitab võistleja, et ta on võetavatest riskidest teadlik.

Ohud looduses:

- Võistleja võib sattuda looma rünnaku ohvriks või saada rästikuhammustuse;
- Võistleja võib saada putukahammustusest ägeda allergilise reaktsiooni või haiguse.

Ohud teedel:

- Võistluste ajal avalikel teedel liiklust ei suleta ega piirata. Võistlejail või neid abistavail saatemeeskondadel on oht sattuda liiklusõnnetusse.

Ohud veekogul:

- Võistlejal on oht ümbermineku järel uppuda;
- Võistlejail on oht märjakssaamisel alajahtuda;
- Võistlejal on oht põrgata kokku teise veesõidukiga, mille tulemusena paat võib puruneda või ümber minna;
- Lained võivad veesõiduki veega täita või ümber ajada;
- Kärestikest alla sõites võib sattuda kivi otsa või suurde lainesse, mille tagajärjel võib veesõiduk ümber minna ja võistleja võib saada märjaks, või saada traumasid veevoolu poolt vastu kive paiskudes või ka uppuda;
- Vee all olevate puutüvedega või kividega kokku põrgates võib veesõiduk ümber minna ja ka puruneda;
- Kiire voolu poolt vee kohal olevasse puuvõrasse kantud võistleja võib saada okstelt vigastada ja veesõiduk võib kokkupõrke tulemusena ümber minna;

Suurest füüsiliselt koormusest tingitud ohud:

- südamerikked;
- ülekoormusvigastused lihastele, liigestele, luudele ja nahale;
- vedelikupuudus (vähese vedelikutarbimise tõttu);
- süsivesikutepuudus (vähene söömine);
- pikaajalisest võistlusest tingitud kurnatus;

Muud ohud:

- Võistleja võib minna tülli oma paadikaaslase või teiste võistlejatega;
- Võistluse käigus võivad kahjustusi saada või kaduda võistleja riided või muu varustus;
- Pärast võistlust väsinuna ise autorooli istudes võib võistleja sattuda liiklusõnnetusse;
- **Mitme ülalkirjeldatud ohu ja muude tegurite (nt. väsimus, tüli, vähene nähtavus) või ka raskete ilmastikuolude (nt. tugev tuul, vihm, lumi, madal õhutemperatuur) kokkusattumine võivad ohuolukordi oluliselt võimendada.**
- **Sellest lähtuvalt peab iga võistleja arvestama, et tal on võimalus sattuda ennenägematusse ja ülalpool kirjeldamata ohtu.**

Ohtude vältimine ja riskide vähendamine:

- Võistleja on kohustatud hindama riske ja oma võimeid nende ohtudega toime tulla;
- Võistleja on kohustatud võistluse katkestama, kui tema võimed ei võimalda enam turvaliselt trassi läbimist jätkata;
- Võistleja on kohustatud valima liikumistrajektoori jões nii, et tema isiklikud võimed võimaldavad ümbermineku korral jõuda kaldale;
- Võistleja peab arvestama, et korraldajal ei ole pika võistlusmaa ja võistlejate ajalise hajutatuse tõttu võimalik võistlejaid turvata ja organiseerida vetelpäästet;
- Võistleja on võistluse ajal kohustatud kandma nõuetekohaselt kinnitatud päästevesti;
- Võistleja paadil peab olema tagatud ujuvus ka paadi ümberminemise või purunemise korral;
- Võistlejad ja neid saatvad transpordivahendite juhid on kohustatud täitma liikluseeskirju;
- Võistlejal on soovitatav võtta kaasa joogiveevaru.
- Võistlejal on soovitatav võtta kaasa võistluste ajaks piisavalt energiat andev toiduvaru;
- Võistleja riietus peab vastama ilmastikule ja soovitatav on võtta kaasa termokile;
- Võistlejal on soovitatav vaktsineerida end puugihammustuse vastu.

ÕNNETUSJUHTUMID

Kui võistlejat tabab trauma või terviserike, mis nõuab kiiret meditsiinilist abi, siis:

- Esimesena jõuavad õnnetuspaigale tõenäoliselt teised samast võistlusest osavõtvad võistlejad;
- Võistlejatel on kohustus teavitada õnnetusest korraldajaid. On kohustuslik kanda kaasas veekindlalt pakitud mobiiltelefoni, kuhu on salvestatud korraldaja kontaktnumber. 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.
- Abiandmise juures peab abistaja suutma hinnata oma võimeid, et mitte seada ohtu enda elu.
- Sõltuvalt olukorrast, organiseerib korraldaja kiirabi kohale saabumise või kannatanu transpordi võistluskeskusesse.
- Võistleja peab arvestama, et kiirabi ja korraldaja saabumine raskesti ligipääsetavale maastikule ei ole väga kiire.

Võistleja kinnitus:

- Kinnitan, et olen põhjalikult tutvunud käesoleva ohutusjuhendiga ja mõistan, et osalen Türi-Tori Kiirlaskumisel omal riisikol ja kandes ise vastutust minu traumade, terviserikete või mind tabada võiva surmajuhtumi eest;
- Teen kõik endast oleneva, et ohte vältida ja riske vähendada;
- Olen teadlik oma tervise seisukorrast ja võtan võistlusele/paati kaasa ravimid, mis on mulle arsti poolt määratud ja mida peaksin tarvitama, kui mind tabab minule endale teadaolev terviserike;
- Õnnetusjuhtumi korral abistan kannatanut, seadmata ohtu enda elu!
- **Õnnetusest ja selle asukohast teavitan koheselt korraldajaid telefonil: 5883 9269.**

Võistkonna stardinumber:

Võistleja nimi(nimed):

Allkiri(allkirjad)