



Wyścig Türi-Tori w dolnym biegu rzeki [*Türi-Tori Downriver Race*] Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Podczas wyścigu uczestnicy mogą doznać różnych problemów zdrowotnych lub urazów. Nie należy podejmować nadmiernego ryzyka, ponieważ w ten sposób mogą Państwo zagrozić swojemu życiu i zdrowiu oraz zdrowiu członków swojej drużyny.

Należy obiektywnie ocenić swoje możliwości i zapoznać się z potencjalnymi niebezpieczeństwami.

Podpisując Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa potwierdzacie Państwo, że znacie zagrożenia i niebezpieczeństwa oraz że uczestniczą Państwo na własną odpowiedzialność.

Zagrożenie ze strony przyrody

- Zawodnicy mogą stać się ofiarami ataków dzikich zwierząt lub zostać pogryzionymi przez żmije
- Niektóre ukąszenia insektów mogą powodować ostre reakcje alergiczne lub choroby

Zagrożenia na jezdniach

- Ruch samochodów na drogach publicznych nie jest ani zamknięty, ani też regulowany podczas wyścigu. Zawodnicy i zespoły, które ich wspierają są w niebezpieczeństwie i mogą stać się ofiarami wypadków drogowych, jeżeli nie zachowają ostrożności

Zagrożenia w wodzie

- Zawodnicy są w niebezpieczeństwie i mogą utonąć, jeżeli łódź zostanie wyrzucona
- Zawodnikom grozi hipotermia, gdy są przemoczeni
- Istnieje niebezpieczeństwo zderzenia się z innymi łódkami, w rezultacie czego łódki mogą zostać uszkodzone lub wyrzucone
- Fale mogą napełnić łódkę wodą i/lub wyrzucić ją
- W szybkich prądach wodnych łódka może uderzyć o skały lub być poniesiona przez fale, w wyniku czego może się wyrzucić, a Państwo nabiją się na skały, co spowoduje urazy lub nawet śmierć
- Drzewa i skały w wodzie mogą powodować wywrócenie łodzi lub jej rozbicie
- Zderzenie się z leżącymi drzewami może spowodować wypadek albo wywrócenie

Niebezpieczeństwa powodowane poprzez wysiłek fizyczny

- Niewydolność serca
- Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować urazy mięśni, stawów, kości lub skóry
- Odwodnienie (w przypadku niewystarczającego spożycia napojów)
- Niewystarczająca ilość węglowodanów (w przypadku zbyt małego spożycia jedzenia)
- Wyczerpanie

Inne niebezpieczeństwa

- Zawodnicy mogą pokłócić się ze swoimi członkami drużyny lub innymi zawodnikami
- Odzież zawodników lub inne wyposażenie mogą zostać uszkodzone albo zagubione podczas wyścigu
- Zawodnikom grozi niebezpieczeństwo spowodowania wypadków drogowych, gdy wracają do domu, zmęczeni po wyścigu
- **Zbieg kilku niebezpieczeństw w tym samym czasie i innych czynników (np. zmęczenie, kłótnia, słaba widoczność) lub złe warunki pogodowe (np. wiatr, deszcz, śnieg, zimno) mogą powodować, że niebezpieczne sytuacje staną się jeszcze gorsze**
- **Dlatego zawodnicy muszą być świadomi tego, że istnieją bezprecedensowe zagrożenia nieopisane powyżej**

Zapobieganie i zarządzanie ryzykiem

- Zawodnicy mają obowiązek obiektywnie ocenić zagrożenia i oszacować czy poradzą sobie z tymi zagrożeniami
- Zawodnicy muszą przerwać wyścig, gdy czują, że nie są nie w stanie bezpiecznie go kontynuować
- Zawodnicy muszą wybrać swoje trasy na rzece tak, aby w przypadku wywrócenia się łodzi, byli w stanie dotrzeć do brzegu
- Zawodnicy muszą być świadomi, że z powodu charakteru wyścigu, organizatorzy nie są w stanie zapewnić służb bezpieczeństwa lub ratowniczych
- Zawodnicy mają obowiązek nosić odpowiednio zapięte kamizelki ratunkowe przez cały czas trwania wyścigu
- Zawodnicy i kierowcy ich samochodów ze wsparciem muszą postępować zgodnie z przepisami drogowymi
- Zawodnikom zaleca się zabieranie ze sobą wystarczającej ilości wody
- Zawodnikom zaleca się zabieranie ze sobą wystarczającej ilości odżywczej żywności
- Zawodnicy muszą nosić ubrania chroniące w różnych warunkach pogodowych i zalecane jest, aby posiadać na łodzi koc ratunkowy
- Zawodnikom zaleca się przyjęcie szczepionki przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu

WYPADKI

W przypadku doznania przez zawodników obrażenia lub poważnych problemów zdrowotnych i gdy wymagają pomocy medycznej, należy wziąć pod uwagę następujące fakty:

- pierwszymi, którzy dotrą na miejsce zdarzenia będą najprawdopodobniej współzawodnicy;
- zawodnicy mają obowiązek poinformować organizatorów o wypadku. Należy obowiązkowo mieć ze sobą przez cały czas telefon komórkowy z zapisanym numerem kontaktowym w razie nagłych wypadków. W przypadku gdy nie są Państwo w stanie zadzwonić się do organizatorów ze względu na słaby odbiór, Państwo lub zawodnik z tej samej drużyny albo przeciwnej drużyny muszą przedostać się do wyżej położonej części, podczas gdy reszta pozostaje z ofiarą;
- proszę ocenić obiektywnie czy są Państwo w stanie pomóc, aby nie stawiać siebie w sytuacji zagrożenia życia;
- w zależności od sytuacji, organizatorzy albo zadzwonią po pogotowie albo przetransportują ofiarę do ośrodka sportowego;
- muszą Państwo pamiętać, że do przyjazdu pogotowia lub organizatorów może upłynąć dużo czasu ze względu na odległość danego obszaru lub górzyste ukształtowanie terenu.

Potwierdzenie zawodnika

Niniejszym potwierdzam, iż:

- Dokładnie przeczytałem/przeczytałam niniejszą Instrukcję dotyczącą bezpieczeństwa. Jestem świadom tego, że biorę udział w wyścigu *Türi-Tori Downriver Race* na swoją własną odpowiedzialność oraz że jestem osobiście odpowiedzialny/odpowiedzialna za swoje potencjalne obrażenia, problemy zdrowotne a nawet śmierć
- Podejmę odpowiednie kroki w celu zapobiegania niebezpieczeństwu i będę zarządzać związanym z tym ryzykiem
- Jestem w pełni świadom stanu swojego zdrowia i wezmę ze sobą leki przepisane na receptę
- W razie wypadku będę pomagać osobom, które uległy obrażeniom bez narażania swojego własnego życia
- Poinformuję organizatorów o wypadku, dzwoniąc pod następujący numer: **+372 5883 9269**.

Numery startowe drużyny:

Imię zawodnika/imiona zawodników:

Podpis/y: