



# Руководство по безопасности скоростных спусков Türi-Tori

В ходе длительных соревнований участники могут получить травмы и ущерб для здоровья. Берущий излишне высокие риски участник соревнований представляет собой опасность для здоровья и жизни как себя, так и со товарища, находящегося в лодке

**Относись осознанно и с пониманием к возможностям и опасностям, с которыми ты можешь столкнуться.**

**Подписывая данное руководство до старта участник соревнования подтверждает, что он осведомлен о всевозможных рисках.**

## **Опасности на природе:**

- Участник соревнования может стать жертвой нападения животного или укуса гадюки;
- У участника соревнований может начаться резкая аллергическая реакция или иное заболевание после укуса насекомого.

## **Опасности на трассах:**

- Во время участия в соревнованиях на открытых трассах не задерживай и не тормози движение. У участников или помощников их команды есть опасность попасть в происшествие.

## **Опасности на воде:**

- У участника соревнований есть опасность утонуть из-за опрокидывания лодки;
- У участника соревнования есть опасность переохлаждения при промокании;
- У участника соревнований есть опасность столкнуться с другим водным транспортным средством, результатом чего может стать повреждение или опрокидывание лодки;
- Волны могут способствовать тому, что лодка наполнится водой или перевернется;
- Спускаясь по порогам, можно наткнуться на камень или волны, в результате которых лодка может перевернуться и участник соревнования может намочить или получить травму при попадании сильного водного потока, или утонуть;
- От столкновения с находящимися под водой стволами деревьев или камней лодка может перевернуться или получить повреждения;
- Если участника соревнования занесет на крону дерева, находящегося на воде, из-за сильного течения, то он может получить повреждения от веток, а лодка может перевернуться из-за столкновения.

## **Опасности, обусловленные большой физической нагрузкой:**

- неполадки в работе сердца
- повреждения мышц, суставов, костей и кожи от высокой нагрузки
- Обезвоживание (из-за недостаточного потребления воды);
- дефицит углеводов (недостаточное питание)
- истощение из-за длительных соревнований

## **Иные опасности:**

- Участник соревнования может поссориться с соседом по лодке или другими участниками;
- В ходе соревнования могут пропасть или получить повреждения одежда или иное оснащение участника;
- Будучи уставшим после соревнования, сидящий за рулем автомобиля участник соревнования может попасть в дорожно-транспортное происшествие;
- **Ситуация может быть еще хуже, если одновременно описанные выше опасности и иные факторы (например, усталость, ссора, плохая видимость) или же плохие погодные условия (например, сильный ветер, дождь, снег, низкая температура воздуха) будут взаимодействовать;**
- Исходя из вышеперечисленного, каждый участник соревнования должен учитывать, что есть шанс попасть в непредвиденную ситуацию или опасность, о которой шла речь.

**Избегание опасности и уменьшение рисков:**

- Соревнующийся обязан адекватно оценивать риски и свои возможности справляться с опасностями;
- Соревнующийся обязан прекратить участие в соревновании, если его возможностей не хватает безопасно пройти трассу до конца;
- Соревнующийся обязан выбрать траекторию движения по реке таким образом, что его индивидуальные возможности в случае опрокидывания позволят добраться до берега;
- Соревнующийся должен учитывать, что у организатора нет возможности обезопасить и организовать спасение на воде из-за длинной дистанции соревнования и рассредоточенности участников;
- Во время соревнования участник обязан носить зафиксированный должным образом спасательный жилет;
- Участник соревнования должен обеспечить плавучесть даже в случае опрокидывания или повреждения лодки;
- Соревнующиеся и сопровождающие их руководители транспортных средств должны выполнять правила по передвижению ;
- Участнику соревнования рекомендуется взять с собой запас питьевой воды.
- Участнику рекомендуется взять с собой на время соревнования достаточное количество обогащающей энергией еды;
- Одежда участника должна соответствовать погодным условиям и рекомендуется взять с собой термопленку;
- Участнику рекомендуется сделать вакцину против укусов насекомых.

**НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ**

Если соревнующийся получил травму или ущерб для здоровья, что требует скорого медицинского вмешательства, тогда:

- Скорее всего, первыми к месту события успеют прибыть остальные участники соревнования;
- Участники обязаны сообщить о случившемся организаторам соревнования. Соревнующиеся в обязательном порядке должны носить с собой запечатанный в водонепроницаемый материал мобильный телефон с сохраненным номером организатора. В случае если участник не может связаться с организатором, например, нет поля, то один из членов команды или соучастник должен добраться до ближайшего возвышения и найти поле для связи с организатором. Другой соучастник остается помогать пострадавшему.
- При оказании помощи необходимо объективно оценить свои возможности, чтобы не подвергать опасности свою жизнь.
- В зависимости от ситуации организатор обеспечивает прибытие скорой помощи на место происшествия или транспортировку пострадавшего в спортивный центр.
- Участник соревнования должен учитывать, что прибытие скорой помощи и организатора может занять время из-за трудной проходимости местности.

**Подтверждение участника соревнования:**

- подтверждаю, что основательно ознакомился с данным руководством по безопасности и понимаю, что принимаю участие в скоростном спуске Türi-Tori на свой риск, а также самостоятельно несу ответственность за возможное получение травм, ущерба для здоровья или смерть;
- Сделаю все от меня зависящее, чтобы избежать опасности и минимизировать риски;
- Я осведомлен о состоянии своего здоровья и на соревнование/ на лодку возьму с собой лекарства, назначенные мне врачом и которые я обязан принимать, если будет известная мне угроза для моего здоровья;
- В случае необходимости буду помогать пострадавшему, при этом не подвергая опасности свою жизнь!
- **О несчастном случае и месте происшествия необходимо незамедлительно сообщить по телефону организатора: +372 5883 9269.**

**Стартовый номер команды:**

Имя (имена) участника(ов):

Подпись(и)