

Vaarat, niiden välttäminen ja onnettomuuksiin reagointi Vöhandun Maratonilla

Sadan kilometrin pituisen soutumaratonin aikana voi tapahtua onnettomuuksia, esiintyä terveysongelmia tai kuolla.

Esimerkkejä vaaroista, jotka voivat päättyä traumaan, onnettomuuteen, terveysongelmaan tai kuolemaan:

Luonnossa liikkumiseen liittyvät vaarat:

- Kilpailija voi eksyä.
- Kilpailijalla on vaarana joutua metsän- tai kotieläimen hyökkäyksen uhriksi ja joutua kyyn puremaksi.
- Kilpailijaa voi purra hyönteinen. On ihmisiä, joille hyönteisenpurema voi aiheuttaa kuolemaanvaarallisen kovan allergisen reaktion. Hyönteisenpuremasta voi saada tautitartunnan.

Julkisilla teillä liikkumisen vaarat:

- Liikennettä julkisilla teillä ei suljeta eikä säännellä kilpailun aikana. Kilpailijalla on vaarana törmätä tiellä liikkuvaan ajoneuvoon.

Vesialueisiin liittyvät riskit:

- Kilpailija on vaarassa hukkua tai kärsiä hypotermiasta (alijäähtyminen), mikäli vesikulkuneuvo kaatuu tai täyttyy vedellä.
- Kilpailija on vaarassa joutua veneensä kanssa yhteentörmäykseen toisen kilpailijan kanssa, jonka tuloksena vesiajoneuvo voi hajota tai kaatua.
- Tuuli ja aallot voivat aiheuttaa veneen kaatumisen tai täyttymisen vedellä.
- Kilpailija voi loukkaantua ja hukkua liikkueessaan ja ajaessaan veneellä koskesta tai vesivoimalan koskesta.
- Kilpailijan tulee ottaa huomioon, että veden virtaamisnopeus on paikoittain hyvinkin erilainen ja se voi aiheuttaa veneen kaatumisen.
- Jokeen kaatuneet puut aiheuttavat vakavia vaaratilanteita, erityisesti, jos joen virta on nopea. Veteen kaatunutta puuta päin ajaminen voi aiheuttaa vesiajoneuvon rikkoontumisen tai kaatumisen.
- Vedenkorkeudesta riippuen, voi joessa olla kiviä, joita ei huomata ja joita päin ajaminen voi loppua veneen kaatumiseen tai rikkoontumiseen.

Pitkään kilpailu-aikaan liittyvät riskit:

- Kilpailijan sydän- ja verisuonisto on kilpailussa hyvinkin kuormitettu. Kilpailija saattaa saada sydänkohtauksen.
- Kilpailija saattaa vaurioittaa lihaksiaan, niveliään, luitaan ja ihoaan ylikuormituksesta johtuen.
- Kilpailija saattaa joutua kärsimään vakavasta nestehukasta (liian vähän juotavaa).
- Kilpailija voi kärsiä hiilihydraattien puutteesta (liian vähän syötävää).
- Kilpailija voi kärsiä alilämmöstä.
- Kilpailu (erityisesti yön kestävä kilpailu) on hyvin väsyttävä.
- Kilpailijalla on vaarana nukahtaa kesken kotiinajon. Kun niin tapahtuu auton ratissa, on kilpailijalla suuri riski sattua liikenneonnettomuuteen.

Muut riskit:

- Niin pitkän kilpailun aikana on mahdollista joutua riitoihin joukkueoverin tai muiden kilpailijoiden kanssa.
- Monia yllämainittuja riskejä kasvattavat olennaisesti tämän kilpailun aikana niiden yhteensattuvuus, Esimerkiksi kilpailijan väsymys, riita, hämärä tai yön pimeys, huonot ilmasto-olosuhteet (tuuli, lumi, sade, matala lämpötila).
- Siitä johtuen jokaisen kilpailijan tulee ottaa huomioon, että monen eri tekijän summa voi mahdollisesti aiheuttaa ennennäkemättömän tai sellaisen vaaratilanteen, jota ei ole edellämainittu.

Vaarojen välttäminen ja riskien madaltaminen

- Kilpailijan velvollisuutena on arvioida itse riskejä ja vaaroja sekä omia kykyjään tulla toimeen riskien ja vaarojen kanssa kilpailuradalla.
- Kilpailijan tulee keskeyttää kilpailu, kun hänestä tuntuu, että hänen henkilökohtaiset kykynsä eivät anna hänen enää jatkaa reitin selvittämistä turvallisesti.
- Kilpailijan tulee selviytyä esteistä joella ja valita liikkumisrata niin, että hänen on mahdollista selvittää omin kyvyin veneen kaatuessa rannalle.
- Kilpailijan tulee varmistaa, että koska välimatkat ovat pitkiä, vesistöt suuria ja sekä liikkumisrata että –nopeus vapaasti valittavissa, järjestäjien ei ole mahdollista järjestää vesipelastusta.
- Kilpailijan velvollisuus on käyttää veneessä ollessaan kunnolla kiinnitettyjä ja päälle puettuja pelastusliivejä.
- Kilpailijan tulee noudattaa (vesi)liikennesääntöjä.
- Kilpailijan on suositeltavaa pitää mukanaan juomavettä.
- Kilpailijan on suositeltavaa pitää mukanaan energiapitoista ruokaa.
- Kilpailijan tulee pukeutua ilmastonmukaisesti ja pitää mukanaan tarvittaessa vaihtovaatteet. Lisäksi mukaan suositellaan otettavaksi lämpöpeite.
- Kilpailijan on suositeltavaa ottaa punkkirokote.
- Pitkän kilpailun jälkeen on suositeltavaa varata tai suunnitella yöpyminen kilpailukeskuksen lähelle ja levätä kunnolla ennen kotiinpaluuta.

Onnettomuuksiin reagoiminen.

Mikäli kilpailija loukkaa itsensä niin, että hänestä tulee liikuntakyvytön ja / tai loukkaantuminen vaatii nopeaa lääkärihoitoa, muista, että:

- Ensimmäisenä paikan päälle ehtivät todennäköisesti muut saman kilpailun kilpailijat.
- **Kaikkien kilpailijoiden velvollisuutena on tiedottaa järjestäjiä onnettomuudesta.**
- **Mukana tulee ehdottomasti kantaa vedenpitävästi pakattua matkapuhelinta, johon on tallennettu järjestäjän yhteyshenkilönumero (+372 52 10 800).**
- Mikäli kilpailija ei saa yhteyttä järjestäjään, esim. kenttää ei ole, tulee:
 - Yhden kilpailujoukkueen jäsenen tai kanssakilpailijan mennä lähimpään korkeimpaan pisteeseen ja etsiä kenttää, jotta järjestäjään saataisiin yhteys. Toinen kilpailija tai joukkueen jäsen jää auttamaan loukkaantunutta.
 - Tilanteesta riippuen, järjestäjä hoitaa:
 - Ambulanssin paikalle
 - Loukkaantuneen kuljetuksen kilpailukeskukseen
 - Kilpailijan tulee ottaa huomioon, että ambulanssin ja järjestäjän pääsy vaikeasti tavoitettavissa olevaan maastoon kestää kauan.

Kilpailijan vahvistus:

- Olen tutustunut perusteellisesti tähän dokumenttiin ja ymmärrän, että osallistuessani Vöhandun Maratonin joutua onnettomuuteen, loukkaantua, saada terveydellisen vamman tai kuolla.
- Teen kaikenni välttääkseni riskejä ja vähentääkseni niitä.
- Onnettomuustilanteessa autan loukkaantunutta ja informoin järjestäjiä tapahtuneesta.
- Vahvistan, että osallistun urheiluyhdistys MTÜ Spordiühing Ekstreempark:in järjestämään Vöhandun Maratonin omalla vastuullani.

.....
Etu- ja sukunimi **PAINOKIRJAIMIN**

.....
Lähtönumero

.....
Allekirjoitus / päivämäärä