

## **Опасности, их избежание и реагирование на несчастный случай на Марафоне Выханду**

**Во время гребного марафона на дистанции протяженностью сотню километров могут случиться травмы, ущерб здоровью или наступить смерть.**

### **Опасности, которые могут закончиться травмами, ущербом здоровью или смертью:**

#### **Опасности, связанные с нахождением на природе:**

- У соревнующихся есть опасность совершить ошибку.
- У соревнующихся есть опасность стать жертвой нападения домашнего или дикого животного и получить ядовитые укусы.
- У соревнующихся есть опасность быть покусанными насекомыми. Есть люди, у которых укусы насекомых могут спровоцировать опасную для жизни аллергическую реакцию. От укусов насекомых можно получить заболевание.

#### **Опасности, связанные с нахождением на открытом пути:**

- Движение по открытому пути не блокируется и не регулируется во время соревнований. У соревнующихся есть опасность столкнуться с другими транспортными средствами.

#### **Опасности, связанные с водоемом:**

- У соревнующихся есть опасность утонуть или переохладиться при переворачивании водного средства или при его заполнении водой.
- У соревнующихся есть опасность врезаться своим водным средством в водное средство других соревнующихся, в результате чего лодка может перевернуться или разбиться.
- Ветер и волны могут перевернуть водное средство или наполнить его водой.
- У соревнующихся есть опасность получить травму и утонуть, проплывая на водном средстве через стремнину и мельничную запруду.
- Соревнующийся должен учитывать, что скорость течения воды местами очень различается, и это может стать причиной переворачивания водного средства.
- Деревья, упавшие в реку, представляют большую опасность, особенно при большом течении реки. При столкновении с затонувшим деревом водное средство может разбиться или перевернуться.
- В зависимости от уровня водоема, в реке могут быть незаметные камни, при столкновении с которыми водное средство может разбиться или перевернуться.

#### **Опасности, связанные с продолжительным временем состязания:**

- Сердечно-сосудистая система соревнующегося во время состязания находится под большой нагрузкой. У соревнующегося есть опасность получить сердечное расстройство.
- У соревнующегося есть опасность от чрезмерной нагрузки получить повреждение мышц, костей и кожи.
- У соревнующегося есть опасность получить обезвоживание организма (недостаток питья).
- У соревнующегося есть опасность получить углеводное голодание (недостаток еды).
- У соревнующегося есть опасность переохладения.
- Соревнование (особенно после полуночи) очень изнурительно.
- У соревнующегося есть опасность заснуть при возвращении домой. Если это произойдет за рулем, велика опасность попасть в дорожно-транспортное происшествие.

#### **Другие опасности:**

- Во время такого длительного соревнования есть опасность поссориться с членами своей команды или с другими соревнующимися.
- Существенно увеличивает многие вышеописанные опасности их одновременное накопление. Например, усталость участников, ссора, сумрак или ночная темень, плохие погодные условия (ветер, дождь, снег и низкая температура воздуха).
- Исходя из этого, каждый соревнующийся должен учитывать, что при совпадении нескольких различных факторов можно попасть в непредвиденную ситуацию или подвергнуться какой-либо не описанной выше опасности.

#### **Избежание опасности и уменьшение рисков**

- При прохождении рубежей соревнования соревнующийся обязан сам оценивать риски и опасности, а также свои возможности

справиться с этими опасностями. Соревнующийся обязан прекратить соревнование, если он чувствует, что его личные возможности не позволяют продолжить безопасное прохождение трассы.

- Соревнующийся обязан проходить препятствия на реке, выбирая траекторию движения так, чтобы его личные возможности позволили в случае переворачивания выбраться на берег.
- Соревнующийся должен учитывать, что так как этапы длинные, водохранилища большие, а траектория движения и скорость выбираются по собственному усмотрению, то у организаторов нет возможности спасти участников на воде.
- Находясь в водном средстве, соревнующийся обязан носить хорошо закрепленный спасательный жилет.
- Соревнующийся обязан выполнять правила движения по воде.
- Соревнующемуся рекомендуется иметь с собой запас питьевой воды.
- Соревнующемуся рекомендуется иметь с собой энергетически обогащенную еду.
- Соревнующемуся рекомендуется одеваться в соответствии с погодными условиями и при необходимости иметь с собой дополнительную одежду. Также рекомендуется иметь с собой термопенку.
- Соревнующемуся рекомендуется сделать вакцину против укусов насекомых.
- В случае затянувшегося состязания соревнующимся рекомендуется запланировать ночевку недалеко от центра соревнований и хорошенько отдохнуть перед поездкой домой.

**Реагирование на происшествия. В случае, если у соревнующегося случится травма или нанесение ущерба здоровью, в результате которых он потеряет способность двигаться и/или будет нуждаться в медицинской помощи, то:**

- Очевидно, что первыми пребывают на место происшествия другие участники состязания.
- Все соревнующиеся обязаны известить о происшествии организаторов.
- Необходимо иметь с собой водонепроницаемо упакованный мобильный телефон, на котором сохранен контактный номер организатора.
- В случае, если соревнующийся не может соединиться с организатором, например, отсутствует сеть, тогда:
- Один из членов команды или другой соревнующийся поднимается на ближайшее высокое место и ищет сеть, чтобы соединиться с организатором. Другой остается помогать пострадавшему.
- В зависимости от обстоятельств, организатор обеспечивает:
- Прибытие на место скорой помощи.
- Транспортирование пострадавшего в центр соревнований.
- Соревнующийся должен учитывать, что из-за сложного ландшафта местности прибытие на место скорой помощи и организатора займет много времени.

#### **Соревнующийся подтверждает:**

- Полностью ознакомлен с настоящим документом и осознаю, что принятие участия в Выханду Марафоне несет за собой опасность получения травмы, нанесения ущерба здоровью или смерти.
- Сделаю все от меня зависящее, чтобы избежать опасностей и уменьшить риски.
- При несчастном случае обязуюсь помочь пострадавшему и проинформировать о случившемся организаторов.
- Подтверждаю, что принимаю участие в Выханду Марафоне, организованном MTÜ Spordiühing Ekstreempark, под личную ответственность.

.....  
Имя и Фамилия **ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ**

.....  
стартовый номер

.....  
Подпись / дата