

## **Gefahren, deren Vermeidung und Vorgehen bei Unfällen beim Vöhandu Marathon**

Während des hundert Kilometer langen Paddelmarathons kann es zu Verletzungen und gesundheitlichen Risiken oder tödlichen Unfällen kommen.

Beispiele von Gefahren, die eine Verletzung, eine gesundheitliche Risiken oder den Tod zu Folge haben können:

### **Gefahren, die in der Natur vorkommen können:**

- Teilnehmer können sich verlaufen.
- Teilnehmer können Opfer eines Wild- oder Haustierangriffs oder eines Kreuzotterbisses werden.
- Teilnehmer können von Insekten gestochen werden. Bei manchen Menschen kann ein Insektenstich lebensgefährliche akute allergische Reaktionen verursachen. Ein Insektenstich kann Krankheiten verursachen.

### **Gefahren auf öffentlichen Straßen:**

- Der Verkehr auf den öffentlichen Straßen wird nicht geschlossen oder geregelt. Teilnehmer können mit Fahrzeugen auf Straßen zusammenstoßen.

### **Gefahren auf Gewässern:**

- Beim Umkippen oder beim Wassereindringen in das Wasserfahrzeug können Teilnehmer ertrinken oder sich unterkühlen.
- Es besteht die Gefahr, mit anderen Wasserfahrzeugen zusammenzustößen, wobei das Fahrzeug sich beschädigt werden oder umkippen kann.
- Wind und Wellen können das Umkippen oder das Eindringen von Wasser in das Wasserfahrzeug verursachen.
- Beim Durchfahren von Stromschnellen und Wehren besteht für die Teilnehmer die Gefahr Verletzungen zu erleiden oder zu ertrinken.
- Wettbewerber müssen damit rechnen, dass die Wassergeschwindigkeit teilweise sehr unterschiedlich ist und dass dies das Umkippen des Wasserfahrzeugs verursachen kann.
- Ins Wasser gefallene Bäume stellen eine große Gefahr dar, insbesondere auf Abschnitten mit schneller Strömung. Ein Zusammenstoß mit einem Baum im Wasser kann eine Beschädigung oder das Umkippen des Wasserfahrzeugs verursachen.
- Je nach Wasserniveau kann es im Fluss nicht sichtbare Steine geben, die zu einem Umkippen oder einer Beschädigung des Wasserfahrzeugs führen können.

### **Gefahren aufgrund der extremen Länge des Wettkampfs:**

- Das Kreislaufsystem der Teilnehmer ist während des Wettkampfs einer hohen Belastung ausgesetzt. Teilnehmer können eine Herzstörung erleiden.
- Teilnehmer können Überlastungsverletzungen an Knochen und Haut erleiden.
- Teilnehmer können einen ernsthaften Flüssigkeitsmangel erleiden (unzureichendes Trinken)).
- Teilnehmer können einen Kohlenhydratmangel erleiden (unzureichendes Essen)).
- Teilnehmer können eine Unterkühlung erleiden.
- Der Wettkampf (insbesondere der nächtliche Wettkampf) ist sehr erschöpfend.
- Es besteht das Risiko, dass Teilnehmer auf der Strecke einschlafen. Falls dies im Auto am Steuer passiert, besteht ein großes Unfallrisiko.

### **Sonstige Gefahren:**

- Während einer solch langen Fahrt besteht die Möglichkeit von Konflikten zwischen Mannschaftsmitgliedern oder anderen Teilnehmern.
- Die Wahrscheinlichkeit vieler der oben beschriebenen Gefahren wird durch deren gleichzeitiges Auftreten erhöht. Zum Beispiel Müdigkeit, Streit, Dämmerung oder Dunkelheit, schlechtes Wetter (Wind, Regen, Schnee und niedrige Lufttemperatur)).
- Deshalb muss jeder Teilnehmer damit rechnen, dass bei einem Zusammentreffen mehrerer Faktoren die Möglichkeit besteht, in eine AUSSERGEWÖHNLICHE und unvorhersehbare Gefahr zu geraten.

### **Vermeidung von Gefahren und Verringerung von Risiken**

- Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, die Risiken und Gefahren sowie seine Fähigkeiten, diese Gefahren während des Wettkampfs zu meistern, selbst einschätzen.
- Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, den Wettkampf abzubrechen, wenn er spürt, dass seine Fähigkeiten nicht ausreichen, um die Strecke sicher fortzusetzen.
- Teilnehmer sind verpflichtet, Hindernisse auf dem Fluss so zu überwinden, dass bei der gewählten Route gewährleistet ist, bei einem Umkippen selbstständig ans Ufer zu gelangen.
- Teilnehmer müssen berücksichtigen, dass aufgrund der langen Etappen, großen Gewässer und der frei wählbaren Geschwindigkeit der Veranstalter keinen Wasserrettungsdienst einsetzt.
- Teilnehmer sind verpflichtet, im Wasserfahrzeug eine ordnungsgemäß befestigte Rettungsweste zu tragen.
- Teilnehmer sind verpflichtet, die Verkehrsvorschriften zu befolgen.
- Teilnehmern wird empfohlen, Trinkwasser bei sich zu haben.
- Teilnehmern wird empfohlen, energiereiche Lebensmittel bei sich zu haben.
- Teilnehmern wird empfohlen, sich wetterfest anzuziehen und bei Bedarf zusätzliche Kleidung bei sich zu haben. Es wird ebenfalls empfohlen, eine Rettungsdecke bei sich zu haben.
- Teilnehmern wird empfohlen, sich gegen Zeckenbisse impfen zu lassen.
- Bei einem langen Wettkampf wird den Teilnehmern empfohlen, eine Übernachtung in der Nähe des Wettkampfsentrums einzuplanen und sich vor der Rückfahrt ordentlich auszuruhen.

**Vorgehen bei Unfällen.** Sollte der Teilnehmer eine Verletzung oder eine gesundheitliche Beeinträchtigung erleiden, die ihn bewegungsunfähig macht und/oder schnelle medizinische Hilfe erfordert:

- Als Erstes treffen wahrscheinlich andere Teilnehmer vor Ort ein.
- Alle Teilnehmer sind verpflichtet, den Veranstalter über Unfälle zu informieren.**
- Alle Teilnehmer sind verpflichtet, ein wasserfest verpacktes Telefon mit der gespeicherten Telefonnummer des Veranstalters +372 52 10 800 bei sich zu haben**
- Sollte der Teilnehmer den Veranstalter nicht erreichen können, weil es z. B. keinen Netzeempfang gibt:
- Ein Teammitglied oder Mitteilnehmer geht zum nächsten höheren Punkt und versucht von dort den Veranstalter anzurufen. Der andere Mitteilnehmer bleibt beim Verletzten und leistet Hilfe.
- Je nach Situation wird der Veranstalter:
- den Rettungsdienst anrufen.
- den Verletzten zum Wettkampfszentrum transportieren.
- Der Teilnehmer muss damit rechnen, dass die Ankunft des Rettungsdienstes und des Veranstalters in schwer zugänglichem Terrain viel Zeit in Anspruch nimmt.

### **Jeder Teilnehmer bestätigt:**

- Ich habe das vorliegende Dokument sorgfältig durchgelesen und verstehe, dass ich bei der Teilnahme am Vöhandu Marathon Verletzungen, gesundheitliche Schäden oder den Tod erleiden kann.
- Ich tue meinerseits alles, um Gefahren zu vermeiden und Risiken zu verringern.
- Bei einem Unfall helfe ich den Verletzten und benachrichtige die Veranstalter.
- Ich bestätige, dass ich am Vöhandu Marathon, der von der MTÜ Spordiühing Ekstrempark veranstaltet wird, auf eigenes Risiko teilnehme.

-----  
Vor- und Nachname in **GROSSBUCHSTABEN**

-----  
**NUMMER DER MANNSCHAFT**

-----  
Datum/Unterschrift

**NB!** Alle korrekt ausgefüllten Sicherheitsanweisungen nehmen an der Verlosung von Preisen teil!