

## Faror, riskförebyggande och agerande vid olyckor på Vöhandu Maraton.

Under ett paddlingsmaraton på 100 km kan olika skador och hälsoproblem uppstå vilket i extrema fall även kan ha dödlig utgång.

Några exempel på faror som kan orsaka skador, hälsoproblem eller död.

### Risker i samband med att röra på sig i naturen:

- Deltagaren riskerar att gå vilse.
- Deltagaren riskerar att falla offer för anfall av vilda eller tama djur och bli biten av huggorm.
- Deltagaren riskerar att bli biten av någon insekt. Hos vissa personer kan insektsbett orsaka en livsfarligt våldsam allergisk reaktion. Insektsbett kan orsaka sjukdomar.

### Risker i samband med att röra på sig på allmänna trafikvägar:

- De allmänna vägarna blir inte stängda för trafik och trafiken blir inte reglerad under maratonet. Deltagaren riskerar att kollidera med fordon på trafikerade vägar.

### Risker i samband med vattendrag:

- Deltagaren riskerar att drunkna eller lida av hypotermi när båten välter över eller fylls med vatten.
- Deltagaren riskerar med sin båt att kollidera med annan båt så att båten kan bli skadad eller välta.
- Vind och vågor kan välta båten eller fylla den med vatten.
- Deltagaren kan få skador och drunkna vid passering av störtflod eller kvarnfördämningar.
- Deltagaren skall räkna med att strömmens hastighet kan skifta väldigt mycket och det kan orsaka att båten välter.
- Träden som har fallit i floden utgör en stor fara särskilt där strömmen är snabb. Kollision med träden i vattnet kan orsaka skador på båten eller välta båten.
- Beroende på vattennivån kan det finnas sten i floden som inte märks och kollision med stenar kan orsaka skador på båten eller välta båten.

### Risker i samband med den långa tävlingstiden:

- Det kardiovaskulära systemet hos deltagaren är under tung belastning. Deltagaren riskerar att få hjärtsvikt.
- Den tunga fysiska belastningen kan orsaka skador på muskler, leder, ben och hud.
- Deltagaren riskerar att bli drabbad av uttorkning (om man inte dricker tillräckligt).
- Deltagaren riskerar att bli drabbad av brist på kolhydrater (om man inte äter tillräckligt).
- Deltagaren riskerar att bli drabbad av hypotermi.
- Tävligen (särskilt om den pågår även på natten) är mycket ansträngande.
- Deltagaren riskerar att somna på vägen hem. Om det händer vid ratten så finns det stor risk att orsaka trafikolycka.

### Andra risker:

- Under en så lång tävling finns det risk att bli osams med sina besättningskamrater eller andra deltagare.
- Flera av de ovannämnda riskerna kan förekomma samtidigt och bli förstärkta därav. Till exempel trötthet, gräl, skymning eller mörker, dåligt väder (vind, regn, snö och låg temperatur).
- I samband med detta skall varje deltagare ta hänsyn till att vid sammanfallande av flera faktorer finns det risk att hamna i en OFÖRUTSEDD och ovan icke nämnd fara.

### Att förebygga faror och minska risker

- Deltagaren skall själv bedöma risker samt utvärdera sin förmåga att hantera dessa risker på tävlingsbanan.
- Deltagaren skall bryta tävligen om han/hon känner att han/hon inte är kapabel att fortsätta banan utan alltför stora problem.

- Deltagaren skall välja sin väg på floden med tanke på att hinder blir passerade så att han/hon vid kapsejsning av båten når stranden med hjälp av sin egen förmåga.
- Deltagaren skall räkna med att arrangörerna inte kan ordna sjöräddning pga de långa sträckorna på banan, de stora vattendragen och den fritt väljbara kursen och hastigheten.

- Deltagaren skall ha en korrekt fastsatt flytväst på sig i båten.
- Deltagaren skall följa trafikregler.
- Det rekommenderas att ha med sig reserv av dricksvatten.
- Det rekommenderas att ha med sig energirik mat.
- Det rekommenderas att ha på sig vädersäkra kläder och vid behov ta med sig reservkläder. Det rekommenderas att ha med sig termoplast.
- Det rekommenderas att vaccinera sig mot fästingbett.
- Tävligen är lång och deltagarna rekommenderas att planera sin övernattnings i närheten av tävlingscentrumet och sova ordentligt innan man kör hem.

Att agera i händelse av olyckor i de fall deltagaren blir drabbad av olycka eller hälsoproblem som gör att deltagaren inte kan röra sig och/eller det krävs omedelbar medicinsk hjälp:

- De första som når olycksplatsen är sannolikt de andra deltagarna i tävlingen.
- **Deltagarna måste informera arrangörerna om olyckan.**
- **Det är obligatoriskt att ha med sig mobiltelefon med arrangörernas kontaktnummer (+372 52 10 800) i vattentät omslutning.**
- I fall deltagaren inte kan nå arrangören, t ex vid avsaknad av täckning,
- skall en annan besättningsmedlem eller medtävlare gå till den närmaste och högsta punkten i terrängen för att hitta mobiltäckning och kontakta arrangören. Den andra medtävlaren stannar kvar och hjälper den drabbade.
- Beroende på situationen ordnar arrangören:
- Ankomst av ambulans.
- Transport åt den drabbade till tävlingscentrumet.
- Deltagaren måste ta hänsyn till att det tar lång tid för ambulansen och arrangören att nå den inneslutna terrängen.

### Deltagarens bekräftelse:

- Jag är väl förtrogen med förevarande handling och inser att deltagande i Vöhandu Maraton kan leda till skador, hälsoproblem eller död.
- Jag kommer att vidta alla nödvändiga åtgärder för att undvika faror och förebygga risker.
- I händelse av olycka hjälper jag den drabbade och underrättar arrangörerna om olyckan.
- Jag bekräftar att jag deltar i Vöhandu Maraton anordnat av MTÜ Spordiühing Ekstreempark på egen risk.

.....  
Förnamn och efternamn **MED STORA BOKSTÄVER**

.....  
NUMMER PÅ BESÄTTNINGEN

.....  
datum / underskrift

**OBS!** Alla korrekt ifyllda säkerhetsinstruktioner deltar i utlottning av priser.