



## Põltsamaa Jõemaraton OHUTUSJUHEND

Tähelepanu! Sellele juhendile annab võistleja stardimaterjalide kättesaamisel enne starti allkirja kinnitamaks, et on ohtudest täielikult teadlik. Korrektselt allkirjastatud ohutusjuhendid osalevad auhindade loosimisel

Pika võistluse käigus võivad võistlejaid tabada traumad ja terviserikked. Liigseid riske võttev võistleja seab ohtu enda ja kaasvõistleja tervise või elu. **Tunneta oma võimeid ja tea ohtusid, mis võivad Sind tabada:**

### Ohud looduses, liikluses ja teedel

- ✓ Võistlejal on oht sattuda mets- või kodulooma rünnaku ohvrisk ning oht saada rästikult hammustada, võistlejal on oht ära eksida, võistlejal on oht saada putukahammustusi ning selle tagajärjel ägeda reaktsiooni või haiguse.
- ✓ Võistluse ajal ühelgi teel liiklust ei suleta ega piirata. Võistlejail või neid saatvatel meeskondadel on oht sattuda liiklusõnnetusse.
- ✓ **Saatemeeskondadel on oht eksida õigelt teelt.**

### Ohud vee peal

- ✓ Võistlejal on oht uppuda või alajahtuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel.
- ✓ Võistlejal on oht sattuda oma veesõidukiga kokkupõrkesse teise võistleja veesõidukiga, vettelangenud puudega, kividega jm looduslike ja tehnilike takistustega, mis võivad kaasa tuua sõiduki purunemise või ümberminemise.
- ✓ Vettekukunud puud on suureks ohuks, eriti kiirevoolulistel jõelõikudel ning otsasõit neile võib põhjustada veesõiduki purunemise või ümberminemise.
- ✓ Sõltuvalt veetasemest võib jõepõhjas leiduda takistusi – kive, tehnilikke tamme, uppunud ehituspalke jmt, millele otsasõit võib põhjustada veesõiduki purunemise või ümberminemise.
- ✓ Tugev tuul ja sellest põhjustatud lained võivad kaasa tuua veesõiduki ümberminemise või veega täitumise. Võistlejal on oht saada trauma ja uppuda sõites veesõidukiga kärestikest, paisutamistest ja veskitammidest alla. Võistleja peab arvestama, et vee liikumiskiirus on kohati erinev ning see võib põhjustada veesõiduki ümberminemise.

### Pika võistlusajaga seotud ohud

- ✓ Südamerikked, vedelikupuudus ja/või süsivesikutepuudus, ülekoormusvigastused lihastele, luudele ja nahale, kurnatus pikast füüsilisest koormusest.
- ✓ Kojusõidul autoroolis magamajäämise oht.

### Muud ohud

- ✓ Pika võistluspäeva jooksul on oht minna tülli oma võistkonnakaaslasega või teiste võistlejatega. Võistluse käigus võivad kahjustusi saada või kaduda võistleja riided või muu varustus. Mitmete kirjeldatud ohtude, muude tegurite ja raskete ilmastikuolude kokkusattumine võivad ohuolukordi oluliselt võimendada. Iga võistleja peab arvestama, et tal on võimalus sattuda ettenägematusse ja ülalpool kirjeldamata ohtu.

### OHUDE VÄLTIMINE JA RISKIDE MAANDAMINE

- ✓ Võistleja on ise kohustatud hindama riske ja ohte ning oma võimeid nendega toime tulla võistlusraja läbimisel.
- ✓ Võistleja on kohustatud võistluse katkestama, kui ta tunneb, et tema isiklikud võimed ei võimalda enam turvaliselt trassi läbimist jätkata.

- ✓ Võistleja on kohustatud läbima takistusi jõel valides liikumissuuna nii, et tema isiklikud võimed võimaldavad ümbermineku korral jõuda kaldale.
- ✓ Võistleja peab arvestama, et kuna etapid on pikad, veekogud suured ja liikumissuunad ja kiirus vabalt valitav, siis ei ole korraldajal võimalik organiseerida vetelpäästet.
- ✓ Võistleja on kohustatud kandma veesõidukis olles korralikult kinnitatud päästevesti või ohutusvesti. Seejuures peab silmas pidama, et ohutusvest on abivahend ujumiseks kaldale.
- ✓ Võistleja ja nende saatjad on kohustatud täitma liikluseeskirju.
- ✓ Võistlejal on soovitatav kanda kaasas joogiveevaru ja energiarikast toitu. Võistlejal on soovitatav riietuda ilmastikule vastavalt ja vajadusel kanda kaasas lisarõivaid. Soovitatav on kanda kaasas termokilet. Võistlejal on soovitatav vaksineerida puugihammustuse vastu.
- ✓ Pika võistluse korral on võistlejal soovitatav planeerida ööbimine võistluskeskuse lähedal ja enne kojusõitu korralikult välja puhata.

### Õnnetustele reageerimine

Kui võistlejal juhtub trauma või terviserike, mis nõuab kiiret meditsiinilist abi, siis:

- ✓ Esimesena jõuavad õnnetuspaigale tõenäoliselt teised samast võistlusest osavõtvad võistlejad. Kõigi võistlejate kohustuseks on teavitada õnnetusest korraldajaid. Kohustuslik on kaasas kanda veekindlalt pakitud mobiiltelefoni, kuhu on salvestatud korraldaja kontaktnumber **(+372 521 9116)**.

Juhul kui võistleja ei saa korraldajaga ühendust, näiteks puudub levi, siis:

- ✓ Üks võistkonnakaaslane või kaasvõistleja läheb lähimasse kõrgemasse punkti ja otsib levi, et korraldajaga ühendust võtta. Teine kaasvõistleja jääb kannatanut abistama. Sõltuvalt olukorrast, korraldaja organiseerib:
- ✓ Kiirabi kohalesaatumise; kannatanu transpordi võistluskeskusesse.

Võistleja peab arvestama, et kiirabi ja korraldaja saabumine raskesti ligipääsetavale maastikule võtab palju aega.

### VÕISTLEJA KINNITUS:

- ❖ OLEN põhjalikult tutvunud käesoleva dokumendiga ja mõistan, et osaledes Põltsamaa Jõemaratonil, võin saada trauma, terviserikke või saada surma. OLEN teadlik oma tervise seisukorrast ja üldfüüsilisest seisundist ning võtan võistlusele/paati kaasa vajalikud ravimid.
- ❖ TEEN kõik endast oleneva, et ohte vältida ja riske vähendada.
- ❖ Õnnetusjuhtumi korral ABISTAN kannatanut, seadmata ohtu enda elu ja INFORMEERIN juhtunust korraldajaid.
- ❖ KINNITAN, et osalen MTÜ FreeStart Matka- ja Spordiklubi poolt korraldatud Põltsamaa Jõemaratonil isiklikul vastutusel.

.....  
Eesnimi ja Perekonnanimi TRÜKITÄHTEDEGA

.....

PAATKONNA NUMBER

.....

Kuupäev ja allkiri