

## Võhandu Maratoni ohud, nende vältimine ja õnnetustele reageerimine

**100- kilomeetri pikkuse ja 24 h kontrollajaga aerutamismaratoni käigus võib juhtuda traumasid ja terviserikkeid või saada surma.**

**Ohtud, mis võivad lõppeda trauma, terviserikke või surmaga:**

### Looduses liikumisega kaasnevad ohud:

- Võistlejal on oht ära eksida.
- Võistlejal on oht sattuda mets- või kodulooma rünnaku ohvriks ja saada rästikult hammustada.
- Võistlejal on oht saada putukalt hammustada. On inimesi, kellel võib putukahammustus põhjustada eluohtlikult ägeda allergilise reaktsiooni. Putukahammustusest võib saada haiguse.

### Avalikel teedel liikumisega kaasnevad ohud:

- Liiklust avalikel teedel ei suleta. Liiklust reguleeritakse kontrollipunktide lähistel teedel võistluse ajal. Võistlejal on oht kokku põrgata teel liikuva sõidukiga.

### Veekogudega seotud ohud:

- Võistlejal on oht uppuda või alajahtuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel.
- Võistlejal oht sattuda oma veesõidukiga kokkupõrkesse teise võistleja veesõidukiga, mille tulemusel võib veesõiduk puruneda või ümber minna.
- Tuul ja lained võivad kaasa tuua veesõiduki ümberminemise või veega täitumise.
- Võistlejal on oht saada trauma ja uppuda sõites veesõidukiga kärestikest ja vesitammidest alla.
- Võistleja peab arvestama, et vee liikumiskiirus on kohati väga erinev ning see võib põhjustada veesõiduki ümberminemise.
- Jõkke kukkunud puud on suureks ohuks, eriti kiirevooilistel jõelõikudel. Otsasõit vettelangnud puule võib põhjustada veesõiduki purunemise või ümberminemise.
- Sõltuvalt veetasemest võib jões olla kive mida ei märgata ning millele otsasõit võib lõppeda ümberminemise või veesõiduki purunemisega.

### Pika võistlusajaga seotud ohud:

- Oht kaotada sidevahendid. Ära koorma oma telefoni akut rakendustega, mis kasutavad palju energiat
- Võistleja südame-veresoonkond on võistlusel suure koormuse all. Võistlejal on oht saada südamerike.
- Võistlejal on oht saada ülekoormusvigastusi lihastele, liigestele, luudele ja nahale.
- Võistlejal on oht sattuda tõsisesse vedelikupuudusesse (ebapiisav vedeliku tarbimine).
- Võistlejal on oht sattuda süsivesikute puudusesse (ebapiisav söömine).
- Võistlejal on oht alajahtuda.
- Võistlus (eriti läbi öö kestev võistlus) on väga kurnav.
- Võistlejal on oht kojusõidul magama jääda. Juhul kui see juhtub autoroolis on võistlejal suur oht sattuda liiklusõnnetusse.

### Muud ohud:

- Nii pika võistluse käigus on oht minna tülli oma võistkonnakaaslasega või teiste võistlejatega.
- Mitmeid ülalpool kirjeldatud ohte suurendavad oluliselt sellel võistlusel nende kokkulangevus. Näiteks võistleja väsimus, tüli, hämarik või ööpimedus, halvad ilmastikuolud (tuul, vihm, lumi ja madal õhutemperatuur).
- Sellest lähtuvalt peab iga võistleja arvestama, et mitme erineva teguri kokkulangemisel on võimalus sattuda ENNENÄGEMATUSSE ja ülalpool kirjeldamata ohtu.

### Ohtude vältimine ja riskide vähendamine

- Võistleja on kohustatud ise hindama riske ja ohte ning oma võimeid nende ohtudega 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 jões valides liikumistrajektoori nii, et tema isiklikud võimed võimaldavad ümbermineku korral jõuda kaldale.
- Võistleja peab arvestama, et kuna etapid on pikad, veekogud suured ja liikumistrajektor ja kiirus vabalt valitav, siis ei ole korraldajal võimalik organiseerida vetelpäästet.
- Võistleja on kohustatud kandma veesõidukis olles korralikult kinnitatud päästevesti.
- Võistleja on kohustatud täitma liicluseeskirju.
- Võistlejal on soovitatav kanda kaasas joogiveevaru.
- Võistlejal on soovitatav kanda kaasas energiarikast toitu.
- Võistlejal on soovitatav riietuda ilmastikukindlalt ja vajadusel kanda kaasas lisarõivaid. Samuti on soovitatav kanda kaasas termokilet.
- Võistlejal on soovitatav vaksineerida end puugihammustuse vastu.
- Pika võistluse korral on võistlejal soovitatav planeerida ööbimine võistluskeskuse lähedale ja enne kojusõitu korralikult välja puhata.

### Õnnetustele reageerimine. Juhul kui võistlejal juhtub trauma või terviserike, mis muudab ta liikumisvõimetuks ja/või nõuab kiiret meditsiinilist abi, siis:

- Esimesena jõuavad õnnetuspaigale tõenäoliselt teised samast võistlusest osavõtvad isikud.
- **Kõigi võistlejate KOHUSTUSEKS on teavitada õnnetusest korraldajaid.**
- **On kohustuslik ENDA KÜLJES kanda kaasas veekindlalt pakitud mobiiltelefoni, kuhu on salvestatud korraldaja kontaktnumber (+372 52 10 800)**
- 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 lipipääsetavale maastikule võtab palju aega.

### Võistleja kinnitus:

- Olen põhjalikult tutvunud käesoleva dokumendiga ja mõistan, et osaledes Võhandu Maratonil võin saada terviserikke, trauma või saada surma.
- Teen kõik endast oleneva, et ohte vältida ja riske vähendada.
- Õnnetusjuhtumi korral abistan kannatanut ja informeerin juhtunust korraldajaid.
- Kinnitan, et osalen OÜ Vesimatkad poolt korraldatud Võhandu Maratonil isiklikul vastutusel.