

## **Niebezpieczeństwa, zapobieganie niebezpieczeństwom oraz reagowanie na nieszczęśliwe wypadki podczas Maratonu rzeką Vöhandu**

Podczas stukilometrowego maratonu wioślarskiego zawodnicy mogą doznać urazów oraz uszczerbków na zdrowiu, możliwe jest również poniesienie przez nich śmierci.

Przykładowe niebezpieczeństwa, które mogą zakończyć się urazem, spowodować problemy zdrowotne lub śmierć zawodników:

### **Niebezpieczeństwa związane z poruszaniem się w środowisku naturalnym:**

- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo zgubienia szlaku.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo ataku ze strony zwierząt dzikich lub gospodarskich oraz ukąszenia przez żmiję.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo ukąszeń przez owady. Są ludzie, u których ukąszenie owada może wywołać niebezpieczną dla życia reakcję uczuleniową. Takie ukąszenie może stać się przyczyną choroby.

### **Niebezpieczeństwa związane z poruszaniem się po drogach publicznych:**

- Ruch na drogach publicznych nie zostanie zamknięty, ani nie będzie regulowany podczas zawodów. Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo zderzenia się z poruszającym się drogą pojazdem silnikowym.

### **Niebezpieczeństwa związane z ciekami wodnymi:**

- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo utonięcia lub hipotermii podczas wywrócenia się pojazdu wodnego lub wypełnienia go przez wodę.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo zderzenia się swoim pojazdem wodnym z pojazdem wodnym innego uczestnika, na skutek czego pojazd wodny może się rozbić lub wywrócić.
- Wiatr i fale mogą spowodować wywrócenie się pojazdu wodnego lub zalanie go wodą.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo urazu lub utonięcia podczas przepływania pojazdem wodnym w dół przez progi oraz tamy przy młynie.
- Zawodnik powinien liczyć się z tym, że prędkość prądu wodnego jest miejscami bardzo różna, i że może to spowodować wywrócenie się pojazdu wodnego.
- Drzewa, które wpadły do rzeki, stanowią duże niebezpieczeństwo, szczególnie na odcinkach rzeki o szybkim prądzie. Bezpośrednie zderzenie z takim drzewem może spowodować uszkodzenie lub wywrócenie się pojazdu wodnego.
- W zależności od poziomu wody, w rzece mogą znajdować się kamienie, które nie są zauważalne. Bezpośrednie zderzenie z nimi może skończyć się uszkodzeniem lub wywróceniem pojazdu wodnego.

### **Niebezpieczeństwa związane z długim czasem trwania zawodów:**

- Układ sercowo-naczyniowy uczestnika podczas zawodów znajduje się pod dużym obciążeniem. Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo wystąpienia niewydolności serca.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo wystąpienia urazów na skutek chronicznego przeciążenia mięśni, ścięgien, kości i skóry.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo wystąpienia poważnego odwodnienia (niewystarczające spożycie płynów).
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo wystąpienia niedoboru węglowodanów (niewystarczające spożycie pokarmów).
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo wystąpienia hipotermii.
- Zawody (szczególnie ta ich część, która odbywa się w nocy) są bardzo wyczerpujące.
- Zawodnik jest narażony na niebezpieczeństwo zaśnięcia za kierownicą podczas drogi powrotnej do domu, co może skutkować groźbą spowodowania wypadku drogowego.

### **Pozostałe niebezpieczeństwa:**

- W czasie trwania zawodów istnieje niebezpieczeństwo pokłócenia się z kolegą ze swojej załogi lub z innymi zawodnikami.
- Wymienione wyżej niebezpieczeństwa mogą zostać w znacznym stopniu zwiększone przez nałożenie się ich na siebie. Na przykład: zawodnik może być zmęczony, pokłócić się z innymi, może zapaść zmierzch lub noc, mogą wystąpić złe warunki pogodowe (wiatr, deszcz, śnieg oraz niska temperatura powietrza).
- Z powyższego wynika, że każdy zawodnik musi liczyć się z tym, że kilka połączonych ze sobą, różnych czynników może spowodować NIEPRZEWIDZIANE i nie opisane wyżej niebezpieczeństwa.

### **Zapobieganie niebezpieczeństwom oraz zmniejszenie ryzyka:**

- Zawodnik jest zobowiązany do samodzielnej oceny ryzyka i niebezpieczeństwa oraz oceny, czy będzie w stanie poradzić sobie z zagrożeniami na trasie.
- Zawodnik jest zobowiązany do rezygnacji z zawodów, jeżeli czuje, że brak mu sił na bezpieczne pokonanie trasy.
- Zawodnik jest zobowiązany do wybierania takich trajektorii poruszania się podczas pokonywania przeszkód na rzece, aby mógł o własnych siłach wydostać się na brzeg w przypadku wywrotki.
- Zawodnik musi wziąć pod uwagę, że ponieważ etapy są długie, ciekami wodne duże, a trajektorie i prędkość poruszania się są wybierane w sposób dowolny, to organizatorzy nie mają możliwości zorganizowania akcji ratowniczej na wodzie.
- Zawodnik, będąc w pojeździe wodnym, ma obowiązek założenia na siebie i dokładnego zapięcia kamizelki ratunkowej.
- Zawodnik jest zobowiązany do przestrzegania przepisów ruchu drogowego.
- Zawodnikowi zaleca się zabranie ze sobą zapasu wody pitnej.
- Zawodnikowi zaleca się zabranie ze sobą wysokoenergetycznych pokarmów.

- Zawodnikowi zaleca się noszenie odzieży chroniącej przed złymi warunkami pogodowymi oraz zabranie ubrania zapasowego. Zalecane jest również posiadanie folii NRC.
- Zawodnikowi zaleca się szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.
- W przypadku długich zawodów zawodnikowi zaleca się planowanie noclegów nieopodal ośrodków sportowych oraz porządny wypoczynek przed wyruszeniem w drogę do domu.

**Reagowanie na nieszczęśliwe wypadki. Jeśli zawodnik dozna urazu lub uszczerbku na zdrowiu, który uniemożliwi mu dalszy udział w zawodach i/lub gdy zawodnik będzie potrzebował natychmiastowej pomocy medycznej, wówczas:**

- Jako pierwsi najprawdopodobniej przybędą na miejsce wypadku inni uczestnicy zawodów.
- **Obowiązkiem wszystkich zawodników jest poinformowanie organizatorów o zaistniałym nieszczęśliwym wypadku.**
- **Obowiązkowo należy mieć przy sobie zabezpieczony w wodoszczelnym opakowaniu telefon komórkowy, w którym powinien być wpisany numer kontaktowy organizatora (+372 52 10 800).**
- W przypadku braku łączności z organizatorem, na przykład z powodu braku zasięgu, jedna osoba z załogi lub inny uczestnik zawodów powinien udać się na najwyższy w okolicy punkt i poszukać zasięgu, żeby nawiązać łączność z organizatorem. Drugi uczestnik zawodów powinien pozostać z poszkodowanym i udzielić mu pomocy.
- W zależności od okoliczności organizator powinien zapewnić:
- Natychmiastowe przybycie karetki pogotowia ratunkowego.
- Transport poszkodowanego do ośrodka sportowego.
- Zawodnik powinien wziąć pod uwagę, że przybycie karetki pogotowia ratunkowego oraz organizatora do trudnodostępnych miejsc zajmuje dużo czasu.

### **Potwierdzenie zawodnika:**

- Zapoznałem się szczegółowo z niniejszym dokumentem i zdaję sobie sprawę, że udział w Maratonie rzeką Vöhandu grozi doznaniem urazu, poniesieniem uszczerbku na zdrowiu lub śmiercią.
- Uczynię wszystko, co w mojej mocy, żeby zapobiec niebezpieczeństwu i zmniejszyć ryzyko.
- W razie zaistnienia nieszczęśliwego wypadku udzielię pomocy poszkodowanemu oraz zawiadomię o wypadku organizatorów.
- Potwierdzam, że biorę udział w zorganizowanym przez organizację non-profit Stowarzyszenie Sportowe Park Ekstremalny (MTÜ Spordiühing Ekstreempark) Maratonie rzeką Vöhandu na własną odpowiedzialność.