

Опасности, их избежание и реагирование на несчастный случай на Марафоне Выханду

Во время гребного марафона на дистанции протяженностью сотню километров могут случиться травмы, ущерб здоровью или наступить смерть.

Опасности, которые могут закончиться травмами, ущербом здоровью или смертью:

Опасности, связанные с нахождением на природе:

- У соревнующихся есть опасность совершить ошибку.
- У соревнующихся есть опасность стать жертвой нападения домашнего или дикого животного и получить ядовитые укусы.
- У соревнующихся есть опасность быть покусанными насекомыми. Есть люди, у которых укусы насекомых могут спровоцировать опасную для жизни аллергическую реакцию. От укусов насекомых можно получить заболевание.

Опасности, связанные с нахождением на открытом пути:

- Движение по открытому пути не блокируется и не регулируется во время соревнований. У соревнующихся есть опасность столкнуться с другими транспортными средствами.

Опасности, связанные с водоемом:

- У соревнующихся есть опасность утонуть или переохладиться при переворачивании водного средства или при его заполнении водой..
- У соревнующихся есть опасность врезаться своим водным средством в водное средство других соревнующихся, в результате чего лодка может перевернуться или разбиться.
- Ветер и волны могут перевернуть водное средство или наполнить его водой.
- У соревнующихся есть опасность получить травму и утонуть, проплывая на водном средстве через стремнину и мельничную запруду.
- Соревнующийся должен учитывать, что скорость течения воды местами очень различается, и это может стать причиной переворачивания водного средства.
- Деревья, упавшие в реку, представляют большую опасность, особенно при большом течении реки. При столкновении с затонувшим деревом водное средство может разбиться или перевернуться.
- В зависимости от уровня водоема, в реке могут быть незаметные камни, при столкновении с которыми водное средство может разбиться или перевернуться.

Опасности, связанные с продолжительным временем состязания:

- Сердечно-сосудистая система соревнующегося во время состязания находится под большой нагрузкой. У соревнующегося есть опасность получить сердечное расстройство.
- У соревнующегося есть опасность от чрезмерной нагрузки получить повреждение мышц, костей и кожи.
- У соревнующегося есть опасность получить обезвоживание организма (недостаток питья).
- У соревнующегося есть опасность получить углеводное голодание (недостаток еды).
- У соревнующегося есть опасность переохладения.
- Соревнование (особенно после полуночи) очень изнурительно.
- У соревнующегося есть опасность заснуть при возвращении домой. Если это произойдет за рулем, велика опасность попасть в дорожно-транспортное происшествие.

Другие опасности:

- Во время такого длительного соревнования есть опасность поссориться с членами своей команды или с другими соревнующимися.
- Существенно увеличивает многие вышеописанные опасности их одновременное накопление. Например, усталость участников, ссора, сумрак или ночная темень, плохие погодные условия (ветер, дождь, снег и низкая температура воздуха).
- Исходя из этого, каждый соревнующийся должен учитывать, что при совпадении нескольких различных факторов можно попасть в непредвиденную ситуацию или подвергнуться какою-либо не писанной выше опасности.

Избежание опасности и уменьшение рисков

- При прохождении рубежей соревнования соревнующийся обязан сам оценивать риски и опасности, а также свои возможности справиться с этими опасностями. Соревнующийся обязан прекратить соревнование, если он чувствует, что его личные возможности не позволяют продолжить безопасное прохождение трассы.
- Соревнующийся обязан проходить препятствия на реке, выбирая траекторию движения так, чтобы его личные возможности позволили в случае переворачивания выбраться на берег.
- Соревнующийся должен учитывать, что так как этапы длинные, водохранилища большие, а траектория движения и скорость выбираются по собственному усмотрению, то у организаторов нет возможности спасти участников на воде.
- Находясь в водном средстве, соревнующийся обязан носить хорошо закрепленный спасательный жилет.
- Соревнующийся обязан выполнять правила движения по воде.
- Соревнующемуся рекомендуется иметь с собой запас питьевой воды.
- Соревнующемуся рекомендуется иметь с собой энергетически обогащенную еду.
- Соревнующемуся рекомендуется одеваться в соответствии с погодными условиями и при необходимости иметь с собой дополнительную одежду. Также рекомендуется иметь с собой термопенку.
- Соревнующемуся рекомендуется сделать вакцину против укусов насекомых.
- В случае затянувшегося состязания соревнующимся рекомендуется запланировать ночевку недалеко от центра соревнований и хорошенько отдохнуть перед поездкой домой.

Реагирование на происшествя. В случае, если у соревнующегося случится травма или нанесение ущерба здоровью, в результате которых он потеряет способность двигаться и/или будет нуждаться в медицинской помощи, то:

- Очевидно, что первыми пребывают на место происшествия другие участники состязания.
- Все соревнующиеся обязаны известить о происшествии организаторов.
- **Необходимо иметь с собой водонепроницаемо упакованный мобильный телефон, на котором сохранен контактный номер организатора. (+372 52 10 800)**
- В случае, если соревнующийся не может соединиться с организатором, например, отсутствует сеть, тогда:
- Один из членов команды или другой соревнующийся поднимается на ближайшее высокое место и ищет сеть, чтобы соединиться с организатором. Другой остается помогать пострадавшему.
- В зависимости от обстоятельств, организатор обеспечивает:
- Прибытие на место скорой помощи.
- Транспортирование пострадавшего в центр соревнований.
- Соревнующийся должен учитывать, что из-за сложного ландшафта местности прибытие на место скорой помощи и организатора займет много времени.

Соревнующийся подтверждает:

- Полностью ознакомлен с настоящим документом и осознаю, что принятие участия в Выханду Марафоне несет за собой опасность получения травмы, нанесения ущерба здоровью или смерти.
- Сделаю все от меня зависящее, чтобы избежать опасностей и уменьшить риски.
- При несчастном случае обязуюсь помочь пострадавшему и проинформировать о случившемся организаторов.
- Подтверждаю, что принимаю участие в Выханду Марафоне, организованном MTÜ Spordiühing Ekstreempark, под личную ответственность.