

# Ohud, nende vältimine ja õnnetustele reageerimine Seiklusklubi Xdream poolt korraldatud võistlustel

## 1. Seiklussport on ohtlik! Seiklusspordivõistluse käigus võib juhtuda traumasid ja terviserikkeid või saada surma. Näiteid ohtudest, mis võivad lõppeda trauma, terviserikke või surmaga:

- 1.1. Looduses liikumisega kaasnevad ohud:
  - 1.1.1. Võistlejal on oht ära eksida.
  - 1.1.2. Võistlejal on oht sattuda mets- või kodulooma rünnaku ohvriks ja saada rästikult hammustada.
  - 1.1.3. Võistlejal on oht saada putukalt hammustada. On inimesi, kellel võib putukahammustus põhjustada eluohtlikult ägeda allergilise reaktsiooni. Putukahammustusest võib saada haiguse.
  - 1.1.4. Võistlejal on oht sattuda jahi pidamise piirkonda.
  - 1.1.5. Võistlejal on oht saada elektrilööke elektrikarjusest.
  - 1.1.6. Võistleja võib looduses liikudes saada traumasid, mis muudavad inimese liikumisvõimetuks.
- 1.2. Vanade ja mahajäetud ehitiste ning rajatistega seotud ohud:
  - 1.2.1. Võistlejal on oht kokku puutuda klaasikildude, okastraadi, naelte, teravike, prügi, plekiservade, metalldetailide ja muu sellisega.
  - 1.2.2. Võistlejal on oht alla kukkuda ehitise või rajatise varisemisel. Ehitis või rajatis võib variseda seetõttu, et seda koormavad mitu võistlejat korraga.
  - 1.2.3. Võistlejal on oht mattuda variseva ehitise või rajatise alla. Ehitis või rajatis võib variseda seetõttu, et seda koormavad mitu võistlejat korraga. Lisaks on võistlejal oht jääda loodusliku koopa varingu alla.
  - 1.2.4. Võistlejal on oht kokku puutuda lõhkemata laskemoonaga, kui võistleja liigub sõjaväe laskevälja aladel. Lõhkemata laskemoona ei tohi puudutada.
- 1.3. Avalikel teedel liikumisega kaasnevad ohud:
  - 1.3.1. Liiklust avalikel teedel ei suleta ja ei reguleerita võistluse ajal. Võistlejal on oht kokku põrgata teel liikuva sõidukiga.
  - 1.3.2. Liiklust raudteedel ei suleta ja ei reguleerita võistluse ajal. Võistlejal on oht jääda rongi alla.
- 1.4. Sõidukiirusega kaasnevad ohud jalgratta ja rulluisu etapil:
  - 1.4.1. Võistlejal on oht kukkuda. Kukkumisohtu suurendavad mahapidurdamist nõudvad kohad kontrollpunktide ja vahetusalade juures.
  - 1.4.2. Võistlejal on oht kokku põrgata liikumatute objektide, kaasvõistlejate ja teiste tee kasutajatega.
- 1.5. Kõrguses ronimisega kaasnevad ohud:
  - 1.5.1. Võistlejal on oht alla kukkuda, kui ronida köitel, puude otsas, kaljujärsakutel, tornides, sildadel, majadel, müüridel, takistusradadel jne
  - 1.5.2. Võistlejal on oht jääda maalihke alla.
- 1.6. Veekogudega seotud ohud:
  - 1.6.1. Võistlejal on oht uppuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel, ujumisel, sukeldumisel, vettehüppel või veetakistuse läbimisel.
  - 1.6.2. Võistlejal on oht alajahtuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel, ujumisel, sukeldumisel, vettehüppel või veetakistuse läbimisel.
  - 1.6.3. Võistlejal oht sattuda veesõidukiga ilmastikutingimusse, mille jaoks antud veesõiduk pole mõeldud. Tuul ja lained võivad kaasa tuua veesõiduki ümberminemise või veega täitumise.
  - 1.6.4. Võistlejal on oht saada trauma vettehüppel või sõites veesõidukiga kärestikest ja tammidest alla.
  - 1.6.5. Võistlejal on oht uppuda oja, kraavi, järve, soo või muu veetakistuse läbimisel.
  - 1.6.6. Võistlejal on oht vajuda mutta või laukasse, mis muudab inimese liikumisvõimetuks. Mutta või laukasse vajumine võib lõppeda uppumisega.
  - 1.6.7. Võistlejal on oht vajuda läbi jää, mis võib kaasa tuua uppumise või alajahtumise.
- 1.7. Pika võistlusajaga seotud ohud:
  - 1.7.1. Võistleja südame-veresoonkond on võistlusel suure koormuse all. Võistlejal on oht saada südamerike.
  - 1.7.2. Võistlejal on oht saada ülekoormusvigastusi lihastele, liigestele, luudele ja nahale.
  - 1.7.3. Joogipunktid on võistlusel ebaühtlaselt jaotatud. Võistlejal on oht sattuda tõsisesse vedelikupuudusesse.
  - 1.7.4. Võistlejal on oht sattuda süsivesikute puudusesse.
  - 1.7.5. Võistlejal on oht alajahtuda.
  - 1.7.6. 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.
- 1.8. Seiklusspordiga seotud ohud:
  - 1.8.1. Seiklusspordi iseloom on selline, et võistlejal on oht võistluse käigus sattuda ennenägematusse ja ülalpool kirjeldamata ohtuolukorda.
  - 1.8.2. Mõnede ülalpool kirjeldatud ohte suurendavad oluliselt hämarik ja ööpimedus, halvad ilmastikuolud (tuul, vihm ja madal õhutemperatuur) ning talvel libedus.

## 2. Ohtude vältimine ja riskide vähendamine

- 2.1. Võistleja on kohustatud ise hindama riske ja ohte ning oma võimeid nende ohtudega toime tulla võistlusaja läbimisel.

- 2.2. Võistleja on kohustatud loobuma punkti võtmisest, ülesande sooritamistest või rajalõigu läbimisest juhul kui ta tunneb, et tema isiklikud võimed ei võimalda punkti võtta, ülesannet sooritada või rajalõiku läbida piisavalt turvaliselt. Ohtude hindamisel peab võistleja lähtuma reaalsest situatsioonist maastikul, sest kaart ei pruugi adekvaatselt kajastada punkti, ülesande või rajalõiguga seotud riske. Kohustus loobuda on võistlejal ka siis, kui juuresolev kohtunik – kes ei tunne võistleja isiklike võimeid – annab soovitusi jätkamise osas. Punkti võtmisest, ülesande sooritamistest või rajalõigu läbimisest loobumine ei too kaasa tühistamist ja võistkond saab kirja tulemuse vastavalt võistlusjuhendis toodud sätetele.
- 2.3. Võistleja peab riskantse punkti, ülesande või rajalõigu läbimisel arvestama, et kuna võistlusmaastik on suur ja liikumistrajektor vabalt valitav, siis võib hädaolukorda või õnnetusse sattunud võistkonnani korraldaja poolse abi jõudmine viibida.
- 2.4. Võistleja on kohustatud läbima veesõiduki etappi hinnates ilmastiku olusid ja valides liikumistrajektoori nii, et tema isiklikud võimed võimaldavad ümbermineku korral jõuda kaldale. Võistleja peab arvestama, et kuna etapid on pikad, veekogud suured ja liikumistrajektor vabalt valitav, siis ei ole korraldajal võimalik organiseerida efektiivset vetelpäaset.
- 2.5. Võistleja on kohustatud liikuma koos võistkonnakaaslastega (v.a. juhud, kus võistlusreeglid lubavad lahu minna). Võistkonnakaaslasted saavad üksteist hoiatada ilmnenu ohtudest ja ühteist julgustada ohtlike rajalõikude läbimisel.
- 2.6. Võistleja on kohustatud kontrollima oma varustuse – eriti jalgrataste, rulliskude ja rullsuuskade – korrasolekut enne starti ja võistluse ajal.
- 2.7. Võistleja on kohustatud kandma veesõidukis olles korralikult kinnitatud päästevesti.
- 2.8. Võistleja on kohustatud täitma liikluseeskirju.
- 2.9. Võistleja on kohustatud kandma kiivrit rullisutamisel, rullsuusatamisel ja sõites jalgrattaga.
- 2.10. Võistlejal on soovitatav kanda kiivrit kogu võistluse vältel.
- 2.11. Võistlejal on soovitatav kanda kaasas kompassi ja jälgida päikse või kuu suunda.
- 2.12. Võistlejal on soovitatav kanda kaasas veevaru.
- 2.13. Võistlejal on soovitatav kanda kaasas energiarikast toitu.
- 2.14. Võistlejal on soovitatav riietuda ilmastikukindlalt ja vajadusel kanda kaasas lisarõivaid. Samuti on soovitatav külmal ajal toimuval võistlusel kanda kaasas termokilet.
- 2.15. Võistlejal on soovitatav vaksineerida end puugihammustuse vastu.
- 2.16. Pika võistluse korral on võistlejal soovitatav planeerida ööbimine võistluskeskuse lähedale ja enne kojusõitu korralikult välja puhata.
- 2.17. Võistlejal on soovitatav omada seiklussporti katvat võistlusspordi tervisekindlustust.

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

- 3.1. Esimesena jõuavad õnnetuspaigale tõenäoliselt võistkonnakaaslasted.
- 3.2. Võistkonnakaaslaste kohustuseks on teavitada õnnetusest korraldajaid.
  - 3.2.1. Võistkonnal on soovitatav kanda kaasas veekindlalt pakitud mobiiltelefoni, kuhu on salvestatud korraldaja kontaktnumber.
  - 3.2.2. Juhul kui võistkond ei saa korraldajaga ühendust, siis:
    - 3.2.2.1. Üks võistkonnakaaslane või kaasvõistleja läheb lähimasse talusse, maanteele, vahetusalasse või ülesandesse sivevahendit otsima, et korraldajaga ühendust võtta.
    - 3.2.2.2. Teine võistkonnakaaslane jääb kannatanut abistama.
- 3.3. Sõltuvalt olukorrast, korraldaja organiseerib:
  - 3.3.1. Kiirabi kohalesaabumise.
  - 3.3.2. Kannatanu transpordi võistluskeskusesse.
  - 3.3.3. Juhul kui kannatanu transport ei ole võimalik, siis võistluskeskuse meditsiinitöötaja jõudmise kannatanu juurde ja/või kiirabi jõudmise kannatanu juurde. Võistleja peab arvestama, et kiirabi saabumine raskesti ligipääsetavale maastikule võtab palju aega.

## 4. Võistleja kinnitus:

- 4.1. Olen põhjalikult tutvunud käesoleva dokumendiga ja mõistan, et seiklusspordivõistlusel osaledes võin saada trauma, terviserikke või saada surma.
- 4.2. Teen kõik endast oleneva, et ohte vältida ja riske vähendada.
- 4.3. Võistkonnaliikme õnnetusjuhtumi korral abistan kannatanut ja informeerin juhtunust korraldajaid.
- 4.4. Kinnitan, et osalen Seiklusklubi Xdream poolt korraldatud võistlustel isiklikul vastutusel.

.....  
eesnimi ja perekonnanimi trükitähtedega

.....  
allkiri

.....  
kuupäev