



„Tūri-Tori“ irklavimo upe varžybos SAUGOS INFORMACIJOS LAPAS

Varžybų metu, dalyviai gali susidurti su įvairiais sveikatos sutrikimais ar traumomis. Pernelyg nerizikuokite, nes tai gali sukelti pavojų Jūsų arba Jūsų komandos narių sveikatai ar net gyvybei.

Objektyviai įvertinkite savo galimybes ir susipažinkite su galimais pavojais.

Pasirašydami šį SAUGOS INFORMACIJOS LAPĄ Jūs patvirtinate, kad esate susipažinę su rizikomis ir pavojais, ir kad dalyvaudami varžybose prisiimate atsakomybę už save.

Pavojai gamtoje

- Dalyviai gali tapti laukinių gyvūnų išpuolių aukomis arba būti sugelti gyvačių
- Kai kurių vabzdžių įkandimai gali sukelti ūmias alergines reakcijas ar ligas

Pavojai kelyje

- Varžybų metu, eismas viešuosiuose keliuose nebus nei uždaromas, nei reguliuojamas. Dalyviai ir jų palaikymo komandos nariai, nesilaikydami taisyklių gali tapti eismo įvykių aukomis

Pavojai vandenyje

- Jei valtis apsiverčia, dalyviams kyla pavojus nuskęsti
- Sušlapus, dalyviams iškyla hipotermijos pavojus
- Susidūrimo su kitais laivais pavojus, kurio metu valtis gali lūžti arba apsiversti
- Bangos gali užlieti valtį ir/arba ją apversti
- Srauniose vietose, valtis gali atsitrekti į akmenis ar būti nunešta bangų, ir dėl šios priežasties ji gali apvirsti, o Jūs – trenktis į uolas, taip sukeldami susižalojimus ar net mirtį
- Dėl medžių ar akmenų, esančių vandenyje, valtis gali apsiversti arba sulūžti
- Atsitrenkus į nuvirtusius medžius galima susižeisti arba apsiversti

Pavojai, kylantys dėl fizinio krūvio

- Širdies veiklos sutrikimas
- Pernelyg didelis fizinis krūvis gali sukelti raumenų, sąnarių, kaulų arba odos sužalojimus
- Dehidratacija (esant nepakankamam gėrimų vartojimui)
- Angliavandenių nepakankamumas (esant nepakankamam maisto vartojimui)
- Išsekimas

Kiti pavojai

- Dalyviai gali pasimesti nuo savo komandos narių ar kitų dalyvių
- Dalyvių rūbai ar kita įranga varžybų metu gali būti sugadinta ar pamesta
- Dalyviams, dėl nuovargio, grįžtant namo kyla pavojus patekti į eismo įvykius
- **Kelių pavojų ir kitų veiksnių sutapimas (pvz., nuovargis, ginčas, prastas matomumas) ar blogos oro sąlygos (pvz., vėjas, lietus, sniegas, šaltis), gali paversti pavojingas situacijas dar pavojingesnėmis**
- **Dalyviai turi saugotis kitų, precedento neturinčių pavojų, neaprašytų šiame lape**

Rizikos prevencija ir valdymas

- Dalyviai privalo objektyviai įvertinti riziką ir savo gebėjimus su ja susidoroti
- Dalyviai privalo nutraukti dalyvavimą varžybose, kai mano, jog nesugebės jų saugiai užbaigti
- Dalyviai privalo pasirinkti savo maršrutą upe taip, jog apsivertus valčiai sugebėtų pasiekti upės krantą
- Dalyviai privalo žinoti, jog dėl varžybų pobūdžio organizatoriai negali garantuoti saugumo ar suteikti gelbėtojų paslaugų

- Dalyviai privalo dėvėti tinkamai pritvirtintą gelbėjimo liemenę visą laiką, varžybų metu
- Dalyviai bei jų pagalbinių transporto priemonių vairuotojai privalo laikytis kelių eismo taisyklių
- Dalyviams rekomenduojama kartu su savimi pasiimti pakankamą kiekį vandens
- Dalyviams rekomenduojama kartu su savimi pasiimti pakankamą kiekį maisto
- Dalyviams privaloma dėvėti neperpučiamus drabužius, taip pat rekomenduojama valtyje turėti gelbėjimosi antklodę
- Dalyviams rekomenduojama pasiskiepyti nuo erkinio encefalito

NELAIMINGI ATSTIKIMAI

Jei dalyviai susiduria su sužeidimais arba rimtomis sveikatos problemomis ir jiems prireikia medicininės pagalbos, būtina atsižvelgti į:

- pirmieji atvykusieji į įvykio vietą, greičiausiai bus bičiuliai kolegos;
- apie nelaimingą atsitikimą dalyviai privalo pranešti organizatoriams. Privaloma su savimi visą laiką turėti mobilųjį telefoną (pritvirtintą), kuriame būtų išsaugotas avarinis kontaktinis numeris. Jei Jums nepavyksta susisiekti su organizatoriumi telefonu dėl prasto ryšio, Jūs ar Jūsų komandos draugas, ar kolega dalyvis turi rasti aukštesnę vietą, o kiti – likti su nukentėjusiuoju;
- prašome įvertinti savo gebėjimus suteikti pagalbą objektyviai, kad nesukeltumėte pavojaus ir sau;
- atsižvelgiant į situaciją, organizatoriai iškvies greitąją arba perveš nukentėjusįjį į konkurso centrą;
- privalote turėti omenyje, kad greitosios pagalbos ar organizatorių atvykimas gali užtrukti dėl atokios vietovės ar sudėtingo reljefo.

Dalyvio patvirtinimas

Aš patvirtinu, kad:

- Aš atidžiai perskaičiau šį SAUGOS INFORMACIJOS LAPĄ. Žinau tai, kad dalyvaudamas „Tūri-Tori“ irklavimo varžybose prisiimu atsakomybę pats už save, esu asmeniškai atsakingas už galimus susižeidimus, sveikatos problemas arba mirtį
- Aš imsiuosi reikiamų veiksmų, kad užkirsčiau kelią pavojams ir suvaldyčiau su jais susijusią riziką
- Aš žinau viską apie savo sveikatos būklę ir pasiimsiu man paskirtus vaistus su savimi
- Įvykus nelaimingam atsitikimui, padėsiu nukentėjusiajam, nesukeldamas pavojaus savo paties gyvybei
- Apie nelaimingą įvykį informuosiu organizatorius paskambindamas šiuo numeriu: **+372 5883 9269**.

Komandos **startinis numeris:**

Dalyvio (-ių) vardas (-ai)

Parašas (-ai)