

1. Riski, kas saistīti ar piedalīšanos rogaininga sacensībās.

Piedalīšanās rogaininga sacensībās saistīta ar riskiem, kas ir virs vidējā. Tu vari gūt ievainojumu, veselības problēmas vai iet bojā negadījuma rezultātā.

Raksturīgo risku saraksts ir sekojošs:

1.1. Riski, kas saistīti ar pārvietošanos dabā

1.1.1. Tu vari apmaldīties.

1.1.2. Tu vari kļūt par upuri savvaļas dzīvnieku, mājdzīvnieku (suņi, u.c.), liellopu uzbrukumam vai tikt čūsku sakosts.

1.1.3. Tevi var sakost insekti. Insektu kodumi var izraisīt dzīvību apdraudošu alerģisku reakciju. Insekti var pārnēsāt infekcijas.

1.1.4. Tu vari nonākt medību apgabalā, lai gan organizatori koordinē pasākumu ar vietējiem medību klubiem.

1.1.5. Tu vari gūt ievainojumus no koku zariem un kritušiem kokiem.

1.1.6. Vari gūt ievainojumus pārvietošanās laikā, kas var būt par cēloni turpmākas kustības nespējai.

1.2. Riski, kas saistīti ar celtnēm un atkritumiem.

1.2.1. Tu vari gūt ievainojumus no stikla lauskām, dzeloņstieplēm, naglām, atkritumiem vai tamlīdzīgiem cilvēka aktivitāšu priekšmetiem.

1.2.2 Tu vari saņemt strāvas triecienu no elektriskajiem ganiem.

1.3. Riski, kas saistīti ar pārvietošanos pa publiskiem ceļiem.

1.3.1. Satiksme uz publiskiem ceļiem sacensību laikā netiek apturēta un īpaši regulēta. Tu vari gūt ievainojumus sadursmē ar transporta līdzekļiem.

1.4. Riski, kas saistīti ar ūdenstilpnēm.

1.4.1. Tu vari noslīkt, šķērsojot upi, grāvi, ezeru, purvu vai citu ūdenstilpni.

1.4.2. Tu vari nonākt hipotermijas stāvoklī ūdenstilpnes šķērsošanas laikā.

1.4.3. Tu vari iekrist dubļu vai rāvas peļķē un zaudēt kustības spēju. Tas var būt par noslīkšanas cēloni.

1.5. Riski, kas saistīti ar ilgo sacensību norises laiku.

1.5.1. Sirds-asinsvadu sistēma atrodas lielas slodzes apstākļos. Tev var sākties sirds veselības problēmas.

1.5.2. Tavi muskuļi, saites, kauli un āda var tikt nopietni ievainoti.

1.5.3. Tev var iestāties dehidratācija.

1.5.4. Tev var iestāties ogļhidrātu deficīts.

1.5.5. Tev var iestāties hipotermija.

1.5.6. 24 stundu sacensība ir ļoti nogurdinoša. Tev var iestāties miega deficīts. Braucot mājās pēc sacensībām, tu vari iekļūt satiksmes negadījumā.

1.6. Citi riski rogaininga sacensībās.

1.6.1. Tu vari sastapties ar neprognozējamām riska situācijām, kas nav uzskaitītas iepriekš.

1.6.2. Dažas no uzskaitītajām riska situācijām var iestāties nakts un krēslas stundu laikā vai sliktos laika apstākļos (vējš, lietus, zema temperatūra).

2. Riska novērtēšana un mazināšana

2.1. Dalībnieka pienākums ir izvērtēt visus riskus personīgi un novērtēt viņa / viņas spējas tikt galā ar šiem riskiem distancē.

2.2. Dalībnieka pienākums ir neveikt posmu, ja viņš / viņa uzskata, ka posmu nevar veikt droši. Izvērtējot riskus, Dalībnieks pamatojas uz viņa / viņas

lēmumu par faktisko situāciju dabā, nevis uz informāciju, kas norādīta rogaininga kartē, tā kā kartes var adekvāti neatspoguļot riskus, kas saistīti ar posma veikšanu.

2.3. Ja dalībnieks nolemj veikt posmu, kas saistīts ar augstu risku, Dalībniekam jāņem vērā, ka sakarā ar lielo sacensību teritoriju un brīvo maršruta izvēli, ja gadās nelaimes vai traumas, var paiet liels laiks, līdz ierodas palīdzība.

2.4. Dalībnieka pienākums ir pārvietoties kopā ar komandas partneri(-iem). Komandas partneri var brīdināt viens otru par risku, kas konstatēti, un drošināt vienam otru, ja tiek veikts augstāka riska posms.

2.5. Ir ieteicams, ka Dalībniekam līdzī ir kompass un tas ievēro Saules un Mēness stāvokļus.

2.6. Ir ieteicams, ka Dalībniekam līdzī ir pietiekams ūdens daudzums.

2.7. Ir ieteicams, ka Dalībniekam līdzī ir pietiekams daudzums augstas enerģijas pārtikas.

2.8. Ir ieteicams, ka Dalībnieks nēsā apģērbu atbilstoši laika apstākļiem un nes līdzī papildu apģērba gabalus, kas var būt vajadzīgi (piem., lietus jaku). Ir arī ieteicams ņemt līdzī izdzīvošanas paklāju.

2.9. Ir ieteicams, ka Dalībnieks pietiekami atpūšas pirms braukšanas uz mājām.

2.10. Ir ieteicams, ka Dalībniekam ir veselības apdrošināšana, kas sedz dalību sacensībās.

3. Rīcība nelaimes gadījumos

Nelaimes gadījumā, ja veselības traucējumu vai ievainojumu rezultātā Dalībnieks nespēj pārvietoties un / vai pieprasa tūlītēju medicīnisko palīdzību:

3.1. Pirmo palīdzību sniedz komandas partneris (-i).

3.2. Komandas partnerim(-iem) un citiem dalībniekiem ir jāziņo par negadījumu organizatoriem, cik drīz vien iespējams.

3.2.1. Ir ieteicams, ka komanda nes līdzī mobilo tālruni ūdensizturīgā iepakojumā. Tā atmiņā ieteicams saglabāt organizatoru numuru: +371 29205886. Būtu jāņem vērā, ka mobilie sakari dažās teritorijas daļās var būt slikti vai to nav vispār.

3.2.2. Ja komanda nevar sazināties ar organizatoriem:

1) Ja cietušā Dalībnieka stāvoklis ļauj komandas partneris var doties uz tuvāko saimniecību vai tuvāko ceļu, lai meklētu palīdzību, lai sazinātos ar organizatoriem.

2) Ja cietušā Dalībnieka stāvoklis neļauj atstāt viņu vienu, komandas partneris veic virkni īslaicīgu signālu ar svilpi, uzaicinot citu komandu, lai palīdzētu un sazinātos ar organizatoriem.

3.3. Atkarībā no apstākļiem organizatori:

3.3.1. izsauc ātro palīdzību

3.3.2. organizē cietušā Dalībnieka transportēšanu uz sacensību centru

3.3.3. organizē medicīnas profesionāļu un / vai ātrās palīdzības ierašanos pie cietušā Dalībnieka.

Dalībniekam jāņem vērā, ka dažās teritorijas daļās ir grūti piekļūt, var paiet laiks, pirms medicīniskās palīdzības vai ātrās palīdzības ierašanās.