

## **EERIKKILÄ TRAILRUN TURVALLISUUSOHJE OSALLISTUJILLE**

Jotta tapahtuma sujuisi mahdollisimman turvallisesti, noudata seuraavia ohjeita:

Tutustuthan huolella ennakko-ohjeistukseemme, koskien poikkeusajan palveluita tai niiden normaalista poikkeavia toteutustapoja Eerikkilässä.

<https://www.eerikkila.fi/usein-kysytyt-kysymykset-ja-vastaukset-erikoisjarjestelyistamme/>

### **Valmistaudu huolellisesti ja varaudu hoitamaan pienet hidasteet itse:**

- Hiertymien ehkäisy. Käytä sukka-kenkäyhdistelmää, jonka tiedät toimivan hyvin pitkälläkin matkalla, vaikka kengät kostuvat. Muista leikata varpaankynnet muutama päivää ennen kisaa. Teippaa hiertymille alttiit kohdat etukäteen tai rasvaa ne valkovaseliinilla. Ota mukaan rakkolaastaria, jos arvelet tarvitsevasi. Tyhjennä kenkiin joutuneet roskat juoksun aikana heti.
- Uupumisen ehkäisy. Tankkaa hyvin ennen kisaa, nauti aamulla kunnon aamiainen. Ota mukaan riittävästi energiapitoista syötävää. Juo matkan aikana riittävästi, ja ota sääolosuhteet huomioon. Älä aloita liian kovaa, vaan itsellesi sopivaa vauhtia ja nauti matkasta.
- Huolehdi omasta lääkityksestäsi, mikäli tarvitset sellaista.
- Tallenna puhelimeesi kilpailun ensiapunumero 040 2572380 ja kilpailun järjestäjän numero 040 6753860. Huolehdi, että puhelimesi on ladattu, ja akku riittää maaliin asti.
- Asenna puhelimeen 112-sovellus.

### **Auta itse itseäsi pienissä ongelmatilanteissa:**

- Jos joudut keskeyttämään, hakeudu lähimpään ensiapupisteeseen kuljetusta varten tai oikaise maaliin. Ilmoita aina järjestäjille heti, jos päätät keskeyttää. Puh. 040 2572380 ja 040 6753860.

### **Auta muita kilpailijoita, jos he tarvitsevat apua:**

- Anna loukkaantuneelle ensiapua ja auta tarvittaessa reitiltä ensiapupisteeseen.
- Varmista, että loukkaantunut ei jää reitille yksin ilman apua. Reittitoimitsijat ja jälkipartio voivat myös auttaa.

### **Jos joudut hälyttämään apua:**

- Lievemmissä tapauksissa ota yhteys ensiapuryhmään, 040 2572380.
- Vakavissa (henkeä uhkaavissa) tapauksissa tee ensin hätäilmoitus 112-sovelluksen kautta,
- Ilmoita nimesi, mitä on tapahtunut (onnettomuus vai sairaskohtaus), missä (Eerikkilä Trailrun, kilometri xx), onko potilas hengenvaarassa.

Kuuntele ohjeita, vastaa kysymyksiin, sulje puhelin vasta kun saat luvan. Tämän jälkeen ilmoita järjestäjille, jotka organisoivat potilaan kuljettamisen ajoreitin varteen. Puh 040 2572380. Tarvittaessa jää opastamaan apu paikalle.