

EERIKKILÄ TRAIL RUN TURVALLISUUSOHJE OSALLISTUJILLE

Jotta tapahtumapäivä sujuisi mahdollisimman sujuvasti luethan turvallisuusohjeen huolellisesti läpi.

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 kunnan 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 040 245 4219. ja kilpailun järjestäjän numero 020 1108 216 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. 020 1108 216

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, 040 245 4219.
- Vakavissa (henkeä uhkaavissa) tapauksissa tee ensin hätäilmoitus 112-sovelluksen kautta,
- Ilmoita nimesi, mitä on tapahtunut (onnettomuus vai sairaskohtaus), missä (Eerikkilä Trail Run, 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 020 1108 216 Tarvittaessa jää opastamaan apu paikalle.