

Põltsamaa seiklusretk 2019 juhend

Põltsamaa seiklusretk 2019 on võistlus, kus kolmeliikmelised võistkonnad, liikudes joostes, jalgrataste ja kanuuga, läbivad maastikule paigutatud kontrollpunktid.

EESMÄRK

Elavdada huvi sportimise ja liikumisharrastuse vastu ning pakkuda võistlusvõimalusi Jõgevamaa elanikkonnale.

AEG ja KOHT

Võistlus toimub 28.09.2019.a. võistluskeskusega Kamari järv (Põltsamaa vald).

VÕISTLUSKLASSID

Võistlus toimub 3-liikmeliste võistkondade vahel kolmes võistlusklassis:

- Mehed
- Naised
- Sega

Iga võistkonnas peab olema täiskasvanud võitleja, kes vastutab oma võistkonna alaealiste eest.

RADA

Kontrollaeg 5h
Jooks 4km
Ratas 18km
Kanu 5km

Rada on maastikul tähistatud orienteerumise kontrollpunktidega (KP), mis tuleb läbida kaardil rajalegendis näidatud järjekorras.

Rajal üks joogipunkt, kus pakutakse spordijooki ja vett.

STARDIKORRALDUS

- 10:00 – algab stardimaterjalide jagamine.
- 15 minutit enne starti – algab sisenemine stardialasse. Iga võistleja nullib SI pkaardi stardiala lähistel.
- 1 minut enne starti – võib võtta kaardi
- 11:00 start

VARUSTUS

KOHUSTUSLIK VARUSTUS:

- Jalgratas kõigil võistkonna liikmetel
- Kiiver kõigil võistkonna liikmetel

SOOVITATAV VARUSTUS:

- Kompas
- Tagavarakumm ja ratta parandamise komplekt
- Ilmastikukindel võistlusriietus, mis on võistkonnal sarnane
- Spordijook ja energiarikas toit
- Veekindlalt pakitud mobiiltelefon korraldaja numbriga

KORRALDAJATE POOLT ANTAV VARUSTUS:

- 3 kaarti
- 3 rinnanumbrit
- 1 kanuu
- 3 päästevesti
- 3 mõla
- 3 SI pkaarti

VAHETUSALAD

Vahetusalas toimub üleminek ühelt etapilt teisele. Vahetusala asub võistluskeskuses, siis võib vahetusalas hoida igal ajal igasuguseid asju – rattaid, kiivreid, jalanõusid, riideid, jooki, toitu jms.

AJAVÕTT

Võistlusel kasutatakse SportIdent märkesüsteemi.

Iga võistkonna liige fikseerib punkti läbimise igas läbitavas KPs kontrolljaamas (libistab aeglaselt üle SI jaama augu, SI jaam peab piiksuma). Märke fikseerimise eest vastutab võistleja.

Lõppaeg fikseeritakse viimase võistkonna liikme järgi. Peale finišit peab iga võistleja salvestama Si kaardil oleva info finišiarvutisse.

REEGLID

1. RAJA LÄBIMINE:

1. Iga võistkonna liige omab SI kaarti, millega teeb kontrollpunktides, finišis ja finišiarvuti juures märged. Võistkonna tulemus arvestatakse liikmete SI kaartidele salvestatud märgete alusel.

2. Võistkond peab võtma kontrollpunktid koos (30 sekundi sees).

2. **VÕISTLEJA ON KOHUSTATUD:**

1. Kandma ratta etapil kiivrit ning järgima liiklusseadust.

2. Jõudma koos rataste või kanuuga iga üksiku etapi alguspunktist lõpp-punkti. Lubatud on omal vastutusel jätta rattad või kanuu etapi keskel mõneks ajaks „maha“, läbida kontrollpunkt(id), siis naasta liikumisvahendi juurde ja jätkata etapi lõpuni.

3. Kanuuetapi lõpus asetama päästevesti ja mõla kanuusse ning paigutama kanuu kohtuniku poolt näidatud kohta. Juhul kui kanuu puruneb ja ei jõua lõppu, on võistkond kohustatud teatama kanuuvraki asukoha lähimale kohtunikule ja ka finišikohtunikule.

3. **VÕISTLEJAL ON KEELATUD:**

1. Liikuda kaardile märgitud õuealadel, taluhoovides ja keelualadel (punane püstviirutus)!

2. Liikuda koos mitte-võistlejaga või kasutada nende abi, mis aitab kaasa edasi liikumisele (tõmbamine, lükkamine, pealevõtmine, tuules sõitmine või varustuse kandmine)!

3. Kasutada liikumisvahendeid, mis ei ole lubatud kaardil näidatud liikumisviisis!

4. Sõita kanuuga kinnitamata päästevestiga!

4. **VÕISTLEJA VASTUTUS:**

1. Seiklussport on ohtlik! Võistleja on kohustatud tutvuma seiklusspordi ohtudega siin ja kinnitama registreerimisel, et kõik võistkonna liikmed on seiklusspordi ohtudega tutvunud. Osavõtt Põltsamaa seiklusretke seiklustest toimub osaleja omal riisikol. Korraldaja ei vastuta osavõtjale tekkinud tervisekahjustuse ja/või varustuse purunemise eest.

2. Seiklussport paneb proovile võistlejate osavuse, füüsilise vastupidavuse ja tervisliku seisundi. Võistlejad peavad arvestama, et võistlemise puhul on tegemist kõrgendatud riski olukorraga ja et nad võistlevad omal riisikol. Korraldajad ei vastuta võistlejatele rajal tekkida võivate vigastuste, traumade ega surma eest.

3. Võistluskeskuses ja märgitud kohtades rajal on võimalik saada esmaabi! Kui üks võistkonna liige ei suuda liikuda, siis peab võistkond helistama korraldajale või saatma teise liikme või kaasvõistleja abi kutsuma.

4. Võistleja vastutab oma varustuse korrasoleku ja ohutuse eest.

5. **KOHTUNIKEL ON ÕIGUS:**

1. Peatada võistlusaeg või arvestada võistkonna tulemusest maha rajalõigul oodatud aeg, juhul kui ooteaeg ei olnud tingitud „kes ees, see mees“ põhimõttest või võistkonda ei koheldud samadel alustel teiste võistkondadega.

2. Määrata võistkonnale karistus reeglite mittetäitmise korral. Näited:

- Kontrollaja ületamine – 1 minut = 3min liikme kohta
- Märkimata KP – 30 minutit liikme kohta
- “Võistleja on kohustatud” reegli eiramine – 30 minutit
- “Võistlejal on keelatud” reegli eiramine – tühistamine
- Kohtuniku korralduse eiramine- tühistamine

3. Nõuda võistleja või võistkonna poolt korraldajale ja kolmandatele osapooltele põhjustatud rahalise kahju hüvitamist. Mõned näited:

- SI kaardi kaotus – 10 EUR
- Kanuumõla kaotus – 30 EUR
- Kanuu tahtlik lõhkumine – 450 EUR

4. Võistlejal on õigus esitada finišikohtunikule protest, mille lahendab žürii. Protest tuleb esitada kirjalikult finišisse hiljemalt 1 tunni jooksul pärast finišeerimist.

TULEMUSTE ARVUTAMINE

Võitja on kõige väiksema koguajaga (finišiaja ja ajatrahvi summa) võistkond.

Juhul kui võistkond lõpetas võistluse kaheliikmelisena, saab võistkond tulemuse protokollis vastavalt koguajale, mis sisaldab ajatrahvi läbimata punktide.

Lõplikud tulemused avaldatakse kodulehel jslkalju.ee

AUTASUSTAMINE

Autasustatakse kolme paremat võistkonda igas võistlusklassis (mehed, sega, naised). Juhul, kui võistlusklassis on osalemas kuni 3 võistkonda, autasustatakse ainult võistlusklassi võitjat.

REGISTREERIMINE

Eelregistreerimine toimub <https://forms.gle/gbLuL7zdcVTinV6e6>

Võistlusele saab registreeruda maksimaalselt 20 võistkonda.

Võistkond loetakse registreerunuks, kui on laekunud osavõtumaks Spordiklubi Toonus.Sport arveldusarvele EE362200001120264864. Arve soov koos arve saaja andmetega saata unovaldmets@gmail.com.

Osavõtumaks eurodes ühe võistkonna liikme kohta:

Kuni 15.09.2019 10€

15.-25.09.2019 20€

* Kõik kuni 16-aastased (k.a.) osalejad stardivad 50% soodustusega.

NB! Ajavahemikul 26.09.-28.09. (kaasa arvatud võistluspäeva hommikul) saab registreeruda ainult erikokkuleppel peakorraldajaga.

KORRALDAJAD

FreeStart Matka- ja Spordiklubi, Põltsamaa Jalgrattaklubi, Spordiklubi Toonus-Sport

SEIKLUSSPORDI OHUD

Ohud, nende vältimine ja õnnetustele reageerimine Põltsamaa seiklusretke võistlusel

1.Seiklussport on ohtlik! Seiklusspordivõistluse käigus võib juhtuda traumasid ja terviserikkeid või saada surma.

Näiteid ohtudest, mis võivad lõppeda trauma, terviserikke või surmaga:

Looduses liikumisega kaasnevad ohud:

Võistlejal on oht ära eksida.

Võistlejal on oht sattuda mets- või kodulooma rünnaku ohvriks ja saada rästikult hammustada.

Võistlejal on oht saada putukalt hammustada. On inimesi, kellel võib putukahammustus põhjustada eluohtlikult ägeda allergilise reaktsiooni. Putukahammustusest võib saada haiguse.

Võistlejal on oht sattuda jahi pidamise piirkonda.

Võistlejal on oht saada elektrilööki elektrikarjusest.

Võistleja võib looduses liikudes saada traumasid, mis muudavad inimese liikumisvõimetuks.

Vanade ja mahajäetud ehitiste ning rajatistega seotud ohud:

Võistlejal on oht kokku puutuda klaasikildude, okastraadi, naelte, teravike, prügi, plekiservade, metalldetailide ja muu sellisega.

Võistlejal on oht alla kukkuda ehitise või rajatise varisemisel. Ehitis või rajatis võib variseda seetõttu, et seda koormavad mitu võistlejat korraga.

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.

Võistlejal on oht kokku puutuda lõhkemata laskemoonaga, kui võistleja liigub sõjaväe laskevälja aladel.

Lõhkemata laskemoona ei tohi puudutada.

Avalikel teedel liikumisega kaasnevad ohud:

Liiklust avalikel teedel ei suleta ja ei reguleerita võistluse ajal. Võistlejal on oht kokku põrgata teel liikuva sõidukiga.

Liiklust raudteedel ei suleta ja ei reguleerita võistluse ajal. Võistlejal on oht jääda rongi alla.

Sõidukiirusega kaasnevad ohud jalgratta ja rulluisu etapil:

Võistlejal on oht kukkuda. Kukkumisohtu suurendavad maha pidurdamist nõudvad kohad kontrollpunktide ja vahetusalade juures.

Võistlejal on oht kokku põrgata liikumatute objektide, kaasvõistlejate ja teiste tee kasutajatega.

Kõrguses ronimisega kaasnevad ohud:

Võistlejal on oht alla kukkuda, kui ronida köitel, puude otsas, kaljujärsakutel, tornides, sildadel, majadel, müüridel, takistusradadel jne.

Võistlejal on oht jääda maalihke alla.

Veekogudega seotud ohud:

Võistlejal on oht uppuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel, ujumisel, sukeldumisel, vettehüppel või veetakistuse läbimisel.

Võistlejal on oht alajahtuda veesõiduki ümberminemisel või veega täitumisel, ujumisel, sukeldumisel, vettehüppel või veetakistuse läbimisel.

Võistlejal oht sattuda veesõidukiga ilmastikutingimusse, mille jaoks antud veesõiduk pole mõeldud. Tuul ja lained võivad kaasa tuua veesõiduki ümberminemise või veega täitumise.

Võistlejal on oht saada trauma vettehüppel või sõites veesõidukiga kärestikest ja tammidest alla.

Võistlejal on oht uppuda oja, kraavi, järve, soo või muu veetakistuse läbimisel.

Võistlejal on oht vajuda mutta või laukasse, mis muudab inimese liikumisvõimetuks. Mutta või laukasse vajumine võib lõppeda uppumisega.

Võistlejal on oht vajuda läbi jää, mis võib kaasa tuua uppumise või alajahtumise.

Pika võistlusajaga seotud ohud:

Võistleja südame-veresoonkond on võistlusel suure koormuse all. Võistlejal on oht saada südamerike.

Võistlejal on oht saada ülekoormusvigastusi lihastele, liigestele, luudele ja nahale.

Joogipunktid on võistlusel ebaühtlaselt jaotatud. Võistlejal on oht sattuda tõsisesse vedelikupuudusesse.

Võistlejal on oht sattuda süsivesikute puudusesse.

Võistlejal on oht alajahtuda.

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.

Seiklusspordiga seotud ohud:

Seiklusspordi iseloom on selline, et võistlejal on oht võistluse käigus sattuda ennenägematusse ja ülalpool kirjeldamata ohuolukorda.

Mitmeid ülalpool kirjeldatud ohte suurendavad oluliselt hämarik ja ööpimedus, halvad ilmastikuolud (tuul, vihm ja madal õhutemperatuur) ning talvel libedus.

2.Ohtude vältimine ja riskide vähendamine

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

Võistleja on kohustatud loobuma punkti võtmisest, ülesande sooritamisest 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 isiklikke võimeid – annab soovitusi jätkamise osas. Punkti võtmisest, ülesande sooritamisest või rajalõigu läbimisest loobumine ei too kaasa tühistamist ja võistkond saab kirja tulemuse vastavalt võistlusjuhendis toodud sätetele.

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.

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 vetelpäästet.

Võistleja on kohustatud liikuma koos võistkonnakaaslastega (v.a. juhud, kus võistlusreeglid lubavad lahku minna). Võistkonnakaaslased saavad üksteist hoiatada ilmnenud ohtudest ja üksteist julgendada ohtlike rajalõikude läbimisel.

Võistleja on kohustatud kontrollima oma varustuse – eriti jalgrataste, rulluiskude ja rullsuuskade – korrasolekut enne starti ja võistluse ajal.

Võistleja on kohustatud kandma veesõidukis olles korralikult kinnitatud päästevesti.

Võistleja on kohustatud täitma liicluseeskirju.

Võistleja on kohustatud kandma kiivrit rulluisutamisel, rullsuusatamisel ja sõites jalgrattaga.

Võistlejal on soovitatav kanda kiivrit kogu võistluse vältel.

Võistlejal on soovitatav kanda kaasas kompassi ja jälgida päikse või kuu suunda.

Võistlejal on soovitatav kanda kaasas veevaru.

Võistlejal on soovitatav kanda kaasas energiarikast toitu.

Võistlejal on soovitatav riietuda ilmastikukindlalt ja vajadusel kanda kaasas lisarõivaid. Samuti on soovitatav külmal ajal toimuval võistlusel kanda kaasas termokilet.

Võistlejal on soovitatav vaksineerida end puugihammustuse vastu.

Pika võistluse korral on võistlejal soovitatav planeerida ööbimine võistluskeskuse lähedale ja enne kojusõitu korralikult välja puhata.

Võistlejal on soovitatav omada seiklusspordi katvat võistlusspordi tervisekindlustust.

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

Esimesena jõuavad õnnetuspaigale tõenäoliselt võistkonnakaaslased.

Võistkonnakaaslaste kohustuseks on teavitada õnnetusest korraldajaid.

Võistkonnal on soovitatav kanda kaasas veekindlalt pakitud mobiiltelefoni, kuhu on salvestatud korraldaja kontaktnumber.

Juhul kui võistkond ei saa korraldajaga ühendust, siis: Üks võistkonnakaaslane või kaasvõistleja läheb lähimasse talusse, maanteele, vahetusalasse või ülesandesse sidevahendit otsima, et korraldajaga ühendust võtta.

Teine võistkonnakaaslane jääb kannatanut abistama. Sõltuvalt olukorrast, korraldaja organiseerib:

Kiirabi kohale saabumise. Kannatanu transpordi võistluskeskusesse. 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:

Olen põhjalikult tutvunud käesoleva dokumendiga ja mõistan, et seiklusspordivõistlusel osaledes võin saada trauma, terviserikke või saada surma.

Teen kõik endast oleneva, et ohte vältida ja riske vähendada.

Võistkonnaliikme õnnetusjuhtumi korral abistan kannatanut ja informeerin juhtunust korraldajaid.

Kinnitan, et osalen Seiklusklubi poolt korraldatud võistlustel isiklikul vastutusel.

Peakohtunik Üllar Sõmera telefon 5219116

Peakorraldaja Uno Valdmets telefon 5150477

Rajameister Margus Ääremaa telefon 507297