

# Synkkä Syysunelma 2023

## Uintirastin turvallisuusohje

Paikka: Äijänkorventie 54, 03600, Karkkila



Yhteyshenkilöt:

Tapahtuman järjestäjä: Tommi Lainema puh 040 500 4005

Uimarastin valvoja: Ossi Kokkonen Nyblom puh 040 7080342

Uimarasti on osa synkkä syysunelma-maastoseikkailutapahtumaa, jossa osanottajat kiertävät 30 km, 50 km, 100 km tai 150 km suunnistusrataa jalan tai pyörällä. Osanottajat ovat kokeneita maastokilpailujen harrastajia. Tapahtuman kesto on 20.10.2023 klo 19:00-21.10.2023 klo 19:00 (24h).

Uimarastin kesto on 20:00-22:00 (arvio). Rastille saavutaan alkumatkasta kilpailijoiden ollessa vielä hyvävoimaisia. Uimarastilla osanottajat laskeutuvat laiturin portailta veteen ja uivat rantaan noin 10m matkan.

Riskien arviointi: Sääolosuhteista riippuen osanottajat voivat jo rastille saavuttaessa olla kylmettyneitä. Matkan varrella on kilpailijoille voinut kertyä pieniä vaurioita, joita eivät kuitenkaan ole kokeneet evakuointia edellyttäväksi. Uhkana on hypotermia, kylmän veden aiheuttama shocki tai krampit, väsymyksen aiheuttama virhearvio omasta tilanteesta ja koordinaatiovaikeudet.

Riskien hallinta: Uudessa käytetään pelastusliivejä ja rasti on valaistu valvonnan helpottamiseksi. Tarvittaessa valvoja noutaa vaikeuksiin joutuneen henkilön vedestä. Veden syvyys laiturin päässä on noin 1,8m ja madaltuu nopeasti rantaa kohti.

Ensiapuvarustus ja -järjestelyt: Paikalla on hätäensiapuun riittävä ensiapulaukku, varusteita henkilön pitämiseksi lämpimänä ja lämmintä juotavaa. Tarvittaessa henkilö voidaan siirtää evakuoida takaisin kilpailukeskukseen.

Avun hälyttäminen: ilmoitus avun tarpeesta tehdään hätänumeroon 112 ja toimitaan saatujen ohjeiden mukaan. Kiireetön tapaus voidaan kuljettaa järjestäjän toimesta kilpailukeskukseen Pakari, Vanha Fagerkullantie, 03600 Karkkila, jossa henkilön tilaa seurataan (uupunut tai kylmettynyt kilpailija).