



## NUUKSIO CLASSIC TRAIL MARATHON TURVALLISUUSOHJEET

Jotta tapahtuma sujuisi mahdollisimman turvallisesti, noudata seuraavia ohjeita:

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

- **Hiertymien ehkäisy.** Käytä sukka-kenkäyhdistelmää, jonka tiedät toimivan hyvin pitkälläkin matkalla, vaikka kengät kostuvat. Leikkaa varpaankynnet muutamaa päivää ennen kisaa. Teippaa hiertymille alttiit kohdat etukäteän 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 aamiaisen. Ota mukaan riittävästi energiapitoista syötävää. Juo matkan aikana riittävästi, ja ota sääolosuhteet huomioon. Varaa riittävästi juomaa erityisesti Solvallan jälkeiselle n. 15km:n osuudelle ennen seuraavaa vesipistettä. Se on pääosin pieniä ja hitaita polkuja, ja voi viedä jopa kolme tuntia. Varmista suolan saanti, se auttaa välttämään kramppeja. EA-pisteillä on suolaa. Älä aloita liian kovaa, vaan itsellesi sopivaa vauhtia ja nauti matkasta.
- Huolehdi omasta lääkityksestäsi, mikäli tarvitset sellaista.
- Tallenna puhelimesi kilpailun ensiapunumero **0400 724530** ja kilpailun maastovastaavan numero 044 5409219. Huolehdi, että puhelimesi on ladattu, ja akku riittää maaliin asti.
- Asenna puhelimeen 112-sovellus. Pelastusviranomaiset suosittelevat käyttämään sitä hätäsoittojen tekemiseen tavallisen puhelun sijasta.

### Auta itse itseäsi pienissä ongelmatilanteissa:

- Käytä mukanasasi olevaa ensiapumateriaalia tarvittaessa.
- Nyrjähdystyyppisissä vammoissa viilennä vammakohtaa lähimmässä vesistössä.
- Jos joudut keskeyttämään, hakeudu lähimpään ensiapupisteeseen kuljetusta varten tai oikaise maaliin. Ilmoita aina järjestäjille heti, jos päätät keskeyttää. Puh. 044 5409219 tai 040 8256873.

### 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, **0400 724530**.
- Vakavissa (henkeä uhkaavissa) tapauksissa tee ensin hätäilmoitus 112. Jos puhelimesi on 112-sovellus, soita sen kautta.
- Ilmoita nimesi, mitä on tapahtunut (onnettomuus vai sairaskohtaus), missä (Nuuksio Classic Trail Marathon, kilometri xx), onko potilas hengenvaarassa. Kuuntele ohjeita, vastaa kysymyksiin, sulje puhelin vasta kun saat luvan. Tämän jälkeen ilmoita järjestäjille, jotka organisoivat potilaan kuljettamisen ajoreitin varten. Puh 044 5409219. Tarvittaessa jää opastamaan apu paikalle.