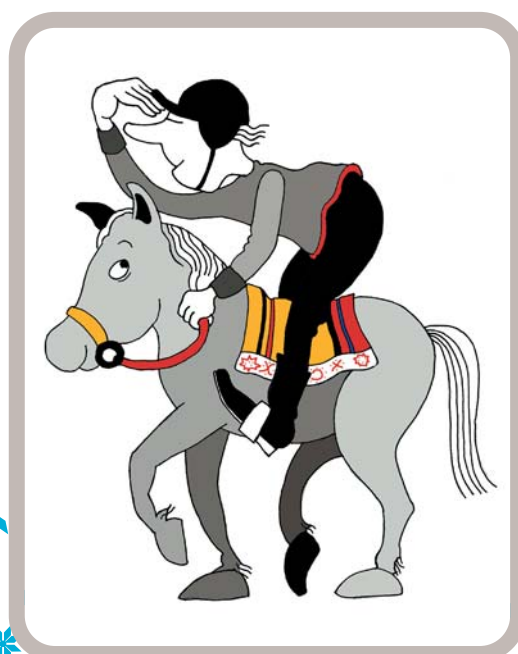


AKTIIVSE PUHKUSE RISKIKÄSITLUSE JUHENDMATERJAL

KOOSTAJA: MTÜ EESTI MAATURISM



Kujundaja: Disainikorp
Toimetaja: Silvi Villo

Tallinn 2007

SISSEJUHATUS

Käesolev juhendmaterjal on koostatud koostöös Ettevõtluse Arendamise Sihtasutusega ja Euroopa Liidu Sotsiaalfondi vahendite toel.

Juhendmaterjalis analüüsitakse riskikäsitle teooriat, esmaabivõtteid ning nelja Eestis enam levinud aktiivse puhkuse valdkonna, s.o jalgsimatkade, veespordialade, ratsutamise ja talispordialade spetsiifilist riskikäsitle.

Juhendmaterjal on mõeldud kasutamiseks eelkõige alustavatele ettevõtjatele, aga ka neile, kes alal juba tegutsevad, kuid soovivad oma ettevõtte riskijuhtimisplaani koostada või täiendada. Samuti on materjal abiks oma ettevõtte töötajate koolitamisel.

Materjali koostamisele aitasid kaasa:

Margus Timmo (OÜ Kagureis)

Levo Tohva (Seikluskasvatuse Ühing MTÜ)

Eric Hints (Seikluspuhkus OÜ)

Kaarel Zilmer (Tallinna Ülikool, rekreatsioonikorralduse õppetool)

David Grant (Šotimaa Põllumajandusülikool)

MTÜ Eesti Maaturism

2005



SISUKORD

1.	AKTIIVSE PUHKUSE KONTSEPTSIOON	3
1.1	Säästvus	3
1.2	Mõju looduskeskkonnale	4
2.	RISKIDE JUHTIMINE	6
2.1	Riskid ja oht	6
2.2	Tajutav ja tegelik risk	6
2.3	Seadusandlus ja seiklusturism	8
2.4	Riski juhtimine	9
2.5	Riski hindamine	10
3.	ESMAABI	12
3.1	Esmaabi prioriteedid	12
3.2	Elustamine	13
3.3	Verejooks	16
3.4	Šokk	17
3.5	Võõrkeha eemaldamine hingamisteedest	17
3.6	Mürgitus	19
3.6.1	Putukahammustused	20
3.6.2	Puugioht	21
3.6.3	Rästikuhammustus	21
3.7	Termilised kahjustused	21
3.7.1	Kuumakahjustused	22
3.7.2	Külmakahjustused	23
3.8	Peatraumad	24
3.9	Luumurrud	24
3.10	Haavad	24
3.11	Lisad	25
4.	ERIVAJADUSTEGA KLIENTIDE OSALEMINE AKTIIVSE PUHKUSE TEGEVUSTES	26
5.	JALGSIMATKADE RISKIKÄSITLUS	27
5.1	Tegevusala ja selle olulisus Eesti seiklusturismi turul	27
5.2	Jalgsimatka baasvarustus	28
5.2.1	Jalatsid	28
5.2.2	Matkakepid	30
5.2.3	Seljakotid	30
5.2.4	Räätsad e. lumekingad	30
5.2.5	Ellujäämiskomplekt	31
5.2.6	Teiste matkaaladega ühine varustus	31
5.3	Spetsiifilised turvalisusnõuded ja tehnikad	32
5.3.1	Üldised turvalisusalased protseduurid ja miinimumnõuded seiklusturismi ettevõtjale	32
5.3.2	Marsruudi valik	32
5.3.3	Grupi suurus	32
5.3.4	Teavitamine	33
5.3.5	Grupi liikumiskord	33



5.3.6	Päevateekonna pikkus, käigutundide arv ja seljakoti raskus	34
5.3.7	Märguanded	35
5.3.8	Käimistehnika matkakeppidega	35
5.4	Riskide juhtimine jalgsimatkamises	37
5.4.1	Inimesest lähtuvad ohud	38
5.4.2	Varustusest lähtuvad ohud	41
5.4.3	Keskkonnast lähtuvad ohud	42
5.5	Viis sammu turvalise matka korraldamiseks	44
5.6	Lisad	46
6.	VEESPORDIALADE RISKIKÄSITLUS	48
6.1	Tegevusala ja selle olulisus Eesti aktiivse puhkuse ettevõtluses	48
6.2	Tegevusvaldkonna baasvarustus	48
6.3	Spetsiifilised turvalisusnõuded ja tehnikad	49
6.3.1	Ujumistehnikad jões	49
6.3.2	Viskeliini kasutamistehnikad	50
6.3.3	Mereaerutamise päästetehnikad grupis	51
6.4	Valdkonnapõhine riskide juhtimine	54
6.4.1	Nõuded veematka läbivijale	54
6.4.2	Raamistik veematkamise riskide juhtimisele	55
6.5	Lisad	59
7.	RATSUTAMISE RISKIKÄSITLUS	61
7.1	Tegevusala ja selle olulisus Eesti aktiivse puhkuse ettevõtluses	61
7.2	Tegevusvaldkonna baasvarustus	61
7.2.1	Hobused	62
7.2.2	Tall	62
7.2.3	Väljak, maneež	62
7.2.4	Matkarajad	62
7.2.5	Varustus	63
7.3	Spetsiifilised turvalisusnõuded ja tehnikad	63
7.4	Valdkonnapõhine riskide juhtimine	65
7.4.1	Riskide haldamise juhend	68
7.5	Lisad	71
8.	TALVISTES VÄLISTINGIMUSTES TOIMUVATE REKREATIIVSETE TEGEVUSTE RISKIKÄSITLUS	73
8.1	Ohutusest talvistes tegevustes	73
8.2	Talve ja külmaga seotud riskid	73
8.2.1	Mida kujutab endast külm?	73
8.2.2	Kuidas saadakse sooja?	73
8.2.3	Kuidas keha jahtub?	74
8.2.4	Tunnetada oma taluvuspiire!	76
8.2.5	Riietumise põhimõtteid talvisel aktiivsel liikumisel	76
8.3	Turvalisus ja mugavus talvistes tegevustes	77
8.3.1	Murdmaasuusatamine	77
8.3.2	Mäesuusatamine	77
8.3.3	Kelgusafarid/saanisõidud	78
8.3.4	Piknikud lõkke ääres või püstkodades	78
8.3.5	Uisutamine	78
8.4	Ohud suusatamisel ja nende vältimine	79
8.4.1	Tegevuse ohutuse tagamine läbi tingimuste loomise	81



1. AKTIIVSE PUHKUSE KONTSEPTSIOON

Aktiivne turism tähendab füüsilist pingutust nõudvate tegevuste harrastamist looduslikus keskkonnas. See seob spordi, kultuuri ja seikluse originaalsesse turismitootesse. Rohkem kui 150 aastat on turistid veetnud oma vaba aega unikaalsetes looduslikes paikades, tegeledes väliharrastustega. Sellisteks harrastusteks olid mägironimine ja lendamine kuumaõhupalliga. Aja möödudes on aktiivsete tegevuste valik laienenud.

Tänapäeval on pakutavate teenuste ja toodete valik tunduvalt laiem, sh mägimatkamine, *rafting*, kanjoni-ronimine, benji-hüpped, purilennundus, mägirattaga sõitmine ja loodus-safarid. Neid saab käsitleda nii eraldi teenustena kui ka tootepakettide ühe osana.

Suur tootevalik meelitab väga erinevaid kliente. Mõni otsib seiklusi, mõni uusi kogemusi, isiklikku rahuldust või metsikuid elamusi. Klientide soov veeta aega looduslikus keskkonnas ning teenuste kasvav pakkumine tõstab aktiivse puhkuse ettevõtluse maapiirkondade arengus olulisele kohale.

Aktiivse puhkuse kontseptsioon muutub tulevikus veelgi olulisemaks. Areneva turismiharuna vajatakse selles valdkonnas ka järjest enam eksperte.

1.1 Säästvus

Brundtland'i raport 1987. aastast (*World Commission on Environment & Development*) deklareerib, et säästev areng peab vastama hetke vajadustele, kuid ei tohi ohtu seada tulevaste generatsioonide võimalust enda vajaduste täitmiseks. Seega tuleb iga uue tegevuse alustamise puhul arvesse võtta selle mõju keskkonnale, kohalikule kultuurile ja kogukonnale. Maapiirkonnas peab aktiivse turismi arendamine mõjuma positiivselt kohalikule majandusele, kuigi ettevaatusabinõud on vajalikud. Turism, ja eriti just aktiivne turism, sõltub väga inimeste soovist teatud piirkonda külastada. Seda mõjutavad kiiresti muutuvad turutrendid. Iga maaturismi-ettevõtte peaks sellistele muutustele kiiresti reageerima või võtma enda kanda tagajärjed tegutsemata jätmise pärast. Külastajate arvu langusel ei ole negatiivne mõju ainult konkreetsele äriale, vaid kogu infrastruktuurile, nt majutusele, toitlustuskohtadele, giididele jne.

Aktiivse puhkuse ekspert peab teadvustama oma rolli säästvuse kontseptsiooni edasikandjana.

Säästva turismi propageerimine hõlmab:

- Loodusressursside kaitsmist ja juhtimist, mis on majandusliku ja sotsiaalse arengu aluseks.
- Keskkonnaressursside heaperemehelikku kasutamist turismi arendamiseks ning samal ajal peamiste ökoloogiliste protsesside säilitamist looduspärandi ja bioloogilise mitmekesisuse kaitsmiseks.
- Kohaliku kogukonna kultuuripärandi ja traditsioonide väärtustamist, mis aitab kaasa kultuuridevahelise suhtlemise ja sallivuse tõusule.

Laiema kogukonna kaasamiseks säästva turismi arendamisse tuleks informeerida igaüht, kellele see mõju avaldab.



Säästva turismimajanduse alalhoidmiseks on vajalik:

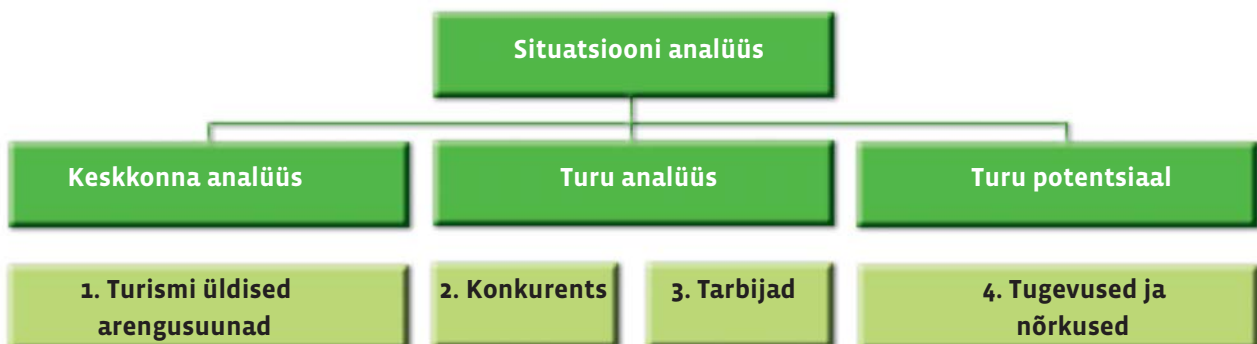
- Pidev mõjude monitooring.
- Takistavate ja/või korrigeerivate meetmete kasutuselevõtt.
- Kliendi rahulolu kõrgel hoidmine ning seeläbi mälestusväärse kogemuse tagamine.
- Tõsta kliendi teadlikkust säästva turismi põhimõtete kohta.
- Teavitada kliente seostest looduse, kohaliku kogukonna ja sinna saabuvate klientide vahel.

1.2 Mõju looduskeskkonnale

Looduskeskkonna kasutamine on aktiivsete tegevuste baasiks. Kuigi sellised tegevused tunduvad keskkonnasõbralikud, võivad nad halva juhtimise juures keskkonda kahjustada, põhjustades erosiooni, saastatust ja rahurikkumist. Aktiivse puhkuse tegevuse juhtimisel tuleb erilist tähelepanu pöörata looduskeskkonna säilitamisele ja hoidmisele. Kahjustatud piirkond kaotab turistide silmis atraktiivsuse ning tervet tegevusharu ootab ees langus.

Aktiivse turismiga tegelejad peavad:

- Tundma oma tegevuse mõju keskkonnale.
- Omama juhtimisskeemi, mis aitaks vähendada nende tegevusest tulenevat negatiivset mõju keskkonnale.
- Harima teisi hea tava kohaselt, et muuta kohalikud keskkonnamõjud minimaalseks.
- Keskkonnaressursside kasutamisel lähtuma kohalikest ja rahvuslikest juhtnööridest ja riiklikust keskkonnastrateegiast.
- Pöörama tähelepanu kohalikele keskkonnaprobleemidele, nt lindude rände aeg, nende haruldased pesitsuskohad, ja kehtestama meetmed nende kaitseks.

Situatsiooni analüüsi mudel**Aktiivset puhkust pakkuv ettevõtja peab tundma regiooni, kus ta töötab.**

- Vajalik on kohaliku geograafia ja ökoloogia tundmine ning selle teadmise edasiandmine klientidele.
- Teadma, kuidas käituda maapiirkonnas selliselt, et ei kahjustataks kohalikke elanikke.
- Arvestama kohalike juhtnööride, seaduste ja piirangutega.

**Aktiivset puhkust pakkuv ettevõtja peab tundma oma turgu.**

- Kaaluge hoolikalt sihtgrupi valikut.
- Efektiivse turundusstrateegia arendamiseks tuleks silmas pidada järgmisi kriteeriume:
 - 1) sugu, vanus, positsioon, elukutse;
 - 2) arvamus, huvid, elustiil;
 - 3) tarbija käitumine;
 - 4) ettevõtte asukoht, elanikkonna suurus, struktuur;
 - 5) kliendisuhete tugevused ja nõrkused.
- Teenusepakkuja peab ennast kohandama sihtgrupi vajaduste ja ootustega ning neile vastama.

Aktiivset puhkust pakuval ettevõtjal on vaja häid teadmisi finantsvaldkonnas.

- Projektide hindamiseks ja ellukutsumiseks on vaja efektiivset kulude planeeringut.
- Ülevaade kindla projektiga seotud kulude liikumisest aitab prognoosida tuleviku sissetulekuid ja kulutusi.
- Kulude prognoosimisel tuleks arvestada järgmist:
 - 1) isiklikud kulud,
 - 2) materjali kulud,
 - 3) tööjõu kulud,
 - 4) kommunikatsiooni kulud,
 - 5) investeeringukulud.

Aktiivset puhkust pakkuv ettevõtja peab olema teadlik konkurentsituatsioonist.

- Leia turuosa, mis võimaldab sul saada piisava sissetuleku.
- Tehnilise poole eesrindlikkus ei ole eduka turupositsiooni saavutamiseks piisav garantii.
- Defineeri pikaajalised strateegiad klientide säilitamiseks ja laienda äri uutesse valdkondadesse.
- Ekspertkogemust ei omandata kõigil aladel tegutsedes. Spetsialiseerumine tagab kvaliteedi ja nõudluse.

Klientide vajadus on tootearengu peamine stimuleerija.

- Ettevõtjal peab olema hea suhtlemisoskus (nii verbaalne kui mitteverbaalne).
- Tuleb saavutada hea suhe klientidega, et mõista nende vajadusi. Sellega tagatakse vastamine klientide vajadustele.
- Tootearendus peaks lähtuma kliendi individuaalsetest võimetest.
- Kogu klientidelt tagasisidet enne ja pärast teenuse tarbimist ning ka tarbimise ajal.

Aktiivset puhkust pakkuv ettevõtja peab olema hästi organiseeritud.

- Programmi arendamisel tuleb arvesse võtta kõiki tehnilisi nõudeid.
- Lisaks varustusele tuleks mõelda ka järgnevale:
 - 1) osalejate arv,
 - 2) aeg,
 - 3) tegutsemise koht, sellele ligipääsetavus,
 - 4) osalejate sooline jaotus,
 - 5) vanusevahemik.
- Riskijuhtimise plaan peab olema nähtaval kohal.
- Seadusandluse nõuete täitmine peab olema tagatud.
- Peab olema tagatud sobiv kindlustus.



2. RISKIJUHTIMINE

Aktiivse puhkuse teenuste kasvava populaarsuse tingimustes peavad pakkujad keskenduma teenustele, mis on turvalised, kuid samas kliendi jaoks atraktiivsed.

Riskide mõistmine on turvalisuse seisukohalt väga oluline ning vajalik, selleks et osata neid riske hinnata ning koostada ettevõttele riskijuhtimisplaani.

2.1 Riskid ja oht

Ohud varitsevad meid igapäevaelus kõikjal. Maas lebav kaabel, ülekoormatud raamaturiil ja kööginoad on ohuallikad, mida leidub paljudes majapidamistes.

Ohu definitsioon

Oht on situatsioon või asjaolude kokkulangevus, mis võib põhjustada vigastusi inimestele, materjalidele, varustusele jne.

Kui lisame võrrandisse inimesed, tekib võimalus, et keegi võib viga saada – see on risk.

Riski definitsioon

Risk on võimalus, et keegi või miski saab vigastada ohu tõttu.

2.2 Tajutav ja tegelik risk

Tajutav risk on risk, mille olemasolu inimesed tegevuse puhul eeldavad, olenemata sellest, kas riskijuhtimist toimub. Näiteks *benji*-hüpete puhul on tajutav risk kõrge, kuna inimesed hüppavad alla kõrgetelt objektidelt. Reaalselt on vigastuse oht väike, kui on korrektselt järgitud kõiki vajalikke reegleid.

Tegelik risk on selgelt nähtav risk, mis võib kellelegi vigastusi põhjustada. Näiteks on Alpi-*rafting* kõrge tegeliku riskiga isegi siis, kui inimesed on korralikult riietatud ja juhendatud. Seda seetõttu, et vee käitumine võib kiiresti muutuda. *Raftingul* osalejatel võib tekkida vajadus ujuda ning nad võivad uppuda, kui neid kiiresti ei päästeta.

Üks faktor, mis eristab seiklus-/aktiivset puhkust muud tüüpi turismist, on riski tajumine. Mõned inimesed otsivad just tegevusi, kus risk on selgelt kaasnev faktor. Tihti on nii, et mida riskantsem tegevus, seda atraktiivsem. Miks muidu tegelevad inimesed vaikselt järvel kanuutamise asemel *raftinguga*?

Tajutava ja tegeliku riski omavaheline suhe

Kõrge			
Tajutav risk			
Madal			
	Madal	Kõrge	Tegelik risk

Selgitus:

-  Madal tegelik risk/kõrge tajutav risk – väga atraktiivne teenusepakkumise valdkond
-  Seiklusturismi peamine tegutsemisala – see koosneb võrdselt keskmisest tajutavast riskist (nn kerge seiklus) ja kõrgest tegelikust riskist (mis vajab hoolikat juhtimist).
-  Kõrge tegelik risk ja madal tajutav risk – ebahuvitav valdkond ettevõtte opereerimiseks.

Allikas: Grant (2001)

Diagramm näitab, millisesse alasse peaks seiklus-/aktiivse puhkuse pakett olema suunatud.

Ettevõtja peaks pakkuma pakette, mis on madala tegeliku riskiga, kuid samas kõrge tajutava riskiga. Pakett, mis on kõrge tegeliku riskiga ja madala tajutava riskiga, ei ole soovitatav. Sellise paketi müük oleks märksa keerulisem (nt Everesti ekspeditsioonid). Kuigi: kõrge tegeliku ja tajutava riski tõttu on nende reiside hinnalised kõrge.

Vaatamata sellele on tegeliku ja tajutava riski vahel seos – tuleb mees pidada, et riski taju on ainult konkreetse indiviidi peas. Seikluslik tegevus ei nõua tingimata kõrget tegelikku riski.

Seiklus ja risk

Meeles tuleb pidada, et tegemist on subjektiivse hinnanguga. Mis ühele inimesele on seiklus, on teise jaoks täiesti pingevaba tegevus. Ideaaljuhul peaks reiskorraldaja turustama pakette sarnaste ootustega inimgruppidele.

Ohutus

Probleemivaba edukas reis võib saada teoks nii hea planeerimise kui ka hea õnne läbi. Kui juhtub õnnetus, on see tingitud halvast planeerimisest või halvast õnnest. Paljude inimeste väitel sellist asja nagu õnn ei eksisteeri ning õnnetusi saab alati ära hoida, kuid selle väite puhul ei ole arvestatud loodust kui kogemust, mida

müüakse. Üsna tihti teeb aktiviteedi erutavaks ja soovitavaks see miski tundmatu.

Üldiselt arvavad kliendid, et kuigi tegevus tundub ohtlik, on see tegelikult turvaline. Turvalisusküsimusi hoitakse tihti klientide eest varjul. Kõigele lisaks arvavad nad, et ostavad toote pakkujalt, kes on oma ala ekspert. Mis annab neile kindlustunde, et see vastab tõele? Suurbritannias on nt kasutusel kohustuslik seikluslike tegevuste litsentseerimise süsteem, mida nimetatakse „Seiklustegevuste litsentsiks” (*Adventurous Activities Licensing Bill*). Kuid see kehtib ainult alla 18-aastastele lastele ning hõlmab ainult teatud tegevusi. Turvalisusprotseduurid tuleb klientidele nähtavaks teha. Viited riiklikele juhiste ja heale tavale on väärtuslikud müügiargumendid. Ettevõtjad, kes müüvad oma turvalisust, saavad turuliidriteks ja teised peavad konkurentsist püsimiseks järgnema. Turg nõuab turvalisust ja seda eelkõige seiklusturismi valdkondades, kus on palju tegijaid. Probleemiks on sellised valdkonnad, kus on vähe pakkujaid ja hea tava pole juurdunud või nähtav.

Ohutuse tulevik

Üha rohkem aktiivseid tegevusi saab järjest suuremale grupile inimestele kättesaadavaks ning seetõttu peavad ohutusmeetmed olema nähtavad. Ohtude määratlemisel võiks lähtuda klientidest (nende varasemast kogemusest, füüsilisest ettevalmistusest jm). Klient soovib valida toodet, mis on võimalikult ohutu. Metsikud alad saavad järjest ligipääsetavamaks ja aktiivsed tegevused on üldiselt ohutumad. Seda tänu kasvanud teadlikkusele ettevõtjate hulgas ja kõrgematele ohutus- ja juhtimisstandarditele. Kõrgemad standardid tulenevad nii turujõudude survest kui õnnetustest tingitud kohtuvaidluste tekkimise võimalusest.

Seiklustoote kvaliteet on kombinatsioon erinevatest faktoritest, sh:

- tajutav risk
- nähtavad turvalisusprotseduurid – teavitada klienti olulisematest kasutusel olevatest ohutust tagavatest tegevustest.

2.3 Seadusandlus ja seiklusturism

Aktiivse puhkuse valdkonnas tegutsejal peavad olema baasteadmised seadusandlusest. Igaüks, kes töötab aktiivset puhkust pakkuvas ettevõttes, peaks olema teadlik vajadusest olla oma tegevuses hoolikas. Samuti peaks olema oskus ära tunda olukordi, mis annavad võimaluse kohtuvaidluste tekkeks. Nii ettevõtte bussijuht, kokk, grupijuht kui ka tootja, kelle varustust kasutatakse, peavad kõik oma tegevuses lähtuma seaduses nõutud standarditest.

Kahjutasu

- Väärtegusid käsitlev seadustik tegeleb peamiselt süülise vastutusega seotud juhtumite kompenseerimisega.
- Kahjutasu viitab positsioonile, milles kannataja oleks võinud olla, kui õnnetust poleks juhtunud.
- Kohus otsustab, kas kaasata süüalune kannataja kahju hüvitamisse, mille ta põhjustas.
- Kahju peab olema tahtlik/kavatsetud.

Hooletus

Hooletus on aktiivset puhkust pakkuva ettevõtluse alal peamine kohtuvaidluste valdkond.

- Kas instruktor oli grupiga tegelemiseks piisavalt kvalifitseeritud?
- Kas ta hindas enne otsuse langetamist piisavalt ilmastikuolusid?
- Kas giid langetas otsuse hea tava normidest lähtuvalt?



Need on hooletusjuhtumid, millega seistakse silmitsi iga päev. Hooletus viitab tegevuse korraldusele, mis on allpool nõutud standardit.

Hooletusjuhtumi alustamiseks peab olema tõestatud viis elementi:

- Kannatanul peab olema vigastus.
- Kannatanu vigastuse ärahoidmine peab olema olnud süüaluse kohustus.
- Süüaluse juhtimisviisid peavad olema allpool nõutud standardit.
- Süüaluse käitumine on peamine vigastuse põhjus.
- Kui kannatanul on mingi roll vigastuse tekitamises, nagu nt lubamatute riskide võtmine, võidakse kahjutasu määra vähendada.

Hoolitsemiskohustus

Kui kedagi süüdistatakse vigastuste tekitamises kellelegi teisele, siis pidi sellel inimesel olema hoolitsemiskohustus antud inimese suhtes. See tähendab, et ühel inimesel on teise suhtes kaitsmise kohustus.

- Seadusandlus ei näe ette hoolitsemiskohustust kõigi indiviidide suhtes.
- See tunnistab hoolitsemiskohustust ainult inimeste suhtes, kes võivad tõenäoliselt viga saada.
- See hõlmab nii kliente kui ka teisi, kelle suhtes instruktoril on vastutus.
- On olemas võimalus, et instruktor võib vigastada teisi inimesi, kes pole küll kliendid, kuid viibivad läheduses.
- Ühte klienti võib vastutusele võtta teise kliendi vigastamises.

Hoolitusstandard

Seadusandlusega on nõutud minimaalsed standardid. Vähene koolitus ja teadmised ei ole kaitseargument. Olenemata sellest, kas olete professionaal või mitte, tuleb järgida samu standardeid. Seadusandlus võtab arvesse juhi tegevuse vastavuse standarditele. Seda tehakse, otsustades, mida juht oleks pidanud tegema kannatanu eest hoolitsemiseks või mida poleks pidanud tegema.

2.4 Riskijuhtimine

Risk on aktiivset puhkust pakkuva ettevõtluse alal oluline tegur. Tihti on just risk või tajutav risk see, mis tõmbab inimesi teatud tegevuse juurde. Seetõttu peab aktiivse puhkuse teenuse pakujate riskijuhtimissüsteem olema määratletud.

Riskijuhtimine ei seisne riski kõrvaldamises, vaid selle esinemise tõenäosuse vähendamises. Riski täieliku kõrvaldamise korral võib tegevusala kaotada oma atraktiivsuse.

Riskijuhtimist saab defineerida järgmiselt:

- Omandi kahju või hävimise ennetamine/takistamine.
- Indiviidide vigastuste ohu vähendamine või vältimine.
- Kahju vähendamise ja vältimise programmide väljatöötamine.

Riskijuhtimise eesmärk on kahjude ja inimkaotuste vähendamine. Samuti peaks see klientidele näitama, kuidas aktiivsest tegevusest ohutumalt osa võtta. Püüdke kujutleda oma perekonna liikmeid klientidena ning küsige endalt, millist professionaalsuse taset ja koolitust te instruktorilt ootaksite.



Neli lähenemist riskide kontrollimiseks:

1. **Elimineerimine** – lõpeta teenuse või programmi pakkumine.
2. **Ülekandmine** – anna teenuse opereerimine üle teisele ettevõtjale.
3. **Säilitamine** – jätku teenuse pakkumist ja jäta kahjude lahendamine ning rahalised kaotused firmasiseseks lahendamiseks. Teisisõnu: pane osa tulust kõrvale, seda saad kohtukaasuse puhul kompensatsiooniks maksta.
See peab olema eelarvesse planeeritud ning on teostatav ettevõtte, millel on suur kasum – aktiivset puhkust pakkuvas ettevõttes ei ole seetõttu üldjuhul sobiv!
4. **Vähendamine** – opereeri nii ohutult kui võimalik; püüa vähendada õnnetusi. Seda kasutatakse tavaliselt koos ühe või mitme eespool nimetatud võttega, selleks et kontrollida riske.

Riskide viimiseks minimaalse tasemeni tuleb riskide hindamine teostada iga tegevuse puhul eraldi. Seda tuleks teha koolituse vormis kindlal päeval, kaasates personali, kes on seotud teenuse pakkumisega. Juht peab veenduma, et kogu personal on hästi kvalifitseeritud, kogenud ja juhendatud. Personal peab alati olema piisavalt koolitatud ülesanneteks, mida neil palutakse täita.

Tutvu olemasoleva hea tava praktikaga enne teenuse pakkumisega alustamist.

Riskijuhtimise kuus sammu (lihtsustatud kujul Will Leverette'i järgi)

- Tööta välja meetod tõestamaks, et kliente informeeriti ja hoiatati piisavalt.
- Iga turvalisuse garantii, mis on toodud ettevõtte kohta käivas kirjalikus materjalis või turundusmaterjalides, on avalik kutse ettevõtte kaebamiseks kohtusse.
- Kõigil klientidega otseselt tegelevatel töötajatel peab olema ajakohane esmaabikoolituse läbimise tunnistus.
- Ettevõtte peaks välja töötama kirjaliku evakuaatsiooniplaani kõigile kasutatavatele tegevustele ja piirkondadele.
- Ühe hea tunnistaja ütlus lõpetab tühise kohtuasja kiiremini, kergemini ja valutumalt kui miski muu.
- Ettevõtte peab kasutama korralikult ette valmistatud vastutusest vabastamise (omavastutuse) vormi.

2.5 Riski hindamine

Riskide hindamiseks kasutatakse mitmeid meetodeid, mis baseeruvad alljärgneval:

- riskide identifitseerimine,
- kaasnevate riskide identifitseerimine,
- õnnetusjuhtumi asetleidmise tõenäosuse identifitseerimine,
- õnnetusjuhtumi eeldatava raskusastme identifitseerimine,
- tegevuste identifitseerimine õnnetusjuhtumi tekkimise võimaluse vähendamiseks.

Nende punktide järgi saate üles ehitada süsteemi, mis aitab teid riskide juhtimisel. Õnnetusjuhtumi tõenäosust ja tõsidusastet võib hinnata numbrilisel skaalal.



Esinemise tõenäosus	Tõsidusaste
Kõrge sagedus – 3	Suur – 3
Keskmine sagedus – 2	Keskmine – 2
Madal sagedus – 1	Väike – 1

Nt õnnetusjuhtum, mida saab paigutada keskmise esinemise tõenäosuse ja tõsidusastme alla, annab kokku järgmise punktisumma:

$$\begin{aligned}\text{Keskmine sagedus} &= 2 \\ \text{Keskmine tõsidusaste} &= 2 \\ 2 \times 2 &= 4\end{aligned}$$

Vastavalt punktisummale saate kasutusele võtta vajalikud meetmed.

Näiteks:

Punktid	Tõenäosus	Tegevus
1–2	Madal	Antud aktiivne tegevus võib toimuda sobiva riskijuhtimisega.
3–4	Keskmine	Antud aktiivne tegevus võib toimuda sobiva riskijuhtimisega, kuid peate olema hoolsad ja tähelepanelikud.
6–9	Kõrge	Mõelge hoolikalt järele, kas peaks sellise punktisumma saanud aktiivset tegevust pakkuma.

Järgnev tabel näitab, kuidas identifitseerida ohte, riske, juhtida tegevust, ning mis on vajalik õnnetusjuhtumi tekkimise ja tõsidusastme vähendamiseks.

Oht	Riski tõsidus	Tõenäosus	Tegevus/protsess	Nõuded
	(kirjelda ja hinda, kas kõrge, keskmine, madal)	(kõrge, keskmine, madal)		
Lahtine vaip	• Komistamine põhjustab vigastuse – keskmine	• Keskmine	Kinnitada vaip	Kutsuda inimest/firma, kes kinnitab vaiba põranda külge
Auto katkimine	• Rünak – kõrge	• Madal	Päästeteenistusega ühenduse võtmine nii kiiresti kui võimalik	Kõigile töötajatele mobiiltelefonide võimaldamine ärireisil viibimise ajal.
	Inimtühja piirkonda seismajäämine – keskmine	• Keskmine		
	• Hiljaksjäämine olulisele kohtumisele – keskmine	• Kõrge		
Valjusti töötavad masinad	• Kurdistumine – kõrge	• Kõrge	Kaitse müra eest	• Sobivate kõrvaklappide hankimine töötajatele



3. ESMAABI

3.1 Esmaabi prioriteedid

- Hinda olukorda kiiresti ja rahulikult.
- Enne teiste abistamist selgita, kas olukord on sinule ohutu.
- Kaitse ennast ja kannatanuid.
- Hinda kõikide kannatanute seisundit.
- Abista vastavalt oma võimalustele.

ENNE ÕNNETUSEST TEATAMIST

1. HINDA OLUKORDA

Mis juhtus? Kas tegemist on äkkhaigestumisega või õnnetusjuhtumiga? Palju on abivajajaid? Milliseid abivahendeid on võimalik kasutada? Välti paanikat! Abistamist hakkab juhtima oskuslikum kohalviibija. Tee selgeks, millised on kannatanute haiglasse toimetamise võimalused.

2. PÄÄSTA

Lähene ohtlikule kohale, seadmata ohtu enda ja teiste elu. Päästa kõigepealt need, kelle elu on ohus (kellel puudub teadvus, hingamine ja südametöö, kellel on suured verejooksud). Vajadusel toimetage kannatanu lähimasse ohutusse kohta. Kui puudub otsene vajadus kannatanuid liigutada, jäta kannatanu leitud asendisse.

3. VÄLDI LISAÕNNETUSI

4. TÄHELEPANUKS ABISTAJALE!

Kannatanu seisundi hindamisel pea meeles, et kõik vigastused ei ole väliselt nähtavad. Kui sa pole kindel kannatanu vigastuses, ära hakka teda ise transportima, vaid oota ära spetsiaalne transport. Kannatanul, kes on jäänud raskuse alla, kes on kukkunud kõrgusest, kes on viskunud välja liiklusvahendist või kes on hüpanud peaga veekogu põhja, kahtlуста selgroovigastust! Nendega ettevaatust liigutamisel!!!

KUTSU ABI 112

Enne helistamist selgita kannatanute seisund. Kui tegemist on elutu kannatanuga, teatagi just nii **... elutu kannatanu ...**

Helista häirekeskuse telefonil 112. Räägi lühidalt, mis on juhtunud. Anna täpne aadress. Teata abivajajate arv. Kas tead kannatanu nime? Kuula hoolikalt ja vasta kõigile küsimustele, mida küsitakse. Järgi saadud instruktsioone. Ole valmis selleks, et häirekeskus tahab rääkida ka kannatanuga. Ära pane toru hargile enne, kui seda



palutakse teha. Kui vajalik, taga, et oleks olemas inimene, kes juhataks abistajad kannatanu juurde. Tee kindlaks, et ligipääs õnnetuskohale oleks tagatud. Anna tagasihelistamise number, kui on võimalik. Helista uuesti, kui kannatanu seisund muutub nähtavalt halvemaks. Kui on autorusude vahele kinnikiilutud kannatanuid, teata ka sellest! Ära hoia telefoniliini pikalt kinni.

TRAUMAHAIGE UURIMINE

Esmane ülevaatus:

Elutähtsate funktsioonide olemasolu kontroll, kannatanu seisundi eluohtlikkuse hindamine ja esmaabi andmine elu ohustavate probleemide korral.

1. Väline suur verejooks
2. Teadvuse kontroll
3. Hingamisteede kontroll (hingamisteede avamine)
4. Pulss
5. Kaela fikseerimine
6. Rindkere kontroll

Teisene ülevaatus:

Kannatanu põhjalikum uurimine pealaest jalatallani: pea, nägu, kael, õlad, käed, rindkere, kõht, vaagen, selg, jalad.

3.2 Elustamine

ÄKKSURM – surm, mis on tekkinud äkki, põhjused tulenevad otseselt südamest.

KLIINILINE SURM – aeg peale südameseiskumist, kestab 3–5 minutit (surm alajahtumisest ja elektrilöögist pikenõlvav aeg). See on aeg, millal pole veel tekkinud ajusurma – verevoolu taastamisega ajus taastub aju funktsioon. Oluline on kiire diagnoos ja adekvaatne tegutsemine.

BIOLOOGILINE SURM – surm peale kliinilist surma.

Bioloogilise surma tunnused:

- silma sarvkest hägune
- pupill ei reageeri valgusele
- koolnukangestus
- keha jähnenemine
- koolnulaigud

KUI KEEGI KAOTAB JÄRSKU TEADVUSE JA NÄIB ELUTUNA, TULEB KIIRESTI VÄLJA SELGITADA ELUSTAMISVÄRDSUS, SEE TÄHENDAB – KAS ON TEGU KLIINILISE SURMAGA.

ELUSTAMINE on elutalituseks vajalike funktsioonide (efektiivne vereringe, hingamine) tagamine, kui organism ise ei suuda neid tagada.



ELUSTAMISE ABC

- A – hingamisteede vabastamine
- B – hingamisfunktsiooni kontrollimine ja kunstlik hingamine
- C – pulsi kontrollimine ja kaudne südamemassaaž

ELUSTAMINE A – hingamisteede vabastamiseks:

- kalluta kannatanu pea kuklasse
- eemalda suust võõrkehad
- tõsta kannatanu alalõug ette

Kui pärast hingamisteede avamist hakkab kannatanu hingama ja kaelal ühisel unearteril on tunda pulssi, aseta kannatanu püsisvasse küliliasendisse. Kui ta ei hinga, alusta kunstliku hingamisega.

Hingamisteede kontroll:

- vaata – rindkere liikumist
- kuula – aseta kõrv kannatanu näo juurde ja kuula õhu liikumist
- tunnetä – aseta käeselg kannatanu näo ette

ELUSTAMINE B – kunstlik hingamine:

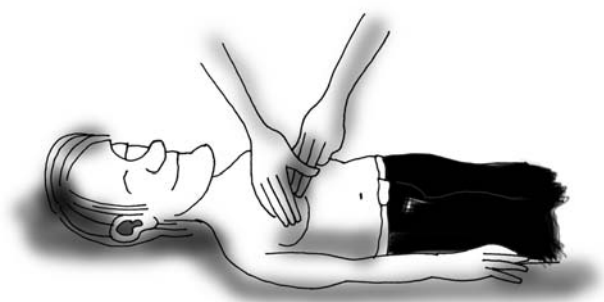
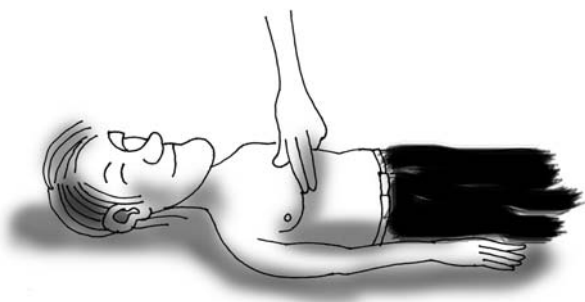
- tõmba õhk kopsudesse
- suru oma huuled tihedalt vastu kannatanu huuli ja pigista kahe sõrmega kinni kannatanu ninasõõrmed
- puhu rahulikult ja sügavalt õhku kannatanu kopsudesse
- jälgi, kas rindkere tõuseb
- juhul kui rindkere ei tõuse, kontrolli, kas kannatanu pea asend on õige
- pärast kahte õnnestunud sisepuhumist kontrolli pulssi ühisel unearteril

ELUSTAMINE C – pulsi olemasolu kontroll**Mõõtmise võimalikud kohad:**

- kaelal ühisel unearteril
- kodarlüüarteril randmeliigese siseküljel
- reiearteril kubemes

ELUSTAMINE C – südamemassaaž:

- kannatanu on selili kõval alusel
- lasku põlvili kannatanu kõrvale
- südamemassaaži teostamise koht on rinnakuluu alumises kolmandikus



- suru rinnakule sirgete kätega otse ülalt



- rinnak peab liikuma 4–5 cm
- massaaži sagedus on 100 korda minutis

Pulssi kontrolli elustamise ajal iga minuti järel, selleks ajaks ei tohi elustamist katkestada ega teha vahepause!

Pulsi taastumise korral jätkatakse ainult kunstliku hingamisega kuni hingamise taastumiseni.

Elustamisrütm vanematele kui 8-aastastele inimestele on alati 2 puhumist ja 15 surumist, olenemata sellest, kui palju on abistajaid. Kannatanu asend on elustamise ajal selili kõval alusel (põrandal või maas).

NB! Viimasel ajal on tekkinud küsimusi selle kohta, kas elustamiseks piisab ainult südamemassaažist. Häirekeskus annab siin juhendid vastavalt igale konkreetsele olukorrale.

ELUSTAMISE LÕPETAMINE:

- Kui vereringe ja hingamine on taastunud (teadvuse puudumise korral pane kannatanu siis külili-asendisse, kui trauma seda võimaldab).
- Kui kannatanu on üle antud õpetatud inimes(t)ele, kes hakkab(vad) edasi tegutsema. Või kui abistaja ei jõua enam väsimuse tõttu tegevust jätkata.
- Kui ümbritsev keskkond ohustab abiandjate elu.

Võõra inimese elustamisel oleks vajalik enda turvalisuse tagamiseks kasutada kaitsemaski!

Elustamise õppimiseks on kahtlemata vajalik praktiline õppimine mannekeennukul.

3.3 Verejooks

VÄLINE VEREJOOKS

On enamasti kergesti märgatav ja peatatav.

SISEMINE VEREJOOKS

Kõige sagedamini on see kõhukoopa sisene (põrna, maksa rebendist).

Võimalik on ka verevalandus kudede vahele luumurru korral (vaagnaluumurru korral eriti suures ulatuses).

Välise verejooksu peatamiseks tegutse järgmiselt:

1. Avalda haavale otsest survet.
2. Pane kannatanu lamama.
3. Tee haavale surveside (rõhkside).
4. Jäsemevigastuse puhul tõsta jäse kõrgemale (mitte luumurru korral).

Rõhksideme tegemine 1:

- Sellega õnnestub sulgeda venoosseid ja enamasti ka arteriaalseid verejookse.
- Pane verdjooksvale haavale haavalapp ja kinnita see paari sidemetuuriga.

Rõhksideme tegemine 2:

- Aseta haavale puhas lapp ja sellele 1–2 sidemerulli.
- Kinnita sidemerullid pealtpoolt mitme sidemetuuriga küllaldase surve all.
- Ära pinguta sidet liiga tugevalt, sest siis sulguvad jäseme veresooned.

Žgutti kasutame erandkorras kahel juhul:

kui verejooksu ei ole õnnestunud eelnevate võtetega peatada või jäseme osalise või täieliku amputatsiooni korral.

Sellistes olukordades on lubatud ainult pöördsulguržguti kasutamine.

- Pane žguti alla kaitsev riie.
- Žguti asetamise kohaks on sõltuvalt traumast reis või õlavars.
- Ära asetage žgutti liigese piirkonda.
- Õigesti asetatud žguti korral verejooks lakkab.



- Žguti asetamise kellaaeg tuleb kirja panna. Žgutiga kannatanu peab saama arstini kõige hiljemalt 1 tunni jooksul, soovitatavalt poole tunniga.
- Žgutti transpordi ajal ei lõdvendata.
- Talvel kata žgutiga jäse soojalt.

Peatamaks ninaverejooksu:

1. Pane kannatanu istuma, pea ettepoole kallutatud.
2. Suru ninasõõrmed sõrmedega umbes viieks minutiks kinni.
3. Aseta ninale, laubale ja kuklale midagi külma.
4. Selgita kannatanule, et suhu kogunenud verd ei tohi alla neelata; las tal suud loputada ja veri välja sülitada.

3.4 Šokk

Šoki tekkimise peamisteks põhjusteks on suur vere- ja vedelikukaotus, südame- ja hingamispuudulikkus.

Šoki tunnused on järgmised:

- Kiire ja nõrk pulss
- Kahvatu ja külmhigine nahk
- Sage hingamine
- Rahutus, hiljem meeltesegadus
- Janu ja iiveldus
- Võib kaotada teadvuse

Esmaabi

1. Pane kannatanu lamama ja tõsta jalad 25–30° kõrgemale (sellega tagad elutähtsate organite parema verevarustuse).
2. Peata väline verejooks, lahasta luumurd.
3. Välti lisavalu põhjustamist.
4. Hoia kannatanu soojas.
5. Ära anna kannatanule juua (võib tekkida oksendamine, mis halvendab kannatanu seisundit)!
6. Rahusta kannatanut.
7. Taga võimalikult kiire transport haiglasse. Vajadusel kasutage spetsiaalset transporti (112).

3.5 Võõrkeha eemaldamine hingamisteedest

Ülemised hingamisteed võib täiskasvanul sulgeda häälepaelte vahele jäänud lihatükk vms. Kui kannatanu on laps, jääb võõrkeha häälepaelte alla kilp- ja sörmuskõhre liitumiskohast ülespoole.

Kui võõrkeha on sulgenud hingamisteed ja kannatanu ei saa rääkida:

- Küsi, kas kannatanu on lämbumas, ütle, et ta annaks sulle märku.
- Julgusta teda kõhima.



Kui kannatanu seisund halveneb ning ta ei ole võimeline kõhima:

- Kutsu abi või helista 112 ja täida saadud juhtnõore.
- Seisa kannatanu selja taha.
- Painuta kannatanu ülakeha ettepoole ja anna kämbla tüvega 5 kiiret lööki abaluude vahele.

**Kui eelmine ei aita, kasuta Heimlich'i võtet:**

- Aseta rusikas käsi kannatanu vahelihasele ja hoia rusikast teise käega kinni.
- Tõmba käsi kiiresti tagasi-üles. Korda vajadusel viis korda.
- Kasuta vaheldumisi viit (5) lööki, viit (5) Heimlich'i võtet.





Esmaabi andmine teadvuseta kannatanule

1. Esmalt selgita, millist esmaabi kannatanu vajab.

- Püüa teda kergelt raputades ärkvele saada.
- Küsi, kas temaga on kõik korras ja mis juhtus.

2. Kui kannatanu ei ärka...

- Kutsu abi või helista numbril 112.
- Täida saadud juhtnõore.

3. Kontrolli, kas kannatanu hingab.

- Tõsta ühe käe kahe sõrmega kannatanu lõuga ülespoole.
- Ava hingamisteed, surudes ühe kannatanu laubale asetatud käega ta pea kuklasse.
- Vaadake, kas kannatanu rind liigub.
- Tee kindlaks, kas kannatanu hingab: kontrolli põse või käeseljaga õhu liikumist või kuula hingamiskahinat suust ja ninasõõrmetest.
- Kuluta hingamise kontrollimiseks maksimaalselt 10 sekundit.

Kui kannatanu hingab:

Keera teadvusetu, kuid hingav kannatanu küliliasendisse, et tagada hingamistalitluse jätkamine. Jälgi kannatanu hingamist ja võimalikku ärkamist kuni abi saabumiseni.

Hingamise lakkamise korral on vaja alustada kunstliku hingamisega. Südametegevuse lakkamisel välise südamemassaažiga (vt Elustamine).

Kui kannatanu kaotab teadvuse, pannakse ta küliliasendisse.

3.6 Mürgitus

Mürk võib sattuda inimese organismi kolmel viisil:

- Suu kaudu
- Hingamisteede kaudu
- Naha kaudu.

Mürgitused on ohtlikud, salakavalad ja ettearvamatud. Vähimagi mürgituse kahtluse korral **kutsu kohe kiirabi 112!**

Küsi kannatanult:

- Millise mürgiga võis tegemist olla?
- Täpne mürgituse tekkimise aeg.
- Sissejoodud aine kogus (lonks, kaks jne).

Esmaabi andmine mürgi sattumisel organismi suu kaudu:

- Lase kannatanul korduvalt veega suud loputada ja vesi välja sülitada.
- Kutsu esile oksendamine, kuid enne tutvumist esmaabi andmisega söövituse korral.
- Kui kannatanu kaotab teadvuse, kontrolli hingamise ja pulsi olemasolu ja pane kannatanu püsi-vasse küliliasendisse (vt lisa).



- Pea meeles! Võta alati ravimipurgid, järelejäänud ravimid, süstlad, mürgiste taimede jäägid ja kui kannatanud on oksendanud, ka oksemassid raviasutusse kaasa.

Esmaabi mürgi sattumisel organismi hingamisteede kaudu:

- Toimeta kannatanu võimalikult kiiresti värskesse õhku.
- Ava kaelus.
- Pane kannatanu lamama.
- Tõsta kannatanu jalad kõrgemale.
- Rahusta kannatanut.



Kutsu viivitamatult abi.
Hingamise lakkamise korral alusta kunstliku hingamisega!
Kontrolli südametegevust!

Esmaabi mürgi sattumisel nahale:

Eemalda nahale sattunud aine. Loputa nahka jooksva vee all võimalusel 15 minuti jooksul ja tee vigasaanud kohale puhas side. Pöörduge raviasutusse!

3.6.1 Putukahammustused

- Mõned inimesed on putukahammustuste suhtes ülitundlikud ja neil võib putukahammustuste tagajärjel tekkida šokiseisund ning süda seiskuda. Herilase ja mesilase nõelamise puhul suu ja kurgu piirkonda võib piste ümbruses tekkida turse, millega kaasneb lämbumisoht.
- Eemalda mürgiastel, jahuta nõelamiskohta ja võimalusel anna allergiavastaseid preparaate!
- Hingamismuutuste tekkimise korral pane kannatanu poolistuvasse asendisse ja transpordi võimalikult kiiresti raviasutusse!



3.6.2 Puugioht

Puugid levitavad ohtlikke nakkushaigusi – puukentsefaliiti ja puukborrelioosi. Puugihooaeg kestab tavaliselt aprillist oktoobrini. Puugid muutuvad aktiivseks, kui ööpäeva keskmine temperatuur ulatub +7 kraadini.

Kehale kinnitunud puugi eemaldamiseks:

- kasuta pintsette,
- haara puugist nahale võimalikult lähedalt ja tõmba ta vastupäeva keerates ettevaatlikult välja,
- määri hammustuse jälge briljantrohelise või muu desinfitseeriva ainega.

Ei tohi:

- määrida nahasse tunginud puuki õli või piiritusega,
- väljatõmbamise ajal suruda sõrmedega puugi kehale.

Puugi hammustuse saanud inimene peaks olema 1 kuu vältel enda suhtes tähelepanelik. Kui ilmnevad viirusinfektsiooni nähud, tuleb kohe pöörduda arstile. Teatada sellest, et on olnud puugihammustus.

Samuti pöörake tähelepanu peavaludele, kuklakangestustele. Kui puugi hammustuskohta tekib punetav turse ala, pöörduge kohe arsti poole. Samuti pöörduge arsti juurde, kui teil peaks tekkima nahalööbeid.

NB! Puukentsefaliidi vastu on soovitatav ennast vaktsineerida, kuid puukborrelioosi vastane vaktsiin puudub!

3.6.3 Rästikuhammustus

Rästikumürk lagundab vererakke ja tekitab ägeda allergilise reaktsiooni. Eriti ohtlik on hammustus pea-, kaela- ja näopiirkonda.

Maohammustuse puhul tuleb vältida kõike, mis kiirendab vereringet:

Kannatanul ei ole soovitatav käia ega joosta. Hammustuskohast on keelatud mürki välja pigistada, imeda jne.

Ei tohi haava ka suuremaks lõigata. Tagage vigasaanud jäsemele võimalikult väheliikuv asend.

Hammustatud kätt või jalga ei tohi ka kõrgemale tõsta.

Kannatanule ei tohi anda alkohoolseid jooke, sest nende toimele veresooned laienevad ja mürk levib kiiremini.

Üksi olles püüa ettevaatlikult liikudes jõuda lähima tee või elamuni, kutsudes endale sinna abi.

Esmaabi:

- Anna kannatanule võimalusel juua.
- Vii kannatanu lähimasse haiglasse.
- Transpordi kannatanut võimalusel lamavas asendis!
- Hoia hammustatud jäset rindkerest madalamal.

3.7 Termilised kahjustused

Tingitud liiga madalast või liiga kõrgest temperatuurist.

Jagunevad: KUUMAKAHJUSTUSED, KÜLMAKAHJUSTUSED.



3.7.1 Kuumakahjustused

Kõrge välistemperatuur ja sinna juurde soodustavalt: füüsiline koormus, puudulik vedelikutarbimine, kitsas riietus, alkohoolsed joogid, narkootikumid, väsimus, stress, palavik, liigne kehakaal, ülerikkalik kuum toit.

Tunnused:

Tugev higistamine, kahvatu külm nahk, nõrkus. Värisemine, iiveldus, kuumakrambid, segasus, loidus, kehatemperatuuri vähenemine tõus.

Kuumarabanduse korral võivad tekkida hingamishäired, teadvusehäired, šokk.

Esmaabi:

- Toimeta kannatanu varjulisse, jahedasse kohta.
- Jahuta kaenlaaluseid ja kubemepiirkonda külmade märgade mähistega.
- Anna kannatanule lonkshaaval juua külma vett.
- Kutsu kiirabi 112.
- Teadvusekaotuse korral: keera kannatanu püsivasse küliliasendisse (vt joonised lk 25).

Päikesepiste puhul võivad tekkida peavalu, iiveldus, virvendus silmade ees, halb enesetunne.

Esmaabi:

- Pane kannatanu varjulisse kohta kergelt tõstetud pea ja ülakehaga lamama.
- Aseta laubale ja kuklale külmad mähised.
- Kutsu kiirabi 112.
- Teadvuse kaotuse puhul asetage kannatanu püsivasse küliliasendisse.

Põletused:

- I aste – punetav nahk
- II aste – vesivillide teke – naha kahjustus
- III aste – naha ja naha aluskoe kahjustus, kudede kärbumise teke

Esmaabi kolm põhiülesannet:

1. Eemaldada kannatanu ohuallikast.
2. Vältida või ravida šokki.
3. Alandada põlenud kehapinna temperatuuri.

Kustuta põlevad riided. Too kannatanu kiiresti koldest välja. Eemalda riided, mis pole haava külge kleepunud. Söövitavate ainete korral loputa põhjalikult veega. I ja II astme põletuse korral jahuta umbes 15-kraadise veega, kui põlenud pind on väiksem kui 20% kehapinnast. Suurema põletuse korral ainult mõni minut. Ettevaatust laste ja imikutega – alajahtumise oht!

Haavale puhas side! Anna rohkelt juua ja võib anda ka valuvaigistit. Ei tohi avada vilt, kasutada kreeme! Kõik põlenud kehaosad tuleb siduda nii, et nad omavahel kokku ei puutuks!



3.7.2 Külmakahjustused

Jagunevad:

1. Üldine külmakahjustus ehk vaegsoojumus (organism on jahtunud alla 35 °C).

Tunnused:

- Temperatuur 34–35 °C: tugev külmatunne, külmavärinad. Otsustusvõime langus.
- Temperatuur 30–34 °C: külmavärinad lakkavad, hingamine aeglane, südametegevus aeglane. Väheneb mõtlemisvõime.
- Temperatuur alla 30 °C: teadvusekadu, hingamine ja südametegevus väga nõrgad – nende hindamine on raske või isegi võimatu. Lihasjäikus. Sügavalt alajahtunu võib olla elus, kuid ilma elumärkideta!
- 27 °C temperatuuriga inimene sarnaneb surnuga.
- 20 °C temperatuuri juures võib tekkida südame seiskumine.

Hüpotermia esmaabi:

Liigutamisel tuleb olla väga ettevaatlik – võib tekkida südame seiskumine. Võimalusel vii kannatanu sooja ruumi. Kui selleks puudub võimalus, kata kannatanu kinni termokile või termotekiga ning kutsu alati abi! Nõrgema alajahtumise puhul anna sooja tootvat jooki (kui kannatanu on teadvusel). Pane kaenla alla ja kumme piirkonda sooja veega täidetud kotid, pudelid.

OLGE ETTEVAATLIKUD: Ülessoojendamine peab olema järkjärguline! Kannatanu leidmise korral loodusest, kui kontroll näitab, et kannatanul puudub hingamine ja südametöö, aga pole koolnutunnuseid, katke kannatanu kinni ja kutsuge kohe abi. Hingamine ja südame töö ei pruugi olla väliselt tunnetatavad!

2. Paikne külmakahjustus: kehaosade piiritletud kahjustused, mis tekivad madala temperatuuri toime.

Paiksed külmakahjustused jagunevad:

- **Külmast ilmas tingitud külmumised** tekivad katmata, väljaulatuvatesse kehapiirkondadesse (nina, kõrvad, põsesarnad).
- **Kontaktseid külmumised** tekivad kokkupuutel metallesemetega.
- **Hüpotermiaga kaasnevad külmakahjustused** tekivad perifeersetes kehaosades keha temperatuuri langusest ja verevarustuse häirumisest.

Kahjustuste sügavuse järgi eristatakse nelja külmumisastet:

I aste – naha verevarustuse häire, nahk muutub kahvatuks, valkjaks.

II aste – kahjustub nahk, tekivad vesivillid. Kahjustunud piirkond võib jääda külmatundlikuks.

III aste – naha ja naha aluskoe kahjustus, tekivad verivillid. Kahjustunud piirkond jääb külmatundlikuks.

IV aste – tekib kudede kärbumine koos luu kahjustusega (kuiv amputatsioon), lõpeb kahjustatud sõrmede või varvaste kaotusega.

Profülaktika:

Riietumisel arvestada ilmastikuoludega (kihiline, kuiv riietus). Vahetada sokke ja aluspesu.

Vältida kinda ja varruka vahelist katmata ala. Kreemitada nägu külma ilma kreemiga ja kasutada hügieenilist huulepulka. Teha harjutusi suurtele lihastele. Rakendada sõbrasüsteem (vaadelge üksteist, ka jalgu).

Tuleb arvestada, et olukord võib olla eriti ohtlik, kui külmaga kaasneb tuul, ka sõidutuul!



Esmaabi:

Kahjustatud piirkonda mitte hõõruda. Võimalusel mitte kõndida. Mitte tarbida alkoholi. Soojenda külmunud piirkonda, alustades 20 °C veega. Seejärel sooja vett aeglaselt juurde lisada. Eemalda kitsad riided ja jalanõud. Soojendada kehasoojusega. Soojendada sisemiselt sooja tee või mahlaga. Katta soojalt teki, termoteki või termokilega. Asetada vigastatud piirkonnale side.

3.8 Peatraumad

Hinda inimese elutähtsaid funktsioone (teadvus, hingamine, südametöö).

Peavigastuste korral kahtlуста alati lülisamba kaelaosa vigastust. Ära liiguta kannatanut, kui selleks ei ole vajadust. Kaelakrae asetamine on vajalik. Selle puudumise korral hoia pea paigal ja taga hingamisteede avatus.

Ära luba ka teadvusel oleval kannatanul end liigutada, **kutsu kohe kiirabi**.

Verejooksude või haavade olemasolu korral peata verejooksud, seo haavad, aga jätta kannatanu võimalusel samasse asendisse, nagu sa ta leidsid.

3.9 Luumurrud

Luumurrud on kinnised ja lahtised. Lahtise luumurru korral esineb haav ja väline verejooks. Kinnise luumurru tunneb ära jäseme kuju muutuse järgi. Võrdle kaht jäset!

Kinnise luumurru korral tuleb jäse lahastada riideid eemaldamata.

Lahtise luumurru korral anna esmaabi järgmiselt:

1. Peata väline verejooks rõhksidemega.
2. Kui rõhksidet pole võimalik kasutada, tee haavale tavaline side.
3. Ära püüa eemaldada haavast luukilde või võõrkehi.
4. Lahasta jäse.
5. Vii kannatanu haiglasse.

Lahas peab ulatuma üle kahe naaberliigese (ülal- ja allpool murrukohta). Lahas kinnitatakse jäseme külge sideme või kolmnurkrätikuga. Lahaste puudumisel seotakse käsi rindkere külge ja jalg teise jala külge.

Lahtise luumurru korral pea meeles, et kõigepealt tuleb kannatanule lisavalusid tekitamata siduda haav ja lahas on vaja polsterdada. Ära unusta, et ka maapind võib olla lahaseks! Kui lahastada pole võimalik ja haav on seotud, jätta kannatanu lamama tema leidmise asendisse, kutsu abi, kata kannatanu ja suhtle temaga abi saabumiseni.

3.10 Haavad

Kui võõrkeha on tunginud kudedesse, tuleb tagada, et see seal ei liiguks! Ühtki võõrkeha ei tohi eemaldada. Peata verejooks, seo haav puhtalt ja katsi saada võimalikult kiiresti arstiabi. Ühegi haava sisse ära pane ravimeid!

Pane kannatanu teda võimalikult säästvasse asendisse.

Lisalugemist (viited teistele allikatele):

<http://www.redcross.ee>

3.11 Lisad

Joonis: Püsiv küliliasend

Kui kannatanu pulss on tuntav ja ta hingab, võib ta kuni abi saabumiseni asetada taastumisasendisse.

1. Teadvuseta kannatanu keeramine püsivasse küliliasendisse. Lasku põlvili kannatanu kõrvale. Painuta ta lähemal asuvat jalga põlveliigestest.



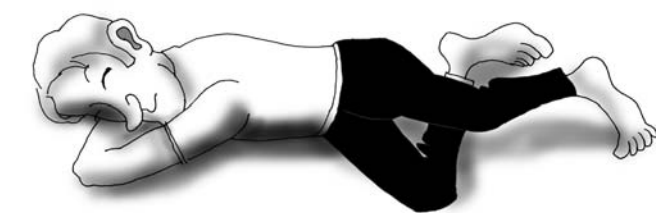
2. Aseta lähemal asuv väljasirutatud käsi vars keha alla.



3. Painuta kannatanu teine käsivars üle rindkere, haara tema õlast ja puusast ning keera ta enda suunas küliliasendisse.



4. Painuta kannatanu pea tahapoole. Aseta pealmine käsi põse alla alalõua toetamiseks. Küliliasendis püsivad kannatanu hingamisteed avatuina ning oksemassid ja muud eritised valguvad välja hingamisteid sulgemata. Jälgi pidevalt kannatanu hingamist.



4. ERIVAJADUSTEGA KLIENTIDE OSALEMINE AKTIIVSE PUHKUSE TEGEVUSTES

Puuetega inimeste osalemine mis tahes aktiivse puhkuse tegevuses eeldab inimese head füüsilist ettevalmistust ja tingimata oleks vajalik eelnev treening tegevuse harrastamiseks kasutatavatel vahenditel (nt kanuud, süstad, ronimisvarustus).

Samuti peab matkakorraldajal olema selge ülevaade matkal osaleda soovija puude ulatusest ja iseloomust (kas vaimne, füüsiline). Selle põhjal on vaja ka otsustada, sest puudega inimese osalemine paneb matka saatvale giidile suure vastutuse.

Eriti komplitseeritud on puudega inimesele ronimise, ratsutamise ja veega seotud tegevuste harrastamine. Kindlasti tuleb sõltuvalt puude iseloomust ja klientide arvust matkal suurendada saatvate giidide arvu (veematkadel soovitavalt iga puudega inimese kohta üks matka saatev giid).



5. JALGSIMATKADE RISKIKÄSITLUS

5.1 Tegevusala ja selle olulisus Eesti seiklusturismi turul

Seiklusturismi äri areneb kiiresti ning selle keskmes olevad matkamisega seotud tegevused on muutunud kõrge riskiastmega spordist sotsiaalselt aktsepteeritavaks ajaviiteks.

Rahvaspordi tasemel matkamine on käsitletav liikumisharrastusena, kuid teise äärmusena võib olla tegemist tõelise tippspordiga. Kui kettaheitja peab valdama tehnikat ja olema füüsiliselt hästi ette valmistatud, siis matkaja peab lisaks tundma planeerimist, orienteerumist, meteoroloogiat, toitumist, geograafiat, hüdrograafiat, füsioloogiat, psühholoogiat, materjaliõpetust, omama teadmisi kultuuridest, meeskonnatööst, meditsiinist jne. Kettaheitja sooritab heited ja lahkub staadionilt, matkaja teeb oma soorituse asustusest ja välistest abist kaugel eemal, sõltudes märkimisväärselt loodustingimustest. Jõuvarude lõppemisel, õnnetuse või vigastuste korral puudub sageli käepärane arstiabi ja võimalus katkestada. Neis tingimustes tagavad õnnestumise hea planeerimine, korralik füüsiline ettevalmistus ning teadmised.

Kõnnumaal riskitakse nii iseenda kui ka grupiliikmete tervisega. Seetõttu on olulised matkakorraldaja isikomadused, hoolikus ja kompetents. Ka loodusgiidid, matkasid juhtivad õpetajad, turismiettevõtjad ja RMK töötajad on esmajoonel matkajuhid ja alles seejärel giidid, kes vahendavad loodust.

Maailma kogemus näitab, et seiklusturism on saavutanud kiire arengu peamiselt tänu matkakorraldajate professionaalsuse kasvule.

Eestis on seiklusturismi valdkonna uuringuid läbi viidud vähe. Toetudes statistikale, mille on koostanud Toomas Lelov (Turismimaailm OÜ, 2003), võib väita, et Eesti seiklusturismi ettevõtjatest 23% tegeleb jalgsimatka korraldamisega. Suurem on ainult veematkakorraldajate arv (25%).

Kogemuslikult on jalgsimatkamine siiski kõige levinum matkamisega seotud tegevus. Ala on populaarne seetõttu, et jalgsi liikujale on avatud igasugune maastik ning tal on võimalus ligi pääseda ükskõik missugusele objektile. Jalgsimatkamist võib harrastada varasest noorusest kuni kõrge vanaduseni. Samuti on varustus lihtne ja enamikule kättesaadav.

Kui jätta kõrvale mõned erandlikud marsruudid, siis kuulub jalgsi matkamine Eestis madala tajutava ja madala tegeliku riski valda. Seega on ta ohutum kui teised matkaalad, samas adrenaliinisõitlastele vähem elamusi pakkuv.

Siiski on mõistlik meeles pidada, et inimesed tajuvad ka jalgsimatkal pingutusi ja ümbritsevat keskkonda erinevalt ja see, mis tundub ühele kerge, võib teisele osutada raskeks katsumuseks.

Kas teoreetilised teadmised on matkakorraldajale vajalikud? Miks ei piisa ainult isiklikest kogemustest?

Miks peaks matkakorraldajal olema teadmisi inimorganismi käitumisest koormustel, ealistest iseärasustest ning matkatehnikast ja -varustusest? Miks peaks tundma seadusi?

Jalgsi liikumine tundub ju elu loomuliku osana ja näib tarbetuna õppida seda, mida igaüks niigi teab.

Vastuse annavad maailma tervise- ja turismisuundumused. Mõned olulisemad suunad, mis mõjutavad klientide käitumist ja matkakorraldajate tegevuskeskkonda:

1. Inimesed on muutunud füüsiliselt nõrgemateks. Linnastumise tõttu keskenduvad inimesed järjest enam oma töövaldkonnale, üha rohkem kasutatakse mootorsõidukeid ning liigutakse vähem looduses. Eelnevast tulenevad ka ebapiisavad elupäästvad oskused ja teadmised ning valmisolek looduses liikudes hakkama saada (nt oskus valida varustust, planeerida toiduvarusid ja liikumisteed).



2. Järjest rohkem on levinud diabeet ja allergiad.
3. Lisandunud on uusi sihtgrupe, kes varem seikluslikes tegevustes ei osalenud ning kellega tegelemine nõuab paremat ettevalmistust. Need on seniorid, lapsed, erivajadustega inimesed. Märkimisväärseks sihtgrupiks on muutunud naised.
4. Klientide nõudmised on kasvanud. Inimesed on haritumad – elutargemad, kogenumad, individuaalsetlikumad ja seetõttu on neil kõrged ootused kvaliteedi ja elamuse väärtuse suhtes. Operaatorilt teenust ostes eeldavad nad, et palkavad oma ala eksperdi. Nad ei lepi kehva teenusega, vaid on valmis kulutama üksnes hea kvaliteedi peale.
5. Inimeste jaoks on õppimine ja kogemine järjest olulisem. Enim eelistatakse õppimist läbi kogemise. Kliendid eeldavad, et teenusepakkujal on neile midagi õpetada.
6. Paljude riikide seadused nõuavad, et operaatoril oleks kutsetunnistus või sertifikaat, mis tõendaks tema oskusi. Klientide ostuotsuste tegemisel on sageli määravaks teenusepakkuja kvalifikatsioon.
7. Seiklusturismi operaatorite kompetents on kasvanud ja spetsialiseerumine süvenenud.

Kompetentsuse kasv nii nagu ka koostöö ja ristturundus on spetsialiseerumise tulemus. Teenusepakkuja, kes ei suuda areneda, peab oma tegevuse lõpetama.

Seega peab matkakorraldaja olema spetsialist, kes lisaks põhioskustele peab valdama psühholoogiat, erivajadustega inimeste kohtlemist, kõnnumaa esmaabi jne. Turunõudlus ja oht olla õnnetusjuhtumi korral kohustusse kaevatud on nõudmisi selles vallas karmistanud.

Niisuguses situatsioonis tegutsevale matkakorraldajale toovad edu põhjalikud teadmised ja kogemus, korralik planeerimine ning hoolikas korraldus. Kas on teisi valikuid?

5.2 Jalgsimatka baasvarustus

Suvisel ajal Eestimaal pinnal ühepäevasele jalgsimatka minekuks piisab peaaegu alati tavalisest spordiriistusest ja jalanõudest (v.a spordisaali jalanõud). Ka pikemaid matku saab sooritada väga lihtsa varustusega. Olukord on teistsugune, kui plaanis on hooajavälised matkad või pikad matkad mitme ööbimisega. Siis tasub mugavuse ja ohutuse nimel teha korraliku varustuse muretsemiseks suuremaid pingutusi. Varustuse valimine on lihtne, kui oskame vastata küsimusele: mis otstarbeks me varustuse soetame ja millistes tingimustes kasutamiseks see peab sobima? Sõelaga vett kanda ei saa, samuti nagu ei tasu oodata matkasaapalt kummiku omadusi. Vaatleme varustust, mis on Eesti-sisesel ööbimisega jalgsimatkal ohutuse ja mugavuse seisukohast kriitilise tähtsusega.

5.2.1 Jalatsid

Igal poolaastal jõuab lettidele üle 10 000 uue spordijalatsimudeli. Loomulikult on nii suures valikus raske orienteeruda. Vaatame, mida peaks arvestama, et leida jalgsimatkaks sobilik jalatsipaar.

Tootja lähtub konstrueerides kõigepealt jalatsi otstarbest, seejärel inimeste erinevatest maitsetest ning teeb sellest lähtuvalt valiku materjalide ja tehnoloogiate vahel. Samas järjekorras on jalatsi soetajalgi mõistlik oma valikuid teha.

Liikudes ületab jalatsikannale langev raskusjõud mitmekordselt inimese kehakaalu. Kui liita juurde seljas kan-



tava varustuse kaal, siis näeme, et matkajalatsitele esitatakse kõrged nõuded.

Neile nõuetele vastavad just selleks otstarbeks valmistatud **matkasaapad**. Välisjalatsite tähistamiseks kasutatakse üldiselt sõna *outdoor* (sisejalatseid tähistatakse sõnaga *indoor*). Termin *outdoor* alla mahub hulgaliselt spetsiifilisi jalatseid, mis on mõeldud nii matkamiseks (*hiking, backpacking, trekking*), sportlikeks matkadeks (*trail sport*), mägimatkamiseks (*mountaineering*) kui ka multisportiga tegelejatele (*adventure sport*). Enamikes jaotustes toodetakse saapaid ka naistele. Eestis matkamiseks sobivad suurepäraselt saapad, mis mahuvad ingliskeelsete terminite *hiking, backpacking* ja *trekking* alla.

Matkasaapaid valmistatakse erineva kliima, reljeefi, pinnase ja matka raskusastme jaoks. Selle alusel jaotuvad saapad klassidesse, millest Eestis korraldatavateks jalgsimatkadeks on sobilikumad:

- Kerge matkasaabas, mis on mõeldud kergeteks päevamatkadeks ja lihtsamaks looduses liikumiseks iga ilmaga, samuti tänaval liikumiseks. Pealsed õhemast nahast ja tehismaterjalist, tald haakub hästi ka pehme pinnasega, kerged. Võivad olla vooderdatud Gore-Tex kangaga, mis annab veekindluse ja hingavuse.
- Matkasaapad keskmise koormusega matkadeks. Paksema pealiskihiga (seega ka vee- ja kulumiskindlam), tald mõeldud erinevatel pinnastel liikumiseks ning hea haardumisvõimega, vahetald pehmendab kannapõrutusi, mis tekivad käimisel ja laskumisel keskmiste koormuste kandmisel.
Enamasti kasutatakse Gore-Texi, mis muudab saapa veekindlaks ja hingavaks. Saapa disainimisel on lähtutud jala anatoomiast (a.d.d. – anatoomiast dikteeritud disain).
- Kummik on vältimatu abiline soomatkadel. Anatoomilise sisetallaga ja tugevdatud labaosa kummik on arvestatav matkajalanõu sügisel ja varakevadel. Olenemata saabaste hinnaklassist ja materjalist ei ole olemas eluaegseid saapaid – ka materjalid väsivad ja surevad.

Otstarbekuse kõrval on jalatsi soetamisel teiseks peamiseks argumendiks matkaja biomehhaanilised vajadused, millest tähtsamaks on jala võime leevendada põrutust, mis tekib kokkupõrkel maapinnaga. Umbes 5% inimesi kannatab jäiga põia all. Sellistel inimestel puudub liiga kõrge põiavõlvi tõttu looduslik amortisaator ning nad peaksid valima võimalikult põrutuskindla jalatsi. Samuti võiks kasutada nn põskesid, mida annab sisetallale kleepida ja mis toetavad põiavõlvi.

Eksisteerib ka vastupidine probleem – liiga pehme amortisaator, ehk madaldunud põiavõlv (lampjalgsus), mis esineb 30% inimestest. Selline jalg on väga ebastabiilne ja vajab jäika vahetald ja jalatsi sisekülje tugevat toetust. Samasuguste omadustega jalatsit võib soovitada ka ülekaalulistele.

Kokkuvõtteks:

- enne ostu otsust, millistes tingimustes soovid saapaid kasutada (sellest tuleneb jalatsi otstarve),
- tee kindlaks oma jala võime leevendada põrutust,
- külasta erinevaid kauplusi ja tee kindlaks müügilolev jalatsivalik,
- anna oma vajadustest teada müüjale, kes aitab välja valida otstarbeka jalatsi. Naistel on mõttekas soetada naiste mudeleid,
- sõelale jäänud valikust tee otsus oma maitse-eelistuste järgi.

Matkasaapa head omadused avalduvad maksimaalselt, kui kasutada spetsiaalseid kulumiskindlaid ja hästi higijuhtivaid matkasokke. Ebamugavust ja hõõrdumist tekitab liiga õhukeste tehismaterjalist või õmblustega sokkide kasutamine. Ebasoovitav on kasutada sokke, mis on liiga suured.

Kogemus: Kuigi jalatseid müüvad ka spordi- ja kingapoed, on matkajalatsite osas piisavalt kompetentsed spetsialiseeritud matkapoodide müüjad.



5.2.2 Matkakepid

Keppe on mõistlik kasutada kõikidel ettetulevatel maastikel. Samuti saab neid appi võtta kinnitusvahendina või tugipuuna. Mõnedel mudelitel on spetsiaalsed kinnitused, mille külge saab kruvida fotoaparaadi või videokaamera. Nii saab matkakeppi kasutada ka fotostatiivina. Otstarbekas on soetada teleskoopkepid.

Parimad teleskoopkepid on varustatud:

- SBS-iga (*Super Blocking System*), mis tagab raskel toetamisel teleskoobi pikkuse säilimise ja võimaldab kiiresti ja mugavalt kepi pikkust muuta.
- Erineva suurusega kepirõngastega (diam. 55, 95 ja 120 mm). Suuremate rõngaste kasutamine abistab liikumisel soos ja lumel.
- RBS-iga (*Replacement Basket System*), mis võimaldab kepirõngaste kiiret, ohutut ja mugavat vahetust.
- Kompressor *Antishock*iga (amortisaatoriga), mis leevendab asfaldil ja kivisel pinnal liikumisel põrutusi kätele ja liigestele.

5.2.3 Seljakotid

Ühepäevakotid

On sobilikud kasutamiseks ühepäevasel matkal või linnakotina. Mahutavus 15–40 liitrit. Suurusest piisab, et mahutada vihmariided, toit, jook ja isiklikud asjad. Parimad ühepäevakotid on ventileeritava seljaosaga ja valmistatud veekindlast materjalist. Ehituselt lihtsad ja mugavad.

Matkaseljakotid

On sobivad ööbimisega matkadeks. Suurus 40–80 liitrit. On piisavad selleks, et mahutada magamiskott, telk, toit, nõud ja lisariided. Selletüübilistel kottidel eristatakse juba naiste ja meeste mudeleid. Kottidel on ergonoomilised õlarihmad, reguleeritav selja toetuse pikkus (koti kõrgust seljas saab muuta), hingavast võrkpolstrist seljaosas ja võõrihmad (parandavad ventilatsiooni ja väldivad hõõrdumist), rinnakinnis (hoiab õlarihmad paigal ja võimaldab nende asendi muutmist), ligipääs varustusele ka alumisest osast (võimaldab kätte saada koti põhjas asuvaid asju), vihmakindel lisakate, pingutuskumm ja lisa-aasad koti peale lisavarustuse (nt telgi) kinnitamiseks, raskuskeset reguleerivad rihmad õlgadel, kotilaka sees asuv lisatasku joogisüsteemi paigutamiseks.

Ekspeditsioonikotid

Ekstreemkotid

Alpinismikotid

Kolme viimast tüüpi kotti on mõistlik soetada matkajal, kes soovib tutvuda matkarajoonidega ka väljaspool Eestit.

5.2.4 Räätsad e lumekingad

Räätsasid on Eesti aladel juba muiste kasutatud soos ja lumes liikumiseks. Algselt valmistati räätsad pajuviitstest ja nahast.

Uuema aja lumekingad toodetakse kaasaegsetest materjalidest (plastikust, Hypalonist), täiustatud on ehitust.



Erinevalt endisaegsetest on nende kinnitamine jalgade külge kiire ja liigendid muudavad astumise mugavaks. Räätsad hajutavad keha raskust pinnasele ja võimaldavad liikuda soos üle ohtlike kohtade. Eriti tõhusad on räätsad, kui lisaks kasutatakse 120 mm rõngastega matkakeppe. Räätsad on mõeldud erinevatele kehakaaludele, seda peaks ka ostmisel jälgima. Räätsadel pääseb läbi ka sealt, kus jalgsi hätta jääb.

5.2.5 Ellujäämiskomplekt

Inimene suudab elada:

- kolm minutit ilma hapnikuta,
- kolmest minutist kuni kolme tunnini külmas, enne kui kaotab teadvuse,
- kolm päeva ilma veeta (kuigi vajab kuni 3 liitrit vett ööpäevas),
- kuni kolm nädalat söömata.

Eestis eksinud inimene leitakse tavaliselt kahe päeva jooksul. Juhul, kui eksinud inimene on kaotanud varustuse, on üsna ebamugav neid kahte päeva üle elada. Selleks vajab matkaja individuaalset ellujäämiskomplekti.

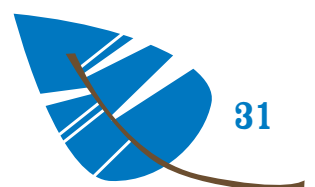
Komplekti sisu:

- Tikud või tulesüütekomplekt veekindlas pakendis
- Küünlajupp
- Termokile
- Elementaarsed esmaabivahendid
- Nuga või multitööriist
- Energiakontsentraat
- Vile
- Väike taskulamp

Ellujäämiskomplektist on kasu siis, kui see on kinnitatud vöörihmale või paikneb alumiste riiete taskus. Sellega vähendatakse riski, et koos varustuse või pealisriietega kaob ka ellujäämiskomplekt.

5.2.6 Teiste matkaaladega ühine varustus

Pealamp, joogipudel või -veesüsteem, magamiskott, magamismatt, orienteerumisevahendid, potid-priimused jm köögivarustus, telk, köievarustus, tööriistad, apteek.



5.3 Spetsiifilised turvalisusnõuded ja tehnikad

5.3.1 Üldised turvalisusalased protseduurid ja miinimumnõuded seiklusturismi ettevõtjale

- Matkakorraldaja tegeleb ohu ja eeldatava riski kindlakstegemise e riskiplaani koostamisega iga pakutava toote kohta eraldi. Selle koostamisse on arusaamise ja vastutuse tekitamiseks kaasatud kogu töötajaskond.
- Tegevustes kasutatakse sertifitseeritud (CE märgistusega) varustust.
- Kontrollitakse ja hooldatakse varustust. Rutiinsete protseduuridena teostatakse varustuse ülevaatusi ja kulunud varustuse väljavahetamist. Piiratud ressursiga varustuse puhul (nt köied) peetakse töötundide arvestust.
- Klientidega töötab koolitatud ja kontrollitud teadmistega matkajuht (kutsekvalifikatsiooniga matkatreener).
- Sidevahendid on olemas ja neid kasutatakse.
- Määratud on suurim klientide arv (grupi maksimumsuurus), keda on võimalik turvaliselt teenindada.
- Matkajuhtidel on ajakohased esmaabialased teadmised.
- Teostatakse rutiinseid tegevusi ohtude käsitlemisel (ohuolukordade järgne analüüs ja sellele järgnev reeglite kohandamine jmt).
- Instrueerimine enne tegevuste algust.
- Kliendi terviseprobleemide eelnev väljaselgitamine.
- Matka vältel jälgitakse ka kinnipidamist alkoholi tarvitamise reeglitest.
- Ettevõttel on piisav kindlustuskate.

Turvalisus matkal algab matkakorraldusest.

Olulisemad punktid:

5.3.2 Marsruudi valik

Enne matka korraldamist on kasulik läbi mõelda, kas plaanida sportlikku üritust või rahulikku loodusretke. Vastusest selgub sihtgrupp, kellele vastava raskusastmega matk on suunatud. Erinevad inimesed tajuvad pingutusi ja riski erinevalt. See, mis ühele tundub olevat raske ja riskantne seiklus (seeniorid), võib teisele tunduda jalutuskäiguna pargis (sportlased). Samuti on inimeste füüsilised võimed lähtuvalt nende eest või ettevalmistusest erinevad. Ideaalis peaksime suutma kokku panna grupi, mille ootuste tase ja füüsiline võimekus on sarnane ja valitud teekonnale sobilik.

5.3.3 Grupi suurus

Ühepäevase matka grupi optimaalne suurus on 10 inimest. Maksimaalne suurus 15. Mitmepäevase matka puhul 6–10 inimest. Liiga suur grupp on liikumisel kohmakas ja aeglane, ravis tekivad võnkumised (kor-



rapäratud kõrvalekalded keskmisest liikumiskiirusest, mis ilmnevad grupi pidurdamisel ja liikumahakkamisel), takistatud on kommunikatsioon, matkajuhi ülevaade grupist ja matkajate olukorrast on ebapiisav. Suurimad võnkumised tekivad takistuste ületamisel ja olukorras, kus rivikord on jäänud matkajuhi poolt koostamata.

5.3.4 Teavitamine

Ostuotsuse-eelne teavitamine

Matkamise hea tava eeldab matkakorraldajalt ausat turundust. See tähendab, et kliendile edastatav informatsioon on korrektne, arusaadav, täielik (kõik faktid teenuse kohta on esitatud) ning kättesaadav erinevates keeltes juba enne teenuse tellimist. Täielik informeerimine võimaldab kliendil hinnata oma võimekust jaervislikku seisundit ning eelnevalt otsustada, kas teenus või toode vastab tema ootustele.

Instrueerimine matka lähtekohas

Otsustav teavitamine toimub vahetult enne matka. Siin saab matkaja juhised teekonna, matkatehnika ja ohutuse kohta, siin vaadatakse üle tema varustus. Instrueerimine on matkajuhi jaoks viimane võimalus enne teeasumist avastada ja ennetada võimalikke veaolukordi (osalejate vale või ebapiisav varustus jne).

Allpool on väike spikker instruktaaži läbiviimiseks matka lähtekohas.

- Matkajuhi enesetutvustus.
- Raha ja dokumendid. Kuhu paigutada dokumendid ja raha, et need säiliks ja jääksid kuivaks.
- Elukondlikud toimetused. Pöörata tähelepanu, et enne väljumist võib täita joogipudeleid, külastada WC-d jne. Matkajate isikliku varustuse kontroll. Kas on vastavuses ilmastiku ja matka raskusastmega?
- Tähelepanu, kogunemine, grupivarustuse jaotamine.
- Sissejuhatus, pöördumine matkajate poole ja selgitamine, miks on instruktaaži kuulamine vajalik (kliendi enda ohutuse tõttu).
- Instruktaaži algus. Kuhu minnakse? Milleks? Kui kauaks?
- Varustuse tutvustus.
- Liikumiskorra ja liikumisgraafiku tutvustus. Käimistehnika.
- Omavaheline suhtlemine e käsklused ja märguanded.
- Riskid.
- Riskide hajutamine (grupis liikumine, kaaslastega arvestamine).
- Kui midagi juhtub – käitumine ohuolukorras (olukord 1, olukord 2, olukord 3).
- Marsruudi tutvustus.
- Instruktaaži lõpp. Allkirjad enesedeklaratsioonile.

5.3.5 Grupi liikumiskord

Kõige tõhusam grupi liikumise vorm (kõval pinnasel) on rivi. Rivikorra moodustab matkajuht, seades grupi liikmed peale esimesi käigutunde (selleks ajaks on selgunud tugevamad) kohtadele vastavalt füüsilisele võimekusele. Aeglaseim liikuja paigutatakse matkajuhi taha. Tema dikteerib grupi liikumistempo. Kõige tugevam matkaja paigutatakse grupi lõppu „sulgejaks”. Sulgeja ülesandeks on abistada mahajääjaid ja teavi-



tada matkajuhti tekkinud probleemidest. Selline liikumine võimaldab:

- hoida ühtlast liikumistempot, säästes grupi jõuvarusid terveks päevaks,
- ohjata tugevamaid ja säästa nõrgemaid,
- liikuda kitsastel radadel, läbida põõsastikke ja tihedat alusmetsa,
- vältida grupi hajumist ja eksimist,
- võimaldab matkajuhil toetuda tugevale abilisele grupi tagaosas, kes võib hädaolukorras liidrit aidata,
- hoiab ära matkaja manööverdusruumi „röövimise” e olukorra, kus kõrval kõndija või mööduja takistab rajal liikujat tee valikul.

Liikumiskord võib matka jooksul muutuda grupiliikmete väsimise või pinnase muutumise tõttu (õõtsuval soopinnal on ohutum liikuda hajusalt). Ravis liikudes on otstarbekas säilitada mõistlikku vahemaad matkajate vahel, et vältida vigastusi, mis võivad tekkida eesliikuja keppidest või puuokstest.

5.3.6 Päevateekonna pikkus, käigutundide arv ja seljakoti raskus

Soovitused päevateekonna keskmise pikkuse ja koormuse kohta on allolevas tabelis:

	Hästi treenitud matkaja	Keskmise ettevalmistusega matkaja	Nõrga ettevalmistusega matkaja, lapsed ning seniorid
Päevateekonna pikkus	25–30 km	20–25 km	15–20 km
Liikumistundide arv päevas	7–8	5–6	5
Tunnikiirus (km/t)	4–5	4	3–4
Seljakoti raskus (kg)			
Meestel	16–20	10–15	Soovitavalt ilma seljakotita
Naistel	8–12	6–8	

Tähelepanu! Rasketes oludes (raba, tihe võsa, kallakud) liikudes on kiirus väiksem!

Mitmepäevastel ööbimistega matkadel tuleb päevateekond lõpetada vähemalt 1,5 tundi enne pimedat saabumist. Õigeaegsel lõpetamisel jääb piisavalt aega, et leida sobiv laagripaik, püstitada telgid ja valmistada õhtusöök. Juhul, kui tehniliste lõikude läbimine (sood, jõgede ületamine jne) jääb vahetult päeva lõppu, on õige jääda ööbima ja ületada lõigud järgmisel hommikul puhanud grupiga.

5.3.7 Märguanded

- **Viiped.** Instruktaazil kokku lepitud märguandeid kasutatakse siis, kui vahemaa on rääkimiseks liiga pikk, esineb taustmüra (veekohin, tormimüha), kuid on olemas silmside. Käsklused: „edasi”, „stopp”, „paremale”, „vasakule”, „tagasi”.
- **Valgussignaalid.** Valgussignaale (taskulampidega või spetsiaalsete valguspulkadega) kasutatakse endast märku andmiseks eksimisel või grupi liikumise koordineerimiseks pimedas.
- **Suitsusignaalid.** Kasutatakse grupi asukoha teavitamiseks eksimisel või kadunud grupiliikmele märkuandmiseks.

5.3.8 Käimistehnika matkakeppidega

Matkakepid vähendavad jalgadele langevat koormust igal sammul 5–6 kg võrra. Väheneb koormus põlve-, puusa- ja põialigestele ning selgroole. Keha mass jaotub ühtlasemalt ja see aitab paremini ebatasasel või libedal pinnasel tasakaalu hoida. Heaks abiks on kepid soos liikumisel, võimaldades hajutada keha kaalu suuremale pinnale ja vähendades läbivajumise ohtu.

Õige pikkuse seadmine. Pikkus on paras siis, kui tasetel pinnal seistes ja kepi käepidemetest kinni hoides on käed küünarnukist kõverdatult kehaga 90-kraadise nurga all. Õige pikkuse määramisel kasutatakse ka valemit: kepi pikkus = käija pikkus $\times$ 0,68. Kõige mugavam pikkus kujuneb välja matka käigus. Mida raskem seljakott ja maastik, mida kehvem füüsiline ettevalmistus, seda lühem samm ja sellest tulenevalt ka matkakepi pikkus.



Kõndimisel aseta kepp maha samal ajal vastasjala kannaga. Otse mäkke ronides on soovitatav keppe lühemaks keerata. Paras pikkus on siis, kui küünarnukkidest säilib täisnurk. Keppe saab kasutada puhkamisel toena. Selleks peab matka- ja seisma näoga tõusu suunas, suruma kepid tugevalt pinnasesse ja toetuma keharaskusega keppidele. Selline lühiajaline peatus aitab hingamist ühtlustada ja pulssi normaliseerida ilma, et peaks seljakoti maha võtma.



Möödukatel laskumistel reguleerida kepid pikemaks, et säiliks mugav püstine käiguasend ning keppe saaks kasutada pidurdamisel, vähendades ühtlasi põlvedele langevat koormust.

Libedatel järskudel nõlvadel, mille kalle ületab 35%, võib kasutada „glisseerimist”. Võtta kepid ühte kätte (topeltkepid on tugevamad), toetada kepitervikud taha vastu nõlva, kanda keharaskus keppidele, toetudes ühe käega keppide keskkohale ja hoides teise käega käepidemetest. Tekib kolm toetuspunkti – kannad ja kepitervikud. Sellisel kombel saab kandadel libisedes ja keppidega pidurdades nõlvadest alla sõita (glisseerida). Sobib kogenud matkajale. Aeglasem ja kindlam viis on liikuda serpentiini pidi alla.



Piki lauget mäekülge liikudes tuleb reguleerida kepid nii, et lühem jääks tõusu poole ja pikem lan-
guse poole. Traaversil järsku mäekülge pidi liikudes
on ohutum toetuda keharaskusega keppidele mäe
tõusupoolsel küljel. Sel juhul kopeerib keha mäe
kallet ja libisemisel kukutakse tõusu suunas. Selleks
võetakse kepid ühte kätte, toetutakse teise käega
keppide keskkohale ja suunatakse teravikud tõusu
suunale. Nii leiab keha mäeküljelt tuge.



5.4 Riskijuhtimine jalgsimatkamises

Näide elust

Matkafirma korraldas detsembri keskel firmale talvapäevad. Lumi ja püsivad külmad olid veel saabumata, kuid temperatuur kõikus nulli ümber. Kokkulepitud tellimuses oli ette nähtud 4-tunnine jalgsimatk rabal umbes 30 inimesele, mille lõpuosas oli ette nähtud jõe ületamine mööda jääd ning matka lõpp ööbimiskohas. Eelinformatsioonina teavitas korraldaja, et liigutakse kõvakattega tähistatud rajal ning jalga tuleb panna kum-
mikud.

Kuigi osa matkale saabunutest kandis spordijalatseid, matkajuht kogunemisel sellele tähelepanu ei pööranud. Marsruudil selgus, et liikuda tuleb pehmel pinnasel, kohati põlvini ulatuvas vees. Paari tunni pärast ilmnes, et organiseerimisvea tõttu oli matkajuhile sattunud vale kaart ja vaatamata GPS-i olemasolule, ei osanud matka-
juht piirkonnast välja tulla. Ilmnes ka, et matkajuht viibis piirkonnas esimest korda. Seitsmetunnise ekslemise järel jõuti punkti, kus pidi toimuma jõeületus. Siin osutus, et jõgi on lahti. Matka lõpp-punkt asus teisel pool

jõe. Peale telefoninõupidamist korraldajaga selgus, et paatidega üle jõe saamiseks tuleb liikuda veel kuni kaks tundi teises suunas. Ilm hakkas pimenema. Peale pooletunnist sumpamist polnud mõned inimesed võimelised üleväsimuse ja alajahtumise tõttu enam edasi liikuma. Matkajuht otsustas välja kutsuda piirivalve hõljuki. Vaatamata sellele, et matkajuht kasutas grupi asukohast märkuandmiseks signaalkette ja mobiiltelefoni, kulus piirivalvel grupi leidmiseks lisaks 2 tundi. Grupp toimetati piirkonnast välja hõljukiga, üks inimene vajab arstiabi. Kogu matk kestis nullilähedasel temperatuuril 9 tundi. Järgmisel päeval kordus sama stsenaariumi järgi uus matk, kus hõljukiga tuli päästa raba pealt 11 inimest.

Kuidas valmistada jalgsimatk ette nii, et tegelik risk oleks madal ja rahulolu tagatud nii osavõtjale kui ka korraldajale? Millised on levinumad ohud jalgsimatkadel? Millised on riskid ja kuidas neid ennetada? Et hõlpsamini ülevaadet saada, vaatleme ohtusid kolmes kategoorias:

- Inimesest lähtuvad ohud
- Varustusest lähtuvad ohud
- Keskkonnast lähtuvad ohud

5.4.1 Inimesest lähtuvad ohud

Inimfaktorist tingitud ohud on kriitilise tähtsusega. Matka planeerimisel tehtud (või ebakompetentsusest tulenev) viga käivitab ebaõnnestumiste ahela, õnnetuse tõenäosust suurendavad veelgi varustuse-vead ning lõplikult realiseerivad õnnetusjuhtumi keskkonnast tulenevad ohud. Vigade ahel on tavaliselt kuhjuv (kumuleeruv). Seetõttu avab iga planeerimise käigus tehtud möödalaskmine võimaluse suure hulga uute vigade avaldumisele.

Kriitilisteks faktoriteks (tähtsuse järjekorras) on:

- matkakorraldaja ja matkajuhi kompetents,
- planeerimine,
- taktika valik,
- matkatehnilised oskused,
- puudulik varustus,
- hooletus, inimlik eksimine ja võimete ülehindamine,
- keskkond.

Et eelnevat paremini mõista, kirjeldame seda riskijuhtimisplaani vormis. Vaatleme kõigepealt ohtu, seejärel ohuga kaasnevaid riske ning viimaks ennetamisvõimalusi. Alustame kõige kriitilisemast, e inimfaktorist lähtuvate ohtudega.



Oht	Risk	Ennetav tegevus
Matkakorraldaja ebakompetentsus või hoolimatus	Ebapiisavad teadmised ja oskused. Korraldajal puudub riskijuhtimisplaan. Läbi mõtlemata ja hindamata on võimalikud ohud ja sellega kaasnevad riskid. Puudub valmisolek ohuolukorraks. Eksisteerib palju võimalusi õnnetusjuhtumi tekkimiseks. Suur risk vigastuste tekkimiseks.	Tagada, et matkade korralduse ja ettevõtte töö juhtimisega tegeleva töötaja kutsekvalifikatsioon vastaks vähemalt matkatreeneri III tasemele (spetsialiseerumisega jalgsimatkamisele). Koostada riskijuhtimise plaan, lähtudes eeldatavatest riskidest. Plaani koostamisse kaasata ettevõtte kõik töötajad, kes matkakorraldusega kokku puutuvad. Koostada kõikide toodete kohta.
	Ohuolukorrad (ehk nn õnnelikult lõppenud õnnetused) jäävad analüüsimata. Järeldused tegemata, muudatused sisse viimata. Vead korduvad ja realiseeruvad õnnetusena.	Analüüsida iga juhtumit, teha järeldused, mille tulemusel muuta reegleid või parandada tegevust. Kaasata arutellust kõik töötajad, luua õhkkond, kus töötajad on huvitatud juhtumite avalikustamisest ja analüüsimisest.
	Nõrgalt ette valmistatud või ettevalmistamata matk. Teadmatus piirkonnas valitsevate olude suhtes. Matkapiirkonna mitetundmine – osalejad ja matkajuht on ohtude suhtes ette valmistamata. Eksimine, planeeritud liikumisgraafikust mahajäämine, vigastused.	Koguda eelinfot tehniliste lõikude (jõed, rabad jne) läbimise võimaluste kohta. Selgitada, kas piirkonnas on aastaajale iseloomulikke takistavaid loodusnähtusi. Tutvuda ilmaprognoosiga. Analüüsida teavet ning selle tulemusel koostada marsruut ja valmistada ette matkajuht ning grupp.
	Ilmaprognoosi alahindamine. Ilmastikule sobimatu teekond ja varustus. Külmetamine või ülekuumenemine, haigestumine.	Planeerimisel arvestada ilmaprognoosiga ja piirkonna loodusnähtustega, mis sõltuvad ilmast.
	Liiga suur grupp. Juhtimine keeruline, kõndijate vahel tekivad pikad vahed, grupp hajub. Ülevaade grupist on ebapiisav. Eksimine.	Ühepäevase matka grupi optimaalne suurus on 10 inimest. Maksimaalne suurus 15. Mitmepäevase matka puhul 6–10 inimest. Suurematest gruppide moodustada väiksemad rühmad oma vastutava matkajuhi-ga.
	Puudulik matkaeelne instrueerimine. Osalejatel mittetäielik varustus ja puudulik ettevalmistus, puudub teave, mille alusel hinnata oma suutlikkust. Külmetamine, ülekoormus, haigestumine.	Töötada välja vorm rutiinseks instruktaaziks, varustuse ülevaatuks, enesekontrolliks ja osalejate matkaeelseks teavitamiseks. Informeerida klienti enne ostuotsust matka raskusastmest, isikliku varustuse vajadusest. Teha kindlaks klienti varasemad kogemused, vanus, tervis ja füüsiline ettevalmistus.



Oht	Risk	Ennetav tegevus
 Matkajuhi ebakompetentsus	Ebapiisavad teadmised ja tehnilised oskused. Puuduvad oskused ja teadmised ohtusid ette näha ja kriisiolukorras tegutseda. Puudulikud elupäästvad oskused. Puudub ajakohane esmaabikoolitus, loodusmärkide lugemise oskus. Suutmatust osutada esmaabi, eksimisel väljapääsu leidma ning grupi asukohast märku andma. Ebapiisav orienteerumisoskus. Kaardi, kompassi, GPS-i mittetundmine. Grupiliikmete vale koormamine. Nõrgemate või kergema kehakaaluga grupiliikmete ülekoormamine. Seljakoti raskuse suurenemisel kas või 0,5 kg võrra väheneb grupi liikumiskiirus.	Tagada, et grupi juhtival matkajuhil oleks vähemalt matkatreeneri II taseme kutsekvalifikatsioon (spetsialiseerumisega jalgsimatkamisele). Matkajuhi kompetentsi kontroll ja kutseomistamine erialaorganisatsioonis.
Matkajuhi ebasobivad isikuomadused	Kartlik, tasakaalutu, liigselt autoritaarse või pehme iseloomuga, ebakorrektned, paindumatu, enesekeske, riskialdis, empaatiavõimeta. Madala enesekehtestamisvõimega. Pinged ja rahulolematust grupis. Peataolek kriisisituatsioonis. Grupp jääb juhita.	Rakendada uus matkajuht tööle katseajaga, vilunud töötaja juhendamisel kuni isikuomaduste selgumiseni.
Osaleja ebasobiv tervislik seisund	Ägenevad kroonilised või seni varjul olnud haigused. Arstiabi viibimine. Kannatanu kriitiline seisund.	Osalejate-poolne matkaeelne teavitamine võimalikest terviseriskidest. Soovitus läbi kaaluda oma terviseprobleemid enne matkale tulekut. Enesedeklaratsiooni allkirjastamine.
Osaleja hooletus, ohutusreeglite eiramine, madal distsipliin	Alkoholi tarvitamine. Matkajuhi korralduste ja soovitude eiramine. Osaleja ohtusattumine. Õnnetusjuhtumid, vigastused.	Instruktaazil teavitada võimalusest, et ohtlike olukordade tekitaja eemaldatakse matkalt ning vajadusel ka kasutada seda võimalust. Enesedeklaratsiooni allkirjastamine.
Osaleja ebapiisavad oskused, füüsilised võimed, ja enese ülehindamine	Osaleja võtab ette üle jõu käiva või ootustele mittevastava ürituse. Ülekoormus, haigestumine.	Täieliku info edastamine. „Kliendi portree” koostamine e osaleja küsitlemine varasemate kogemuste kohta. Evakuatsiooniteede olemasolu marsruudil, mille kaudu saab katkestaja matkapiirkonnast välja toimetada.. Enesedeklaratsiooni allkirjastamine.



5.4.2 Varustusest lähtuvad ohud

Oht	Risk	Ennetav tegevus
Ebapiisav ja oludele mittevastav grupivarustus	Sidevahendite, päästevarustuse, ellujäämiskomplektide puudumine.	Koostada vajamineva varustuse nimekiri ja kontrollida varustus nimekirja järgi üle enne matkale siirdumist.
Amortiseerunud varustus	Vananenud köievarustus, signaalraketid. Muutunud kasutuskõlbmatuks või ohtlikuks.	Jälgida kasutusjuhendis toodud tootjapoolseid soovitusi. Pidada arvestust kasutustundide üle.
Ebakvaliteetne või ebasobiv varustus	Varustus, mis pole valmistaja poolt matkamiseks ette nähtud või pole sobiv antud raskuskategooria matkale.	Soetada varustus valmistaja soovitusi silmas pidades. Jälgida, et ostetaval varustusel oleks sertifitseerimis- või erialaorganisatsioonide heakskiit.



5.4.3 Keskkonnast lähtuvad ohud

Oht	Risk	Tõenäosus	Ennetav tegevus
Ebatasased või libedad pinnad	Komistamine, nihestused, välised vigastused, luumurrud. Okstest tingitud torkevigastused.	Kõrge	Kasutada sügava mustriga ning pahkluid kaitsvaid matkasaapaid. Kasutada matkakeppe. Liikuda kiirustamata, puhkepausidega, vastavalt grupi võimetele.
Soised pinnad	Läbivajumine, uppumine.	Madal	Koguda eelteavet raskesti läbitava soopiirkonna kohta ja teekonnal seda vältida. Vältida älveid, kasutada sootüübile kohast liikumistehnikat, liikuda hõrendatult, vältida ebakindlal kohal peatumist. Liikuda pidevalt, et soo pind ei vajuks nõgusaks. Enesejulgestuseks läbivajumise puhuks kasutada pikka ritva. Kasutada räätssasid.
Järsud kallakud. Rusukalded	Libisemine. Nihestused, marrastused, luumurrud. Altpoolt tulija vigastamine veerevate kividega.	Kõrge	Tõusul vähendada tõusunurka, liikudes serpentiini pidi. Sama teha laskumisel. Vältida laskumist joostes või kiirel käigul. Kasutada säästlikku liikumistehnikat. Pidurdamiseks, tasakaalu säilitamiseks kasutada matkakeppe. Vajadusel puhata. Grupiliikmete hoiatamiseks kasutada hoiatusmärguandeid.
Jõed	Halvasti nähtav põhi, raskesti hinnatav sügavus ja voolukiirus. Veealused kivid libedad, ebapüsivad. Madal temperatuur.	Madal	Leida sild või purre, ehitada parv või purre. Madala vee puhul jõge jalgsi läbides tuleb jalavigastuste vältimiseks läbida jõgi jalanõudes. Toetuda matkakepile vastuvoolu. Enne järgmist sammu kasutada matkakeppi sügavuse määramiseks. Kiirevoolulise jõe läbimiseks kasutada läbimistehnikaid („sein”, „kiil”) või paigaldada ülesõidu- või julgestusköis.
Raskesti läbitavad metsad	Käimisel hooletu eesliikuja poolt lahtilastud oks. Marrastused. Maohammustused.	Keskmine	Liikumine hajutatud rühmas, eesliikuja vahemaa jälgimine. Tagaliikuja teavitamine. Maohammustustest hoidumiseks tekitada liikumisel müra. Kanda pika säärega saapaid ja pikki pükse.



Oht	Risk	Tõenäosus	Ennetav tegevus
Metsad	Vana mets. Tugeva tuule korral kukkuvate okste või puulatvade poolt tekitatavad vigastused.	Madal	Jälgida liikumisel ka tavapärasest nägemisväljast kõrgemal asuvaid objekte. Leida ohutu peatuspaik, vältides seismajäämist või telkimist kuivanud või tugevalt kahjustunud puude läheduses.
Ilm	Külmenemine. Ilma ootamatu külmenemine, sademed.	Kõrge	Matka planeerimisel jälgida ilmaprognoose ja kasutada ilmastikule vastavat varustust.
	Sademed. Sademetest tingitud veetaseme ootamatu tõus jõgedes, kraavides või rabas. Ühendusteede üleujutus.	Madal	Matka planeerimisel jälgida ilmaprognoose ja kujundada prognoosile vastav taktika (jätta riskantne teekonnaosa välja, planeerida ujuvvahendid või arvata varustuse hulka tööriistad ujuvvahendite ehitamiseks). Planeerida teekonna läbimiseks lisaaega ja toiduaineid.
	Palav ilm. Organismi veetustumisest tingitud kurnatus, päikesepiste, kuumarabandus.	Keskmine	Piisava joogiveevaru olemasolu. Planeerida teekonnale joogivee varude täiendamise kohti. Piisava hulga joogipudelite olemasolu. Planeerida puhkepeatusi varjulistes kohtades. Varjata pead peakattega, niisutada ja jahutada keha veega. Planeerida päeva. Teekonda tuleks alustada hommikul varem, teha pikk paus keskpäeval ja lõpetada õhtul hiljem.
Äike	Elektritraumad.	Madal	Vältida varjumist üksikute kõrgete puude alla, viibimist kõrgendikel, niisketel aladel, lõkke tegemist. Hoiduda suure puu tüvest vähemalt 1,5–2 m kaugusele.
Mürgised taimed	Mürgitused.	Madal	Informeerida instruktaažil osalejaid mürgistest taimedest.

Tabelites leiduv loetelu on mittetäielik ja esitatud tagamõttega, et riskijuhtimisplaani oma ettevõtte tegevuse baasil edasi arendada.



5.5 Viis sammu turvalise matka korraldamiseks

SAMM 1. ENNE MATKA MÕTLE LÄBI JA JÕUA SELGUSELE:

- Kas soovid korraldada sportliku matka raskel maastikul või lõõgastava retke rahulikus keskkonnas?
- Kui pikalt soovid matkata?
- Kas teekond, mille oled valinud, on jõukohane igale grupiliikmele?
- Uuri eelnevalt kohalike käest, kuhu nad soovitsid matkata.
- Kas piirkonnas on märgistatud matkaradu?
- Kas eelnevalt on võimalik hankida piirkonna kohta kaarte või varasemate gruppide matkaaruandeid või reisi juhte?
- Jõua selgusele oma teadmistes piirkonna kohta. Äkki oleks mõistlikum kasutada kohalikku teejuhti?
- Kas sinu käsutuses olev kaart on matkale minekuks piisavalt detailne (1:50 000 või täpsem)?
- Hinda võimalikke ohtusid ja riskide suurust. Kaalu läbi, kas sul on kogemusi ja oskusi grupi juhtimiseks kriisisituatsioonis.

Hoiatus! Kui tunned, et ei oska piisavalt kasutada kompassi, GPS-seadet või kaarti lugeda, sea eesmärgid madalamale ja piirdu märgistatud matkaradadega.

SAMM 2. PLANEERIMINE ON TURVALISE MATKA EELDUSEKS

- Uuri kindlasti ilmateadet ja planeeri matkaleminek lähtuvalt prognoosist.
- Planeeri teekond arvestusega, et ühes tunnis läbitakse keskmiselt 4 km (keerukamates tingimustes vähem).
- Arvesta lisaaega keerukamate lõikude läbimiseks, puhkuseks, lõunapausideks ja pildistamiseks.
- Arvesta pimenemise aega. Päevatee pikkus planeeri nii, et laagrisse jõutaks enne päikeseloojangut.
- Tee selgeks, kas sel aastaajal on piirkonnas segavaid loodusnähtusi (üleujutus, jääminek jne), mis võivad grupi väljapääsuteedest ära lõigata.
- Teavita usaldusväärset inimest oma matkateekonnast ja matkalt tagasi tulles ära unusta teda informeerida oma õnnelikust tagasijõudmisest.

Ilmaprognoosid leiad kodulehelt: www.ilm.ee

SAMM 3. RIIETUS JA VARUSTUS

- Kaart ja kompass või GPS.
- Võta alati kaasa (ka suvel) vihmakindel jope.
- Soojad riided, pluss müts ja sõrmkindad on olulised igal aastaajal.
- Taskulamp, vile, esmaabivahendid, ellujäämiskomplekt, kõrge energiasisaldusega toit (energia-kontsentraat).
- Sissekantud matkasaabas on parim jalats ebatasasel pinnal liikumiseks.
- Varu kaasa küllaldaselt süüa ja juua.
- Mobiiltelefon ei peaks olema ainuke abikutsumise vahend, millele ohutuse planeerimisel toetuda. Sageli pole sügaval metsas või ääremaadel levi. Mobiil võib kaduda või märjaks saada.

Kogemus. Levinuim vigastus jalgsimatkadel on jala väljaväänamine, mille põhjuseks on lihtlabane libastumine pinnasel. Vigastusest aitab hoiduda korralik, liigest toetav matkasaabas.

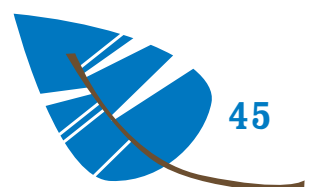


SAMM 4. TURVALISUS MATKAL OLLES

- Hoia kaart või GPS käepärast ning jälgi teekonda.
- Hoiduge lähestikku ja pidage kaaslastel silm peal.
- Teekonnal olles tee aeg-ajalt peatusi ja tee kindlaks, kas grupp jõuab sulle järele.
- Kui grupi liikmel on ilmnemas probleeme (saabas hakkas hõõruma vms), tuleb sellest grupi juhti teavitada nii kiiresti, kui võimalik. Rõhuta seda instruktaažil.
- Juhul, kui on valida, hoiduge järskudest nõlvadest, jõest läbiminekest, pankrannikul ronimisest ja muudest kohtadest, mis võivad ohtlikuks osutuda.
- Sinu ohutus on sinu enda kättes. Kiirustamine ja üleväsimus on riski suurendavad faktorid. Ära kiirusta, tee peatusi ja mis kõige tähtsam – naudi matkamist.
- Jälgi ilmamuutusi ja kui ilm pöördub kehvaks, on mõistlik teekond katkestada või tagasi pöörduda.

SAMM 5. KUI MIDAGI JUHTUB

- Kui arvad, et oled eksinud, uuri ümbrust, meenuta läbitud teekonda, seejärel püüa kaardil oma asukoht kindlaks määrata. Vajadusel liigu tagasi kohani, kus viimati suutsid oma asukoha kindlaks teha.
- Kui vajad abi väljastpoolt, helista 112.
- Kui sul on vaja saata inimesed abi kutsuma, siis enne veendu, kas nad leiavad tee piirkonnast välja ning anna neile kaasa kiri, kus detailselt kirjeldatakse grupi asukohta ning kannatanu vigastusi.
- Õnnetuse korral informeeri gruppi plaanitavatest tegevustest, leia grupiliikmed, kes on võimelised sind assisteerima, jaota ülesanded (rahustamine, osalemine päästetegevuses jne). Sellega väldid paanika tekkimist ja olukorda, kus grupiliikmed seavad end läbimõtlematult ohtu.
- Püüa kannatanut abistada nii, kuidas oskad, ning hoolitse, et tal oleks võimalikult soe ja mugav.
- Kanna hoolt, et ka teised grupiliikmed viibiksid seni ohutus kohas, sest abi saabumine võib võtta pikka aega.



5.6 Lisad

Lisa 1. Kontrollküsimused. Viimane hinnang oma eeltööle enne matkale asumist.

- Kas ma olen uurinud ilmateadet? ei/ja
- Kas minul ja mu grupil on vajalik riietus tuulise ja vihmase ilma puhuks? ei/ja
- Kas mul on kaasas piisavalt sööki ja jooki? ei/ja
- Kas mul on kaasas kaart, kompass, GPS? ei/ja
- Kas ma olen kedagi teavitanud matkale minekust ning jätnud planeeritava teekonna kirjelduse? ei/ja

Lisa 2. Minu matka plaan. Usaldusväärse inimese teavitamine enne matkale siirdumist.

- Grupijuhhi nimi
- Matkapäev/kuupäev. Punkt kuhu sa tahad täna jõuda (kirjelda matkapiirkonda ja näita teekonna sõlmpunktide nimed)
- Inimeste arv grupis
- Auto registreerimisnumber
- Mobiiltelefoni number
- Millisesse punkti sa plaanid jääda ööseks
- Kui sa pole kokkulepitud ajal kontakteerunud, siis millise aja möödudes ma pean teatama pääste-teenistusele
- Kui ma pole kokkulepitud ajaks kontakteerunud, helista 112 ja anna neile minu grupi marsruudikirjeldus. Veel helista numbrile ja teavita minu lähedasi. Grupiliikmete lähedaste kontaktandmed leiad



Lisa 3. Enesedeklaratsioon. Näidis

Ettevõtte AS
www.ettevote.ee

Deklaratsioon

Võtan osa Ettevõtte AS korraldatud üritustest/tegevustest, olles teadlik erinevatest riskidest, mida see sisaldab. Kinnitan, et olen saanud informatsiooni Ettevõtte AS-ilt tegevustega kaasnevate riskide ning võimalike vigastusjuhtumite kohta.

Ma aktsepteerin, et ei Ettevõtte AS-i ega isikuid, kes teda esindavad, ei saa teha vastutavaks mingi vigastuse vormi eest, mis võib minuga juhtuda seoses üritustega/tegevustega. Vastutusest vabastamine hõlmab ka vigastusi, mis juhtuvad seoses transpordiga ürituse/tegevuse eel või pärast neid. Vigastuse all mõistetakse nii vigastusi isikutele kui ka esemetele.

Ma kinnitan, et ma ei põe ega ole põdenud haigusi, mis võivad esile kutsuda akuutseid haigushooge.

Ma kinnitan, et ei ole alkoholi või muude narkootiliste ainete mõju all.

Ma aktsepteerin, et ka kolmandad isikud, sealhulgas perekond, ei saa esitada minu nimel nõudeid Ettevõtte AS-i vastu või isikute vastu, kes tegutsevad Ettevõtte AS-i esindajatena.

Ma olen teadlik, et Ettevõtte AS omab vastutuskindlustust, kuid mitte õnnetusjuhtumikindlustust. Seepärast tean, et ma ei ole kindlustatud Ettevõtte AS-i poolt, kui peaks juhtuma õnnetus sellise situatsiooni tulemusena, milles ma ise süüdi olen.

Võimalikke nõudeid Ettevõtte AS-i vastu reguleerib Eesti seadusandlus ning võimalikud hagid tuleb esitada Ettevõtte AS-i asukohajärgsele kohtule.

Ma olen ülaltoodu põhjalikult läbi lugenud ja mõistnud, mida deklaratsioon tähendab. Ma saan aru, et siinkohal alla kirjutades aktsepteerin ma riske, mida sisaldavad Ettevõtte AS-i poolt pakutavad üritused/tegevused ning samas kiidan heaks ülalnimetatud vastutusest vabastamise kirja.

Üritus/tegevus: Kuupäev:

Osavõtja (trükitähtedega):

Aadress:

Rahvus:

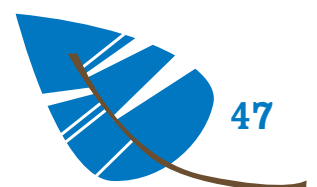
Sünnikuupäev:

E-post:

Telefon:

Allkiri:

Hooldaja allkiri alla 18-aastase osavõtja eest:



6. VEESPORDIALADE RISKIKÄSITLUS

6.1 Tegevusala ja selle olulisus Eesti aktiivse puhkuse ettevõtluses

Veespordialadel on aktiivse puhkuse valdkonnana Eesti aktiivse puhkuse ettevõtluses suur osa. Suurima kandepinnaga on kanuu-aerutamine jõgedel (lahtised kanuud). Kiiresti kasvab mereaerutamine süstaga ning ka kummiparvematkad. Käesolev materjal ei käsitle purjetamise ega veemotospordiga seonduvat.

Veespordialade atraktiivsus tuleneb järgmistest teguritest:

- Tajutav veega seotud risk
- Võimalus teha midagi küllaltki erilist (võrreldes teiste matkaliikidega)
- Võimalus kaasata erineva suurusega grupe
- Eesti lauged (kanuutamiseks sobivad) jõed
- Eesti liigendatud rannik ja 1500 väikesaart
- Puutumatu loodus ja vähene inimasustus

Kuna Eestis on aktiivse puhkusega seotud firmadel identiteet alles välja kujunemas, siis vaadatakse tihtipeale ühte ala tervikuna. Tarbija eeldab, et kanuutama minnes on kvaliteet sama, ükskõik kellega aerutada. Valitakse hinna järgi ja ühe ettevõtte poolt tehtud viga mõjutab ka teisi harus tegutsevaid firmasid. Seepärast on veematkad korraldajate seas oluline turvalisuse propageerimine.

6.2 Tegevusvaldkonna baasvarustus

Tegevusvaldkonna baasvarustus erineb mõnevõrra merematkamise (meresüsta) ning jõematkamise (kanuu) puhul. Parvematkad varustus sarnaneb kanuumatkamisel kasutatavaga. Järgnev loetelu annab ülevaate vajalikust baasvarustusest mere- ja jõematkal.

Varustus jõematkal

- Kanuu (ujuv ka veega täidetult) või kummiparv
- Aerud ja varuaer
- Aerutamisvest osalejatel (instruktoril kiiravamisega vöö)
- Jõenuga instruktoril (juhul kui kasutatakse ükskõik millist köit)
- Viskeliin instruktoril (Eesti jõgedel 15–20 m)
- Kiiver (vajadusel)
- Köiesüsteemide ehitamiseks (keerulisemad juhud)
 - Sling
 - Karabiinid
 - Prusik
 - Rullikud
 - Staatiline köis
- Apteek (grupiga)
- Kommunikatsioonivahend – veekindel GSM
- Lisavarustus, mis tõstab turvalisust ja suurendab mugavust



- Vee- ja tuulekindel jope
- Veekindlad kotid riiete pakkimiseks

Varustus merematkal

- Süst ehk kajak
- Aerud ja varuaerud
- Aerutamisvest osalejatel
- Nuga instruktoril
- Vedamisots instruktoril (soovitav lühike ja pikk amortisaatoriga)
- Aeruujuk instruktoril enesepäästevõtte sooritamiseks
- Ausker või pump süsta tühjendamiseks
- Kiiver (vajadusel – surfitsoonid jms)
- Navigeerimisvahendid – kompass, kaart
- Apteek (grupiga)
- Kommunikatsioonivahend – veekindel GSM
- Signaalsuits ning -rakett instruktoril
- Lisavarustus, mis tõstab turvalisust ja suurendab mugavust
 - Vee- ja tuulekindel jope
 - Veekindlad kotid riiete pakkimiseks

Toodud nimekirjad sisaldavad vaid soovituslikku baasvarustust. Tavalisele veematkale haaratakse kaasa ka remondikomplektid jms vahendid. Merematka varustusnimekirja leiad lisast.

Erivarustuse kaasamine tuleb arvestada vastavalt konkreetsetele oludele.

6.3 Spetsiifilised turvalisusnõuded ja tehnikad

6.3.1 Ujumistehnikad jões

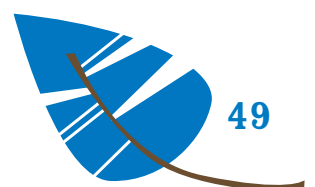
Passiivne ehk kaitsev

Passiivse ujumistehnika puhul liigub veesolija jões, jalad ees. Ujumisvest hoiab keha ja pead veepinnal, samal ajal kui eesolevad jalad on valmis takistuste vastu pörkudes keha kaitsma. Ujuja liigub kätega keha kõrvalt lükates, selg vastuvoolu. Liikumiskiirus on jõe voolukiirusega sisuliselt sama. Siiski on võimalik ennast vaikselt juhtida jõe ühele või teisele kaldale ning takistustest mööda.

Kuna tegevusest on väga hea ülevaade ning käed on võimalik viskeköie püüdmiseks üles tõsta, sobib selline asend juhaks, kui pead turvaliselt laskuma kärestikust või ootad päästmist.

Agressiivne

Agressiivne ujumine on sisuliselt kroolimine. Võimalik on ujuda, pea pinnal, kuid efektiivsemalt liigud pead vee alla pannes. Võrreldes passiivse tehnikaga, liigud tunduvalt kiiremini (nii risti jõega, allajõge kui ka vajadusel vastuvoolu), kuid ülevaade kaldal toimuvast puudub ning pea ees liikumine on vähem turvaline kui jalad ees. Agressiivselt ujuv inimene ei näe ega saa ka püüda viskeköit. Seepärast ära seda talle viska.



Ujumisstiilide kombineerimine

Efektiivsed on kaks eeltoodud ujumisstiili nende kombineerimisel. Vette sattudes võta kaitsev asend. Loo endale ülevaade olukorrast ja võimalikest pääsemiskohtadest. Seejärel rakenda agressiivset stiili, et kaldale jõuda.

Pöördega sisenemine vooluvarju

Kiirevoolulisel jõel on kõige kergem viis jõest väljuda, otsides vooluvarju. Vooluvari tekib takistuste ja käänakute taha ning seal on jõe vool aeglane, seisev või lausa vastupidine peavoolule. Sisene võimalusel vooluvarju selle ülemisest osast, ujudes agressiivses stiilis. Kui vool kannab sind varju-peavoolu piiril kaldast kaugemale, tee ujumist katkestamata üks tõmme selili (pööra üle varju-voolu piiri). Selline võte võimaldab väljuda ka üsna kiirest peavoolust. Arvesta, et kuna vooluvarju ja peavoolu kiirused on erinevad, pöörad ennast peaga vastu voolu (jalad viib peavool allavoolu).

Takistuste ületamine

Eesti jõgede kõige ohtlikumaks takistuseks on jõkkelangenud puud. Ka suhteliselt aeglase vooluga jõgi võib sellisel juhul ümberläänud kanuutaja takistuse alla viia. Kui oled vette sattunud ja takistust vältida ei ole võimalik, proovi igal juhul takistus ületada. Kuigi veevool läheb tavaliselt takistuse alt, võib seal olla oksid ja risu, mis sind kinni veavad.

Takistusele lähenedes võta aegsasti sisse agressiivne ujumisstiil. Uju agressiivselt allavoolu. Sinu eesmärgiks on takistusele jõudes liikuda jõevoolust kiiremini. See annab sulle natuke lisaaega, et end kätega takistusele vinnata. Kui saad puusad veest välja, oled tõenäoliselt edukalt takistust ületamas.

6.3.2 Viskeliini kasutustehnikad

Viskeköis on kotti pakitud 15–20 m pikkune ujuv ots. Köis annab kotile raskuse, mis võimaldab seda täpsemalt ja kaugemale visata.

Viskeköis pakitakse kotti seda lihtsalt sinna sisse asetades. Jälgi, et ei tekiks sõlmi. Ei tasu köit puhtida ja seejärel seda kotti suruda. Niimoodi pakitud köis ei jookse kotist välja.

Tegevused viskeköie viskamiseks valmistumisel:

- Ava viskekoti suu täielikult, et köis vabalt välja jookseks
- Haara endale kotist vajalikul määral köit (2–3 m)
- Kontrolli, et su asend oleks kindel ja/või keegi sind julgestaks
- Tõsta kott pea kohale ning informeerid päästetavat häälega: „Köis!”
- Kui päästetav on valmis, tõstab ka tema käed veest välja, siis alusta viset

Hoides ühe käega kindlalt viskeköie otsast, viska kott teise käega sihtides abistatavale käte vahele. Visata võid nii alt (täpsem) kui ka küljelt või ülalt (tugevam). Suund vali ülestõstetud käte vahele ning proovi visata abistatavast kaugemale. See võimaldab tal haarata köiest, mitte kotti püüda.

Kannatanu haarab köiest kahe käega (mitte kotist) ning keerab end selili nii, et köis läheb kaenla alt läbi (köiest hoitakse kinni rinnalt). Abistaja juhhib köit kasutades ujuja turvaliselt kaldale. Vastuvoolu ujujat rebida on väga raske.



Eriti täpne peab viskeköie heitmisel olema siis, kui köis heidetakse kellelegi, kes abistab vees teadvusetut või vigastatut. Tal ei ole võimalik köie järele ujuda. Kui jõevool ei ole väga kiire, võib ebaõnnestunud viskele järgneda ka teine vise. Selleks võta köis sisse ja jäta enda ette maha, täida viskekott veega ning viska. Teine vise on tavaliselt ebatäpsem ning lühem. Tihtipeale takerdub nöö. Teise viske õnnestumise tõenäosus on tavaliselt väiksem kui esimese.

6.3.3 Mereaerutamise päästetehnikad grupis

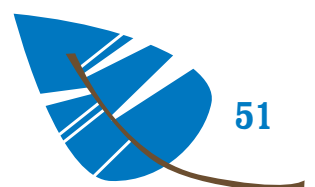
Päästetehnikaid grupis nimetatakse ka abistatud päästetehnikateks. Abistatud päästetehnikad on efektiivsed ning paindlikud. Grupiga on võimalik leida lahendusi olukordadele, kus üksi hätta jäädakse. Võimalusel aeruta alati kaaslastega.

T-päästmine

Üks kiiremaid ning efektiivsemaid võimalusi ümberlâinud aerutaja uuesti „kâima” saada on kallata kajak enne aerutaja sisenemist veest tühjaks.

Selle päästevõtte puhul väljub ümberlâinud aerutaja kajakist (tõmmates sangast lahti pritsmepõlle), leiab oma vees ujuva aeru ning liigub kajaki TAGUMISE otsa suunas. Kajak ujub vees, põhi ülespoole. Veest olev aerutaja kasutab kajakist kinnihoidmiseks tekinõõre, millest haarab vee alt.

Abistav aerutaja (kajakis) aerutab ümber lâinud kajaki ESIOTSA juurde, haarab käega kajaki ninast ning tõstab selle risti enda ette tekile. Veest olev aerutaja saab tõstmist kergendada, surudes samaaegselt kajaki tagumisele osale. Mida rohkem survet, seda kergem on tõstmine. Kajaki tagumisele osale võib ronida lausa kogu kerega. Kajakid paiknevad nüüd teineteise suhtes risti. Pane tähele, et päästetav kajak on tagurpidi. Selline T-kujuline seis on väga stabiilne, kuna võimaldab abistajal toetuda ristiasetsevale kajakile.



Kajaki tõstmine esiootsast on vajalik selleks, et vesi kokpitiist välja valguks. Kuna istme taga asub vahesein, siis on võimalik maksimaalne hulk vett väljutada just ninast tõstes. Kui kokpit on veest väljas, keerab abistaja kajaki õigeks (veesolija jälgib, et käed ei jääks tekinöörade ega tüüripaelte vahele). Kajakit tasub pöörata endast eemale, vältimaks enese vigastamist. Kommunikatsioon on selles faasis oluline. „Tõstan”, „keeran” on käsklused, mida võib kasutada. Seejärel asetab abistaja kajaki vette ning tõmbab oma kajaki tekinöörade abil teisega kõrvuti. Ideaaljuhul jäävad kajakid kõrvuti, kuid otsaga erinevatesse suundadesse (aerutajad istuvad lõpuks, näod vastamisi).



Veesolija kindlustab nüüd oma aeru (või annab abistajale kindlustamiseks) ning alustab kajakisse ronimist. Sisenemist alustatakse vahetult kokpiti tagant, proovides ülakehaga üle mõlema kajaki „ujuda”. Hoia raskuskese võimalikult madalal! Ära roni üles, vaid „uju” edasi. Jalad pinnale enne ronima hakkamist! Ronitakse enda kajaki tagaosa suunas nii, et oleks võimalik jalad ees kokpiti liikuda. Seejuures asud kajakil kõhuli, näoga kajaki tagaosa suunas. Kui oled viinud jalad kokpiti, keera end istmele. HOIA RASKUSKESE MADALAL!





Vajadusel pumpa või kasuta käsna, kinnita seelik, haara aer. Abistaja pakub tuge niikaua, kuni abivajaja on valmis edasi aerutama. Õigesti sooritatuna võtab see päästevõtte aega 2–3 minutit. T-võtet on keeruline sooritada raskelt koormatud aluste puhul. Ka kaheseid kajakeid on üsna raske tõsta. Siinkohal saab veesolija oluliselt päästja tööd kergendada, vajutades kogu kehaga kajaki tagaosale.



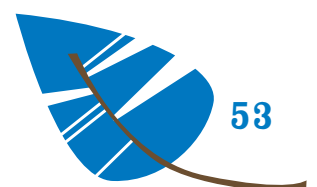
Soolopäästetehnikad

Abistatud päästetehnikad on juba oma loomult riske suurendavad, sest vajavad mitme inimese tegutsemist eriolukorras, stressitingimustes. Ka on nad aeganõudvad ning vajavad kogu grupi tegutsemise koordineerimist. Parim päästetehnika on enesepäästetehnika. Ideaaljuhul suudab abivajaja end aidata nii kiiresti, et kaasaerutajal pole isegi abi osutamisele mõtlemine vajalik. Ennast abistades ei seata ohtu grupi teisi liikmeid. Arvesta, et ennast aidates on sinu parim katse esimene katse. Kui olukord tekib, keskendu rahulikult sellele, et esimene katse õnnestuks.

Aeruujuki kasutamine

Pika traditsiooniga aerutamisriikides on aeruujuki või aerupadja kaasaskandmine turvavahendina väga levinud. Ka sinu varustuse nimekirjas võiks aerupadi kindlasti sees olla. Kindlasti, kui lähed aerutama üksi, ning soovitatavalt, kui aerutate grupis. Aeruujuk kinnitatakse aeru labale. Olemas on nii täispuhutavad kui ka vahtplastist ujukid. Täispuhutav ujuk puhutakse täis pärast seda, kui ta on kinnitatud aeru labale.

Aeruujuk annab aeru labale ujuvuse. Sellist ujukiga varustatud aeru saab väga edukalt kasutada paadi stabiliseerimiseks pealeronimisel. Toimi järgnevalt. Keera ümberlänud kajak õigeks ning tühjenda veest. Seejärel aseta aerule ujuk. Vajadusel puhu see täis. Aer aseta kokpiti taha kajakiga risti nii, et ujukiga varustatud laba oleks pikalt väljas ning toetuks vette. Pealeronimist alusta kohe ristiasetatud aeru tagant. Haara eespoolse käega kajaki kokpiti servast ning aeru varrest. Tagumise käega toetu kajaki teki tagumisele osale. Jalgadega „ujudes” hiiva end rinnaga kajaki tekile. Seejärel aseta eespoolne jalg aerule. Kui aeru laba koos



ujukiga kipub „uppuma”, siis pead kajakile rohkem raskust asetama. Liiguta oma keha edasi. Nüüd hakka vaikselt pöörama oma keha nii, et jalad liiguksid kajaki nina suunas. Kui oled esimese jala tõstnud üle aeru ja kajaki tekile, siis vii tagumine jalg aerule.

Seejärel on õige aeg viia esimene jalg kokpitti. Seejärel liiguta tagumine tugikäsi kajaki kokpitilt aeru varrele. Vii teine jalg kajakisse. Koormates peamiselt aeruujuki poolset kätt, pööra end ujuki suunas istmele. Stabiilsuse edasiseks säilitamiseks jäta aeruujuk omale kohale, kuni oled seadnud end edasiaerutamiseks valmis.

Õige koht aeruujukile on tekk või kokpit.

6.4 Valdkonnapõhine riskijuhtimine

6.4.1 Nõuded veematka läbiviijale

Veematkamise turvalisuse töögrupp on kehtestanud nõuded instruktorile veematkade läbiviimiseks. Sisuliselt on tegemist veematkamise praktilise osa turvakavaga. Oma ettevõttes turvalisuse tõstmiseks tasub nõudeid tutvustada.

Veematkainstruktor oskab:

1. Ujuda voolavas vees agressiivselt ja defensiivselt (krooli ja püstises asendis)
2. Ujuda 10 m, pukseerides kanuud, süsta ja aeru
3. Ületada sobivaid tehnikaid kasutades turvaliselt jõge
4. Päästa „ujujat”, kasutades viskekotti (maksimaalselt kahe viskega)
5. Päästa „ujujat”, kasutades jäika vahendit (näiteks aer)
6. Päästa teadvusetut „ujujat”
7. Aidata ujujat kaldale
8. Paigaldada (kõis)käsipuud järsakust või kõrgest kaldast laskumiseks
9. Organiseerida päästmist, paigutades sobivad inimesed ülesannet täitma
10. Tõsta ja laadida turvaliselt kanuuseid, süstasid
11. Siduda ülekäesõlme, surmasõlme ja kahekordset poolsõlme
12. Päästa kinnijäänud kajakit või kanuud

Kanuule spetsiifiline:

13. Tühjendada turvaliselt üksi kanuud
14. Päästa aeru
15. Tõmmata kanuusse teadvusetut „ujujat”
16. Tõmmata kanuusse teadvusel ujujat
17. Kuiv väljumine
18. Pukseerida kanuud

Kajakile spetsiifiline:

19. Pukseerida inimest kas ninas või päras
20. Sooritada eskimo-päästmist – nii päästja kui päästetava rollis
21. Tühjendada kajakit ning aidata ümberlâinud aerutajat tagasi kajakisse (vees)
22. Moodustada pukseerimissüsteemi ning pukseerida kajakit
23. Päästa aeru
24. Päästa teadvusetut aerutajat

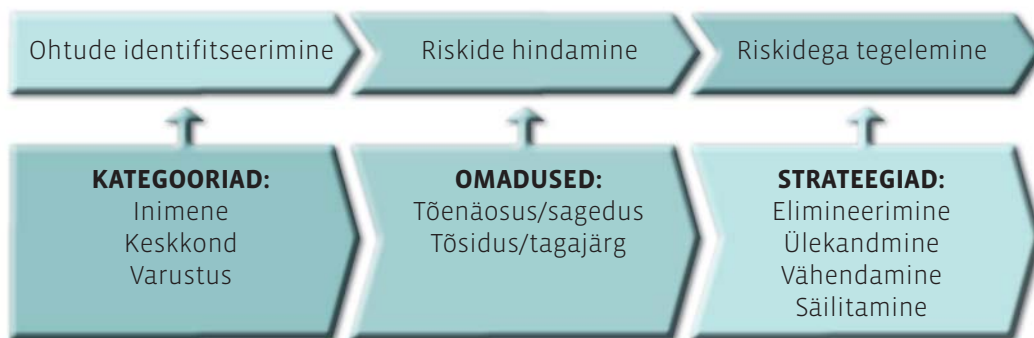
25. Sooritada ümberminemist ja väljuda turvaliselt kajakist

26. Kuiv väljumine

Eeltingimus: Instruktoritel on kehtiv esmaabitsents (EA1).

6.4.2 Raamistik veematkamise riskijuhtimisele

Valdkonnapõhisele riskijuhtimisele läheneme järgmise mudeli abil.



RISKIJUHTIMINE – tegeliku riski viimine tasemeni, mis on igapäevaselt aktsepteeritav.

Riskijuhtimise eesmärgiks on viia tegelik risk igapäevaselt aktsepteeritava tasemeni.

Riskijuhtimine toimub kolmes etapis:

- Ohtude identifitseerimine kolmes kategoorias:
 - Inimene – nii osalejad, läbiviijad kui ka kolmandad isikud.
 - Keskkond – kõik keskkonnaga seotud ohud ja riskid.
 - Varustus – nii isikliku, grupi kui ka päästevarustusega seotud riskid.
- Riskide hindamine esinemistõenäosuse (harv, keskmine, sage) ja tagajärgede tõsiduse (kerge, keskmine, raske) järgi.
- Riskide juhtimiseks vajalike tegevuste äratoomine, et vähendada tegelikku riski igapäevaselt aktsepteeritava tasemeni. Kuigi põhistrateegiaid on neli, keskendume konkreetsete vajalike tegevuste äratoomisele. Peamised riskijuhtimisstrateegiad keskenduvad riskide vähendamisele.

Seejärel hindame järelejäävat riski. Vajadusel kasutame elimineerimise strateegiat.

Riskijuhtimisstrateegiate efektiivsus

Järgnev tabel annab ülevaate Utah ülikooli poolt 2002. a läbi viidud uuringust riskijuhtimistegevuste edukusest aktiivse puhkuse valdkonnas. Tabelis on toodud sellised tegevused, millel on ekspertide arvates riskide vähendamisel suurim efektiivsus.

Riskijuhtimise strateegiad**ICORE (N = 169)**

Kommunikatsioon enne üritust	14,20%
Läbiviijate treenimine	13,60%
Protseduurid ja käitumisjuhised	11,24%
Esmaabitreening	11,24%
Tegevusjuhised õnnetusjuhtumite puhuks	8,28%
Läbiviimise koha hindamine ja uuring	7,69%
Läbiviijate jälgimine (pikaajaline)	7,69%
Läbiviijate/osalejate suhtarvu suurendamine	6,51%
Instruktori tegutsemisoskuste parandamine	6,50%
Osalejate treenimine	3,55%
	90,50%

Eeldatavasti tasub ka veematkamise riskide vähendamisel panna ennekõike rõhku siin toodud tegevustele.

Riskijuhtimistabel

Mõned veematkamisega seotud riskid, nende tõenäosused ja tõsidused ning võimalikud riskijuhtimistegevused on ära toodud alljärgnevas tabelis.

Oht	Tõenäosus/tagajärjed	Tegevused riskide kontrollimiseks	Säilinud risk
Uppumine	Keskmine/Surmav	• Lähemal kui 3 m veekogust (jõgi) kantakse ohutusveste • Ohutusvestid kinnitatakse korrektselt • Kompetentne grupi juhtimine • Osalejate ujumisoskus teada • Esmaabilitsentsid instruktoritel	Keskmine
Alajahtumine	Keskmine/raske	• Ilmale ja tegevusele sobiv riietus (väldi puuvilla) • Osalejate eelnev informeerimine riietusotsuste tegemiseks • Osalejate olukorra jälgimine kogu ürituse vältel • Vajalikud esmaabivahendid on saadaval (hüpotermiakott, soe jook) • Alkoholi tarvitanud inimeste kõrvaldamine ürituselt	Keskmine
Paatide tõstmine	Tihti/madalad/keskmised	• Kasuta piisavalt inimesi paatide liigutamiseks • Õigete tõstmis- ja kandmistehnikate tutvustamine • Instruktor kontrollib, et paadid oleks kinnitatud korrektselt • Autokäru laadimine ja tühjendamine toimub koordineeritult	Madal



Oht	Töenäosus/tagajärjed	Tegevused riskide kontrollimiseks	Säilinud risk
Okstesse, kividesse, paati kinni jäämine	Madal/rasked	• Marsruudi puhastamine ohtlikest puudest • Vastava päästevarustuse olemasolu (kiiravamisega rihm, viskeliin) • Piisava hulga kompetentsete päästjate olemasolu (1+2+2)	Madal

Tegutsemine ohusituatsioonis

Päästmine ei ole igapäevane tegevus. Päästetegevus järgneb õnnetustele ja väiksematele vahejuhtumitele. Sellise olukorraga kaasneb tavaliselt kõrgendatud stress. Üldiselt puutud aerutades kokku väiksemate vipe-rustega. Mitme teguri koosmõjul aga võib sellistest olukordadest kujuneda kriitiline situatsioon.

Kriitilises situatsioonis pea silmas järgmisi prioriteete:

- 1. Kindlusta grupp.** Kõige tähtsam on kindlustada üldine situatsioon nii, et päästmist vajavaid isikuid juurde ei tekiks. Päästmine ei saa alata, kuni ülejäänud grupi (sinna kuuluvad ka päästjad ise) turvalisus on tagatud. Liider otsustab, kuidas grupi turvalisus tagatakse.
- 2. Eemalda abivajaja otsesest ohust või oht temast.** Otsusta, kes abistab hättasattunut ning milli-seid meetodeid selleks kasutatakse. Päästeoperatsiooni vahetuks läbiviijaks sobib isik, kes suudab konkreetsetes oludes tegutseda ennast ohtu seadmata. Olukord võib nõuda mitme isiku osalemist operatsioonis. Näiteks ümberminemise parimal juhul päästab ümberlänud aerutaja iseennast, teisel juhul võib ta vajada toetust ning kolmandal juhul, näiteks teadvuse kaotanuna, juba mitmekesi tegutsemist.
- 3. Anna kannatanule võimalus taastumiseks.** Otsese ohu eemaldamisega ei ole päästmine veel lõppenud. Hättasattunul võivad esineda mitmed komplikatsioonid (näiteks külmast veest tingi-tud hüpotermia). Siin otsustatakse, mida on vaja teha, et kannatanu saaks taastuda. Tuulevaikse ilmaga ja soojas vees piisab arvatavasti paariminutilisest pausist. Külmas ilmas ja tugevas tuules võib vajalikuks osutuda marsruudi muutmine ning lisapeatus. Vajalikuks võib osutuda isegi välis-pidise abi kutsumine ning evakuatsioon.

Päästjana on sinu esmaseks ülesandeks tagada enese turvalisus, seejärel grupi turvalisus ning seejärel kannatanu päästmine.

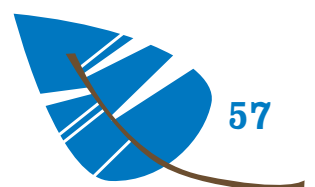
Tegutsemine ohuolukordades

Hädaolukordades tegutsemisel sunni end läbima järgmised etapid. See võib toimuda hetkega.

1. Mõista
2. Otsusta
3. Tegutse
4. Analüüsi

Mõista

Esimene reaktsioon hädaolukorras on appiruttamine. See on arusaadav, sest tegutseda tuleb kiirelt. Kui oled grupijuht, ootab grupp sinult kiiret tegutsemist. Võta siiski hetk analüüsimiseks. Mis tegelikult juhtus? Mis oli juhtunu põhjus? Kas see oht mõjub ka päästjale? Kas kaasaerutajate abi on üldse vajalik? Kas on vajalik välis-pidine abi (merepääste)? Kui kriitiline on situatsioon ajalises mõttes? Millised ohud varitsevad gruppi antud



hetkel? Kindlasti proovi suhelda kannatanuga, et aru saada olukorra tõsidusest ja sellest, kas kannatanu saab end ise aidata.

Otsusta

Kui oled probleemi identifitseerinud, on õige otsuse langetamine kergem. Kuna eksisteerivad ajalised piirangud ja kõrgendatud stressiolukord, tuleb otsuse tegemisel olla konkreetne. Konsulteerimine teiste grupiliikmetega võib olla vajalik, kuid pole alati võimalik. Jälgi, et otsus oleks teatavaks tehtud kõikidele asjasse puutuvatele isikutele. Otsus peab tagama prioriteetide järgimise (mida teeb grupp, kes sooritab päästmise, kuidas tagatakse hättasattunu taastumine).

Tegutse

Tegutsemine ei tähenda vaid kannatanu eemaldamist ohust, vaid kõiki kolme prioriteeti – grupp, hättasattunu abistamine, taastumine. Jagades rollid õigetele isikutele, on tegutsemisfaas sujuvam. Päästmist viib läbi isik, kes on ennast ohtu seadmata antud tingimuste juures selleks võimeline. Suvaline päästja võib olukorda kergesti halvendada. Keerulisemad olukorrad nõuavad koordinaatorit.

Analüüsi

Igast olukorrast on midagi õppida. Ka aitab rääkimine vabaneda pingest. Ideaaljuhul analüüsitakse päevaseid sündmusi ühiselt õhtuse lõkke ääres. Grupilt saadav tagasiside aitab liidril areneda. Samas on osa grupi liikmetest tõenäoliselt olnud väiksemas või suuremas infosulus (saades aja piiratuse tõttu vaid neile vajalikku infot) ning tekib võimalus nende teadlikkuse tõstmiseks.

Ulatat-Viska-Aeruta-Uju

Kuna päästeoperatsioonid on oma olemuselt ohtlikud, tuleb päästemeetodite valikul võimalusel alati kasutada kõige turvalisemat viisi. Ulatat-Viska-Aeruta-Uju on tegutsemisjärjekord jõelt päästmiseks. Parim on alati, kui abivajaja suudab ennast ise abistada. Kui ta ei suuda, siis paremuselt järgmine oleks kaldalt **ulatamine**. Ulatada võib nii kätt, aeru, puuroigast kui ka näiteks kanuud. Ulatamine on suhteliselt täpne ning seda võib ebaõnnestumisel kohe uuesti korrata. Abistaja peab siiski jälgima, et ta oleks kindlustatud.

Viska käib konkreetset viskeliini ja köie suhtes. Voolavas vees on igasugused köied ohtlikud. Need võivad jääda jalgadesse, takistada liikumist ning lõigata ära õhu- või verevarustuse. Viskeliini kasutades peab päästjal (tegelikult ka päästetaval) alati käepärast olema nuga. Viskeliini visates jälgi, et selle püüdjale näeb viskamist. Tõsta viskekott pea kohale ning hüüa: „Nöör!” Kui veesolija viskekotti viskamist ei näe, ei suuda ta seda haarta ning keerises olev nöör võib kasu asemel kahju tuua. Viskamise eelis on see, et seda on võimalik teha pike- ja distantse taha kui ulatamist (efektiivne distantse on 15–20 m). Viskeliini viskamist tuleb kindlasti harjutada, sest kui esimene vise ei õnnestu, läheb teiseks viskeks valmistumisega aega.

Aerutamiseks läheb siis, kui keegi on jões sellises kohas, kuhu ulatades ega visates lähedale ei saa. Aerutamise paneb ennast potentsiaalselt ohtu ka päästja. Lisaks tuleb arvestada, et päästetav on vaja kuidagi ära transportida (paadis või paadil). Võimalik on ehitada köitest süsteem ja lasta (tõmmata) paat abivajaja juurde. Selliste süsteemide ehitamine võtab kõvasti aega ning vajab päästmiseks kindlasti tervet tiimi.

Ujumisel paneb päästja end otsesse ohtu. Ilma plaanita ujuma minemine toob suure tõenäosusega kasu asemel kahju. Eriti ebaeeldiv on olukord siis, kui ainuke inimene (instruktor), kes teab, kuidas tegutseda, hüppab vette ja satub ise probleemidesse. Ujumine nõuab oskusi nii päästmise läbiviijalt kui ka päästetegevuse koordineerijalt. Ka varustus peab olema sobiv (kiiravamisega rihm vestil).

Ennetav informatsioon olukordadeks

Hädaolukordade saabudes on määrava tähtsusega tegutsemise operatiivsus ning kõigi osapoolte informeeritus. Tekivad küsimused, mis on seotud grupi asukohaga, inimeste arvu ja nimedega. Neist paljudele saab vas-



tutav instruktor vastata vahetult enne matka. Selline informatsioon annab päästeteenistustele ajendi ning infot efektiivseks tegutsemiseks. Alltoodud infovorm sisaldab vajalikku infot juhuks, kui läheb vaja välist sekkumist.

6.5 Lisad

Soovitame selle alati täita kahes eksemplaris. Üks eksemplar on instruktoril matkal kaasas, teine eksemplar on kaldal kontaktisiku käes.

AERUTAJAD ON MEREL!!!

Osaleja nimi	Sugu H/N	Vanus	Aerutamiskogemus Algsja/kogunud/Prof	Kajakik K1/K2	Kajakivi värv	Vesti värv
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

Kontaktid õnnetusjuhtumi puhul

Lähim sadam:

Päästamet: 112

Piirivalvepunkt:

Giidi mobiiltelefon:

Nähtav varustus, mis on kaasas

Tegelik stardiaeg ning -koht:

Planeeritud saabumisaeg ning -koht:

Hiliseim võimalik saabumisaeg:

Tegevus, kui grupp ei ole tagasi hiliseimal võimalikul saabumisajal

Helista giidi mobiilile

Kui ei vasta siis

Auto mark:

Auto number:

Auto omanik:

Planeeritud marsruut

Printi vorm välja ning täida iga kord kui lähed merele. Täidetud vorm jätta kontaktisiku kätte maaile (sadamavaht, sõber või muu asjastamine isik). Kui dokumenti pole kellelegi jätta siis aseta ta loetavalt oma auto esiklaasi alla. Hea kui saad teise eksemplari matkale võtta, kui marsruut muutub ära unusta informeerida sellest kontaktisikut!

Selle dokumendi saad tasuta alla laadida internetilehelt: www.seikajala.com. OÜ Seikluspuhkus ei kanna vastutust giidita grupi turvalisuse eest.



Lisalugemist:

<http://www.ohutus.ee>

<http://www.visitestonia.com/public/files/Juhised%20VEEMATKADE%20KORRALDAJATELE.pdf>

<http://www.intraftfed.com/>

<http://paddling.about.com>

www.adventuresportsonline.com

www.netknots.com/html/paddling_knots.html

www.paddling.net

www.outdoorplay.com



7. RATSUTAMISE RISKIKÄSITLUS

7.1 Tegevusala ja selle olulisus Eesti aktiivse puhkuse ettevõtluses

Hobuse tähtsus ja ülesanded on aegade jooksul muutunud seoses elatustaseme tõusu ja ühiskonna arenguga. Oli aeg, kus hobune oli jahiloom, kellelt saadi liha ja nahka. Pronksiajal hobune kodustati ning seejärel hakati hobuseid kasutama väga mitmekülgset. Eriline koht oli hobusel sõjaväes. Hobuseid kasutati sõiduhobustena reisimisel, kuid samas ka postitõldade vedamiseks. Mõnda aega on ta olnud asendamatu tööloom põllumajanduses. Mehhaniseerimise ajastul on hobuse rollid muutunud. Tänapäeval vajatakse hobuseid pigem har-rastus-, hobi- ja hasartsetel aladel, meelelahutuseks, vaba aja sisustamiseks, inimese lähendamiseks loodusele ja spordis. Kiirus, jõud, usaldatavus ja ilu teevad ta koduloomade hulgas paljude lemmikuks.

Hobustega tegelemist toetavad ka erinevate riikide valitsused ja ühiskondlikud organisatsioonid. Asutatakse hobuspordiühinguid ja -koole, rajatakse hipodrome, korraldatakse kohalikke ja rahvusvahelisi võistlusi. Eestis kuulub 32 ratsutamisklubisse ca 600 litsentseeritud sportlast-ratsanikku, kes osalevad ratsutamisevõistlustel. Hobuseid on hinnanguliselt ca 5000, nende arv on suurenev ja samas paraneb ka Eestis kasvatatavate hobuste kvaliteet ning suureneb väärtus.

Huvitav on tähelepanek hobuste arvukuse ja populaarsuse seosest riikide majandusliku arenguga. Majandusliku kasvu faasis oleva riigi elanikud hakkavad ostma hobuseid, suureneb ratsutajate arv, seejärel hakatakse muretsema purjekaid ja kaatreid. Majandusliku languse perioodil, nagu ilmekalt näitab Soome 1993. aasta kogemus, müüakse kõigepealt luksuslikud veesõidukid ja siis hobused. Eestit võib hinnata hobualade populaarsuse kasvu järgi majanduslikult edukaks riigiks. Samuti on kasvanud ratsutamisteenuseid pakkuvate ettevõtjate arv. 2005. aasta andmetel pakuvad või vahendavad ratsutamisteenuseid ainuüksi MTÜ Eesti Maaturism liikmete hulgast 186 maaturismi ettevõtjat. Nõudlus näib aina kasvavat. Seetõttu on väga oluline ratsutamisteenuste kvaliteet.

Kas turistid, kes on tulnud kogema elamust ratsutamisest maastikul või väljakul, saavad ikka oma ootustele vastava teenuse? Nii nagu kõikide ohuga seotud alade juures, on ka ratsutamisteenuse olulisim kvaliteedinäitaja turvalisus. Ratsutamisteenuse eripäraks on kahtlemata see, et lisaks tavapärasele tehnilisele varustusele kuulub teenuse juurde ka loom – hobune –, kes on sageli üsna etteaimamatu käitumisega. Seetõttu võib ratsutamist lugeda kõrge tegeliku ja keskmise näilise ohuga tegevusalaks.

Hobu- ja ratsutamisteenused võib jagada:

- ratsutamistunnid, treeningtunnid, ratsutamislaagrid ja -koolitused täiskasvanutele ja lastele;
- erineva pikkusega ratsamatkad, maastikusõidud;
- hobuste võtmine rendile (hobuboksi üür, hobuste väljaõpe);
- talliekskursioonid;
- muud (ratsa)hobustega seotud teenused.

7.2 Tegevusvaldkonna baasvarustus

Võrreldes teiste seiklusteenuste pakkumisel vajamineva tehnilise varustusega, on siin oluliseks erinevuseks, et ratsutamisteenuse pakkumisel lisandub ka hobune. Kuna hobune on individuaalse iseloomuga, sõltub ratsutamisteenuse ohutus olulisel määral tema omadustest.



7.2.1 Hobused

Ratsutamisteenuseid pakkuvasse talli tuleb hobuseid hoolikalt valida pigem sõbralikkuse ja hea iseloomu kui võimekuse järgi osaleda spordis.

Lastele on ratsutamiseks sobivad madalamat kasvu hobused ehk ponid. Eesti hobune on väikesekasvuline ja hinnatud lastehobune.

Täiskasvanutele on suuremad hobused, kelle allüürid on pikemad ja seetõttu on nendega mugavam ratsutada pikematel matkadel.

Vastavalt teenustele, mida soovitakse pakkuda, tuleb valida ja vastavalt välja õpetada hobused. Hobuste kvaliteeti, pidades silmas kindlate vajadustega kliente ning nende turvalisust, saab hoida ja parandada ainult hobuste koolitamise ja ratsastamisega. Eelduseks on hobustele sobiva töö- ja puhkerežiimi leidmine ning hobuse usalduse võitmine.

7.2.2 Tall

Hobused viibivad suurema osa eluajast tallis. Seetõttu peavad tallid vastama zoohügieeni nõuetele ja võimaldama hobustel end välja puhata. Ühele hobusele peab latri suurus olema vähemalt 9–12 m² ja õhuruumi 30 m³.

7.2.3 Väljak, maneež

Väljaku või maneeži planeerimisel peab silmas pidama, et pikkus võrduks kahekordse laiusega.

Soovitatavad mõõtmed väljakule on 80 x 40 m ja maneežile 40 x 20 m. Maneeži kõrgus vähemalt 4 m. Maneeži ääres, piki seinu peab olema kaldu ehitatud puidust ohupiire, kõrgusega 1,5–2 m. Maneeži põrand peab olema sile ja kaetud liiva-saepuru (hõõvlilaastude) seguga. Väljak peab olema ümbritsetud suletava piirdega.

7.2.4 Matkarajad

Matkarajad peavad olema eelnevalt läbitud ja maastiku iseärasused kaardistatud. Soovitav on vältida soiseid kohti või siis ehitada üle nende ca 2 m laiused sillad. Soovitatavad on vahelduva maastikuga rajad, kus oleks võimalikult vähe ühtimist autoteedega. Tõusud ja laskumised aitavad kliendil leida kiiremini tasakaalu ja vabastada teda krambist. Matkarada tuleb eelnevalt mahlangenud puudest ja muudest takistustest puhastada.



7.2.5 Varustus

Varustust tuleb hoida eraldi ruumis, mis on kuiv ja ventileeritav:

- iga hobuse jaoks peab olema oma varustus (sadul, valjad, päitsed, puhastusharjad jne), mis talle sobib;
- varustus peab olema terve ja puhas ning vastama iga hobuse individuaalsetele mõõtudele ning iseärasustele;
- varustust tuleb hoida sadularuumis eraldi, hobuste nimedega varustatud varnades.

Varustus kliendile ratsamatkaks:

Turvakübar, sobivad kindad hõõrdumise ja külmetamise vältimiseks. Lastele kuni 16 a on soovitatav turvavest. Pikad püksid ilma sisemise topeltõmbluseta ja mittelibedast materjalist (soovitavalt tumedat värvi). Väljastatud peavad olema lühikesed püksid. Jalanõudeks sobivad ilma sügava tallamustrita madala kontsaga poolsaapad või botased. Jälgima peab, et jaluse laius oleks laiem jalanõu kõige laiemast kohast ehk päkast. Soovitavad on spetsiaalsed turvajalused, kuhu jalg ei jää kukkumisel kinni.

Matkajuhi varustus:

Jalutusköis (2 m pikk), miniapteek (plaastrid, side, haavapuhastusvahend), taskunuga, sidevahend (GSM telefon). Varuvarustus: ratsmed, jaluserihm, päitsed.

7.3 Spetsiifilised turvalisusnõuded ja tehnikad

Koormus hobustele, ettevalmistused ratsamatkaks, erinev tehnika ja liikumine maastikul. Ohutus, kukkumine, mahalangenud puud, ootamatused matkal.

Sobilik koormus hobustele on päevas 2 intensiivsemat treeningtundi või 4–5 töötundi aeglasema tempoga pikematel matkadel.

Võimalik 7-päevane töögraafik hobustele: 5 päeval klientide teenindamine + 1 päev koolitus ja ratsastamine + 1 puhkepäev. Hobuse päevakava jälgimiseks peab pidama kirjalikku žurnaali, kuhu märgitakse töögraafik ja saadud koormus. Kavandatavast graafikust (töö, toitmine, puhkus, ratsastamine) peab püüdma üsna täpselt kinni pidada! Sellisel juhul on võimalik vältida hobustel stressi tekkimist, mille tulemusel loom võib muutuda vaenulikuks nii teiste hobuste kui ka inimeste vastu. Samuti suureneb valesti valitud koormuse tagajärjel vigastuste tekkimise oht. Ettevõtjad, kes pakuvad ratsutamisteenust, peavad pöörama väga suurt tähelepanu hobuse väljaõppele ning toitumise ja puhkuse režiimist kinnipidamisele.

Enne ratsamatka

Varustuse kontroll ja ettevalmistus matkaks

Enne ratsutamisteenuse osutamist peab treener või matkajuht kasutatava varustuse üle kontrollima, et õmblused oleks terved, nahk ei oleks pragunenud, et puudub oht valjaste, ratsmete, päitsete, jaluse- ja sadularihma rebenemiseks, et jaluserihma turvakarabiinid on töökorras, turvakübara rihtmad ja kinnitused on korras ja reguleeritavad.

Matkarajad peab enne matka kaardistama, et valida sobilik kiirus ja allüürid vastavalt grupi oskustele ja tasemele. Matkajuht peab tundma matkaraja pinnase tugevust ja pehmeid kohti, sildu, ristumisi teedega, tõuse ja laskumisi, läbitavaid veekogusid. Samuti peab matkaraja eelnevalt läbi sõitma kõikide hobustega, keda kasutatakse ratsamatkadel. Seeläbi saab vähendada hobuste erutust tundmatul maastikul liikudes.



Matkaradade ühtimisel autoteedega ja muude suurema ohuga teelõikude olemasolu korral (ootamatud müraallikad, nt põllumajandustalu lähedus, kus võib ootamatult käivituda traktor või mootorsaag) on eriti oluline tutvustada klientidele võimalikke ohte ja käitumist hobuste ehmumise korral.

Treeningud ja teenused esmakordsetele klientidele peavad algama instrueerimisega ning eelseisva programmi tutvustamisega. Instruksiooni töötab välja iga talli personal vastavalt teenuse tingimustele, varustusele (sh hobused) ja klientide kogemustele, kuid põhielemendid on alati samad: hobuste ja nende personaalsete harjumuste tutvustus, teenuse osutamise ja tarbimise kodukord ning ohutusnõuded. Samuti võimalike ohtude tutvustus ja käitumine ohu olukorras.

Sadul peab sobima hobuse selga nii, et ei vaeva hobuse selgroogu ega libise hobuse seljalt maha, kui sadulavöö on pingutatud. Sadulavööd peab pingutama 2 korda: saduldamisel ja pärast ratsaniku istumist sadulasse.

Treeneri asukoht treeningul või enne matka klientide ettevalmistamisel peab võimaldama õpilaste jälgimist küljelt – istaku sügavust, liikumise ühtlust ja korrapärasust, ratsaniku kere, kaela ja jalgade asetust, käte asetust ja liikumist; tagant – ratsaniku painet landest, säärt, põlvede, kaela ja pea asetust; eest – jalalabade ja põlvede asetust, käte tööd. Klientide liikumise järgi otsustades kohendatakse või vajadusel vahetatakse varustust, vahetatakse hobuseid ja otsustatakse matka liikumise kiirus ning kasutatav tehnika. Ratsutamise kunst seisneb oskuses end tasakaalustada ja segada hobust tema loomulikus liikumises võimalikult vähem. On oluline, et ratsaniku isteasend oleks sirge ja püstine, kuid samas lõdvestatud ja tema keha ei oleks ratsutamise ajal krampis. Ainult siis ei sega see hobuse tasakaalu ning ratsaniku ja hobuse vahel saab tekkida koostöö ning ratsutamine muutub nauditavaks. Seetõttu on soovitatav enne matkale minemist teha klientidele erinevaid harjutusi. Kallutamised sadulas ette, taha, külgedele; jalustel püsti seismine ja kätega kinni hoidmata tasakaalu hoidmine, tehes erinevaid painutusi. Need lihtsad harjutused vabastavad ratsaniku liigsest pingest ning kiirendavad hirmu kadumist hobuse ees, mis on reeglina krampis iste või keha põhjuseks.

Ratsamatkal

Sobiv ratsamatka grupi suurus on 5–6 ratsanikku ja matkajuht. Kui grupp on suurem, moodustatakse kaks gruppi. Grupid tuleks püüda moodustada võimalikult ühesuguste oskustega inimestest. Soovitatav on liikuda nõnda, et erinevate gruppide vahel puudub silmside.

Hobuste soovitatav omavaheline kaugus matkal ja treeningutel on üks hobusepikkus ehk 2–3 m. Liigutakse hanereas. Teineteisest möödumine ilma matkajuhi loata on taunitav. End kõige ebakindlamalt tundev klient ratsutab alati matkajuhi selja taga, et matkajuht saaks teda jälgida ja juhendada. Matkal liikumise kiirus sõltub kõige aeglasemast ja ebakindlamast ratsutajast. Kui saabub kindlus, võib tõsta ka liikumiskiirust ja kasutada kiiremaid allüüre.

Kiiremaid allüüre on soovitatav kasutada tasasel või tõusval rajal. Hobuse selg on siis liikumisel ühtlasem ja ratsanikul on lihtsam omandada erinevaid ratsutamise tehnikaid. Laskumistel peab vältima traavi või galoppi, sest see nõuab tundmatu hobusega ratsutavatelt klientidelt suuremaid oskusi ja kogemusi.

Takistuste korral, nagu juhuslikult mahalangenud puud jms tuleb leida võimalus minna ümber takistuse või ületada see sammus, paludes ratsanikel tõusta sadulas poolistesse ning koos ratsmetega võtta kätega kinni hobuse lakast. Sellisel juhul ei vii hobuse ootamatu hüpe üle takistuse ratsanikku tasakaalust välja.

Ohuallika (mootoriga või mootorita liiklusvahendid – traktorid, autod, jalg- ja mootorrattad, rong) korral, mis võib hobust ehmata, peab hobuse alati pöörama müra suunas ja vajadusel peatuma. Tuleb istuda rahulikult sadulas ning ratsmeid kergelt pinguldada. Mingil juhul ei soovitata sadulast maha tulla, sest hobuse ehmumise korral ei suuda kogemusteta ratsanik hobust rahustada ja kinni hoida. Hobune on rahulikum, kui ratsanik istub kindlalt sadulas ning ta näeb müra allikat.

Maanteel liikudes peab alati liikuma kogu ülejäänud liiklusega samas suunas. Märguanne pöördeks on väljasirutatud käsi selles suunas, kuhu hakatakse pöörduma. Hoiatav märkanne on kõrvale välja sirutatud sirge käe liigutamine üles ja alla. Matkajuht peab enne suunamuutust olema alati veendunud, et liiklusvahendi juht



on teda märganud ja saab kavatsusest aru.

Kukkumise ohu korral on oluline, et kliendi alakeha libiseks hobuse seljast maha enne, kui ülakeha ja pea. Selleks on soovitatav enne matka läbi teha kukkumise tehnika – haarata kätega lakast või hobusel ümber kaela ning libistada sadulast maha jalad. Reeglina meenub kliendile harjutus ja ta suudab seda tasakaalu kaotamisel üsna edukalt kasutada.

Vajadusel tuleb hobune siduda mõne puu külge ruttuhargneva, nn libiseva sõlmega, et abistada kukkunut. Hämaral või pimedal ajal peab ratsanik kandma käsivarrel või säärel helendavaid linte. Samasugused lindid tuleks panna ka ümber hobuse jalgade, et suurendada turvalisust.

Vt Lisa:

Kuidas siduda ruttuhargnevat sõlme.

Ratsutamise tehnika laskumistel ja tõusudel.

7.4 Valdkonnapõhine riskijuhtimine

Hooletus

Kas instruktor oli piisavalt ette valmistatud, et läbi viia treeningut?

Kas klient võttis enne otsuse langetamist arvesse kõiki tingimusi?

Kas klient oskas või teadis võtta arvesse teenusega seotud tingimusi?

Kas treener võttis arvesse kõiki oma ja kliendi kogemusi?

Nendes küsimustes esineb hooletust!

(Vt hooletuse definitsiooni.)

Hoolitsuskohustus

Ratsutamisteenuse puhul on vastutuse suurem osa ratsutamisteenuse pakkujal. Sest tema tunneb väljakut, maneeži või maastikku, teab hobuste iseloomuomadusi, teab, millises seisukorras on varustus ehk tingimused ratsutamisteenuste pakkumiseks. Milliste oskuste ja omadustega on teenindav personal ja kas need tingimused on sobivad laste või täiskasvanute teenindamiseks?

Klient on heauskne ja usaldab ratsutamisteenuse pakkujat. Ta eeldab, et saab parima ja ootustele vastava teenuse ehk elamuse.

Seetõttu on teenuse pakkujal kliendi ees turvalisuse kohustus. Ta peab hoolitsema, et klient saaks ratsutamisest kui ohuga seotud teenusest positiivse elamuse.

(Vt hoolitsuskohustuse definitsiooni.)

Hooletuse seadus ei tunnista hoolitsuskohustuslikuks kõiki inimesi, see näeb ette hoolitsuskohustust ainult nendel juhtudel, kui kahju on etteaimatav. Samuti on etteaimatav, et instruktorite-treenerite-teenusepakkujate töö võib tekitada kahju läheduses viibivatele kolmandatele osapooltele, näiteks teistele vaba aja veetjatele, kes pole kliendid. Lisaks sellele võib üks klient tekitada kahju teisele kliendile.

Näiteks: kogenum klient muudab ratsamatkal ootamatult liikumiskiirust (traavilt galopile), tekitades olukorra, kus väiksema kogemusega klient satub ohtu, sest ka tema hobune võib alustada galoppi.

Ka seda peab teenusepakkuja suutma ette näha.

Hoolitsusstandard

Hooletuse seadus ei võta arvesse ainult hoolitsuskohustust, vaid ka seda, kas süüaluse tegevus oli hoolitsusstandardile vastav. See standard näeb ette, kuidas antud juhul ja spetsiifilistel asjaoludel oleks tulnud kannatanuga käituda.



Näiteks: Kas võeti arvesse, et klientideks olid lapsed, ja viidi läbi vastav instruktaaž, valiti sobiv varustus ja ratsutamise koormus?

Inglismaal on hoolitsusstandardiga paika pandud, kas süüaluse käitumine vastas heale tavale ratsutamisteenuse alal ja kas see vastas nendele suunistele, mis on kehtestatud ratsutamisteenuse pakkumist reguleeriva seadusandlusega. (Vt hoolitsusstandardi definitsiooni.)

Siiski pole süüalune lõpmatult võimekas inimene.

Ta pole äärmuslikes juhtumites kohustatud vastu võtma parimaid otsuseid.

Temalt ei eeldata kõikide riskide vältimist.

Instruktori või giidi, olgu ta palgaline või mitte, tegevust hinnatakse vastavalt aruka giidi või instruktori tegevusstandardile selles olukorras ja hooletu käitumine on fikseeritav ainult juhul, kui tema tegevus jääb allapoole aruka giidi või instruktori käitumisstandardit.

Riskid ja ohud

Riskide ja ohtude mõistmine on turvalisuse tagamises olulisel kohal. See on vältimatu teave, et kindlustada riski maandamist ja riskiga toimetulekut.

Ohud ümbritsevad meid igapäevaelus kõikjal. Maas lebav juhe, ülekoormatud raamaturiiul, kööginoad – kõik need võivad põhjustada majapidamises õnnetusi. Aga kui neid ei puudutata, siis ei kujuta nad mingit ohtu.

Samuti on ratsutamisega. Tõenäoliselt ei juhtu kliendiga midagi, kui ta seisab hobusest 5 m kaugusel.

Puudub risk, et ta hobuse seljast maha kukuks. Täielikult muutub olukord hetkest, kui klient istub hobuse selga. Mõned võimalikud riskid, kus klient võib sattuda ohtu: hobune ehmatab või sadulavöö või jaluserihm läheb katki või kliendil tekib kõrgusekartus või oli sadulavöö nõrgalt pingutatud jne.

Mesilase nõelamine, hobune märkab ootamatult midagi uut või keegi teeb tahtlikult või tahtmatult ootamatu liigutuse, mis võib põhjustada ehmatuse jne.

Riskiga toimetulek

Risk on ratsutamistegevuses olemuslik element. Olgu öeldud, et tihti on just risk või tajutav risk see, mis tõmbab inimesi teatud tegevuse juurde. Kuna risk mängib selles tegevusvaldkonnas nii olulist rolli, on loomulik, et treeneril või ratsutamisteenuse pakkujal on piisav süsteem selle kohta, kuidas riskiga toime tulla.

Riskiga toimetulek on ratsionaalne lähenemisviis, mida kasutavad ratsutamisteenuse pakkujad. See ei tähenda riski välistamist, vaid sellega toimetulekut, et risk oleks talutaval tasemel, viies tegeliku riski võimalikult madalale tasemele.

Ratsutamise puhul tähendab toimetulek riskiga põhjalikku ettevalmistavat tegevust, nagu varustuse korrasdamist, hobuste koolitamist vastavalt klientide tasemele, väljaku, maneeži, maastiku tingimustega arvestamist (tasane või künklik, libedus, pinnase tugevus, jää ja lumi jne). Olulisim on teenindava personali valmisolek ja suutlikkus valmistada end ette erineva taseme ja oskustega klientide teenindamiseks, samuti klientide ettevalmistamine ratsutamiseks – instrueerimine, juhendamine, hobuse omaduste tutvustamine, kõnelemine võimalikest ohtudest ning abinõudest nende vältimiseks. Kuidas käituda hobuste erinevate liikumiskiiruste korral, hobuse ehmutamise korral, kliendi kukkumise ohu puhul. Kuidas hobusele läheneda ja milised halvad harjumused on hobusel.



Riski maandamine

On olemas arvukalt meetodeid, kuidas riskiga toime tulla, kuid üldiselt põhinevad need alltoodud punktidel:

- Tee kindlaks ohud.
- Tee kindlaks, missuguseid riske need ohud kaasa toovad.
- Tee kindlaks tõenäosus, millal seesugune olukord võib tekkida.
- Tee kindlaks olukorra võimalik tõsidus.
- Tee kindlaks, mida tuleb ette võtta, et see tõenäosus oleks väiksem.

Nende põhimõtetega on võimalik luua süsteem, mis kergendab toimetulekut riskiga.

Kriitiline mõtlemine riskiga toimetuleku protsessis

Riski maandamine ratsutamisel eeldab kriitilist mõtlemist. Kõik sõltub sellest, kuidas me võimalikule probleemile läheneme. Seda võib nimetada ka probleemi lahendamiseks.

Selleks tuleks leida vastused küsimustele:

- Kuidas?**
- Miks?**
- Kes?**
- Millal?**
- Mida?**
- Kui palju?**
- Mis siis, kui?**

Millist teadmiste taset on vaja?

Tegevuse iseloomust sõltub, mida me ette võtame. Kui meil on algajate treeningud, siis ei pea me tundma seda, kuidas käib tipptasemel ratsutamise koolitus.

Peame esitama küsimuse, kuidas antud situatsioonis käituda. Kui te tulete ratsutamise treeningule, siis tahate ilmselt oskustega ratsutajana osaleda hüppetreeningul.

Treener peaks treeningut ette valmistades vaatlema erinevaid aspekte:

1. Vaatlete maneeži pinnast.
2. Millised takistused kasutusele võtta?
3. Kui palju takistusi seada üles parkuuri?
4. Millised on takistuste vahed?
5. Milline on maneeži valgustus?
6. Kui palju hobuseid osaleb korraga treeningul?
7. Kui kaugele paigaldatakse takistused seintest?
8. Kas takistuse latid tulevad maha liiga kergesti või liiga raskelt?
9. Millises järjekorras parkuuri läbitakse?
10. Millistes suundades on võimalik takistusi hüpata?
11. Mida teevad ratsanikud, kes parasjagu ei hüppa?

Kui olete treeningu niimoodi läbi mõelnud, alles siis saab vastu võtta otsuse. Tegelikult võetakse otsus vastu ainult mõne perspektiivi alusel, kuid hea treener võib vajaduse korral lähtuda ka teistest vaatenurkadest. See ongi hea otsuse langetamise võti – teadmine, kust hankida infot, et vajalikele küsimustele vastata.



7.4.1 Riskide haldamise juhend

Riskide haldamise juhendi näidis:

Üldosa

Klientidele pakutakse järgnevaid ratsutamisteenuseid:

- erineva pikkusega ratsamatkad
- ree-, saani-, vankrisõidud
- ratsutamistunnid
- laagrid lastele ja täiskasvanutele
- talliekskursioonid
- tallikohtade rent hobuste omanikele

Riskihaldus

Matkajuht

- on vähemalt 18 aastat vana
- oskab kliendi emakeelt (või muud keelt, mis sobib vaid juhul, kui matkajuht on veendunud, et klient saab sellest aru)
- tunneb hobuseid, kellega matkale minnakse
- oskab saani või vankrit juhtida
- tunneb ratsutamisradasid
- tunneb saani- ja vankrisõiduradasid
- tunneb matkapiirkonna iseärasusi – maastik, ohud, eripärad
- oskab kliente instrueerida
 - ohutusnõuetest ja matkal esineda võivatest ohtudest
 - ratsutamistehnikast
 - kukkumistehnikast, kui hobune mingil põhjusel ehmutab
 - liikumisest matkal (hanerivis) ja pikivahe hoidmisest
 - käitumisest juhul, kui hobune püüab matkarajal liikudes rohtu süüa
 - ja muudest tüüpilistest iseärasustest, nagu näiteks matkal kasutatavate hobuste eripäradest
- oskab hobused matkaks ette valmistada:
 - kontrollib hobuste tervislikku seisundit koos tallitöötajaga
 - kontrollib varustust
 - oskab hobust saani, vankri ette rakendada, paigaldab hämaral ajal saani- või vankrimatkale minnes rangidele ja valjastele helkuririba või ratsutamisel helkivad ribad ümber hobuse jalgade
- kontrollib enne matka algust, kas matkagrupi liige
 - kes on 13 kuni 16 aastat vana, on koos täiskasvanud vastutava isikuga
 - kannab turvakübarat ehk kaskat
 - on nõõpinud kinni jaki või tõmmanud kinni luku ja tal pole lotendavaid rõivaesemeid
 - kannab sobivaid pikki pükse
 - kannab kindaid
 - on kinnitanud pikad juuksed
 - kannab kinniseid kõrge kontsata jalatseid
 - ei ole alkoholihoobes ega tarvitanud muid mõnuaineid
 - istub kindlalt ja õigesti sadulas



- kannab ilmastikule vastavat riietust
- ei kanna prille
- juhendab enne matkale minekut harjutamist platsil, kuni klient on saavutanud kindluse ja leidnud temale sobiva suuruse ja iseloomuga hobuse
- oskab matka edukalt läbi viia:
 - kehtestab ennast klientidega suheldes ja matka juhtides
 - hoiatab matkagrupi liikmeid liikumiskiiruse muutumisest, maastikumuutusest, ees olevatest puukostest, aukudest jne.
 - säilitab õnnetusjuhtumi korral rahu
 - hindab kannatanu vigastusi ja tegutseb vastavalt sellele:
 - a) pöördub kerge vigastuse korral koos kannatanuga tagasi talli
 - b) omab sidevahendit abi saamiseks tõsisema vigastuse puhul
 - c) pärast õnnetust küsitleb talli jõudes õnnetust pealt näinuid ja koostab seletuskirjad
 - d) annab vajadusel esmaabi

Hobused

- on saanud vastava väljaõppe
 - a) ratsamatkaks
 - b) saanimatkaks
 - c) vankrimatkaks
 - d) platsitreeninguks
- erinevate teenuste pakkumisel erineva taseme ning oskustega klientidele valitakse õiged hobused, arvestades nende temperamenti, iseloomu, kasvu, vanust, tõugu, tervislikku seisundit
- on heas füüsilises vormis
- tunnevad piirkonda, kus temaga ratsutamisteenust pakutakse
- omavad nendele sobivat ratsavarustust, mida hoitakse sadularuumis varnas

Saanid, vankrid

- on tehniliselt korras:
 - a) aisad on ühepikkused ja ühejämedused
 - b) saani- ja vankripadjad on terved
 - c) klientide soojendustekid on puhtad
 - d) vankrikatted on kinnitatud või eemaldatud
 - e) saanid ning vankrid on puhastatud
 - f) saanidele on kinnitatud saanivalgustus või tõrvikud

Treener

- oskab hobuseid ja ratsanikke treenida
 - õige koormusega
 - individuaalse lähenemisega hobusele ja ratsanikule
 - õige ratsutamistehnikaga
- oskab tagada korra ja ohutuse treeningväljakul
 - kehtestades ühtsed liikumisreeglid
- on kursis hobuste tervise ja iseloomuga
- vastutab varustuse korrasoleku eest
- vastutab treeningtundide õigeaegse läbiviimise eest vastavalt kinnitatud kavale





Kasvataja

- 
- oskab sisustada ratsalaagris viibijate laste vaba aega
 - korraldab ekskursiooni
 - organiseerib erinevaid mänge
 - õpetab hobuhooldust
 - oskab korraldada laste ööbimist ja toitlustamist
 - oskab hoida puhtust

Ettevõtja (tallikompleksi ja hobuste omanik)

- omab litsentsi ratsateenuse pakkumiseks või vastab kokkulepitud standarditele
- on kursis seaduste ja nõuetega, mis on seotud ratsateenuste pakkumisega ja varustusele esitavate nõuetega
- tagab matkajuhtidele täiendõppe
- on kohustatud suhtlema tallikompleksis töötavate inimestega ja vajadusel neid juhendama
- peab dokumendiregistrit (hobuste, ratsanike, klientide, õnnetusjuhtumite ja muude sündmuste kohta)

Lisalugemist:

Lucinda Green, „Noor ratsanik”, Tallinn 2000

Harry Muring, „Hobusekasvatus ja ratsasport”, Tallinn 1988



7.5 Lisad

Mäkketõus ja laskumine



Õige



Vale



Õige



Õige



Vale

Kuidas siduda ruttuhargnevat sõlme



1. Kõigepealt pista nööri vaba ots läbi rõnga ja painuta, nagu pildil näha. Nööri teine ots on päitsete küljes.



2. Tõmba nööri vaba ots läbi väikese silmuse, mille sa tegid. Hoia nööri teist otsa oma parema käega.



3. Suru nüüd nööri vaba ots läbi silmuse tagasi. Siis tõmba ettevaatlikult seda uut silmust, et sõlm saaks valmis.



4. Sõlme avamiseks tõmba nööri vaba otsa. See ots, mis on päitsete küljes, peab olema küllalt pikk, et hobune saaks oma pead liigutada.



8. TALVISTES VÄLISTINGIMUSTES TOIMUVATE REKREATIIVSETE TEGEVUSTE RISKIKÄSITLUS

8.1 Ohutusest talvistes tegevustes

Reeglina tahetakse kõikide rekreatiivsete tegevuste juures tagada ohutus. Selle kriteeriumiga peab arvestama nii tegevuse korraldaja kui ka selles osaleja. Ohtlikumate tegevuste juures on eraldi rõhutatud ohutuse tagamise garantiid, vähema ohuteguri puhul aga seda eraldi esile ei tõsteta.

Talvised tingimused tunduvad rekreatiivsete tegevuste korraldamisel olevat suurema ohuteguriga, ehkki muudel aastaaegadel ilmneb selliseid olukordi, mis on tunduvalt ohtlikumad kui talvised. Näiteks veekeskond, kus on arvukalt riske ja juhtub ka tõsiseid õnnetusi.

Seega ei saa väita, et talvised tegevused iseenesest kujutavad suuremat ohtu. Muidugi on lumi, jää, pakane, tuul sellised aastaajast tingitud omadused, mis vajavad kogemust, tegevuste head korraldust ja pidevat olukorra jälgimist. Just nimetatud asjaoludega mitteamestamine võib viia talvistes oludes väga keerulistesse olukordadesse ja pealiskaudsemal suhtumisel võivad sellest tulla ka õnnetused.

Paljudes erialastes kirjutistes ja juhistes käsitletakse mõistet „*warm winter activities*” mille kaudu tahetakse selgitada põhimõtet, et talviste oludele ei saa alati läheneda seisukohast, et domineerivaks on siis külm ja kõledus, vaid talvistest välistegevustest võib tulla tõeliselt soe ja meeldiv kogemus. Ega maailmas ole ilmaasjata tekkinud talvepuhkuste buum ja seda toetav lai tegevusvõrgustik.

8.2 Talve ja külmaga seotud riskid

8.2.1 Mida kujutab endast külm?

Külm avaldub talvistes oludes järgnevate ilmingute kaudu:

- madal temperatuur,
- tuul, tuisk, lumesadu,
- niiskus, kokkupuude udu, jäise vihma või külma veega,
- kokkupuude külma pinnaga.

Kõik need ilmingud võivad esineda teatud oludes võimendunult, kuid mitme teguri koosmõjumisel on nende toime inimesele veelgi suurem. Seega peab inimene külmades tingimustes kogu aeg leidma energiat enda soojendamiseks, hoidma oma organismi soojusregulatsiooni tasakaalus.

8.2.2 Kuidas saadakse sooja?

Inimesele on külmades oludes peamiseks soojusenergia tootjaks **liikumine**.

Väga aktiivse kehalise tegevusega võib lühiajaliselt sooja „tootmist” suurendada 10–15 korda, pikemaajaliselt



tegutsedes saab liikumise kaudu suurendada soojuse saamist keskmiselt 3–5 korda.

Teatud soojendusmoment on külmetamise ajal ka külmavärinatel, mille kaudu lihas püüab oma kontrakt-siooniga sooja „toota”. Aga see on teatud mõttes kaitsereaktsioon ja nõuab liikumise alustamist.

Söömine-joomine suurendab keha soojusenergiat 10–15% ja selle mõju kestab 1–2 tundi ning sõltub liikumise intensiivsusest. Eriti suurt tähelepanu tuleb pöörata joogile – selle temperatuurile. Jook peab olema soe (mitte tuline) ja mitte mingil juhul ei tohi juua külmades oludes külma jooki, mis jahutab organismi ning suurendab oluliselt külmatuset. Mõnedel juhtudel on räägitud alkoholist kui „külmarohust”, aga see on lühiajalise toimega, muudab inimese ekstreemsemates oludes apaatseks, raskendab koordineerimist ning keskendumist. Teatud olukorras võib väikese annuse alkoholi kasutamine kõne alla tulla vaid külmadest oludest sooja jõudes, kui ollakse n-ö läbi külmunud.

Külmades oludes on oluline osa **päikese poolt antaval soojusel**. Seega tuleks eriti just lasteüritustel kasutada päikeserohkeid aegu. Suuremaid ja pikemaajalisemaid talveüritusi on soovitatav planeerida talve teise poole, mil päev on pikem ja päikesel suur soojendav jõud. Märtsipäike aga on mingil määral juba ohtlik – päikese kiir-guses lumelt võivad kahjustada saada silmad, seda eriti just mäestikutingimustes.

8.2.3 Kuidas keha jahtub?

Järgnevalt käsitleme teid, mille kaudu keha külmades oludes jahtub.

Need oleksid:

- 1) kehalt eraldub soojust katmata kehaosade kaudu ja osaliselt toimub see ka läbi riiete,
- 2) soojuse eraldumine toimub (eriti just raske kehalise töö puhul) higistamise kaudu,
- 3) suur soojuse kadu toimub intensiivsel hingamisel (nii suu kui nina kaudu),
- 4) osadel juhtudest eraldub soojust ka kokkupuutel külma pinnaga (kas jalgade kaudu või näiteks istudes, magades külmal pinnal),
- 5) oluline organismi jahutaja on ka vastu katmata kehaosi ja riideid puhuv tuul või sadav vihm, eriti just märg lumi. Iga märg lumerätsakas sulab soojale nahale sattudes, võttes ära mingi osa keha soojusest.



Tuule mõju hinnatakse läbi Wind-Chilli indeksi ja selle kohta on koostatud vastav tabel.

Õhu temper. °C Tuule kiirus m/s	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
Vaikne	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
4	5	-1	-7	-13	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-55	-63
8	1	-6	-13	-20	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-69	-76
12	-2	-9	-17	-24	-32	-39	-47	-54	-62	-69	-77	-84
14	-2	-10	-18	-26	-33	-41	-49	-56	-64	-72	-79	-87
18	-3	-11	-19	-27	-35	-43	-51	-59	-67	-75	-83	-90
Külmatusnnetuse tase	Külm		Jää-külm		Katmata kehaosa külmumisoht			Katmata kehaosa külmub vähem kui 30 sekundiga				

Külmades välistingimustes olles tuleb arvestada organismilt tulevaid hoiatussignaale, millele peaksid järgne-ma alljärgnevad tegevused:

Signaal organismilt

Külmavärinad

Tegevus külmumise ennetamiseks

Organism on külmatusnnetunde tõttu käivitanud kaitsereaktsiooni. Organismi edasise jahtumise vältimiseks tuleb lisada riidetust või tõsta liikumise aktiivsust.

Külmavõetud laigud näos

Pakasenäpistus, mida tuleb soojendada ja võimalusel külmunud koht tuule ja pakase eest katta (nt müts sügavamalt pähe, kõrvad kinni, näomask alla- või ülespoole).

Valu sõrmedes või varvastes

Kehatemperatuur on neis kohtades langenud 15 kraadini. Liikumisevõime langemine. Püüda liigutustega sooja saada (käteringid, jalahood jms).

Sõrmede ja varvaste mittetundmine

Temperatuur langenud juba 7 kraadini, reaalne külmumisoht, vajalik kiire minek sooja.

Seega – jälgi end ja ka teisi. Laste puhul küsi pakases olles pidevalt nende enesetunde kohta. Välti tõsist külmumist!



8.2.4 Tunnetage oma taluvuspiire!

Eespool esitatud materjali põhjal käsitleti talvistes tingimustes tegutsemisel kehtivaid üldisi põhimõtteid. Samas on välistingimuste talumisvõime väga erinev. See sõltub kõigepealt üldisest isiklikust taluvusvõimest, aga samuti east, hetke töövõime tasemest ja muidugi tervislikust seisundist. Mõningate haiguste, eriti just südame-veresoonkonna ja ka hingamisteede haiguste puhul on üsna tüüpiline nende ägenemine külmas. Et meil on need haigused domineerivad, siis tuleb eriti ettevaatlik olla kesk- ja vanemaealiste tegevuse korraldamisel normaalsest külmema ilmaga. Eelistada tuleks mõõduka intensiivsusega tegevust, vältida maksimaalseid pingutusi (osaliselt ka pingelist võistlust). Laste puhul on tähtis nende tervisliku seisundi arvestamine pärast läbipõetud hingamisteede haigusi. Isegi tiptasandil ei lubata väga külma ilmaga pingutada. Arvestatakse nii õhutemperatuuri, tuule tugevust kui ka õhuniiskust, võimalikku temperatuurimuutust. Just ilmaolude tõttu jäi pidamata 2004. a MK suusatamismõistlus Otepääl, kui võistluspäeva hommikul mõõdeti raja madalamates punktides enam kui 30 miinuskraadi, millele avatud paikades lisandus kerge tuul. Pikemaajalise suusamaratoni 6–8-tunnise pingutuse puhul on tekkiv risk samuti üsna suur – tavaliselt ilm õhtupoolel külmeneb, organismis on juba tekkinud väsimus ning tehniliselt ei suudeta enam nii hästi suusata. Ja sellises olukorras on vajalik, et organism oleks treenitud ja inimene terve. Vähe treeninud või välistingimustega mitte piisavalt kohanenud inimesele on see suur pingutus. Ehkki igaüks vastutab oma tervisliku seisundi ja treenituse eest ise, on ka selliste talviste suurürituste korraldajad senisest rohkem kohustatud inimesi tekkivast riskist teavitama. Eriti veel siis, kui lumeolud on halvad ja ilmaolud rasked, sest sel juhul tekib osalejatel veel täiendav koormus. Seega – tunnetage enda võimeid ja teadke, kui palju talviste tegevuste juures riskite.

8.2.5 Riietumise põhimõtteid talvisel aktiivsel liikumisel

1. Riietu mitmekihiliselt.

Alusriided peavad hoidma keha võimalikult kuivana, eemaldades nahalt tekkiva niiskuse.

N-ö vahekiht pakub kehale soojust ja kogub kehalt niiskust.

Pealisriided kaitsevad lume, vihma ja tuule eest – nendes olgu õhutusavad, nad ei tohi kergesti märguda ega külmas kangeks muutuda.

2. Pööra tähelepanu kaela, randmete, nimmepiirkonna kaitsmisele külma ja tuule eest. Just nendes piirkondades kipub tuul higist nahka jahutama ja tekitama põletikku.

3. Vahetusriided (vähemalt särk, sokid, kindad, aga võimalusel mingi paksem soe riietuse) kotti kaasa! Ka rätik higise keha kuivatamiseks ja ülehõõrumiseks.

4. Oluline on ka müts, vajadusel just eest tuultpidava (windstopper) osaga.

5. Kinnastest kasuta suurema külma puhul tuulekindla pealisosaga labakindaid.

6. Sokkidest kasuta villaseguseid või froteepõhjadega sokke, puuvillane tennisesokk ei kuulu talvevarustuse hulka.

7. Jalanõudes kasuta võimalusel sisetaldu. Vajadusel saapakatteid (soojuse hoidmiseks ja jalatsite märgumise vältimiseks).



Eraldi tuleks märkida riietuse suurust. On iseenesest arusaadav, et talvistes oludes peavad riided olema piisavalt pikad ja kõiki kehaosi katvad. Nii ei jää näiteks ette painutades nimmepiirkond, käsi üles tõstes aga talje piirkond ega randmed paljaks. Suviste n-ö vööni ulatuvate riietega võrreldes peaksid riided tõsisemates talveoludes ulatuma puusadeni või isegi alla selle. Samuti tuleb hankida sellised riided, kus erinevate mansettide ja nõöridega saab õhu pääsu riiete alla reguleerida.

Lõpetuseks veel üks tähelepanek – puhas, pestud riie on alati parema soojusvahetusega kui must ja läbihiigistatu. Kõige umbsemates oludes on jalad – nii et sokkide vahetus või pesemine on äärmiselt oluline.

Kui võimalik, tuleks enne kuivade sokkide jalgapanemist jalad pesta ja hästi kuivatada.

Kaasaegsed aktiivses tegevuses kasutatavad riided on aga sellisest materjalist, et nad kuivavad kiiresti.

8.3 Turvalisus ja mugavus talvistes tegevustes

8.3.1 Murdmaasuusatamine

Suusatades tekib piisavalt sooja ja hakatakse kergesti higistama. Probleemiks kujuneb suusatamisel just liikumisintensiivsus ja sellele vastav riietus. Vältida tuleks n-ö ülepakkimist, sest liiga soojalt riietudes on probleemiks mahajahtumine vähimalgi peatumisel. Pigem riietuda nii, et peatudes oleks võimalik riideid juurde lisada. Siis võiks võimalusel ka midagi sooja juua või pikemal matkal isegi süüa kaasavõetud kergestiseeditavat ja energiarohket toitu (rosinad, energiabatoonid).

Tõsisema pakase või vinge tuule puhul katta nägu ja suu katemaskiga. Tunnetada oma jõuvarusid, nende piisavust ja jaotamist retke lõpetamiseks. Võimalusel tuleks sõita ühises rühmas. Muidugi oleks hea suusata da koos sama tasemega kaaslastega, aga kui grupp on erinev ja eesmärgiks pole võistlus, siis tuleks lähtuda rühma nõrgimast liikmest. Kõik talvistes oludes plaanitavad peatused tuleb teha lühikesed, et vältida mahajahtumist.

8.3.2 Mäesuusatamine

Olud on mäesuusatamisel tunduvalt keerulisemad kui murdmaasuusatamisel. Seda just liikumisel mäe jalamilt üles ja sealt laskudes. Kogu mäesuusataja riietus peab olema tunduvalt rohkem tuultpidavam kui murdmaasuusatajal, alates tuult pidavast mütsist kuni randmeid katvate kinnasteni. Poleks paha kanda kiivrit, mis kaitseb vigastuste eest ja on soe. Loomulikult tuleb laskumistel kasutada suusaprille, mis aitavad eristada nõlvaku mikroreljeefi, aga kaitsevad silmi. Soe ja tuultpidav riietus on vajalik ka selleks, et suurematel mägedel tuleb tõstukil tõusta üsna kaua ja seal staatilises asendis olles ei ole võimalik end eriti liigutada.

Laskumisenõlv tuleb valida jõukohane ja võimalusel tuleks laskuda koos kaaslastega.

Rangelt tuleb täita kõiki mäel kehtestatud nõudeid.



8.3.3 Kelgusafarid/saanisõidud

Vajalik hästi tuultpidav ja soe riietus, kuna kelgu või saaniga sõites on tuule „purevus” suurem. Külmetama kipuvad eelkõige jalad ja käed. Vajalikud on piisava suurusega saapad ja tuultpidavast materjalist kindad. Kindlasti on vajalikud suusaprillid. Et suur osa lihaskonnast hoiab küllaltki staatilist asendit, siis on külmatunde korral vaja peatuda ja võimelda või panna selga lisariideid. Külmatunde jätkudes juua sooja jooki või äärmisel juhul tulla siseruumidesse sooja. Eriti jälgida laste seisundit!

8.3.4 Piknikud lõkke ääres või püstkodades

Põhjamaades on traditsiooniks nautida talvist tunnet lõkke ääres või spetsiaalselt ehitatud püstkodades. Lihtsamas peatuskohas võiks tuule varjamiseks ja sooja saamiseks püstitada riidest vms materjalist taustseina, kust ka lõkkesoojus tagasi peegeldub. Istumise jaoks võiks kaasas olla suletud pooriga poroloonmatt. Selle puudumisel istutakse puitpinnale. Vältida tuleb istumist paljale kivile või niiskesse lumme. Pikemal peatusel võiks jalgade alla panna oksi. Lõkke soojuses võib külmetumisel isegi saapad jalast võtta – nii pääseb soe paremini jalgadeni. Külmates oludes on head soojad joogid. Ülemäärane alkoholi kasutamine on talvistes oludes nõudnud väiksemaid või suuremaid ohvreid.

8.3.5 Uisutamine

Ehkki Eestis on uisutamise populaarsus jäänud tahaplaanile, leidub siiski neid, kes seda talvist võimalust kasutavad. Et tegevus sõltub otseselt jääoludest, siis on välistingimustes need vaja kas rajada või heade jääolude puhul kasutada looduslikel veekogudel tekkinud jääd. Tuleb veenduda jää kandevõimes, vajadusel aga ohtlikud alad märgistada.

Uisutamine annab hea kehalise koormuse, esimestel kordadel tekib põialihaste väsimus – siis tuleb peatuda ning anda jalgadele puhkust.

Viimastel aastatel on Eestis arendatud uisutamist n-ö matkauiskudel, mida saab kinnitada kas suusasideme abil või mõningate mudelite puhul mis tahes talvesaapa külge. Liikumisel kasutatakse suusakeppe, millega on hea hoogu anda ja liigutusi tasakaalustada. Samuti suurendab see saavutatavat koormust.

Kindlasti peaks uisutajal kaasas olema väike seljakott päästenööri ja spetsiaalsed kaela riputatavad jäänaasklid, millega jää purunedes end välja aidata. Tuleks vältida üksinda liikumist, eriti kui jääolud on tundmatud ja koht asustusest eemal.

Jääl liikumine sõltub ilmastikust ning selleks õige aja ja koha leidmine nõuab pikemaajalisi kogemusi.



8.4 Ohud suusatamisel ja nende vältimine

Oht	Põhjused ja sellest tingitud tagajärg	Ohu vältimiseks vajalikud tegevused
Kukkumine laskumisel	Puudulik laskumisoskus (tasakaalu kaotamine, kiiruse ja liikumissuuna üle kontrolli kaotamine, suuskade mittevalitsemine, jäljest väljasõit). Rajaolude muutumine: - suusajälgede ebaühtlus, - halb rajapõhi, - lumeolude erinevus. Ootamatu takistus (kukkumislälg rajal, puud jmt). Laskumisolude mittetundmine – võõras rada. Laskumisoskuste ülehindamine. Otsasõit ees liikuvale suusatajale. Laskumisel kukkumisest tekkinud olukord. Ohutuse tagab hea dünaamiline tasakaal – paljudel juhtudel laskujal see puudub.	Laskumisharjutuste õppimine (laskumisasendid, nende muutmine, kiirusest sõltuv asend, kiiruse reguleerimine, pidurdav laskumine). Rajaolude ennetav hindamine. Kiiruse vähendamine pidurdamisega. Laskumisasendi muutmine (käed rohkem kõrvale, asendi püstumine või madaldumine, tugiasendi suurendamine jala liikumisega väljaseade asendisse). Õige lahendi leidmine (pidurdus, möödasõit, üle hüppamine, rajavahetus, ennetav kukkumine). Ettevaatlikkus laskumisel, valmisolek pidurduseks ja hoo vähendamiseks. Õige laskumiskiiruse valik. Ennetavate tegevuste kasutamine laskumisel. Erinevatest laskumiskiirustest sõltuvalt piisava pikivahe hoidmine. Valmidus möödasõiduks ja rajavahetuseks. Möödumiskoha valik. Kukkumiskoha valik. Varustuse turvamine. Laskumisraja valik – laskumine raja servas. Kukkumisel tõmbumine raja servale või isegi rajalt täielikult kõrvale. Püstisaamine kindlasse asendisse – suusad risti nõlvaga. Laskumise ohutu jätkamine. Enam mäesõidutehnika õppimist. Võimetele vastava raja valik.
Varustuse lõhkumine kukkumisel	Liigse kiiruse või muutuvate tingimuste tõttu suuskade mittevalitsemine. Pidurdus- ja kukkumisoskuse puudumine.	Laskumiskoha tundmaõppimine. Kiiruse tunnetus, selle suurendamise ja vähendamise oskuse õppimine. Ennetav kukkumise õppimine – kukkumine taha-küljele, asendit madaldades, end turvates.



Ebaõige liikumiskiiruse valik

Ei suudeta kontrollida toimuvat – hoida end ja varustust.

Ohutuse tagab hea suusavalitsemine erinevates liikumistingimustes.

Ebaõige liikumiskiiruse valik.
Ebaühtlus liikumiskiiruses.
Liiga kiire algtempo.

Ebaõige liikumise ja puhkepauside vahekord.

Kehaliste võimete ebaühtlus ja selle mitteamvestamine.
Tekkiva väsimuse mitteamvestamine.
Lumetingimuste, ilmastikuolude muutuse mitteamvestamine.

Suuskade ja keppide hoidmine erinevates kukumissituatsioonides.

Õppida suusavalitsemist: suuskade ning keppide hoidmine, juhtimine, tõstmine, asetamine.

Teha liikumise ajakava
Arvestada grupi kehalist võimekust ja suusatamisoskust.
Teha muutusi liikumises seoses lumeolude või ilma muutumisega.

Hoida võimalikult ühtlast tempot.

Teha pause, juua, süüa, puhata (aga hoiduda mahajahtumisest).

Alustada ning hoida pikemaajalisel liikumisel oma tempot.



8.4.1 Tegevuse ohutuse tagamine tingimuste loomise abil

Nagu muudes rekreatiivsetes tegevustes, on ka talvel ohutuse tagamisel otsustavaks teguriks tingimused, milles ollakse. Korrastamata rajatised, läbipääsmatud ja lummevajunud metsateed, konarlikud liuväljad ja reguleerimata kodukorraga mäesuusanõlvad – igas neist tekib piisavalt riskantseid momente. Järgnevalt on esitatud koondtabel, kus on esile toodud tegevuse ohutusest lähtuvad põhinõuded tingimustele.

Rajatis	Nõuded ohutusele
Murdmaarajad	Võimalusel standardrajad, arusaadava märgistuse ja viidastikuga. Erineva raskusastmega rajad. Ohutud laskumised, kurvid (laius 6–8 m). Võimalusel nii klassika- kui uisutehnika jäljega rada. Võimalusel ristikheinalehelise või väljavenitatud planeeringuga (sama tuleku- ja minekusuunaga) rada. Radade alguses ja hargnemiskohtades õiget liikumissuunda näitav tähis. Nii raja alguses kui ka sõlmkohtades raja skeem, võimalused peatusteks. Võimalusel teatud rajaosa valgustus (talvine päev on lühike!).
Mäesuusatamisnõlvad	Võimalikult laiad ja erineva raskusastmega (millele viited ka skeemidel) nõlvad. Masinhooldus nõlvade hooldamisel. Valgustus (suunatud laskumise suunas). Mäe kodukorra kehtestamine ja kontroll. Eriline kontroll ja juhendamine tõstuki kasutamisel. Erinevate laskumisvahendite kasutuse tsoneerimine ja selle kontroll. Varustuse korrastamise võimalus, varustuse laenutus. Puhkevõimalus, toitlustus. Pidev esmaabi saamise võimalus. Lähedus parklatele.
Õppenõlvad	Laugemad ja erinevate kallete ning ebataasasustega nõlv(ad). Võimalusel ka kontrannõlv. Kehtestatud kodukord. Suusaõppe korraldajad ja nõustajad – suusakool. Varustuse korrastamise võimalus. Puhkevõimalus. Liuväljad Ohutus looduslikel veekogudel. Jää regulaarne hooldus. Tegevuste tsoneerimine. Puhkevõimalused, toitlustus, varustuse hooldus ja laenutus. Valgustus. Uisuõppe korraldus.

