



EGÉSZSÉGÜGYI ÉS BIZTONSÁGI

ÚTMUTATÓ

**iTRN**  
INTERNATIONAL  
**TRAILRUNNING**  
ASSOCIATION

Útmutató a terepfutó versenyek során alkalmazandó egészségügyi, biztonsági és mentési terv elkészítéséhez

**A. Kellően alapos előkészületek egy biztonságos és jól szervezett rendezvényhez**

- I. Felelős versenyszervezés
- II. A verseny alapvető jellemzői
- III. Helyismeret
- IV. Térkép
- V. Biztosítás és szerződések

**B. Fontos intézkedések a verseny alatt**

- VI. Időjárás
- VII. Kommunikáció
- VIII. Közlekedés

**C. Megelőző intézkedések**

- IX. A futók számára előírt kötelező felszerelések
- X. Útvonaljelölés
- XI. Az útvonal biztosítása
- XII. A futók és a versenyt feladó futók nyomonkövetése
- XIII. A pálya zárása
- XIV. Frissítópontok

**D. Egészségügyi, biztonsági és mentési terv**

- XV. Minimális célok
- XVI. Eljárásrend
- XVII. Személyzet
- XVIII. Eszközök
- XIX. Amit figyelembe kell venni
- XX. Kulcspontok

### **Előszó:**

A versenyszervező köteles egészségügyi, biztonsági és mentési tervet készíteni annak érdekében, hogy:

- (1) Csökkentse a balesetek lehetőségét, és az illetékes személyek munkájához minden szükséges információ rendelkezésre álljon;
- (2) Vészhelyzet esetén segítséget tudjon nyújtani a résztvevőknek.

A szervező feladata a maximális biztonságról gondoskodni, a rendezvényen részt vevő valamennyi személyre vonatkozóan (szervező csapat tagjai – az alkalmazottak és önkéntesek, a szolgáltatók, a területileg illetékes szervek, a futók és a szurkolók).

A futók figyelmét fel kell hívni arra, hogy gyakran előbb érkeznek ők a helyszínre, ezért felelősségük az, hogy készen álljanak segíteni a bajbajutottaknak.

A futóknak megfelelő ismeretekkel kell rendelkezniük arról a területről, amelyen áthaladnak. Ez magába foglalja a terület alapvető jellemzőinek (terepviszonyok, időjárás, stb.) átfogó ismeretét és a környezet tisztelétét.

A futók felelősek saját magukért, és tisztában kell lenniük a versenyszabályzattal. Egyértelműen fel kell tudniuk mérni a saját mentális és fizikai képességeiket. Megfelelően felkészültnek kell lenniük, és maguknál kell tartaniuk a szükséges felszereléseket. A futóknak képesnek kell lenniük arra, hogy önállóan vagy részben önállóan teljesítsék a versenyt a következők tekintetében: étel és ital, ruházat, valamint a biztonság. Ehhez szükséges az, hogy alkalmazkodjanak a várható és váratlan nehézségekhez, és megbirkózzanak azokkal (sötétség, kedvezőtlen időjárás, fizikai gyengeségek, sérülések, stb.).

A terepfutásnak van néhány sajátos tulajdonsága:

- Önálló vagy részben önálló futás akár hosszabb távokon és jelentős emelkedőkön keresztül;
- Futás a természetes környezetben;
- Futás éjszaka, sötétben;
- Változó időjárási körülmények, különösen hosszú ideig tartó futás esetén;
- Áthaladás csak gyalogosan elérhető helyeken;
- Stb.

A terepfutó rendezvényeken figyelembe kell venni az ebben a dokumentumban leírt intézkedéseket és eszközöket a sportág sajátos követelményeinek való megfelelés érdekében.



## A. Kellően alapos előkészületek egy biztonságos és jól szervezett rendezvényhez

### I. Felelős versenyszervezés

#### 1) Versenyigazgató

Az ő felelőssége a verseny sikeres lebonyolítása.

#### 2) Biztonsági és útvonal koordinátor

Az ő feladata a kockázatok és veszélyforrások minimalizálása (útvonaljelölés, veszélyes vagy potenciálisan – időjárástól függően – veszélyes területek biztosítása).

#### 3) Mentési koordinátor

A verseny főorvosával egyeztetve az egészségügyi és mentési rendszerért felel.

#### 4) A verseny főorvosa

Végzett orvosnak kell lennie.

Lehet a mentési koordinátor is.

Különösen ajánlott az, hogy a verseny főorvosa a rendezvénnyel szerződést kössön, amelyben meghatározzák a felelősségi körét.

### II. A verseny alapvető jellemzői

A versennyel kapcsolatban a következő információk szükségesek ahhoz, hogy előzetes egészségügyi, biztonsági és mentési tervet lehessen készíteni:

- A résztvevők várható létszáma;
- Az útvonal jellemzői (terepviszonyok, jelentősebb nehézségek);
- Távolság és szintkülönbségek;
- Szélsőséges magasságok (maximum és minimum);
- Lehetséges szélsőséges időjárás;
- Sajátosságok: frissítópontok száma, szükséges-e éjszaka futni;
- Maximális versenyidő;
- Az első és az utolsó versenyzők becsült érkezési ideje az egyes ellenőrzőpontokra;
- Szintidők.

### III. Helyismeret

Az útvonal előzetes pályabejárása elengedhetetlen ahhoz, hogy biztosítva legyen:

- Az útvonal GPS track-je;
- A sajátos kockázatok azonosítása;
- A lehetséges kerülő (alternatív) útvonal(ak) kiválasztása, amelye(ke)t abban az esetben kell használni, ha a futók biztonsága nem garantálható az eredeti útvonalon – például szélsőséges időjárási körülmények esetén (lásd VI. Időjárás);

- A mentési eszközök, a versenyt feladó futókat a versenyközpontba visszazállító járművek, az ellenőrzőpontok, a frissítőpontok pontos helyének meghatározása;
- A fentebbi pontok megközelítésének és a lehetséges közlekedési eszközök azonosítása (busz, quad, terepjáró, motorkerékpár, gyalogos útvonal, helikopter...);
- A kommunikációs rendszer tesztelése (lásd VII. Kommunikáció).

Előre tájékozódni kell arról, hogy hol találhatóak:

- A helyi egészségügyi létesítmények;
- A helyi mentési központok (tűzoltóság, mentők);
- A futók részére átmeneti szállást, menedéket nyújtó létesítmények (tornaterem, turistaház...).

#### **IV. Térkép**

**A résztvevők legfontosabb segédeszköze. A térkép alapján megismerhető a verseny útvonala és közvetlen környezete, segítségével a résztvevők egyértelműen beazonosíthatják helyzetüket.**

A térképpel kapcsolatos követelmények:

- A verseny valamennyi résztvevőjénél azonos példány legyen;
- Megadott méretű legyen (legalább 1:50 000 méretarány);
- **A lefedni kívánt területhez igazodjon;**
- **Legyenek rajta rácsvonalak és GPS koordináták;**
- **Az alkalmazott szimbólumokat egyértelmű jelmagyarozattal lássák el.**

Minden versenyen fel kell tüntetni a térképen:

- A fő és alternatív útvonalakat:
  - Indulással, érkezéssel és szükség esetén a verseny irányával;
  - Ellenőrzőpontokkal;
  - Szintidőkkel;
  - Frissítőpontokkal (csak italkínálat van-e vagy ital és étel is biztosított);
  - Mentési eszközökkel;
  - Veszélyes területekkel.
- Valamint színkódolást kell alkalmazni azért, hogy a térképen azonosíthatók legyenek:
  - A fő útvonalak;
  - Az alternatív útvonalak;
  - A veszélyes területek.

## **V. Biztosítás és szerződések**

### **Szerződések**

**A partnerekkel szerződést kell kötni, ez adja a partnerkapcsolatok jogi keretét.**

Amennyiben bármilyen tevékenységgel szolgáltatókat bíznak meg – szolgáltatásukat akár díjazás ellenében vagy önkéntesen nyújtják, akár a területileg illetékes szervek alkalmazottai végzik –, a megállapodást írásba kell foglalni.

### **Biztosítás**

#### **Kötelező:**

**Felelősségbiztosítás:** a biztosítás feltételei, követelményei a helyi szabályozásoktól függenek (a hely alatt azt az országot, illetve régiót kell érteni, ahol a verseny áthalad). Célja az, hogy a rendezvény szervezésével kapcsolatos bármely kockázatot fedezze. Ismert, stabil pénzügyi háttérrel rendelkező biztosítótársasággal kell szerződést kötni.

#### **Javaslatok:**

Különösen ajánlott az, hogy a szervező biztosítást kössön a szervező csapat és a futók számára, amely fedezi:

- A mentési költségeket. A kártérítési összegnél figyelembe kell venni azt a környezetet, ahol a pálya vezet;
- A hazaszállítási és orvosi költségeket.

Listát kell készíteni a rendezvényen részt vevő valamennyi szolgáltatóról, amely részletezi a feladataikat, szerepüket. Javasolni kell nekik, hogy saját felelősségbiztosítást kössenek, amennyiben a szervező biztosítása nem fedezi azt.

|   |
|---|
| <b>B. Fontos intézkedések a verseny alatt</b> |
|---|

## **VI. Időjárás**

A szélsőséges időjárási körülmények és/vagy az időjárás hirtelen változása jelentős kockázatot jelenthet (szélsőséges hideg vagy meleg; erős esőzések, vihar, villámlás; hó, erős szél, korlátozott látási viszonyok, szárazság).

A szervezőnek a verseny előtt és alatt megbízható meteorológiai információforrással kell rendelkeznie. Az időjárási előrejelzésnek megbízható adatokat nyújtó, széles körben ismert szolgáltatótól kell származnia.

Az időjárási előrejelzésnek legalább a következő információkat kell tartalmaznia:

- Várható hőmérséklet és a különböző magasságokon lehetséges hőmérséklettartományok;
- Szélirány és szélereősség;
- Hőérzet;
- Páratartalom;
- A csapadék időtartama és mennyisége.

A verseny helyszínétől függően a környezet sajátosságai miatt további adatokra lehet szükség (áradás, hóvihár, homokvihár, környezetszennyezés...).

Az is fontos, hogy:

- 1) Egyeztessenek a verseny főorvosával, valamint a verseny területéről megfelelő ismeretekkel rendelkező személyekkel is;
- 2) A verseny rajtja előtt tájékoztassák a futókat a várható időjárásról azért, hogy annak megfelelően állítsák össze a felszerelésüket;
- 3) Alternatív útvonalakat tervezzenek a kedvezőtlen időjárás miatt veszélyessé vált területek elkerüléséhez;
- 4) Bármelyik pillanatban, azonnal le tudják állítani a versenyt, különösen akkor, ha szélsőséges időjárási körülmények alakulnak ki.

*Megjegyzés: Nagyon fontos rendszeresen (legalább hat óránként) tájékozódni az időjárás alakulásáról és ennek függvényében (a verseny előtt és alatt) meghozni a szükséges döntéseket.*

## **VII. Kommunikáció**

Az egészségügyi, biztonsági és mentési terv eredményessége nagymértékben függ az információ megbízható és hatékony továbbításától.

A kommunikációs rendszernek teljes mértékben biztosítani kell **a szolgáltatás folytonosságát**, ezért két különböző kommunikációs technológiát szükséges alkalmazni (pl. rádióösszeköttetés és mobiltelefon és/vagy vezeték nélküli telefon).

*Megjegyzés: Rádióösszeköttetés esetén be kell tartani annak az országnak a törvényeit és szabályozásait, ahol a verseny zajlik.*

Javaslatok:

- 1) Ki kell próbálni a kommunikációs eszközöket:
  - a. A verseny előtt (figyelembe kell venni azt, hogy a kommunikáció minősége az időjárási körülményektől is függ);
  - b. A verseny rajtja után azonnal.**
- 2) Tudatában kell lenni annak, hogy **a mobilszolgáltatók nem garantálják a folyamatos szolgáltatást;**
- 3) Tartalék elemet kell biztosítani;
- 4) A mentéssel és a versenyszervezéssel kapcsolatban más rádiófrekvenciát kell használni. Ha csak egy frekvencia érhető el, a kommunikáció prioritási rendszerét is fel kell állítani.
- 5) Egy közös központban kell összefogni és koordinálni a versenyszervezéshez és a mentéshez kapcsolódó rádióösszeköttetést.
- 6) Biztonsági okokból (visszakereshetőség, nyomkövethetőség) nyilvántartást kell vezetni a fontos beszélgetésekről.

## **VIII. Közlekedés**

A versenyzők és az önkéntesek szállítását a szervező tervezi meg (buszok, minibuszok vagy autók). A tervnek tartalmaznia kell a szállítási kapacitás növelésének lehetőségét, felkészülve arra az esetre, ha a versenyt fel kell függeszteni vagy a versenyt nagyszámú futó adja fel.

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>C. Megelőző intézkedések</b> |
|---------------------------------|

## **IX. A futók számára előírt kötelező felszerelések**

A versenyzőknek kihirdetett versenyszabályzatnak ki kell térnie a verseny sajátosságaira (az önellátás vagy félig önellátás mértéke, táv és szintkülönbség, a terep típusa, sajátos kockázatok), és:

- 1) **Meg kell neveznie azokat a kötelező felszereléseket, amelyeket a futóknak jól látható, illetve könnyen hozzáférhető helyen kell viselniük:**
  - a. Rajtszám (javasolt ráírni a futó nevét és a vészhelyzet esetén hívható telefonszámot);
  - b. Hivatalos azonosító okmány határátlépés esetén;
  - c. Elektronikus chip (elektronikus időmérés esetén).
  
- 2) **Fel kell sorolnia valamennyi kötelező felszerelést, amelyet a versenyszervező előírása szerint a futóknak a verseny teljes időtartama alatt maguknál kell tartaniuk:** bármi, ami segíti a futót abban, hogy:
  - Alkalmazkodjon a várható időjárási körülményekhez;
  - Megelőzzön bármilyen vészhelyzetet (pl. fejlámpa, ruházat, innivaló, ennivaló);
  - Baleset esetén tudassa a pozícióját (síp, mobiltelefon, jelzőrakéta) és várja a mentőcsapatot (hőszigetelő fólia, tartalék ruházat).

*Megjegyzés: A versenyszabályzatnak ki kell térnie arra is, hogy a versenyzők kötelezik magukat, hogy ezeket a felszereléseket maguknál tartják, és közvetlenül a verseny indulása előtt, a verseny alatt vagy a célterületen bemutatják a szervezőknek.*

**A regisztráció során a futóknak el kell fogadniuk a versenyszabályzatot.**

## **X. Útvonaljelölés**

Az útvonaljelölés célja:

- 1) Kijelölni a pályát azért, hogy a futók ne tévedjenek el;
- 2) Figyelmeztetni a futókat a veszélyes helyekre.

A jelölések közötti távolságot a terepviszonyok, az időjárás és a látási viszonyok (éjszaka/nappal) határozzák meg. Éjszakai futás esetén fényvisszaverő útvonaljelölést kell alkalmazni.

Ha a szervező nem alkalmaz egyedi jelölést, meg kell bizonyosodnia arról, hogy az útvonal az állandó jelzések vagy a valamennyi versenyző számára biztosított dokumentumok (térkép, útvonalleírás, GPS track) alapján teljesen egyértelmű ahhoz, hogy a helyes útvonalat kövessék és azonosítsák a veszélyeket.



## **XI. Útvonal-biztosítás**

Ha az útvonal olyan közutat keresztez vagy olyan útvonalon halad, ahol gépjárműforgalom lehetséges, a szervezőnek fel kell becsülnie a felmerülő kockázatokat és mérlegelnie kell annak szükségességét, hogy:

- Külön jelzés kihelyezésével tájékoztassa a közúton közlekedőket és a futókat;
- Egy vagy több rendezőt vezényeljen a megfelelő helyekre;
- Éjszaka kötelezővé tegye a futók helyzetét egyértelműen jelző eszközök (például láthatósági mellény, fényvisszaverő ruházat) viselését.

## **XII. A futók és a versenyt feladók nyomonkövetése**

### Ellenőrzőpontok:

A szervező kézi vagy automata ellenőrzőpontokat állít fel. Nagyszámú versenyzőt fogadó eseményen automata ellenőrzőpontok használata ajánlott.

Az első ellenőrzőpontot a rajtvonalnál vagy annak közelében kell felállítani. Ez biztosítja a versenyzők számának pontos meghatározását és az azonosításukat. Az ellenőrzőpontok gyakoriságának a versenyhez kell igazodnia (15 km-enként legalább egy ellenőrzőpont).

A versenyszervezőknek rendszeres tájékoztatást kell kapniuk az ellenőrzőpontokról azért, hogy pontos képük legyen a futók helyzetéről. A ellenőrzésért felelős önkénteseknek ismerniük kell a nyomonkövetés folyamatát, és feladatukat kiemelt jelentőségűnek kell tekinteniük.

### Szintidők:

A versenyszervezőnek meg kell határozni azokat a szintidőket, ameddig a versenyzőknek célba kell érniük, vagy bizonyos pontokat el kell hagyniuk.

Ez az alapvető biztonsági intézkedés lehetővé teszi, hogy:

- Kizárjanak futókat a versenyről (ha nem teljesítik a meghatározott szintidőt);
- Garantálják a kizárt futók biztonságát, és megszervezzék eljutásukat a verseny célterületére.

Minden 40 km-nél hosszabb verseny esetében részszeptidőket kell megállapítani azokra az ellenőrzőpontokra vonatkozóan, ahonnan lehetséges a futók elszállítása.

### A verseny feladása:

Feladás az, amikor egy futó úgy dönt, hogy abbahagyja a versenyt.

Ha a futó ilyen döntést hoz, a versenyszervezőket a lehető leghamarabb értesítenie kell.

A feladások kezelésére és nyomonkövetésére tervet kell kidolgozni (találkozási pontok, kommunikáció a versenyszervezőkkel, visszaszállítás a pályáról).

### **XIII. A pálya zárása**

Biztosítani kell azt, hogy a versenyt elkezdő egyetlen regisztrált futó se maradjon a pályán a verseny zárása után.

Egy vagy több (legalább kétfős) csapatot kell kijelölni erre a feladatra. A rajtból kell indulniuk és folyamatos kapcsolatban kell állniuk a versenyszervezőkkel. Soha nem hagyhatnak futót felügyelet nélkül. Ezek a csapatok nem felelősek a versenyt önként feladó vagy a részsintidő nem teljesítése miatt hivatalosan kizárt versenyzőkért.

A kizáráskor, illetve a feladáskor követendő eljárást a versenyszabályzat határozza meg (rajtszám leadása, érvénytelenítése, stb.).

### **XIV. Frissítópont(ok)**

A frissítópontok számát és kapacitását a verseny körülményei és a futók száma alapján kell meghatározni. Meg kell bizonyosodni arról, hogy az ital- és ételkínálat megfelel az előzetes tájékoztatásnak.

A versenyszabályzatban a futókat részletesen tájékoztatni kell arról, hogy mit biztosítanak számukra a verseny során. A frissítópontok száma, elhelyezkedése és típusa meghatározza az önellátás vagy félig önellátás mértékét.

|  |
|--|
| <b>D. Egészségügyi, biztonsági és mentési terv</b> |
|--|

A részletes egészségügyi, biztonsági és mentési tervet az alábbiak figyelembevételével kell kidolgozni:

### **XV. Minimális célok**

- A mentési és az egészségügyi csapat tagjainak megfelelő felügyelete és koordinálása;
- Az egészségügyi csapat megfelelő szintű oktatása a terepfutásra jellemző orvosi problémákról;
- A sportegészségügyi (antidopping) szervekkel való együttműködés.

Az atlétákra vonatkozóan az egészségügyi személyzetnek:

- Fel kell készülnie valamennyi sérült megfelelő orvosi ellátására (futók, szervezőcsapat tagjai és a szurkolók);
- Meg kell bizonyosodnia arról, hogy a futók megfelelően tájékozódtak a pálya nehézségeiről, a vészhelyzetben hívható telefonszámról és a vészhelyzet esetén alkalmazandó eljárásról.

#### **Megjegyzés: Egészségpolitika**

A verseny főorvosát tájékoztatni kell arról, ha a versenyen az ITRA egészségpolitikáját alkalmazzák. Az egészségpolitika meghatározza az egészségügyi személyzet, a versenyrendezők és versenyzők együttműködésének kereteit, lehetőségeit ([https://itra.run/page/261/Health\\_policy\\_and\\_antidoping\\_fight.html](https://itra.run/page/261/Health_policy_and_antidoping_fight.html)).

## **XVI. Eljárásrend**

- Az életveszélyes helyzetek elsőbbséget élveznek;
- A kisebb sérüléseket és a specifikus orvosi eseteket is el kell látni és felügyelni kell;
- A lehetséges közegészségügyi problémákat előre kell látni (például biztosítani a kézmosás lehetőségét a frissítópontokon a fertőzések terjedésének megelőzése érdekében);
- A ritkán előforduló helyzetekre is fel kell készülni specifikus eljárásrendek kidolgozásával és az illetékes helyi szervezetek segítségével (sok sérülttel járó események, például súlyos kihülés).

## **XVII. Személyzet**

A szervező ezen feladatok elvégzését kiszervezheti egy erre szakosodott szolgáltatónak.

Az egészségügyi, biztonsági és mentési tervben szereplő személyeknek ismerniük kell a sportágban előforduló sajátos egészségügyi problémákat, sérüléseket (<http://link.springer.com/article/10.1007/s40279-014-0189-3>).

Ezek a személyek a következők:

- a verseny főorvosa (lásd I. bekezdés)
- orvosok; elsősorban olyanok, akik életveszélyes orvosi esetek ellátásával kapcsolatban megfelelő tapasztalattal rendelkeznek;
- ápolók;
- képezett elsősegélynyújtók (szakképzett mentős, mentőápoló);
- gyógytornászok (nem kötelező);
- ortopéd orvosok (nem kötelező).

## **XVIII. Eszközök**

- **Egészségügyi bázisok** általában olyan területeken helyezkednek el, ahol:
  - Magas a résztvevői létszám (pl. frissítópontok);
  - Pihenésre alkalmas hely van;
  - Az erős terhelés vagy a versenyben töltött idő miatt nő a kockázat (viszonyítási alap a verseny élmezőnyének 6 óra utáni pozíciója).
- **Elsősegélynyújtó helyek** az egészségügyi bázisok között helyezkednek el, és biztosítják, hogy a képezett elsősegélynyújtók 30 percen belül bármilyen helyre odaérhessenek. Javasolt magaslatokon vagy nehezen megközelíthető területeken elhelyezni őket.
- **Beavatkozást segítő eszközök** (helikopter, terepjáró, motorkerékpár, gyalogos útvonal...) teszik lehetővé azt, hogy a mentőcsapatok a lehető leggyorsabban beavatkozzanak, figyelembe véve a terep adta lehetőségeket és korlátokat is.
- **Kimenekítést segítő eszközöket** (autó, busz, mentőautó, helikopter, terepjáró, gyalogos útvonal) a terepviszonyokhoz kell igazítani:
  - Motoros járművel megközelíthető terület: 1 órán belül el kell tudni érni a célterületet;
  - Motoros járművel nem megközelíthető terület: a legalább 6 fős, a sérült személy szállítására alkalmas, jól képzett személyből álló csapatot úgy kell szervezni, hogy az áldozatot 2 órán belül elérje.
-

- **Felszerelés:** a környezethez, valamint az eszközöket kezelők képzettségéhez kell igazítani (például hőszigetelő fólia a kihülés kezelésére hegyvidéken, jég a hőségtől sújtott, száraz területeken). Automata defibrillátor is elhelyezhető az útvonal mentén.
- **Helviség:** az egészségügyi bázisnak épített helyiségben kell elhelyezkednie, a földszinten vagy fűtött és/vagy légkondicionált sátorban, vízzel, elektromos árammal és lehetőleg vezetékes telefonnal ellátva. 1000 futónként 15 m<sup>2</sup> alapterülettel kell rendelkeznie (a kényelmes, pihenésüket szolgáló terület figyelembe vétele nélkül).

## **XIX. Amit figyelembe kell venni**

- ✓ Azoknak a területeknek a jogszabályi és törvényi korlátozásait, amelyeken a verseny keresztülhalad.
- ✓ Az elérhető kommunikációs eszközöket.
- ✓ A résztvevők számát (versenyszámonként és összesen). Ha több mint 1000 futó van, szükség van az egészségügyi, biztonsági és mentési tervre.
- ✓ Éjszaka/nappal és az évszakok (tél, tavasz, nyár, ősz) okozta kihívásokat.
- ✓ Földrajzi kihívásokat (alföld, nagy magasság, tengerpart).
- ✓ A verseny időtartamát.
- ✓ A pálya korlátozott megközelíthetőségét.
- ✓ Menekülési terveket.
- ✓ Mindig szem előtt kell tartani azt, hogy a tervnek megfelelően kell működnie akkor is, ha az időjárás körülmények miatt helikopter nem szállhat fel.

## **XX. Kulcspontok**

- **Időjárás körülmények:** a VI. Időjárás pont ajánlásait figyelembe kell venni. Ha az időjárás rosszra fordul, és nem lehetséges biztosítani a futók biztonságát a verseny eredeti útvonalán, alternatív útvonalat kell választani.

*Megjegyzés: - Ha alternatív útvonalat használnak, nem mindig szükséges szigorítani az egészségügyi, biztonsági és mentési terven.*

- *Kedvező időjárás körülmények esetén nagyobb az egészségügyi és biztonsági személyzet terhelése, mivel a futók nagyobb valószínűséggel feszegetik határaikat.*

- **Közös bázis (versenyszervezés és mentés):** Ha több mint 1000 futó van, kötelező egészségügyi bázist felállítani, ami gyakran a versenyközpontban van. Csendes helyiségben kell elhelyezni. Legalább egy olyan embernek kell ott tartózkodnia, aki átfogó ismeretekkel rendelkezik arról a régióról, ahol a versenyt szervezik, és egy olyan embernek, akit a verseny főorvosa jelöl ki. Fel kell szerelni a szükséges kommunikációs eszközökkel, a futókkal pedig ismertetni kell a vészhelyzet esetén hívható telefonszámot. Dokumentálni kell a telefonbeszélgetéseket és az eseményeket.
- **Az egészségügyi és biztonsági hálózat:** a mentési feladatokért felelős személlyel és a versenyigazgatóval együttműködve kell kidolgozni a hálózatot. Mielőtt a területileg illetékes szerveknek bemutatnák (feltéve ha ez követelmény), a verseny főorvosának kell érvényesítenie azt.

Az egészségügyi és biztonsági hálózat feleljen meg az alábbi követelményeknek:

| Elhelyezkedés         | Szükséges intézkedések  |
|-----------------------|---|
| Rajt                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt;1000 futó: egy fő orvos és egy fő ápoló;</li> <li>• &lt;1000 futó: képezített elsősegélynyújtó;</li> <li>• Veszélyes (1) vagy elszigetelt (2) környezet: kötelező egy orvos jelenléte.</li> </ul>  |
| Cél                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha a következő feltételek bármelyike teljesül, <b>kötelező egy orvos</b> jelenléte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- &gt;500 futó;</li> <li>- A győztes célideje &gt;2 óra;</li> <li>- Nem lehetséges 30 percen belül sürgősségi ellátást nyújtó helyre szállítani a sérültet.</li> </ul> </li> <li>• Elsősegélynyújtó csapat hordággal;</li> <li>• &gt;1000 futó: egy ápoló, aki az orvos munkáját segíti.</li> </ul> |
| Egészségügyi bázis    | <p>A versenyszabályzatban meg kell jelölni a pontos elhelyezkedésüket. Mindig jelen kell lennie valakinek, aki ismeri az útvonalat.</p> <p>Tagjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orvos;</li> <li>• Ápoló;</li> <li>• Képezített elsősegélynyújtó.</li> </ul>   |
| Elsősegélynyújtó hely | <p>A versenyszabályzatban meg kell említeni az elhelyezkedésüket. Mindig jelen kell lennie valakinek, aki ismeri az útvonalat. Legalább két képezített elsősegélynyújtónak kell jelen lennie.</p>   |
| Kiemelő állomás       | <p>Fontos az, hogy bizonyos pontokon meg lehessen állítani azokat a futókat, akik állapota nem alkalmas arra, hogy a versenyt folytassák.</p> <p>Ha ez egy elsősegélynyújtó hely, egy ápolónak kötelező segítenie a képezített elsősegélynyújtót.</p>   |

(1) Veszélyes környezet: olyan környezet, ahol a hagyományos mentési eszközök nem alkalmazhatók, nem elégségesek vagy alkalmazásuk veszélyes a magasság, a mélység vagy az odaszállításuk során fellépő kockázatok miatt.

(2) Elszigetelt környezet: életveszélyes sürgősségi helyzetek kezelésére alkalmas orvosi egységtől több mint 30 perc távolságra van.

Irodalom:

- Martin D. Hoffman, Andy Pasternak, Ian R. Rogers, Morteza Khodaei, John C. Hill, David A. Townes, Bernd Volker Scheer, Patrick Basset, et al. Medical Services at Ultra-Endurance Foot Races in Remote Environments: Medical Issues and Consensus Guidelines, Sports Med. 2014, Volume 44, Issue 8 , pp 1055-1069 (<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-014-0189-3>)
- Hoffman MD, Rogers IR, Joslin J, Asplund CA, Roberts WO, Levine BD, Managing collapsed or seriously ill participants of ultra-endurance events in remote environments. Sports Med. 2015 FEB ;45(2) :2012.