



Eesti Olümpiakomitee MTÜ

Ürituste korraldajatele

**AVALIKE LIIKUMIS- JA SPORDIÜRITUSTE MEDITSIINILISE
TEENINDAMISE JUHEND**

Tallinn 2015



Sisukord

SISSEJUHATUS.....	3
I ÜRITUSE ETTEVALMISTUSETAPP	5
II ÜRITUSELE EELNEVAL NÄDALAL/KUUL.....	14
III ÜRITUSE PÄEVAL	15
IV PÄRAST ÜRITUST	15
LISAD	16
Lisa 1. Meditsiinipersonali ja varustuse jagunemine	16
LISA 2. Meditsiinipunkti tegurid ja tavad	17
LISA 3. Esmaabi koti soovituslik sisu	18
LISA 3.1. Näidis esmaabikoti sisu	19



Sissejuhatus

Käesolev juhend on koostatud liikumis- ja spordiürituste korraldajate ning meditsiiniteenistuse juhtide abivahendiks, et pöörata tähelepanu meditsiinilisele teenindamisele ürituse ettevalmistusel, ürituse ajal ja pärast üritust.

Liikumis- ja spordiürituste arv on Eestis aasta-aastalt kasvanud, nii ka neil osalevate inimeste arv. Sellega kasvab ka korraldajate vastutus ning turvarisk, et meditsiinilist sekkumist vajavad juhtumid sagedanevad. Käesolevast juhendist leiab ekspertide nõuandeid riskide vähendamiseks ja sündmuste parimaks ja turvalisemaks korraldamiseks.

Juhend aitab korraldajal organiseerida üritus vastutustundlikult ning anda osalejale kindlustunne, et õnnetuse puhul aidatakse teda parimatele praktikatele toetudes!

Juhendi koostamiseks moodustati töörühm, kuhu kuulusid tunnustatud pikaajalise ja erialaste teadmistega erakorralise meditsiini spetsialistid, liikumis- ja spordiürituste meditsiiniteenistuste juhid, ürituste korraldajad, kohaliku omavalitsuse eksperdid ning teised valdkonnaga kokku puutuvad spetsialistid.

Üritust planeerides soovime alati kasutada juhendi kõige uuemat, viimast versiooni, mis on leitav Eesti Olümpiakomitee veebilehel.

Juhend on jaotatud nelja etappi:

- I Ürituse ettevalmistusetapp
- II Üritusele eelneval kuul/nädalal
- III Ürituse toimumise päeval
- IV Pärast üritust

MÕISTED, mida on juhendis kasutatud:

Avalik üritus – sündmus, millel osalemine ei ole piiratud mingi kuuluvusega (kool, asutus, klubi) ning osalejate osalemine fikseeritakse mingil moel.

Üritus – liikumis- ja/või spordiüritus, millel on korralduskomitee ja registreeritud osalejad.

LÜHENDID, mida on juhendis kasutatud:

- MJ – meditsiiniteeninduse juht
- ÜJ – ürituse juhataja
- MT – meditsiiniline teenindus
- MP – meditsiinilise teeninduse või esmaabipunkt
- RJ – rajajulgestaja
- AED – avalik elektrišoki aparaat

Juhendisse on lisanud oma parimad praktikad: dr Kaspar Rõivassepp (Põhja-Eesti Regionaalhaigla), meedik Andras Laugamets (Tartu Kiirabi), dr Mihkel Mardna (Spordimeditsiini SA), Indrek Kelk (Klubi Tartu Maraton), Mati Lilliallik (Spordiürituste Korraldamise Klubi) jt. Kaasa aidanud: Peeter Lusmägi (EOK), Tõnu Seil ja Margus Klaan (Kultuuriministeerium), Triinu Täht ja Perit Puust (Sotsiaalministeerium), Gerly Kedelauk (Eesti Spordimeditsiini klaster) jt. Projektijuht Paavo Nael.

Täname koostöö ja panuse eest juhendi valmimisel: Peeter Lusmägi, Tõnu Seil, Triinu Täht, Perit Puust, Margus Klaan, Gerly Kedelauk jt.

Juhendi loomine on rahastatud Hasartmängumaksu Nõukogu abil.

Suur tänu kaasabi eest: Sotsiaalministeerium, Kultuuriministeerium, Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST.

Juhendi koostajate nimel soovime korraldusjulgestust ja pealehakkamist ning indu ürituste ettevalmistamisel ja läbiviimisel.



Meeskonna nimel



I ÜRITUSE ETTEVALMISTUSETAPP

1. Koostöölepe meditsiiniteeninduse (MT) eest vastutava isikuga:

- Otsige ja looge kontakt meditsiinitöötajaga, kes on sobiv ürituse meditsiiniteeninduse juhiks (edaspidi MJ). Eelistage meditsiinitöötajat, kellel on eelnevaid kogemusi liikumis- ja spordiürituste (edaspidi Üritus) meditsiinilise teenindamisega või töökogemusi erakorralises meditsiinis ja operatiivjuhtimise vallas;
- Täpsustage MJ värbamisel, kas ta on üritusel kui oma ametkonda esindav ametiisik koos vastavate õiguste ja kohustustega või on ta seal kui eraisik (oluline kriisisituatsioonide korral) – see on vajalik kriisisituatsioonis reageerimisel ja vastutuse võtmisel;
- Arutage koos läbi Ürituse organisatoorne (teenistused, kes on korraldusse haaratud ja nende ülesanded – liikluskorraldus, turvateenistus, teeninduspunktid, jms) ja tehniline korraldus (võistluskeskuse planeering, võistlusareen/-rada, juurdepääsud, muudetud liikluskorraldus jne);
- Saadud teabe põhjal peab MJ koostama MT operatiivplaani ning kooskõlastama Ürituse juhatajaga (edaspidi ÜJ);
- Väiksema Ürituse korral võib MT eest vastutav isik olla ka mittemeedik, näiteks ürituse peakorraldaja või keegi korraldusmeeskonnast. Oluline on, et oleks määratud konkreetne inimene, kelle ülesandeks on läbi mõelda ja korrigeerida MT-ga seonduv ning et ta oleks pädev kogemuse ja koolituste poolest osutama esmast meditsiinilist abi ning seda kiirkorraldama.

2. Traditsioonilise ürituse korral tutvuge eelmise/eelmiste korra/kordade raportitega:

- Viige end kurssi vastava ala Üritusi reguleerivate reeglitega (vastavalt tasemele kas alaliidupoolsete või rahvusvaheliste reeglitega) ja antud kontekstis meditsiinilise teeninduse nõuetega;
- Kui olete ise varem sama või analoogset Üritust korraldanud, siis vaadake üle oma märkmed ning teavitage MJ-d meditsiini valdkonda puudutavatest märkustest;
- Kui Te ise ei ole sama või analoogset Üritust läbi viinud, siis konsulteerige inimestega, kes on seda teinud. Edasta meditsiini valdkonda puudutav teave MJ-le.

3. Võistluse juhendi ja ürituse avaliku info (veebileht, infobrošüür jms) kooskõlastamine meditsiinilise teenistuse alustega (korraldaja ja osaleja vastutus, med. teeninduse loetelu, asukoht ja kontaktid):

- Avaldage Ürituse ametlikel avalikel infokandjatel meditsiinilise teeninduse teave: meditsiinipunktide (MP) asukohad võistluskeskuses ja areenil/rajal, liikuvate meditsiinitöötajate olemasolu, arstiabi kontakttelefon, hädaabikeskuse (tel 112) kokkulepped (toimimine/mittetoimimine);
- Rahvaspordiürituste korral lisage osalejatele lühike õpetus infobrošüürile/veebilehele, kuidas hädaabi korral toimida. Tagage osavõtja terviseinfo kaardi täitmise võimalus (kroonilised haigused, tarvitavad ravimid, lähedase kontaktinfo). Selleks sobib kleebis, mille saab kinnitada osavõtjanumbri tagaküljele;
- Eriolukordade puhul, mis mõjutavad/võivad mõjutada Ürituse kulgu ja turvalisust (raskendavad ilmastikuolud: pakane, kuumus, tugev tuul, udu jms), teavitage osalejaid ja pealtvaatajaid kõigi võimalike kanalite kaudu (nt koduleheküljel, osalejate e-postile ja/või SMSiga telefonile, Ürituse sotsiaalmeediakanalite kaudu, saatke pressiteade trükimeediale, raadiokanalitesse, suuremate ürituste puhul telekanalitele jne). Teavitage olukorrast ja korraldaja rakendatavatest meetmetest (täiendavad teeninduspunktid, muudetud algusaeg/-ajad, lühendatud rada, muudetud kontrollajad jms) ning millele peab osaleja täiendavalt tähelepanu pöörama (nt ilmale vastavad riietumisnõuanded, toitumise või joomise iseärasused sõltuvalt ilmast jms);



- d. Kooskõlastage eelnevalt piirkonna häirekeskuse ja operatiivteenistusega võimalikud operatiivteenistuste reageerimisteed ja käitumisskeemid;
- e. Teavitage ajutistest muudatustest võistluspiirkonda jäävaid elanikke, kelle elukorraldust võib Üritus muuta.

4. Tutvumine võistluskeskuse ja -raja/-areeni ning võistluse juhendiga:

- a. Tutvuge koos MJ-ga Ürituse võistluskeskuse ja -areeni/-rajaga. Leidke sobivaim koht MP-le, arvestades abivajajate juurdepääsuteid, osalejate liikumistrajekte, kiirabibrigaadi juurdepääsu, elektrivarustuse, telgi/konteineri paigaldamisel aluspinna ning transpordi juurdepääsuga;
- b. Selgitage MJ-le, millist tähistust võistluskeskuses (piirdeaiad, piirdelindid) ja rajal kasutatakse (nt tähistuslindid/-lipud, piirdeaiad, kilomeetri tähised);
- c. Otsustega koos MJ-ga, millistes areeni punktides või raja osadel on täiendavad MP-d ja/või liikuvad (mootorsõidukil, jalgrattal, paadiga, suuskadel) med. töötajad;
- d. Kui Üritusele on kaasatud kiirabi, tutvuge kiirabibrigaadide paiknemise ja nende võimaliku asukoha muutumise plaanidega;
- e. Juhtudel, kui Üritusel on kasutusel liikumist reguleerivad piirangud (tsoonide kaelakaardid), tagage MT töötajatele ligipääs kõikidesse punktidesse võistluse territooriumil;
- f. Tagage kõigile võistluse/üritusega seotud inimestele, kes võiksid meditsiiniabi vajada, ligipääs meditsiinipunktidele (kooskõlastage see turvateenistusega);
- g. Selgitage välja rajalõigud, mis võivad sattuda telepilti ning kõrgeenenud huvi tõttu võib meditsiiniabi osutamine olla komplitseeritud;
- h. Arutage läbi võimalikud stsenaariumid ja seadke selge piir Ürituse võimalikest olukordadest, millele MJ peab reageerima ja mida lihtsalt teadmiseks võtma;
- i. Selgitage MJ-ga Ürituse spetsiifikast tulenevad piirangud, mis võivad mõjutada meditsiiniabi osutamist.

5. Koostage meditsiinilise tegevuse plaan:

5.1. Üritus toimub välitingimustes:

- a. Koostage ja printige Ürituse rajakaart. Märkige kaardile MP ja RJ asukohad. MT kaartidele ka ohtlikumad kohad;
- b. Jagage kaardid MT liikmetele ja RJ-dele. Lisage kaardile olulisemad kontaktnumbrid – ÜJ, MJ, RJ ülem;
- c. Tehke Ürituse tehnilise korralduse plaanid ja nüansid teatavaks MJ-le, MT töötajatele, RJ-dele, vabatahtlikele abilistele jms seotud personalile. Võimalusel printige asjaosalistele kaardid ja olulise info meelespea.
- d. Jälgige, et MT pääseks vajadusel (kannatanu äratoomiseks) transpordiga raja igasse punkti (vastavalt rajale kiirabisõiduki, ATV/lumesaani+haagisega, paadi/kaatriga või muu rajale sobiva sõidukiga);
- e. Arvestage, et kui rajal on start ja finiš samas või erinevates kohtades, võib sõltuda sellest vajalike abiliste arv ja nende transport;
- f. Vastavalt trassi pinnakattele saate hinnata osalejate liikumiskiirusi ja võimalike traumade iseloomusid ning vastavalt valmistuda;
- g. Veekogul toimuva Ürituse turvamiseks vajate spordiala iseloomule, veekogule ja ilmaoludele vastavat veesõidukit, nt sõude- või mootorpaati. Kindlustage, et veesõidukis oleks pädev päästemeeskond ja vajalik vetelpäästevarustus: päästevestid, -rõngad, -kõis jms.

5.1.1 Linnaruumis

- a. Hinnake linnaruumis areeni/raja asendit ning riski astet (tiheda liiklusega ala, palju mööduvaid jalakäijaid, kiirabi liikumise takistamine valesi parkimise tõttu);
- b. Analüüsige, kas rajale võib jääda/ilmuda osalejaid ohustavaid kõrvalisi isikuid/objekte (nt sõidukid/ratturid/koduloomad)

5.1.2 Looduses

- a. Vajadusel määrake ohtlikemate kohtade lähedusse Ürituse ajaks liikuvad MT töötaja(d) rajale sobivate liikumisvahenditega;
- b. Selgitage ja tagage meditsiiniteenuse alternatiivsete transpordivahendite ligipääs suletud alale;



- c. Ohtlikud langused, järsud tõusud ja kurvid märgistage eelnevalt nähtavalt hoiatavate siltidega.

5.1.3 MT kasutuses olev(ad) ruumid/telk

- a. Telgi või ruumi vajaduse ja paigutuse hindamisel arvestage osalejate hulka (vaata ka punkti 5.4);
- b. Telgi või ruumi sisustamisel võtke arvesse Ürituse riske (nt rattasõiduvõistluste puhul kukkumise oht, kestusalade puhul ülekuumenemise või alajahtumise oht jms), abivajajate hulka, pöördumiste sagedust ja profiile. Vastavaid riske on võimalik prognoosida, tutvudes varasemate aastate või analoogsete Ürituste MT protokolliga;
- c. Telgi või ruumi vajaduse ja paigutuse hindamisel arvestage välitingimustes ilmaolusid: kuumu ilma korral on vaja varjulist kohta, külma ilma korral küttega ruumi, tugeva tuulega tuulevarjulist paika;
- d. MP telgi vajaduse ja paigutuse hindamisel arvestage kiirabi parima juurdepääsuga, et ei peaks ületama areeni/trassi/tiheda kasutusega liikumiskoridore;
- e. Arvestage üldsuse kõrgendatud tähelepanuga Ürituse vastu, vajadusel kasutage MP diskreetsuse tagamiseks sirme/piirdeaedu vms;
- f. Tehke koos MJ-ga selgeks, millise tasemega on selles MP-s abi (personali kompetents, patsiendi jälgimisvõimalus ja varustatus), mida selles ruumis ja Üritusel üldiselt osutatakse. Mida lahendatakse kohapeal ja mis suunatakse mujale (EMO, perearst).

5.1.4 Juurdepääs raja/areeni erinevatesse kohtadesse

- a. Linnaruumis (tänavatel) vaadake üle erinevad juurdepääsu võimalused võistlustressile osalejaid ohustamata;
- b. Viige end kurssi Üritusest mittetulenevate võimalike liikluskorraldusmuutustega (nt samal ajal toimuvate teetööde, muude üritustega);
- c. Tutvuge kohaliku liikluskorraldusega, mis võivad raskendada/tõkestada MT juurdepääsu Ürituse raja/areeni osadeni – ühesuunalised teed, tupiktänavad, eravaldused;
- d. Suletud liiklusega radade puhul tagage operatiivteenistuste (politsei, päästeamet, kiirabi) informeerimine sulgemisest ja operatiivteenistuste liikumisvõimalustest pikki või risti rada, et vältida operatiivteenistuste ürituseväliste väljasõitude tõttu tekkivat kõrgendatud ohtu osalejatele.

5.1.5 Objekti-/maavaldaja kättesaadavus ja kontaktid

- a. Hankige areenil/rajal olevate objektide valdajate kontaktid ja luba nende valdusel tegutsemiseks;
- b. Vaadake üle, kas trassil või juurdepääsuteedel on tõkiseid (värav(ad), barjäärid vms). Kui tõkis on lukustatav, hankige võti või planeerige alternatiivne juurdepääs;
- c. Talvisel (lumega perioodil) uurige, kas trass on spordialale vastava ettevalmistusega ning juurdepääsuteed puhastatud;
- d. Vastavalt teabele kaaluge vajadust hankida operatiivselt rajale pääsemiseks sõidukid (nt maastur, ATV järelhaagisega, mootorsaan järelhaagisega);
- e. Veekogul toimuva Ürituse puhul peate selle haldajalt hankima loa seal tegutsemiseks ja teavitama meditsiinilisest teenindamisest sellel.

5.2. Üritus toimub sisetingimustes:

5.2.1 Ruum on ehitatud/kohandatud sportimiseks

- a. Selgitage välja, kas MT-le on olemas spetsiaalne ruum, kui mitte, siis kohandage selleks mõni olemasolev ruum. Ruumis peab olema stabiilne elektrivarustus ja valgustus, võimalus abivajajat lamama panna (läbivaatuslaud, voodi/raam, madrats); voolav vesi samas ruumis või läheduses; soovitatavalt vaba juurdepääs areenile ja võimalus võistlustel silma peal hoida;
- b. Selgitage välja või tagage külmkapi, jääkasti või jäämasina olemasolu hoone territooriumil, soovitatavalt MT ruumi läheduses.



5.2.2 Ruumil(-dele) on üks/mitu sisse-/väljapääsu

- a. Siseruumides peetava Ürituse juures tutvuge kõigi (meditsiinilis- ja üld-) evakuaatsiooni võimalustega ning olge kindlad nende kasutatavuses (hankige ukse/uste võtmed, vajadusel vabastage läbikäigud tõkestavatest objektidest);
- b. Koostage plaan nii üksikjuhtumi kui ka üldevakuaatsiooniks;
- c. Sisetingimustes hinnake, kuidas jõuab MT võimaliku abivajajani, kui areeni ümbritsevad pealtvaatajad;
- d. Tehke selgeks, kas hoones on tulekahju korral automaatselt sulguvaid uksi ja ATS (automaatne tulekustutussüsteem).

5.2.3 Ruumis/kõrvalruumis on paigaldatud AED

- a. Selgitage välja, kas Ürituse toimumise ruumides on AED. Veenduge, et see oleks Ürituse toimumisajal kättesaadav ning töökorras;
- b. Tutvustage AED aparadi asukohta ning koolitage Ürituse personali.

5.2.4 MT võimalikud juurdepääsud

- a. Leidke MP-ks eraldi ruum, kuhu on areenilt kiirabisõiduki juurde lihtne juurde- ja väljapääs;
- b. Mõelge läbi, kuidas vajadusel transportida abivajaja areenilt MP-i, vajadusel organiseerige transpordivahend (nt ratastel raam, kandraam);
- c. Rääkige turvameeskonnaga, et nad vajadusel aitaksid tagada MT personalile liikumistee (vabastavad tee pealtvaatajatest jms).

5.2.5 Hoone/ruumide omaniku kättesaadavus ja kontaktid

- a. Hankige endale areenil/rajal olevate valdajate kontaktid ja luba nende valdusel tegutsemiseks;
- b. Vaadake üle, kas Ürituse toimumiskoha hoone juurde viivad juurdepääsuteed on vabad (nt ei ole väravat, barjääre vms). Kui värav/tõkkepuu on lukustatav, siis hankige operatiivsõiduki juurdepääsuks võti/pääse.

5.3. Ürituse toimumise aeg:

5.3.1. Kevad/suvi/sügis/talv

- a. Vajalik on arvestada (kiiresti muutuvate) ilmastikuoludega, eriti oluline on vahetu ilmaprognoosiga arvestamine, mis mõjutab MT poole pöördumisi, vajalikku varustust jms. Ilmastikuoludest ja kaasnevatest lisariskidest tuleb õigeaegselt osavõtjaid informeerida;
- b. Kevadel tuleb ettevaatlik olla esimese päikesega ja sellest tingitud päikesepõletuse võimalusega (päikesekreemi, päikesepõletust leevendavad vahendite olemasolu med. varustuses). Maastikul toimuvate Ürituste puhul tuleb arvestada varieeruva pinnase (sulav lumi, pori, tahkem pinnas) ja sellest tulenevate ohtudega (rada võib olla MT transpordivahenditele raskesti läbitav, kõrgendatud traumade oht);
- c. Suvel tuleb ennekõike arvestada potentsiaalse palava ilmaga ja sellest tingitud vedelikukao ja ülekuumenemise ohuga. Kestusaladel tagage piisavas hulgas joogipunkte. Kui ilmaennustused prognoosivad võistluspäevaks üle 25-kraadist sooja, kaalutlege lisajoogipunktide ja jahutamisevõimaluste rajamist (vt punkt 5.3.2);
- d. Sügisel maastikul toimival Üritusel tuleb arvestada varieeruva pinnasega (pori, lombid, pehmem pinnas) ja sellest tulenevate ohtudega. Med. varustuses tagage tekkide/termolinade olemasolu;
- e. Talvel tuleb arvestada alajahtumise ja külmakahjustuste ohuga. Arvestage varustuse hankimisel, et osalejad kulutavad organismi termoregulatsiooniks rohkem energiat ja sellest tulenevalt võivad energiavarud kiiremini otsa saada (ülepingutuse oht). Lisaks võib lumesadu raskendada liikumist ja raja läbitavust nii osavõtjatele kui MT transpordivahenditele. Lumi ja jää suurendavad selgelt kukumisohtu. Jää ja libeduse puhul kontrollige, et kogu võistluskeskus oleks korralikult hooldatud ja liivatatud. Med. varustuses tagage tekkide/termolinade olemasolu ja soe MT ruum võistluskeskuses.

5.3.2. Vahetu ilmateade – sademed/äärmuslikud temperatuurid/tugev tuul

- a. Lumesadu pikendab oluliselt talvistel kestusala Üritusel osalejate läbimisaega, millest tulenevalt suureneb ülepingutuse oht. Lisaks võib lumesadu raskendada liikumist ja raja

- läbitavust MT transpordivahenditele. Kui rada pole autoga läbitav kogu ulatuses, tuleb MT tarbeks tagada mootorsaani(de) olemasolu;
- Ekstreemse kuumuse (üle +30°C) või külma (alla -25°C) korral kaaluge Ürituse ärajätmist või algusaja muutmist varasemale või hilisemale kellaajale. Tellige täiendavad lisajõude ja varustust MT tarbeks;
 - Arvestage stardi- ja finišipaiga ilmaolude erinevustega (eriti õhutemperatuuride erinevusi) ja Ürituse jooksul muutuda võivate ilmaoludega;
 - Külma ilma korral tuleb arvestada alajahtumise ja külmakahjustuste ohuga. Valmistage ette soojad ruumid, kus osalejad saavad viibida enne starti ja peale finišeerimist. MP vajab sooje ruume ning alajahtunute katmiseks tekke/termolinasid. Vt ka 5.3.1;
 - Kuuma ilma korral kaotab inimene kehatemperatuuri hoidmiseks palju vett ja mineraalaineid. Tagage piisavate joogipunktide olemasolu (soovitavalt pakkuda lisaks veele isotoonilist spordijooki). Olge valmis abistama suuremat hulka vedelikukaoga ja ülekuumenenud patsiente, selleks varuge jahutamiseks MP-i piisavas koguses vett, külmatoodeteid, korraldage veeanumate, käsnade ja vihmutite olemasolu nii rajal, võistluskeskustes kui MP-des. Manitsege osalejaid valima tavapärasest aeglasem võistlustempo;
 - Tugev tuul kujutab suuremat ohtu just veekogudel peetavatel Üritustel. Jälgige, et kõik leevendus- ja turvameetmed oleks kasutusele võetud. Tugev tuul alandab tajutavat temperatuuri ning võib esile kutsuda alajahtumisi. Tagage piisavas koguses tekkide/termolinade olemasolu. Teiseks pikendab ja raskendab tugev (vastu)tuul raja läbimist ja seetõttu suureneb ülepingutuse ohtu. Metsas toimuvatel Üritustel tuleb arvestada puude langemise ohuga. Suusavõistlusel võib tugev tuul ja tuisk lagedatel aladel kaasa tuua rajalt eksimisi, mistõttu on soovitatav lagedatel aladel tähistada rada rajalippude, puutikkude, kuuseokste või muude tuulega püsima jäävate tähistega;
 - MT peab olema ettevalmistatud reageerima alajahtunud inimese soojendamiseks ja ülekuumenenud inimese jahutamiseks. Kuumarabandusega inimene on sageli väga agressiivne ja võib vajada meditsiiniabi saamisel kõrvalist abi;
 - Ilmastikuoludest tingitud võimalikest ohtudest ja muudatustest teavitage osalejaid/publikut korduvalt Ürituse päeval võistluste diktori kaudu. Jagage selgeid juhiseid erinevatest esmaabivõtetest, riske maandavatest teguritest.

5.3.3. Ürituse aeg: päevavalguses/kunstvalgustusega/pimeduses (õised üritused)

- Õised Üritused on kõrgema riskiastmega kui päevased. Halvema nähtavuse korral esineb sagedamini kukkumisi, kokkupõrkeid jms. MT ja vahendite komplekteerimisel tuleb vastavate ohtudega arvestada;
- Õistel Üritustel valmistuge ka rajalt eksimise otsimiseks. Varuge selleks kantavaid valgusteid ja signaalvilesid;
- Viimase võistleja järgselt tuleb rada läbi sõita hästi valgustava sõiduvahendiga, et välistada märkamata jäänud abivajajaid rajal;
- Ürituste korral, millel viimaste osalejate eeldatav finišeerimine on peale päikeseloojangut, olge valmis valgustama viimaste osalejate finiši teekonda;
- Varustage lampidega MT töötajad, kes liiguvad rajal. Jälgige, et lampide akud/patareid oleks laetud. Võimalusel lisage vahetusakud/patareid.

5.3.4. Ürituse kestus: 1h/mitu tundi/rohkem kui 8h

- Kestusaladel suureneb rajal oldud ajaga ülepingutuse (ülekuumenemise, vedelikukao, energiadefitsiidi jms) risk. Lisaks suureneb akuutsete terviserikete avaldumise või krooniliste terviseprobleemide ägenemise võimalus;
- Arvesse tuleb võtta nn keskmise võistleja rajal viibimise aega. Kui see on jooksudistantsil rohkem kui 1h, suusadistantsil rohkem kui 2h, rattadistantsil maastikul rohkem kui 2h või rattadistantsil maanteel rohkem kui 3h, kätkeb üritus endas suurenenud terviseriski;
- Ekstreemsed ilmastikuolud, eriti kuumus suvistel üritustel (vt punkt 5.3.2), suurendavad oluliselt ülepingutusest tingitud probleemide avaldumise riski;
- Samas tuleb riski hindamisel arvesse võtta ka osavõtjate profiili. Algajad ja ilma erilise ettevalmistuseta Üritusest osavõtjad kipuvad valima enamasti lühemaid distantse, mistõttu tuleb valmis olla suurenenud probleemide esinemiseks just nendel distantidel;
- Üle 4 tunni kestva Ürituse korral kalkuleerige distantse etappide läbimiseks kontrollajad.



5.4. Planeeritavad osalejate arvud

5.4.1. Osalejate arv: 1-199/200-999/1000 ja rohkem

- a. 1-199 – Sõltuvalt ürituse riskidest (traumade või ülepingutuse ohust, kaugusest lähimast kiirabijaamast/haiglast, ürituse kestusest ja iseloomust) on soovitatav organiseerida kas MP koos meedikuga või tellida 1 kiirabibrigaad (riskialtimate Ürituste korral);
- b. 200-999 – Ürituse turvamiseks on vajalik tellida 1-2 kiirabibrigaadi. Sõltuvalt ürituse riskidest (traumade või ülepingutuse ohust, kaugusest lähimast kiirabist või haiglast, ürituse kestusest ja iseloomust) MT organiseerimine koos pädeva MJ leidmise ja vajadusel MP loomise ja liikuvate meedikutega rajal;
- c. 1000-2999 – Ürituse turvamiseks on vajalik MT moodustamine koos pädeva MJ-ga. Sõltuvalt riskist vajalik 1-3 kiirabibrigaadi tellimine, MP-de loomine ja liikuvate meedikute olemasolu rajal;
- d. 3000 ja enam – Ürituse turvamiseks vajalik MT moodustamine koos pädeva MJ-ga. Sõltuvalt riskist vajalik vähemalt 3 kiirabibrigaadi tellimine, MP-de loomine ja liikuvate meedikute olemasolu rajal. Iga järgneva 1000 osalejate arvu puhul tellige 1 lisa kiirabibrigaad.

5.4.2. Pealtvaatajate meditsiiniline teenindamine

- a. MT planeerimisel arvestage ka pealtvaatajate võimalike meditsiinilist sekkumist nõudvate juhtumitega;
- b. Suure publikuhuviga Üritustel tuleks kaaluda sõltuvalt riskidest eraldi MP loomist pealtvaatajatele ja selle paigutamist pealtvaatajate vahetuslähedusse ning nende jälgimise ülesannete edastamist.

5.4.3. Ürituse juhuslikud külastajad

- a. Kui avatud ruumi Üritusel on juhuslikke möödujaid, tuleb vajadusel tegeleda ka nende võimalike meditsiinilist sekkumist nõudvate juhtumitega. Üritusele tellitud kiirabibrigaadi(d) on kontaktis häirekeskusega ja Ürituse toimumise ajal võib häirekeskus suunata kiirabibrigaadi „lähima brigaadi“ põhimõttel üritusevälise kõrge prioriteediga kutse teenindamisele;
- b. Eriolukordades on võimalik paluda häirekeskuse kaudu appi piirkonnas alaliselt kiirabiteenust pakkuvaid brigaade.

5.5. Kokkulepped, kaugus ja kontaktid meditsiinilt turvalisust pakkuvate asutustega

- a. Võtke ühendust piirkonnas lähima(te) alaliselt kiirabiteenust osutava kiirabipunkti, piirkonna häirekeskuse, päästeteenistuse ja politseiga. Edastage kirjalikult taasesitatavas formaadis informatsioon toimuvast Üritusest, selle iseloomust ja planeeritavast osavõtjate arvust. Informeerige kiirabi liikluseks suletud teedest, lõikudest ja lisage informatsioon lähematest/kiireimast juurdepääsuteedest rajale/areenile või MP-desse;
- b. Suurürituste puhul teavitage kirjalikult taasesitatavas formaadis vähemalt 2 kuud enne Ürituse toimumist lähimat maakonna- või regionaalhaiglat, kuhu abivajajad (kiirabisõidukiga) hospitaliseeritakse. Edastage haiglale Ürituse lühikirjeldus, toimumisajad, planeeritav pikkus (rajalolekuajad), osalejate ja pealtvaatajate prognoositavad arvud, võimalikud liikluskorralduslikud probleemid, Ürituse territooriumile ligipääsuvõimalused, Ürituse kestus ja kontaktnumber ning võistluse raskendavad tingimused (ilmastik, maastik, pikk kestusaeg vms). Neile on see töögraafikute koostamise ja teenindamise valmisoleku aluseks ning lisajõudude appi kutsumiseks juhuks, kui olukord väljub kontrolli alt;
- c. Suurürituste puhul on vajalik eelnevalt kokku leppida kahepoolne koostöö üle-Eestilise hädaabikeskusega (tel 112);
- d. Tehke selgeks lähimad/kiireimad teed meditsiinasutusteni;
- e. Leppige punktides 5.5.a ja 5.5.b välja toodud koostööpartneritega kokku, kes on Ürituse toimumise vältel kontaktisikud (nt haigla teavitamine abivajajatest), kuidas saab MJ operatiivselt informatsiooni (nt Ürituselt hospitaliseeritud patsientidest). Arvestage avalikkuse võimaliku suure huviga ja sellest tulenevalt info adekvaatsuse ning konfidentsiaalsusega;
- f. Töötage välja tegevusjuhend Üritusel juhtuva üliraske trauma või surmajuhtumi korral (transport, kommunikatsioon meediaga, omaste teavitamine).

5.6. MT personal ja vahendeid

5.6.1. Meditsiinilise teeninduse punkt (MP)

- a. Tähistage MP koht (üksus/ruum) Ürituse alal osalejatele silmatorkavalt. MP asukoht peab olema piisavalt rahulik ja müravaene, et patsiendi läbivaatus oleks võimalik. MP peab olema tagatud piisav privaatsus, selleks kasutage piirdeaedu ja katteid;
- b. MP-le peab olema vaba juurdepääs kiirabisõidukiga;
- c. MP peab olema varustatud raamide/voodite ja erakorralise abi andmise standardvarustusega. Abi osutamist peab juhtima tervishoiutöötaja, kellel on erakorralise meditsiinalane väljaõpe ning kes võib iseseisvalt langetada otsuseid patsiendi seisundi ja ravimeetmete üle (soovitatavalt erakorralise meditsiini arst);
- d. Üks MP võiks paikneda finišikoridori läheduses;
- e. Vaata Lisa 1 ja 2 täiendusi.

5.6.2. Meditsiinilise pädevusega töötajad

- a. Meditsiinipersonali hulk ja tase sõltub Ürituse suurusest ja iseloomust – mida rahvarohkem või riskialtim Üritus, seda professionaalsemat MT vajatakse;
- b. Eelistage erakorralise meditsiini töökogemusega arste, õdesid või parameedikuid;
- c. MP tegevust võiks juhtida arst (suuremate Ürituste korral soovitatav erakorralise meditsiini või intensiivravi arst). MT koosseisu meditsiiniõed võiksid soovitatavalt olla erakorralise meditsiini töö kogemusega;
- d. Võimaldage meedikute rajal liikumine (ATV, jalgratta, mootorratta, auto, saanide, suuskade vm sõiduvahendiga liikuvad meedikud);
- e. Kaasatud vabatahtlikud peaksid eelnevalt saama elustamisõppe ja elementaarse esmaabikoolituse.

5.6.3. MT personali spetsiifiline varustus

- a. Suurürituste (alates ca 500 osalejast) puhul peab MP olema varustatud kiirabi standardvarustusega koos monitooringu, esmase uurimise ja ravimise võimalustega. Lisaks peab olema tagatud võimalus abivajajaid lamama panna (läbivaatuslaua, voodite/raamide või madratsite olemasolu). Sõltuvalt osavõtjate arvust, ilmastikust ja Ürituse iseloomust tuleb varuda piisavas koguses lisa-/erivarustust (näiteks suurenenud traumade ja/või ülepingutuse, alajahtumise jm ohud);
- b. Liikuvatele meedikutele tagage esmaabi varustus ja sõltuvalt riskidest spetsiifilisem varustus (lahased, AED, tilkinfusiooni võimalus, reanimatsiooni vahendid jms);
- c. Kuuma ilma korral valmistuge abistama suuremat hulka vedelikukaoga ja ülekuumenenud patsiente. Inimeste jahutamiseks tagage piisavas koguses vee, külmatoodete ja vihmutite olemasolu nii rajal, võistluskeskustes kui MP-des;
- d. MP peab olema hästi soojustatud/jahutatud ning osalejate tarbeks tuleb varuda lisakogus tekke/termolinasid/joogivett vms (vt põhjendusi 5.3.1 ja 5.3.2).

5.6.4. MT logistika (operatiiv)plaan ja vahendid

- a. Väiksema ürituse korral, kus MT koosneb kiirabibrigaadist või MP-st, paigutage kiirabi või esmaabi andev meedik finišisse, võistluskeskusesse või areeniile vastavasse MP-i (vt punkt 5.6.1). Spordiala spetsiifikast ja Ürituse iseloomust lähtuvalt võib olla põhjendatud kiirabi või esmaabipunkti paigutamine rajale või mujale võistlejatele lähemale, et tagada kiirem abi osutamine (laske see otsus teha võistluste MT eest vastutaval isikul);
- b. Suuremate Ürituste korral, kus moodustate MT, laske MJ-l eelnevalt koostada täpne logistiline plaan kõigile MT abitöötajatele ja kiirabibrigaadidele. Plaanis tuleb välja tuua ajaliselt võimalikult täpselt MT abitöötajate ja kiirabibrigaadide ülesanded ja paigutamine raja/areeni vastavates punktides kogu Ürituse vältel. Arvestage osavõtjate oletatavat jaotumist, Ürituse ajalist kulgemist rajal ning Üritusega seotud riskifaktoreid. Kalkuleerige plaan selliselt, et oleks tagatud võimalikult kiire meditsiiniliste probleemide avastamine ja kiireim võimalik reageerimine osalejate ja pealtvaatajate meditsiinilistele kutsetele;
- c. Varustage lisaks logistilisele plaanile MT liikmed võistluskeskuse/areeni/raja kaartidega ja infoga, kus on märgitud MP asukohad; rajale ligi- ja mahapääsuteede tähistused, suure kasutatava ala korral ka GPS koordinaadid; kiirabibrigaadide ja meditsiinilise abipersonali paiknemine; toitlustus/joogipunktidesse ligipääsud; kuidas toimub kannatanute vedu

- rajalõikudel, kus kiirabisõidukiga ei ole võimalik liigelda; millised jõud on meditsiiniabiks kaasatud ja nende paiknemine rajal; plaaniline dünaamiline ümberpaiknemine (plaaniline ja kriisiolukorras liikumine); info liikumise skeem ja kutsungid (millal, kellele, mida); standardvarustus ning spetsiifilise varustuse lisamine ja asukoht; vedelik jm vajalik osavõtjatele; MT kohustused seoses ajavõtukiipidega; ajakirjandusega suhtlemise juhised, MT personali toitlustamine jt olulised punktid;
- Jooksuürituse korral on meditsiinilist abi vajavate probleemide kiiremaks avastamiseks ja meditsiinilistele kutsetele reageerimiseks soovitatav kasutada jalgratastel liikuvaid meedikuid, kes peavad olema varustatud sidevahendite, esmaabi varustuse ja võimalusel kaasaskantavate AED aparaatidega;
 - Suusaüritustel on meditsiinilist abi vajavate probleemide avastamiseks ja meditsiinilistele kutsetele reageerimiseks soovitatav kasutada mootorsaanel/ATV-del meedikuid. Maanteel toimuvatel rattaüritustel võiks kasutada mootorrattaid/autosid ja maastikul ATV-sid. Nimetatud meedikud peavad olema varustatud sidevahendite, esmaabi varustuse, lahaste, võimalusel reanimatsiooni baasvarustuse ja AED aparaadiga;
 - Kiirabibrigaadid tuleb paigutada võistluskeskusesse, finišisse, areeni/raja punktidesse vastavalt MJ poolt eelnevalt koostatud plaanile, vältida tuleb omavoli. Kiirabibrigaadid peavad omama standardset varustust, mille abil on võimalik anda elupäästvat abi, viia läbi traumade esmane käsitus ning transportida kannatanu haiglasse;
 - Meedikute liikumist rajal, areenil või võistluskeskuses ja kannatanute transporti haiglasse koordineerib MJ vastavalt eelnevalt koostatud plaanile;
 - Kui Üritust turvab üks kiirabibrigaad, tuleb vältida selle brigaadi lahkumist Ürituselt. Kannatanute transportimiseks haiglasse tuleb kaaluda alternatiivseid transpordivõimalusi või transportida peale ürituse lõppu (kui kannatanu seisund seda lubab) või paluda häirekeskusest (112) transpordiks teiste kiirabibrigaadide abi.

5.6.5. MT side Ürituse ajal

- Looge ja tagage Ürituse ajal MT erinevate liikmete vahel side. Selleks sobib kasutada mobiilsidet või raadiosidet. Mobiiltelefonide kasutamisel arvestage mobiilsidevõrgu koormustaluvusega ning võimalike võrgu ülekoormustega (sõltuvalt osalejate/pealtvaatajate arvust);
- Suurürituste korral on töökindla side tagamiseks soovitatav luua eraldi raadioside eelnevalt registreeritud litsentseeritud sagedusel. MT liikmed suhtlevad omavahel käsijaamade kaudu. Määrake eelnevalt personaalsed kutsungid;
- Testige sidet soovitavalt eelneval päeval enne Üritust, hinnake eelnevaid kogemusi.

5.7. Infolevi

5.7.1. MT asukohtade tähistus: võistlustega seotud kaartidel ja areenil/võistlusrajal kohapeal

- Valmistage ette ja kasutage Ürituse ajal MP tähistamiseks hästi nähtavat tähistust/viitasid;
- Varustage osalejate (stardi)materjalid kaardiga, kuhu on märgitud MP asukoht(-ad);
- Lisage suureformaadiline kaart Ürituse infotahvlile, kuhu on märgitud MP asukoht(-ad).

5.7.2. Osalejatele MT-alase eelinfo jagamine

- Osalejate eelinfos rõhutage tervisekontrolli vajalikkust, MP asukohti ja tähistust;
- Välialadel võivad ilmaolud mõjutada oluliselt nii osalejaid kui pealtvaatajaid. Kahjude ennetamiseks teavitage kõigi võimalike kanalite kaudu osalejaid ekstreemsetest ilmaoludest ning viisidest ilmastikumõjude leevendamiseks;
- Võimalusel trükkige stardinumbri tagaküljele juhised Üritusel võimalike ilmastikuoludega toimetulekuks;
- Suurürituste korral kasutage massiteabekanaleid, et info jõuaks võimalikult paljude osalejateni.

5.7.3. Ürituse personali ja (võistlus)päeva informaatori teabega varustamine

- Instrueerige Ürituse töötajaid või valdkondade juhte MP asukohast/kontaktidest ning MJ-ga kontakti võtmise võimalustest (võib anda täiendavat infot, mis on MT plaanis, vt punktis 5.6.4c);



- b. Ürituse informaator peab päeva sissejuhatavas infoplokis teavitama osalejaid MP asukohast ja selgitama osalejatele, kuidas ja kust MT sekkumist vajava juhtumi korral abi kutsuda. Äärmuslike ilmastikuolude korral peab osalejatele selgitama kahjustavate mõjude leevendamise ja probleemide ennetamise võimalusi. Valmistage see teave ette aegsasti, punkthaaval, lihtsalt ja arusaadavalt.
- c. Peate eelnevalt kõiki Ürituse töötajaid/vabatahtlikke informeerima ja vajadusel varustama infomaterjaliga MP asukohast, kuidas ja kelle kaudu jõuda erineva varustusega meditsiinitöötajateni;
- a. Trükkige Ürituse töötajate akrediteerimiskaardi tagumisele küljele Ürituse juhataja (ÜJ), sekretäri, turvajuhi ja MJ telefoninumbrid või raadiosaatjate puhul vastavad kutsungid.

5.7.4. Kriisikommunikatsioon

- a. Arutage MJ ja teiste võtmekorraldajatega (eriti pressiesindajaga) läbi olukorrad, kui rajal on toimunud raske trauma, osaleja on kas surnud või kriitilises seisundis haiglas;
- b. Valmistuge traagilise teate avalikustamiseks Ürituse ajal ja/või peale seda;
- c. Olge valmis kriisijuhtumitega seoses tegelema kindlustusfirmade nõutavate toimingutega;
- d. MJ peab olema kursis nõ kuuma grupiga ehk kõrgemat avalikkuse huvi püüdivate osalejatega, võimalusel nende terviseprobleemidega ning olema valmis nende tegemisi ka rahvusvaheliselt kommenteerima.

II ÜRITUSELE EELNEVAL NÄDALAL/KUUL

6. Ühiskoosolek oluliste valdkondade juhtidele

- a. Korraldage ühiskoosolek valdkonna juhtidele. Kõik teenistused peavad olema MT põhialustega kursis; kes on vastutav isik (kontaktid!), kus asuvad MP-d, MT personal (nt rajal osalejatega kaasa liikuvad abilised jne) ja eraldusmärgid. Selgitage täpselt, kuidas meditsiiniliste probleemide korral MT ja MJ-ga ühendust võtta. Vaadake lisaks MT plaanist 5.6.4b ja c;
- b. Kõik valdkondade juhid peavad informeerima oma teenistuse töötajaid esmasest tegutsemisest meditsiinilist sekkumist vajava olukorra puhul. Valdkonna juhid peavad maandama inimeste ülereageerimise (nt verine põlv) või asjatu paanika, samas panema neid mõistma olulisi situatsioone (nt teadvusekaotus) ja teadma vastavalt täpset reageerimisskeemi.

7. Viimaste täpsustunud prognooside hindamine

7.1. Registreerunud osalejate/võimalusel ka publiku hulk

- a. Kindlustage, et prognoositavate inimhulkade teenindamiseks on piisavalt personali: Ürituse/(võistlus)keskuse abilisi, turvajaid, RJ-te ja MT personali. Vajadusel kaasake inimesi juurde;
- b. Tehke selgeks, millise pädevusega on Ürituse personal. Kontrollige, kas kiirabibrigaadid on ikka planeeritud, tellimused kinnitatud ja viimase osalejate arvuga vastavuses.

7.2. Väliürituse korral viimase hetke võimalikult täpne ilmaprognoos

- a. Suurürituse korral võtke ühendust riikliku ilmateenistusega ja sõlmige kokkulepe täpse ilmaennustuse saamiseks;
- b. Võimalusel jälgige juba aegsasti erinevaid ilmaennustuskanaleid, et saada parim ülevaade Ürituse ajaks kujunevast ilmast.

7.3. Ettevalmistuste plaanipärasus ja võimalikud muutused

- a. Veenduge, et kõik töövahendid ja transpordivahendid on töökorras;
- b. Kontrollige, kas on ootamatuid (tee)remonditöid, elektri- ja/või veevarustuse katkestusi vms, mis võib mõjutada MT tööd;
- c. Esimesel võimalusel teavitage muudatustest MJ-i, eriti asjaoludest, mis mõjutavad MT-d – nt muutunud võistluskeskuse ülesehitus ja juurdepääsud vms;
- d. Arvestage ilmastikust tulenevate muudatustega;
- e. Mõelge varuplaan, kui MJ ei ole võistluse päeval töövõimeline (dokumentatsioon, asetäitja);
- f. Vaadake üle MT viimane maksumus ja olge valmis kiirabiteenuse ettemaksuks;
- g. Mõelge läbi võimalike riskigruppide registreerumine (nt puudega inimesed, kes võivad vajada erikohtlemist või sotsiaalmeedias leviv kihlvedu Üritusel ekstreemsuse läbiviimiseks vms);
- h. Televisiooni otsepildi olemasolu korral olge valmis provokatsioonideks;
- i. Teavitage Ürituse meeskonda ja MJ Ürituse korraldusliku poole plaanipärasusest ja võimalikest muudatustest.

8. Häirekeskuse, päästeameti ja politsei teavitamine toimuvast üritusest

- a. Kui seni ei ole veel punkt 5.5 täidetud, siis üleriiklike organisatsioonide puhul on oluline teavitada hiljemalt 1 kuu ette, väiksemate asutuste puhul võib teavitusaeg olla lühem. Vt täpselt punkt 5.5 teavituste sisust.

9. Eriolukorrast teavitamine vahetult Ürituse eel või ajal

- a. Ürituse korraldajana peate olema valmis ka selleks, et üritus tuleb ära jätta nii üritusega seotud või üritusest sõltumatutel põhjustel (*force major*, üldrahvalik lein vms);
- b. Eelnevalt tuleb töötada välja ka kommunikatsiooniplaan, kui tekib vajadus üritus katkestada (nt ekstreemseks muutunud ilmastikuolude korral).



III ÜRITUSE PÄEVAL

1. Korraldage valdkondade juhtide koosolek piisava ajavaruga enne ürituse algust. Koostage valmisolekuraportid ning andke ÜJ-poolne valmisoleku ülevaade;
2. Veenduge planeeritud side toimimises (soovitavalt testige seda juba eelneval päeval/ööil);
3. Informeerige MJ hetkeolukorrast ning viimastest prognoosidest (osalejate/pealtvaatajate arvud, värskeim ilmaennustus);
4. Instrueerige saabunud meedikuid nende ülesannetest ja logistikast vastavalt eelnevalt koostatud täpsele plaanile;
5. Varustage meedikud vajaminevate juhendite, kaartidega ja varustusega;
6. MT võtku aegsasti positsioonid sisse, arvestades valitsevaid tingimusi, sh liikumist takistavat rahvamassi;
7. Pika tööpäeva korral varustage abilised toidupakkidega, külmal ajal ja välitingimustes sooja joogiga (termosega);
8. Informeerige Ürituse päevajuhti meditsiinikorraldusest, andke edasi info, mida diktorkorduvalt osalejatele/pealtvaatajatele edastab (sh kuidas kriisiolukorras reageerida);
9. Hoidke ürituse ajal sidekanalid vabad operatiivse info edastamiseks;
10. MJ otsused on kõigile täitmiseks.

IV PÄRAST ÜRITUST

1. Koondage MJ/MT ja sellega seotud teenistuste kokkuvõtted/raportid. Analüüsige tulemusi, fikseerige järeldused ning ettepanekud ning arhiveerige materjalid järgnevate Ürituste tarbeks;
2. Edastage koondraport valdkondade juhtidele, kaasaarvatud MJ-le, et järgmisel Üritusel oleks ettevalmistusi kergem teha ning puudujääke juba varakult ennetada;
3. **Tänage kõiki abilis!**



LISAD

Lisa 1. Meditsiinipersonali ja varustuse jagunemine

PUNKT 5.6 JUURDE

Väga oluline on ürituse korraldajal veenduda, et meditsiiniteenistuses oleksid pädevad inimesed, kes on võimelised kriitilises situatsioonis tegutsema.

Lisa 1. Punkt 1. Meditsiinipersonal jaguneb:

- Eriarstid – olenevalt ürituse iseloomust kas anesthesioloog, erakorralise meditsiini arst. Need spetsialistid on parimad kriitilises seisundis abivajaja aitamiseks. Teatud juhtudel on mõistlik tagada ka näiteks ortopeedi kohalolek;
- Üldarst (sh residendid) – nende oskused ja iseseisvalt ravimite tarvitamise õigused ei pruugi olla piisavad erakorraliste situatsioonide lahendamiseks;
- Õed – Terviseameti registris olevad õed, kellest eelistatud on iseseisva otsustamise kogemusega erakorralise meditsiini õed. Õed jagunevad: a) iseseisvalt otsuseid vastu võttev; b) arsti või nn vastutava õe korraldusi täitev õde;
- Muu – õe õppe III aasta ja arsti eriala IV aasta üliõpilased ehk abiõed ja abiarstid, Eesti Punase Risti vabatahtlikud (saanud esmaabialase väljaõppe), kiirabitehnikud, erakorralise meditsiini tehnikud.

Korraldajatel on oluline mõista, et kõik meditsiinitöötajad ei ole erakorralises situatsioonis pädevad.

Lisa 1. Punkt 2. Brigaadid

Kiirabibrigaadid jagunevad oma varustuse, aga ennekõike brigaadi vastutava liikme pädevuse järgi:

- reanimobiilibrigaad
- üldarstibrigaad
- õebrigaad

Kõik kiirabibrigaadid on Eesti Vabariigis kolmeliikmelised, et olla kriitilises situatsioonis võimelised nõuetekohaselt tegutsema.

Alla kolmeliikmelised kiirabiautod ei ole kiirabibrigaadid!

Lisa 1. Punkt 3. Meditsiinivarustuse tasemed

- Esmaabikott (haavapuhastus, side, plaaster, külm jms)
- Esmaabikott + AED + taskumask (kunstlikuks hingamiseks)
- Kiirabi standardvarustus
- Spetsiifiline sporditrauma varustus (teibid, blokaadi tegemise ravimid)

Lisa 1. Punkt 4. Miinimumvarustus

	Miinimumvarustuse kirjeldus	Oodatav tulem
Meditsiinipunkt	Kiirabi standardvarustus koos monitooringu võimalustega ja esmaste uuringutega	Täis monitooring, ventilatsiooni ja elustamise võimalus, ravitegevus, haavade korrastus, õmblemine
Kiirabi – arstibrigaad (ideaalis reanimobiil)	Standardvarustus, mis vastab vähemalt kiirabi EM arsti brigaadi varustuse tasemele	Ravi ja elupäästev tegevus, trauma esmane käsitus, ventilatsiooni ja elustamise võimalus, transport haiglasse
Kiirabi - õebrigaad	Standardvarustus, mis vastab vähemalt kiirabi õebrigaadi varustuse tasemele	Ravi ja elupäästev tegevus, trauma esmane käsitus, transport haiglasse
Õde (erakorralise meditsiini alase väljaõppega)	Esmaabivarustus + i/v ravimite ja hapniku manustamine AED	Ravi ja elupäästev tegevus, trauma esmane käsitus
Õde	Esmaabivarustus + hapniku manustamine AED	Elupäästev tegevus, trauma esmane käsitus
EMT	Esmaabivarustus + AED	Esmaabi



Teatud Ürituste korral on meditsiiniteenistusele vajalik ka korraldajate abi. Näiteks suusahüppevõistlustel (ka Big-Air) „kassid“, et saaks mäel liikuda, mootorsaan koos juhi ja turvavarustusega, et abivajat kergemini liigutada jms.

Teatud Ürituste korral on vajalik korraldajal tagada spetsiifilise (nimekirjas olevatele standarditele vastava) varustuse võimaldamine sportlastega kaasatulevatele isikutele. Veel on oluline, et dopingukontrolliga seotud Üritustel on nende abistamise kohustus kellelgi teisel kui MJ-l.

LISA 2. Meditsiinipunkti tegurid ja tavad

PUNKT 5.6.1 JUURDE

Siin on mitmeid tegureid:

- a) mis liiki üritusega on tegu (arusaadavalt on jalgrattasõit ohtlikum kui kepikõnd);
- b) eeldatav osavõtjate arv;
- c) keskmine osavõtjate rajal viibimise aeg;
- d) ilmastikutingimused;
- e) kiirabi ligipääs rajale;
- f) rajajulgestuse paiknemistihedus;
- g) kogu võistlusraja kaugus haiglatest.

Üldlevinud hea tava järgi on üritusel osavõtjale MT poolt tagatud:

- a) kiirabiteenus üks tund enne starti ja 30 minutit peale viimase lõpetamist;
- b) olenevalt ürituse spetsiifikast, vähemalt üks täisvarustuses kiirabibrigaad 500-1000 osavõtja kohta;
- c) meditsiiniabi võimalus kõigis korraldajate poolt loodud joogi-, toitlustuspunktides;
- d) rajal liiguvad 1-15 km vahedega meditsiinitöötajad (ideaalis omades AED-sid) kes on võimelised osutama esmaabi ja teostama elustamisvõtteid enne kiirabijõudude saabumist;
- e) varustuse purunemise või üldise kurnatuse korral on tagatud katkestaja transport lähimasse TP-sse;
- f) kõigis TP-des on tagatud katkestajatele soe ootamisvõimalus ja transport finišisse;
- g) kõikidel üritustel on viimase osaleja taga keegi korraldajatest, kes välistab olukorra, et keegi katkestaja jääb rajale;
- h) olemas on telefoninumber, millele helistades saab osaleja või meditsiinilise sündmuse pealtnägija ühendust ürituse MJ –ga;
- i) plaanilised liikumised võistlusrajalt toimuvad piki rada, st vastu rada liikumine toimub ainult eriolukordades;
- j) juhtudel, kui osaleja viiakse võistlusrajalt haiglasse, organiseerib MT ka tema pakihoidu pandud asjad haiglasse;
- k) kõikide raskete terviserikete või traumade korral teavitab MT osaleja lähedasi enne, kui info jõuab avalikkuse ette.

MT korralduse kõige raskemaks ülesandeks on kiirabiautoga mitteläbitaval rajal(-lõigul) juhtunud õnnetuse puhul sinna kiirabibrigaadi organiseerimine ning abivajaja sealt kiirabiautoni toimetamine.



LISA 3. Esmaabi koti soovituslik sisu

1) Külmatooted

- külma aerosool
- kiirkülmakott
- külmageel

2) Vahendid sidumiseks

- erinevas mõõdus sidemerullid
- elastne side
- kolmnurk rätik
- erinevas mõõdus steriilsed haavatampoonid
- erinevas mõõdus haavaplaastrid

3) Vahendid haava töötlemiseks ja puhastamiseks

- füsioloogiline lahus (haava puhastamiseks/pesemiseks)
- desinfitseeriv lahus (haava desinfitseerimiseks)
- joodilahus või briljant-roheline (marrastuste ja haavaservade peitsimiseks)
- tampoonid, tupsud, vatitikud

4) Ravimid

- valuvaigistid (Ibuprofen, Paracetamol, Ketoprofen)
- allergiavastased tabletid
- imemistabletid kurguvalu/kurgukäheduse vastu
- tabletid mao ülehappesuse ja kõrvetuste vastu
- tabletid kõhupuhituse ja spasmide vastu

5) Plaastrid ja teibid

- erinevas mõõdus plaastrid
- sõrmeplaastrid
- villiplaastrid
- rullplaaster
- sporditeip

6) Geelid

- valuvaigistavad ja põletikuvastased geelid

7) Muud vahendid

- käärid
- kummikindad
- nuuskpiiritus
- žgutt
- steriilne ühekordne skalpell
- 1-2 ühekordset süstalt - 5ml
- vihmakeep
- joogivesi
- kott prügi jaoks



LISA 3.1. Näidis esmaabikoti sisu

1. Sidumisvahendid:

Sidemed elastsest materjalist – Lasotel

- 12 cm x 4 m (x5)
- 10 cm x 4 m (x5)
- 6 cm x 4 m (x5)

Steriilsed plaastrid – Mepore, Cosmopore

- 9 x 20 cm
- 10 x 10 cm
- 6 x 7 cm

Steriilsed haavatampoonid – Mesoft

- 10 x 10 cm (x5)
- 7,5 x 7,5 cm (x5)
- 5 x 5 cm (x10)

Mittesteriilsed haavatampoonid

- 5x5cm (1 pakk)

Kolmnurk-rätid (x2)

Elastiksidemed

- reie elastikside (x1)
- küünarvarre elastikside (x1)

Sõrme plaastrid – Hansaplast

- erinevad mõõtmed (2-3 karp)

Silikoonplaastrid – Compeed

- kanna (2 karp)
- varba (1 karp)

Rullplaaster

Vatitikud (1 karp)

2. Külmatooted

- a. Külma aerosool – Ice Power (x2)
- b. Külmasprei – Ice Power (x1)
- c. Külmageel – Ice Power (x1)
- d. Kiirkülmakott – Ice Power (x2)

3. Haava puhastus ja töötlus

- a. Octanisept (x1)
- b. Asept (x1)
- c. Briljant-roheline (x1)
- d. Braunoli lahus (x1)
- e. Füsioloogiline lahus (x1)
- f. Prontosan lahus (x1)

4. Ravimid

Valuvaigistid

- a. Ibuprofen 400 mg tbl (1 karp)
- b. Paracetamol 500 mg tbl (1 karp)

Allergia

- Zyrtec 10 mg (1 karp)

Kõhuprobleemid

- Aktiivsüsi (1 leht)
- No-Spa 40 mg (10 tbl)



- Espumisan (1 leht)
- Rennie (1 leht)
- Kurguvalu/kurgu kähedus
- Neo-angin imemistabletid (1 karp)
- Isla mint imemistabletid (1 karp)
- Energia
- Glükoosi tropsid (2 pakki)

5. Geelid

- Ibumetin 5,5% geel

6. Muud vahendid

- a. käärid
- b. kummikindad
- c. nuuskpiiritus
- d. vihmakeep
- e. joogivesi
- f. kott prügi jaoks