



Joensuun Latu ry

Polkujuoksun riskianalyysi

Toiminta: POLKUJUOKSU	Kohde/reitti:	Laatijat:	Päiväys:
--	----------------------	------------------	-----------------

Tilanne	Riski	Mahdolliset seuraukset	todennäköisyys ja haitallisuus	Toimenpiteet
etukäteen/ lähtöä	alivarustautuminen tai alivalmistautuminen	välttämättömien varusteiden puuttuminen	mahdollinen, vähäinen	Huomioidaan etukäteen ilmoitetun varustautumisen ohjeet.
auton pakkaaminen ja lähtöpaikalle matkustaminen	liikenneonnettomuus, eksyminen, auton rikkoontuminen	matkan keskeytyminen tai viivästyminen, onnettomuudessa loukkaantuminen	epätodennäköinen, vakava	Ajo-olosuhteiden huomioiminen, liikennesääntöjen noudattaminen, huolellisuus, kulkuneuvon huoltaminen ja tarkistaminen etukäteen, ajoreitin selvittäminen ennakkoon, Turvavyöt, nopeusrajoitukset, huolellisuus ja liikennesääntöjen noudattaminen.
Ennen maastoon	lähtöä informaatiokatkos	erot ryhmän toimintatavoissa	mahdollinen, vähäinen	Tapahduman alussa esittäytyminen, käydään läpi suunnitelma, oppaiden puhelinnumerot kaikilla käytettävissä, tieto missä ollaan, sekä suunniteltu reitti.

maastossa	lämmin sää, auringon paiste	lämpöuupumus, auringonpistos, ihon palaminen	mahdollinen, haitallinen	Suojaudutaan liialta auringolta/lämmöltä mekaanisesti, huomioidaan suorituksen taso lämmön suhteen, suoloista ja nesteytyksestä huolehtiminen. Ensiaputaidot.
maastossa	fyysinen yllirasitus	väsymys/uupuminen	mahdollinen, vähäinen	Retkeen suhteutettuna riittävä fyysinen kunto, omien rajojen ja voimien tunnistaminen. Ohjaaja seuraa ryhmän jäsenten voimavaroja ja huomioi ne toiminnassa.
maastossa	hankaavat varusteet, rasittavat liikkeet	hiertymät, rakot, rasitusvammat	mahdollinen, vähäinen	Riittävä tauotus, varusteiden valinta esim. kengät, vaatteet.
maastossa	kaatuminen, liukastuminen, kompastuminen	nyrjähdykset, venähdykset, murtumat, haavat, mustelmat	mahdollinen, haitallinen	Huolellisuus, maaston sekä taitojen huomioon ottaminen, valaistuksesta huolehtiminen (otsalamppu), turvavälit jonossa, ensiaputaitojen hallinta, kylmä, koho ja kompressio, ensiapuvälineet, tarvittaessa avun hälyttäminen, kiireellisessä hädässä 112.
maaston	sairauskohtaus, sairastuminen	sairauskohtaus, flunssa, kuume, mahatauti, hammaskipu	epätodennäköinen, haitallinen	Sairastuneen palaamisessa lähtöpisteeseen huomioidaan matkan etenemistahti/vauhti. Kohtauksen mukainen ensiapu. Oppaalla ensiaputaito ja ensiapuvälineet. tarvittaessa avun hälyttäminen, kiireellisessä hädässä 112.
maastossa	eksyminen ryhmästä	hätääntyminen, mahdolliset fyysiset seuraukset esimerkiksi uupuminen	epätodennäköinen, haitallinen	Ryhmän liikkumisessa huomioidaan eritahtiset kulkijat, tarvittaessa jakaudutaan ryhmiin. Takaopas huolehtii, ettei kukaan jää jälkeen. Jos kaikesta ennakoinnista huolimatta eksyy ryhmästä, pyritään pysymään rauhallisena, kuuntelemaan ympäristöä ja yritetään sijoittaa ympäristön perusteella itsensä kartalle. Riittävä varustus mm. pientä evästä, juomaa.

maastossa	riittämätön ruokahuolto ja nesteytys	veren sokerin lasku, nestehukka, fyysisen suorituskyvyn laskeminen	mahdollinen, haitallinen	Ohjaaja huolehtii ruoka- ja juomatauoista. Mukaan kannattaa varata jotakin nopeasti verensokeria nostavaa syötävää/juotavaa.
maastossa	biologiset riskit	infektioaudit	mahdollinen, haitallinen	Tilaisuuteen vain terveenä saapuminen. Tarvittaessa suojavälineiden käyttäminen. Turvaväleistä ja hygieniasta huolehtiminen. Seurataan kansallisia ohjeita ja noudatetaan niitä.

Riskin suuruuden arviointitaulukko

Mallin laatineet: Pilvi Tapio, Anni Ignatius, Eero Oura
Hyväksytty Joensuun Ladun hallituksessa 20.1.2021

Tapahtuman todennäköisyys	Tapahtuman seuraukset		
	Vähäiset	Haitalliset	Vakavat
Epätodennäköinen	1. Merkityksetön riski	2. Vähäinen riski	3. Kohtalainen riski
Mahdollinen	2. Vähäinen riski	4. Kohtalainen riski	6. Merkittävä riski
Todennäköinen	3. Kohtalainen riski	6. Merkittävä riski	9. Sietämätön riski