



Joensuun Latu ry

Maastopyöräilyn
riskianalyysi

| | | | |
|---|----------------------|------------------|-----------------|
| Toiminta: MAASTOPYÖRÄILY | Kohde/reitti: | Laatijat: | Päiväys: |
|---|----------------------|------------------|-----------------|

| Tilanne | Riski | Mahdolliset seuraukset | todennäköisyys ja haitallisuus | Toimenpiteet |
|----------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| etukäteen/ lähtöä | ennen alivarustautuminen tai alivalmistautuminen | välttämättömien varusteiden puuttuminen | mahdollinen, vähäinen | Huomioidaan etukäteen ilmoitetun varustautumisen ohjeet. |
| Ennen maastoon | lähtöä informaatiokatkos | erot ryhmän toimintatavoissa | mahdollinen, vähäinen | Retken alussa esittäytyminen, käydään läpi suunnitelma, vetäjien 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, suojoista ja nesteytyksestä huolehtiminen. Ensiaputaidot. |

| | | | | |
|-----------|---|--|-------------------------------|--|
| maastossa | kylmettyminen | vilustuminen | epätodennäköinen, haitallinen | Tuulenpitävä, riittävä varustus, kerrospukeutuminen. Suojataan erityisesti kädet, jalat ja kasvot, korvanlehdet. Vaihdetaan tarvittaessa kuivat varusteen. Taukotakki. Ensiaputaidot ja -välineet, lämpöpeite/avaruuslakana. |
| maastossa | fyysinen yllirasitus | väsymys/uupuminen | mahdollinen, vähäinen | Retkeen suhteutettuna riittävä fyysinen kunto, omien rajojen ja voimien tunnistaminen. Opas seuraa ryhmän jäsenten voimavaroja ja huomioi ne toiminnassa. |
| maastossa | hankaavat varusteet, rasittavat liikkeet | hiertymät, rakot, rasitusvammat | mahdollinen, vähäinen | Riittävä tauotus, varusteiden valinta esim. pyöräilyhousut, -hanskat. |
| maastossa | kaatuminen | nyrjähdykset, venähdykset, murtumat, haavat, mustelmat | mahdollinen, haitallinen | Huolellisuus, maaston sekä taitojen huomioon ottaminen ja harjoittelu, turvallisuusvälineet, turvavälit jonossa, ensiaputaitojen hallinta, kylmä, koho ja kompressio, ensiapuvälineet, tarvittaessa avun hälyttäminen, kiireellisessä hädässä 112. |
| maastossa | törmäys kanssapyöräilijöiden tai sivullisten kanssa | haavoja, ruhjeita, murtumia. Pyörän vaurioita. | mahdollinen, haitallinen | Huolellisuus, sovitut turvavälit ja käsimerkit. Ensiapu, korjaus, tarv apua, kiireellisessä hädässä 112 |
| maastossa | sairauskohtaus, sairastuminen | sairauskohtaus, flunssa, kuume, mahatauti, hammaskipu | epätodennäköinen, haitallinen | Sairastuneen palaamisessa lähtöpisteeseen huomioidaan matkan etenemistahti/vauhti. Kohtauksen mukainen ensiapu. Vetäjällä ensiaputaito ja ensiapuvälineet. tarvittaessa avun hälyttäminen, kiireellisessä hädässä 112. |

| | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--|--------------------------|--|
| maastossa | riittämätön ruokahuolto ja nesteytys | veren sokerin lasku, nestehukka, fyysisen suorituskyvyn laskeminen | mahdollinen, haitallinen | Vetäjä 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

| | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|--|
| Tapahtuman todennäköisyys | Tapahtuman seuraukset | | | Mallin laatineet: Pilvi Tapio, Anni Ignatius, Eero Oura |
| | Vähäiset | Haitalliset | Vakavat | Hyväksytty Joensuun Ladun hallituksessa 20.1.2021 |
| 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 | |