

# *Yleisurheilu turvallisemmaksi*

## **Heittolajien kilpailuissa huomioitavia turvallisuutta lisääviä toimenpiteitä**

### **1) Ennen kilpailua**

- tarkasta häkin verkko (keväällä perusteellisemmin)
- tarkasta myös häkin tolppien kunto
- varmista, että häkki on turvallinen ja sääntöjen mukainen,
- tarkasta, että välineet ovat ehjiä ja sääntöjen mukaisia
- poista rikkoutuneet ja sääntöjen vastaiset välineet
- moukarin varsi kannattaa teipata kierrekohdasta, jotta se ei jää roikkumaan verkkoon niin usein
- varmista, että sektorit on asetettu oikein keskelle alastuloaluetta suhteessa heittopaikkaan
- varmista, että sateen yllättäessä käytettävissä on sopivat välineet heittopaikan kuivaamiseen
- merkitse turva-alue alastuloalueelle esim. suojaverkolla (mutta älä luota siihen)

### **2) Kilpailun aikana**

- verryttelyheitot tapahtuvat ainoastaan heittopaikalta valvotussa järjestyksessä
- urheilijat eivät saa mennä alastuloalueelle
- palautus- ja pistoheittoja ei saa tehdä
- käännä portti moukarinheitossa heittäjän kätisyydestä riippuen oikealle paikalle; esim. oikeakätisen heittäjän heittäessä käännetään vasen paneeli
- käännä portti moukariheitossa 90 asteen kulmaan ko. sektoriin nähden
- kiekonheitossa ei tarvitse kääntää porttia yhtä paljon kuin moukarissa; turvallisuus tulee kuitenkin taata mahdollisimman hyvin. Varmista, että portit ovat käytännössä ”riittävän kiinni”
- tarkasta vielä, että heittovälineet ovat ehjiä
- poista verkkoon jäänyt moukari välittömästi ja muista huolehtia myös moukarin irrottajan ns. työturvallisuudesta

- muista, että välineet saattavat pompata alastulon jälkeen eteenpäin
- kilpailijat eivät saa käyttää heittovälineitä enää harjoitteluun (esim. moukarin pyörytykset)
- varmista, että urheilijat asioivat valmentajiensa kanssa katsomon luona häiritsemättä meneillään olevia juoksulajeja
- erityisesti lasten kilpailuissa on muistettava, että lapset ovat nopeita käännteissään. Silloin on mm. varmistettava, etteivät he oikaise nurmikentän poikki toiselle puolelle (esim. rajataan heittojen alastuloalue)
- älä jätä heittovälineitä suorituspaikalle ilman valvontaa

### **3) Aikataulun suunnittelussa huomioitavaa**

- suunnittele aikataulu siten, että moukarin ja kiekon heiton aikana ei takasuoralla juostaisi, mikäli heittopaikka on takasuoran vieressä
- jos takasuoralla kuitenkin juostaan, pyri mahdollisuuksien mukaan rytmittämään heitot siten, että vaaratilanteita ei pääse syntymään
- mikäli pituus/3-loikkapaikka on heittopaikan vieressä, näiden lajien ei tulisi olla samanaikaisesti kiekon ja moukarin kanssa

### **4) Tuomarit**

- tuomareiden tulisi keskittyä vain omaan tehtäväänsä ja esim. alastuloalueella heidän tulee seurata vain välineen kulkua, sama koskee myös esim. välineen palauttajia tai palautusauton ohjaajaa
- myös heittopaikan viereisen pituus/3-loikkapaikan tuomareiden tulisi olla tarkkoina ja seurata välineen kulkua, myös toimitsijapöytien sijoittelulla voidaan lisätä toimitsijoiden turvallisuutta
- tuomareiden tulee pitää yllä järjestystä suorituspaikoilla
- lajinjohtaja varmistaa, että turvallisuusohjeet ovat kaikkien tuomareiden tiedossa

### **5) Kuvaajat**

- vain asianmukaisen luvan saaneet kuvaajat saavat olla kentällä
- kuvaajille annettava ohjeistus siitä, missä he voivat turvallisesti liikkua, esim. ei alastuloalueella

## 6) Yleisö/Huoltajat

- yleisön ja huoltajien paikka on katsomossa
- pienten lasten kilpailuissa tässä saatetaan joutua hieman joustamaan, mutta silloinkin on varmistettava, että ylimääräisiä henkilöitä ei ole alastuloalueella (esim. rajaamalla alastuloalue ja valvomalla)

## 7) Ensiapu

- kilpailuissa tulee olla saatavilla asianmukainen ensiapu
- ensiapupisteen tulee olla tarpeeksi selkeästi merkitty
- kilpailun järjestäjällä tulee olla tiedossa myös se, miten loukkaantunut ohjataan mahdolliseen jatkohoitoon
- varmista, että hälytysajoneuvot pääsevät liikkumaan pelastusteitä pitkin