

# SICHERHEITS- MERKBLATT

Um allen einen möglichst sicheren Gigathlon gewährleisten zu können, haben wir zusammen mit SUVA und dem Spital Davos die wichtigsten Punkte für Eure Trainings und den Start am Gigathlon zusammengestellt. Jeder Gigathlet steht in der Eigenverantwortung, die nachfolgenden Punkte einzuhalten.

## Disziplinspezifische Sicherheitsmassnahmen



- Die Verkehrsregeln müssen jederzeit eingehalten werden
- Insbesondere ist bei geschlossenen Bahnschranken und Rotlichtern anzuhalten
- Wenn damit gerechnet werden muss, bei Dunkelheit unterwegs zu sein, ist die entsprechende Beleuchtung mitzuführen
- Vor langen Abfahrten auf Velo- und Bikestrecken trockene Kleider anziehen



- Die Inlinestrecken am Gigathlon 2010 enthalten zum Teil steile Abfahrten. Jeder Inliner der am Gigathlon teilnimmt muss fähig sein, auch in einer Abfahrt selbstständig bis zum Stillstand bremsen zu können.
- Das Bremsen muss vor dem Gigathlon eingeübt und beherrscht werden. Trainingsmöglichkeiten bieten die Gigathlon Campus [www.gigathlon.ch](http://www.gigathlon.ch) und die Vereine des Schweizerischen Rollsportverbandes [www.rollsport.ch](http://www.rollsport.ch)
- Vollständige Schutzausrüstung, bestehend aus Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner tragen (allenfalls auch Kevlarhosen)
- Schwächere Inliner nehmen Schuhe oder Flipflops mit auf die Strecke und sind sich nicht zu schade, diese in den schwierigen Abfahrten anzuziehen



- Neoprenanzug mit einer Dicke von mindestens 3 mm verwenden, Arme und Beine vollständig decken
- Vor dem Gigathlon den Neoprenanzug im kalten Wasser (16°) mindestens 1 Stunde testen
- Bei Atemproblemen sofort das nächste Rettungsboot anpeilen

## Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden

### Sonnenschutz

- Sonnencreme während dem gesamten Gigathlon auftragen
- Auf den Laufstrecken Kopfbedeckung tragen
- Jederzeit eine Sonnenbrille tragen

### Kälte- und Regenschutz

- Den Witterungsbedingungen angepasste Kleidung tragen, welche den Körper vor dem Auskühlen schützt. Insbesondere bei Strecken in hohen Lagen, Gefahr eines Wetterumsturzes und auf den Velo- und Bikestrecken
- Die passende Bekleidung für jedes Wetter sowie Bekleidungstipps findest du unter [www.odlogiga.com](http://www.odlogiga.com)

### Wasseraufnahme

- Mindestens 2 Bidons auf Velo und Bikestrecke, 1 Bidon auf den Lauf- und Inlinestrecken mittragen
- Häufig trinken und den Bidon bei jeder sich bietenden Gelegenheit auffüllen

### Zecken

- Nach dem Gigathlon den Körper auf Zecken absuchen, insbesondere bei Hautjucken
- Gegebenenfalls Zecken mit einer Pinzette o.ä. vorsichtig und komplett entfernen. Kann die Zecke nicht vollständig entfernt werden, Konsultation beim Medical Team. Beim Auftreten von Entzündungsreaktionen einen Arzt konsultieren.

## Allgemeine Verhaltenshinweise

### Impfungen

- Vor dem Gigathlon Starrkrampfimpfung auffrischen

### Notfallzettel / Notfallapotheke / Notfallnummer

- Im Training und am Gigathlon einen Notfallzettel mit Name, Blutgruppe und Rufnummern sowie eine Notfallapotheke (Wundverband, Binde, Desinfektionsmittel) auf sich tragen.
- Im Telefonbuch auf dem Handy die Kontaktpersonen welche die Sanität im Notfall anrufen soll unter dem internationalen Pseudonym ICE (in Case of Emergency) eintragen. Beispiel: ICE Petra Müller: 079 123 45 67

### Doping

- Keine unerlaubten Mittel verwenden
- Dopingliste unter [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch); bei Unklarheiten den leitenden Arzt Gigathlon, Walter Kistler, 081 414 88 88 oder [sportmedizin@spitaldavos.ch](mailto:sportmedizin@spitaldavos.ch) konsultieren
- Gigathleten, die eine Infusion benötigen, werden aus dem Rennen genommen