

## PROPOZICE 28. ROČNÍKU SOUTĚŽE DRUŽSTEV ZÁCHRANY NA VODĚ

# „O POHÁR MĚSTA SOKOLOVA”



- Datum konání :* 10. listopadu 2018 od 9.00 do 15.00 hod.
- Místo konání :* krytý bazén Sokolov 25m, 6 drah, - obrátky hladké
- Pořadatelé :* Vodní záchranná služba ČČK Sokolov, pobočný spolek
- Technické zabezpečení :* Vodní záchranná služba ČČK Sokolov, pobočný spolek
- Pod záštitou :* MÚ Sokolov
- Přihlášky :* startují členové VZS ČČK. Závazné přihlášky, viz příloha, zasílejte na e-mail adresu: [vzs.sokolov@volny.cz](mailto:vzs.sokolov@volny.cz) **nejpozději do 3.11.2018 – děkujeme**  
tel. kontakt: Walta Pavel 606 662 479
- Ubytování:* *pořadatel zajišťuje ubytování Na Baniku – závazná přihláška – viz příloha – cena cca 300 Kč/os. Poplatek za ubytování uhradíte u p. správce tel. 777 925 812*
- Kategorie :* nejsou rozděleny, startují pouze tříčlenná družstva mužů a žen
- Disciplíny :*
- 1) 3 x (50 + 50) m plavání v šatech
  - 2) 3x100m plavání s břemenem
  - 3) 100m dopomoc unavenému plavci (most)
  - 4) 3 x (50 +50)m ABC s "cihlou”
  - 5) 2 minuty kardiopulmonární resuscitace
- Poznámka:* soutěž je závodem družstev, za každou VZS ČČK je možno přihlásit 2 družstva mužů a 2 družstva žen + 1 vedoucí, rozhodčí budou zvlášť delegováni.

## Ceny

Jsou pouze symbolické, dle možností.

## Stravování

V průběhu závodů a společenského setkání pořadatel zajišťuje stravování formou svačiny.

## Startovné

- 500,- Kč / družstvo při platbě na účet VZS Sokolov (78-3934990267/0100) do 5. 11. 2018
- 550,- Kč/ družstvo při platbě na místě v průběhu závodů na bazéně

## Protesty

Námítky je možno podat do 20-ti minut po vyhlášení výsledků v disciplíně. K písemně podanému protestu se přiloží částka 200,-Kč, protest se podává u hlavního rozhodčího. V případě uznání protestu se vklad vrací, v opačném případě propadá ve prospěch VZS ČČK Sokolov, pobočný spolek.

## Společenské setkání

Pořadatel zajišťuje kulturně - společenské setkání 10. 11. 2018 od 18.h v baru Amnézie (bývalá Štola)

## Harmonogram soutěže

7,30	-	8,30	prezence
8,30	-	9,00	rozplavba
9,00	-	9,30	nástup a zahájení soutěže
9,30	-	13,30	závody
13,30	-	14,00	vyhodnocení družstev

## Popis disciplín

### 1. 3 x (50 + 50)m plavání v šatech

vybavení a pomůcky: – plavky, oděv (montérky - kompletní, neupravené a neroztrhané)

cíl disciplíny: – nácvik plavání ve ztížených podmínkách

způsob provedení: – startuje se z určeného startovního bloku v šatech, plave se 50m volný způsob s jednou obrátkou v polovině dráhy (tzn. v 25m). Po doplávání se závodník vysvlékne (není nutný dotek o stěnu bazénu) ve vodě bez přidržování okraje bazénu nebo vyznačené dráhy. Po vysvléknutí musí oba díly šatů vyhodit na okraj bazénu (pouze při vyhazování je možno se přidržet okraje bazénu), šaty nesmí spadnout zpět do vody. Potom plave dalších 50m volným způsobem. Po doplávání odstartuje dotekem o stěnu bazénu dalšího závodníka, který stojí oblečen na bloku. Celkový časdružstva se měří po doteku posledního člena družstva o cílovou stěnu bazénu.

Diskvalifikace: - při nedodržení způsobu provedení

## **2. 3 x 100m plavání s břemenem**

vybavení a pomůcky: – plavky, barel

cíl disciplíny: – nácvik tažení tonoucího a jeho vytažení na vyšší břeh

způsob provedení: – první závodník startuje s břemenem z určeného startovního bloku. Plave se znak sounož, obrátka dotykem břemene o stěnu bazénu. Po celou dobu plavání drží závodník břemeno oběma rukama. Po doplávání 100m úseku následuje opět dotyk barelu o stěnu bazénu, pak se břemeno vytáhne z vody (lze zde břemeno pustit) a postavení břemene na startovní blok – předá dalšímu závodníkovi, který okamžitě startuje skokem z bloku i s břemenem. Celkový čas družstev se měří až po postavení břemene na startovní blok posledním závodníkem z družstva.

Diskvalifikace: – při nedodržení způsobu provedení a cizí pomoci (i členů vlastního družstva)

## **3. 100 m dopomoc unavenému plavci (most)**

vybavení a pomůcky: – plavky

cíl disciplíny: – nácvik dopomoci unavenému plavci dvěma zachránci

způsob provedení: – startuje se z vody, závodníci se drží rukou okraje bazénu. Po startu musí nejprve utvořit tvar (most), potom plavou na obrátku, kde stačí dotek prvního záchrance ve tvaru a plavou zpět. Tvar se nesmí rozpadnout ani na obrátkách, nesmí se měnit pořadí během závodu, závodníci se nesmí dotýkat dna bazénu (s výjimkou obrátek). Po doteku prvního závodníka ve tvaru o cílovou stěnu bazénu (po uplavání 100m) se měří výsledný čas.

Diskvalifikace: – při nedodržení způsobu provedení

## **4. 3 x (50 + 50)m ABC s břemenem**

vybavení a pomůcky: – plavky, standardní ploutve (max. 70 cm délky), potápěčské brýle, dýchací trubice, břemeno (gumový hranol o rozměrech 150x60x300 mm)

cíl disciplíny: – nácvik použití ABC při záchraně tonoucího a zanoření do hloubky 3m s následným vyzvednutím břemene ze dna.

způsob provedení: – závodník je připraven na startovním bloku i s výstrojí, která je položena na startovním bloku. Po startu se obléká a do vody skáče až po úplném oblečení výstroje ABC (nemusí skákat ze startovního bloku). Po skoku do vody se potopí do hloubky 3m, kde z určeného prostoru na dně uchopí břemeno a plave s ním libovolným způsobem úsek 50m. Před dopláváním úseku 50m se zanoří a položí břemeno do určeného prostoru (3m hloubka, mezi ukončením vodící dráhy „T” a koncem bazénu v příslušné dráze). Po uložení břemene se vynoří, dotkne se cílové stěny (nad hladinou) a plave dalších 50m. Po doplávání odstartuje dotykem o cílovou stěnu bazénu dalšího závodníka, který je připraven na startovním bloku i s výstrojí položenou na startovním bloku. Ten si musí nejprve obléci výstroj ABC, pak se ponoří pro břemeno a pokračuje v disciplíně jako první závodník. Čas se měří po doteku posledního závodníka o cílovou stěnu bazénu.

Diskvalifikace – při nedodržení popisu disciplíny, při nepoužívání části výstroje (důvodem diskvalifikace není ztráta jedné ploutve během závodu), při ztrátě břemene nebo uložení mimo určený prostor.

## **5. Kardiopulmonární resuscitace**

vybavení a pomůcky: – plavky ( tričko, tepláková souprava), Ambumann

- cíl disciplíny: – nácvik úspěšného oživování tonoucího
- způsob provedení: – členové družstva jsou v průběhu plnění disciplíny v určeném prostoru. Druh resuscitačního úkonu, který budou provádět, si losují. Provádí se:
- nepřímá srdeční masáž
  - umělé dýchání z plic do plic
  - celková kontrola postiženého
- Časový limit pro provádění oživování je 2 minuty.

**hodnocení :** (dle metodiky VZS – První pomoc)

1. umělé dýchání	– úspěšné	0 bodů
	– neúspěšné	1 bod
2. masáž srdce	– úspěšná	0 bodů
	– neúspěšná	1 bod
3. celk. kontrola	– úspěšná	0 bodů
	– neúspěšná	1 bod

Pořadí v disciplíně „kardiopulmonární resuscitace“ se neurčuje. Trestné body se připočítávají k celkovému počtu bodů, získaných z umístění v ostatních disciplínách

### Výsledné hodnocení.

Součet umístění v jednotlivých disciplínách se u každého soutěžícího družstva určuje celkové umístění v soutěži. Vítězí družstvo s nejnižším součtem pořadí. V případě stejného umístění v disciplíně obsazují družstva stejné místo v pořadí. V případě stejného umístění v konečném pořadí rozhoduje lepší umístění v disciplínách :

1. ad 1)    2. ad 2)    3. ad 3)

