

# Zawody w RATOWNICTWIE WODNYM dla Wszystkich.

## KONKURENCJE RATOWNICZE

1. Reanimacja na fantomie.
2. Pływanie na 100m z przeszkodami.
3. Rzut rzutka: a) koszową na odległość,  
b) rękawową do celu.

## ZGŁOSZENIE ZAWODNIKÓW

Zgłoszenia udziału należy dokonać w godzinach 11.00 – 13.00 w dniu 18 maja 2014r. w Biurze Zawodów na Basenie „NEMO”.

## REGULAMIN ZAWODÓW

### **1. Cel zawodów:**

- Propagacja ratownictwa wodnego wśród społeczeństwa.
- Sprawdzenie umiejętności.
- Wykazanie postępu wyszkolenia.

### **2. Uczestnictwo w zawodach:**

Udział w zawodach mogą wziąć wszyscy bez względu na wiek.

### **3. Koszty:**

Koszty związane z organizacją i przeprowadzeniem zawodów pokrywa OSIR Włoszczowa.

### **4. Klasyfikacja:**

Zawodnicy będą klasyfikowani:

Indywidualnie dla poszczególnych konkurencji:

- najmniejszy czas pływania w wyszczególnionych wyżej konkurencjach,
- największa odległość ( rzutka koszowa),
- największa dokładność ( rzutka rękawowa),
- największy % skuteczności reanimacji na fantomie (120 s).

### **5. Protesty:**

Umotywowane protesty można składać na piśmie do Sędziego Głównego do 30 min po zakończeniu konkurencji lub ogłoszeniu oficjalnego wyniku ( wadium 50 zł). Jeśli protest zostanie odrzucony wadium zostaje wpłacone na rzecz OSIR Włoszczowa.

### **6. Konkurencje:**

#### **I. Reanimacja na fantomie dorosłego w ciągu 120 sek.**

Zawodnik w czasie konkurencji nie ma możliwości śledzenia prawidłowości wykonywania reanimacji. Przed przystąpieniem do konkurencji ma możliwość przećwiczenia w czasie 2 min.

### Przebieg konkurencji

Na sygnał zawodnik rozpoczyna reanimację od sprawdzenia oddechu i krążenia na tętnicy szyjnej. Następnie rozpoczynając od zawiadomienia odpowiednich służb nr 112, przystępują do reanimacji, przy zachowaniu proporcji **30 :2** [uciśnień do wdechów]) oraz tempa powyżej 100/min uciśnień.

#### **II. Pływanie:**

W klasyfikacji liczy się czas uzyskany na 100 m z przeszkodami.

### Przebieg konkurencji

Na komendę startera zawodnicy startują i pokonują dystans w jak najkrótszym czasie. Przeszkody należy pokonywać w dowolny sposób.

#### **III. Rzut rzutką:**

##### **a) Rzut rzutką koszową na odległość.**

Sektor rzutów wyznacza się dwoma liniami w odległości 25 m od siebie. Rzutka posiada 40-metrową linkę o średnicy 6-8 milimetrów.

### Przebieg konkurencji

1. Zawodnik powinien wykonać rzuty w czasie 1 min 25 sek.
2. Rzutka przygotowana jest samodzielnie przez zawodnika.
3. Rzut wykonywany jest w sposób dowolny w strefie rzutów.
4. Odległość mierzona jest w kierunku linii rzutu w momencie zetknięcia z wodą (powierzchnią ziemi).
5. Rzut uplasowany między liniami lub na liniach jest ważny.
6. Punktowane są rzuty wykonywane w regulaminowym czasie.
7. Zalicza się najdłuższy rzut.

##### **b) Rzut rzutką rękawową do celu.**

Rzutka posiada 25-m linkę. W odległości 15 m od strefy rzutów strefy rodów znajduje się koło ratownicze oraz okręgi oddalone od siebie co 0,5 m.

### Przebieg konkurencji

1. Zawodnik wykonuje 3 rzuty w czasie 1 min.
2. Rzutki przygotowane są samodzielnie przez zawodnika .
3. Rzut wykonywany jest w sposób dowolny w strefie rzutów.
4. Punktowane są rzuty wykonane w regulaminowym czasie.
5. Wynik stanowi suma pkt. z wykonanych rzutów.

Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałe wypadki.