

## „ O POHÁR MĚSTA SOKOLOVA „



*Datum konání :* 19.listopadu 2011 od 9.00 do 15.00 hod.

*Místo konání :* krytý bazén Sokolov 25 x 12,5m,6 drah, obrátky hladké

*Pořadatelé :* MS VZS ČČK Sokolov

*Technické zabezpečení :* MS VZS ČČK Sokolov

*Pod záštitou :* MÚ Sokolov

*Přihlášky :* startují členové VZS ČČK, kteří předloží platný průkaz VZS ČČK a potvrzení o lékařské prohlídce ne starší 12 měsíců. Závazné přihlášky zaslejte na adresu :

Tomášek Vladimír

MS VZS ČČK Sokolov

Pionýrů 1330

356 01 SOKOLOV

nebo [vzs.sokolov@volny.cz](mailto:vzs.sokolov@volny.cz)

nejpozději do 4.listopadu 2011

*Kategorie :* nejsou rozděleny, startují pouze tříčlenná družstva mužů a žen

*Disciplíny :* a) 3x(50 + 50)m plavání v šatech

b) 3x100m plavání s břemenem

c) 100m dopomoc plavci (most)

d) 3x(50 +50)m ABC s břemenem

e) 2 minuty kardiopulmonární resuscitace

*Poznámka :* soutěž je závodem družstev, za každou MS VZS je možno přihlásit 2 družstva mužů a 2 družstva žen + 1 vedoucí, rozhodčí budou zvlášť delegováni.

### Losování

Do jednotlivých drah a pořadí startů v den konání soutěže za přítomnosti zástupců jednotlivých družstev.

### Ceny

Jsou pouze symbolické, dle možností.

### Stravování

Stravuje se na vlastní náklady účastníků, je možno zajistit předem společný oběd.

### Ubytování

Pořadatel zajišťuje ubytování pouze na základě písemné objednávky – **250,- Kč / osoba / noc**

### Startovné

**300,- Kč za družstvo**

### Protesty

Námítky je možno podat do 20-ti minut po vyhlášení výsledků v disciplině. 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 MS ČČK Sokolov.

### Doprava

Pořadatel dopravu nezajišťuje. K dispozici je městská hromadná doprava.

### Harmonogram soutěže

**Dne 19.11.2011 :**

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
14,00 -	setkání vedoucích skupin VZS ČČK a předávání vzájemných zkušeností

Zpracoval: Vladimír Tomášek

dne: 04. 10.2011

Projednal: výbor MO VZS ČČK Sokolov

dne: 04.10 .2011

**Přihlášku zašlete nejpozději do 4.11.2011!!! Pomozte nám včasným zasláním přihlášek. Děkujeme.**

## Popis disciplín

### 1. 3x(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 čas družstva se měří po doteku posledního člena družstva o cílovou stěnu bazénu.
Diskvalifikace	- při nedodržení způsobu provedení

### 2. 3x100m 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 břemenem o stěnu bazénu. Po celou dobu plavání drží závodník břemeno oběma rukama. Po doplávání 100m úseku se břemeno vytáhne z vody (lze zde břemeno pustit) a postaví jej 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 plavci (most)

vybavení a pomůcky	– plavky
cíl disciplíny	– nácvik dopomoci zesláblému plavci dvěma zachránci
způsob provedení	– startuje se z vody, závodníci se drží rukou okraje bazénu. Po startu musí nejprve vytvořit 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 uplávání 100m) se měří výsledný čas.
Diskvalifikace	- při nedodržení způsobu provedení

### 4. 3x(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 břemena ze dna.

způsob provedení – závodník startuje z určeného startovního bloku. Po startu se obléká a do vody skáče až po úplném oblečení výstroje ABC. 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. Ten si musí nejprve obléci výstroj ABC, pak se ponoří pro břemeno a pokračuje v disciplině 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 disciplině „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 disciplině 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)**

----- odstřihni a zašli -----  
-----

**na adresu :** Tomášek Vladimír  
MS VZS ČČK Sokolov  
Pionýrů 1330  
356 01 SOKOLOV  
**Nebo E-mail:** vzs.sokolov@volny.cz

## **ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA**

21. ROČNÍK SOUTĚŽE DRUŽSTEV ZÁCHRANY NA VODĚ

„ O POHÁR MĚSTA SOKOLOVA „

Název MS VZS ČČK :

.....

Počet družstev muži/ženy : ..... Celkový počet účastníků : .....

Žádáme o zajištění noclehu : z 18.11. na 19.11.2011 počet: .....

Žádáme o zajištění noclehu : z 19.11. na 20.11.2011 počet: .....