

Vodní záchranná služba ČČK Místní skupina Praha 15

si Vás dovoluje pozvat na

15. ročník závodu

O pohár starosty Prahy 15

Základní informace: Závody jednotlivců a dvojic ve vodním záchranném sportu mládeže

Pořadatel: Vodní záchranná služba ČČK Praha 15

Datum konání: Neděle 5. listopadu 2017

Místo konání: Krytý bazén (25m) Sportovní centrum Univerzity Karlovy v Hostivaři,
Bruslařská 10, Praha 10

Přihlášky: Zasílejte v přiloženém přihláškovém formuláři do 29.10. na e-mail zavody@vzs-praha15.cz, případně se můžete informovat na 774 929 280. E-mailem potvrdíme přijetí přihlášky.

1 Technická ustanovení

Prezentace účastníků je v neděli 5.listopadu 2017 na bazénu v Hostivaři v čase 8:00-8:15 hod.

1.1 Přihlášky

1.1.1 Ekonomická ustanovení

- Místní skupiny startují na vlastní náklady.
- Za každého závodníka uhradí vysílající pobočný spolek startovné v hotovosti při závodech či převodem na účet po vystavení faktury od pořadatele na základě žádosti od zástupce skupiny. Startovné je ve výši 300,-Kč za obě části závodů (jednotlivci a dvojice). Pokud budou závodníci závodit pouze v jednom závodě (jednotlivci či dvojice) budou hradit startovné 150,-Kč.
- Cena startovného obsahuje občerstvení ve formě bagety.

1.1.2 Podmínky účasti závodníků

Přihlášený účastník:

- je řádně registrován u prezidia VZS ČČK
- má řádně zaslou a vyplněnou přihlášku
- má zaplacené startovné
- může startovat pouze v jedné startovní dvojici a jako jednatlivec
- je zdravotně způsobilý, za zdravotní způsobilost odpovídá vedoucí skupiny

1.1.3 Změny

Jakékoliv změny zasílejte neprodleně do termínu závodů.

1.1.4 Věkové kategorie soutěžních jednotlivců a dvojic

Kategorie A 2007 a mladší
Kategorie B 2006 - 2005
Kategorie C 2004 - 2003
Kategorie D 2002 - 2001
Kategorie E 2000 - 1999
Kategorie F 1998 a starší

V závodě jednotlivců kategorie A neplave, v případě zájmu mohou závodníci plavat s kategorií B.

1.2 Hodnocení

1.2.1 Další ustanovení

- Závody jsou měřeny ručními digitálními stopkami. Čas se zaokrouhluje na desetiny vteřiny.
- Závody se řídí propozicemi tohoto závodu.

1.2.2 Systém soutěže a hodnocení

- Soutěž je rozdělena do dvou nezávislých závodů, které jsou hodnoceny samostatně.

Soutěž jednotlivců

- Kategorie A soutěže jednotlivců neplave, pokud bude zájem ze stran závodníků mohou startovat s kategorií B.
- První tři umístění v každé kategorii získají medaile a věcné ceny.
- V případě rovnosti bodů soutěžících vyhrává soutěžící, který se umístil lépe v disciplíně 100m záchranný polohový závod.
- Soutěž se hodnotí dle pořadí v každém jednotlivém závodě, výsledné umístění je součtem umístění v jednotlivých disciplínách.

Soutěž dvojic

- V každé věkové kategorii může startovat mužská a dámská dvojice, smíšená dvojice startuje v mužské kategorii.
- Nejlepší dvojice získá pohár, medaile a věcné ceny. Dvojice umístěná na druhém a třetím místě získá medaile a věcné ceny.
- V případě rovnosti bodů soutěžících vyhrává dvojice, která se umístila lépe v disciplíně Dopomoc unavenému plavci.
- Soutěž se hodnotí dle pořadí v každém jednotlivém závodě, výsledné umístění je součtem umístění v jednotlivých disciplínách.

1.2.3 Protesty a námítky

- Protesty se podávají vedoucími skupin hlavnímu rozhodčímu do 15ti minut od vyhlášení výsledků disciplíny s vkladem 500,-Kč.
- V případě zamítnutí protestu vklad propadá ve prospěch pořadatele. V případě uznání námítky se vklad vrací.

1.3 Organizační poznámky

- Během celých závodů je nutné dbát provoznímu řádu bazénu a především hygienickým předpisům.
- V prostorách bazénu se smí pohybovat závodníci a ostatní doprovod v bazénovém oblečení, konzumace potravin je povolena pouze mimo halu bazénu.

1.3.1 Časový plán:

8:00 – 8:15	prezentace
8:00 – 8:45	rozplavání
8:45 – 9:15	porada vedoucích skupin a rozhodčích
9:15 – 9:45	zahájení závodů
9:45 – 17:45	průběh závodů dle disciplín
17:45 – 18:00	ukončení závodů a vyhodnocení

Pokud nebudeme stíhat čas ukončení závodů nepoplave se disciplína Záchrana pomocí lana. V průběhu závodů bude vyhlášena pauza na oběd.

1.3.2 Strava

- Zajišťujeme oběd ve formě bagety.

1.3.3 Další informace a dotazy k závodu

Veškeré informace ohledně závodů podává Lukáš Kordík

Tel: 605 370 797

E-mail: zavody@vzs-praha15.cz či lukas.kordik@vzs-praha15.cz

2 Popis disciplín

2.1 Popis disciplín pro jednotlivce

2.1.1. 100m volný způsob s podplaváním překážky (ploty)

Soutěžící je připraven na startovním bloku, na startovní signál skáče do vody a plave volným způsobem k překážce, kterou musí podplavat. Překážka musí být podplavána nikoliv přeplavána. Soutěžící se může opravit v případě přeplavání. Opravu provede tím, že se vrátí na začátek překážky a opakuje podplavání. Po úspěšném překonání překážky pokračuje dále v disciplíně. Disciplína končí po dohmatu rukou na cílovou stěnu bazénu.

Obrátka: soutěžící se musí na obrátce dotknout jakoukoliv částí těla obrátkové stěny bazénu. Po dotyku obrátkové stěny může pokračovat dále v soutěži.

Překážka: Překážka se skládá z plotu, umístěného ve vzdálenosti cca 12,5m od startu. Překážka je pro všechny soutěžící stejná. Soutěžící musí celou překážku podplavat. Při nepodplavání je možnost provést opravu. Správnost provedení kontrolují překážkoví rozhodčí.

2.1.2 100m záchranný polohový závod (100 m Rescue Medley)

Popis disciplíny

Na zvukový signál závodník skáče do vody a plave 50 m volným způsobem k obrátkové stěně, provede obrátku, zanoří se a plave pod vodou k potopenému modelu, který je umístěn 17,5 m od obrátkové stěny. Závodník se vynoří do 5m značky a zbytek úseku táhne model až k cílové stěně. Závodník se může nadechnout při obrátce, ale ne po té, co se jeho noha odrazí od obrátkové stěny až po vynoření se s modelem.

Závodník se smí odrazit ode dna bazénu, když se vynořuje s modelem. Závodník nesmí při obrátce ztratit kontakt s modelem a musí se dotknout jakoukoliv částí těla obrátkové stěny.

Kategorie B: Soutěžící této kategorie k závodu použijí ploutve.

Výstroj

Model je úplně naplněn vodou a uzavřen po dobu závodu. Závodníci musejí použít modely, které poskytne pořadatel.

Umístění modelu: Model je umístěn na hloubce v rozmezí 1,8 – 3 m. Model je umístěn na zádech, hlava směřuje k cíli.

Diskvalifikace

Kromě obecných pravidel diskvalifikace mohou být následující důvody diskvalifikace:

- Vynoření se po té, co se závodníkova noha odrazí od obrátkové stěny před zvednutím modelu.
- Nádech poté, co se závodníkova noha odrazí od obrátkové stěny a před vynořením se s modelem.
- Dopomoc jakoukoli částí bazénu (př.: lajna, schody, odtoky a jiné podvodní vybavení) když se vynořuje s modelem, s výjimkou dna bazénu.
- Pokud není model ve správné pozici tažení, dříve než vrchol hlavy modelu protne 5ti metrovou značku.
- Použití nesprávné techniky tažení popsané v obecných pravidlech tažení.
- Upuštění modelu dříve než se závodník dotkl cílové stěny.

- Nedotknutí se cílové stěny.

2.1.3 100 m Tažení modelu s pásem a ploutvemi (100 m Manikin Tow with Fins)

Popis disciplíny

Na zvukový signál závodník skáče do vody a plave 50 m volným způsobem s pásem a ploutvemi, dotkne se stěny a poté zapne model do pásu v 5ti metrovém pásu od stěny bazénu obličejem nad hladinu. Poté 50m táhne panáka hlavou napřed tak, aby voda netekla modelu přes obličej. Při obrátce se může model potopit v 10m pásmu, v tomto pásmu nemusí být lano pásu napnuté. Po 10m musí být lano natažené a modelu nesmí téct voda přes obličej.

Výstroj

Model je do poloviny naplněn vodou a uzavřen po dobu závodu. Závodníci musí použít modely, které poskytne pořadatel.

Umístění modelu: Model je držen u stěny bazénu obličejem ke zdi, po dotyku závodníka o stěnu bazénu je model uvolněn.

Pás – K tomuto závodu jsou použity žluté pásy z pěnového materiálu.

Ploutve – ploutve jsou měřeny neobuté. Maximální celková délka je 65 cm, včetně boty nebo kotníkového pásku (kotníkový pásek je natažený). Maximální šířka ploutve je 30 cm v nejširším bodě listu ploutve. Kontrola ploutví se provádí namátkově.

Diskvalifikace

Kromě obecných pravidel diskvalifikace mohou být následující důvody diskvalifikace:

- Převzetí modelu před dotykem závodníka obrátkové stěny.
- Při okamžitém nepuštění modelu doprovodem po dotyku závodníka stěny.
- Pokud závodník používá ploutve s jinou než předepsanou velikostí.
- Při ztrátě obou ploutví.
- Při ztrátě modelu před dotknutím se cílové stěny.
- Při topení modelu.
- Nenatažené lano pásu.
- Zkrácení či jiné úpravě pásu.
- Nedotknutí se cílové stěny či obrátkové stěny jakoukoliv částí těla.

2.2 Popis disciplín pro dvojice

2.2.1 Záchrana s pásem a ploutvemi (50m+50m)

První závodník startuje z bloku pádem na zad s odskokem, nebo bez odskoku (hluboký předklon, držení masky jednou rukou držení kotníků druhou rukou, hýždě protnou hladinu jako první a po nich zbytek těla), má nasazené ABC (maska, ploutve, dýchací trubice). Poté se již nevynoří a plave 25m pod vodou (kategorie A, B pouze ½ bazénu, na zlomu hloubky a mělčiny na bazénu v Hostivaři, zbytek bazénu doplave volným způsobem). Po obrátce pokračuje 25m volným způsobem. U stěny je připraven druhý závodník, který se jednou rukou drží hrany bazénu a má nasazený pás, ploutve a plavecké brýle. Po dotyku ruky o stěnu bazénu prvním závodníkem startuje druhý závodník a plave 50m volným způsobem, táhne na pásu prvního závodníka. První závodník se oběma rukama drží pásu a dopomáhá. Obrátka proběhne dotykem druhého závodníka o stěnu bazénu, první (tažený) se dotýkat nemusí. Závod končí dotykem ruky druhého závodníka (soutěžící s pásem a ploutvemi) o stěnu bazénu.

2.2.2 Tažení tonoucího (50m+50m)

První z dvojice startuje z bloku „skokem do neznámé vody“ a plave záchranným kraulem do poloviny bazénu (tj zlom), kde se zanoří (musí udělat alespoň dvě kraulová tempa před zanořením). Ve vzdálenosti cca 12,5m od startovní stěny bazénu je umístěn puk v hloubce cca 1,6m. Během plavání pod vodou vyzvedne první závodník puk a v ruce jej dopraví k obrátkové stěně bazénu. Závodník se vynoří až u obrátkové hrany bazénu. Puk vyndá z vody a odloží na hranu bazénu. Poté plave bez zanoření co nejrychleji zpět 25 metrů volným způsobem. Druhý z dvojice je připraven u startovní stěny ve vodě s nasazenými ploutvemi a plaveckými brýlemi. Po doplávání prvního, který se musí dotknout rukou stěny bazénu, jej uchopí **oběma rukama v podpaží** a tažením na zádech jej táhne 50 metrů. Obrátku provede táhnoucí dotykem jakékoliv části těla o obrátkovou stěnu bazénu, při obrátce nesmí táhnoucí ztratit kontakt s taženým závodníkem. Závodník, který je tažený **nepomáhá!** Za pomoc se považují viditelné záběry pažema či nohama. Při vynoření penalizace 5 vteřin.

2.2.3 Záchrana v oděvu (75m + 50m)

První z dvojice (bez oděvu) startuje z bloku startovním skokem a plave 25m prsa. Po obrátce změní způsob a plave 25m znak, dalších 25 m plave kraul. Po dotyku o stěnu dá znamení zvednutím ruky druhému závodníkovi.

Po znamení od prvního závodníka skáče druhý závodník, který je oblečen v košili a kalhotách, skokem do neznámé vody a plave záchranným kraulem pro prvního závodníka. Po dotyku druhého závodníka o obrátkovou stěnu bazénu, uchopí prvního závodníka oběma rukama v podpaží a táhne k cíli. Tažený **nepomáhá**, disciplína končí dotykem druhého závodníka (táhnoucího) o stěnu bazénu.

Kategorie A a B plave pouze v košilích.

2.2.4 Dopomoc unavenému plavci (50 m + 50 m + 50 m)

Kategorie A a B: První z dvojice začíná startovním skokem a plave 12,5 m pod vodou, po vynoření plave zbytek bazénu volným způsobem, po obrátce plave 25m volným způsobem.

Zde je připraven druhý závodník, jednou rukou se drží hrany bazénu, po dotyku prvního závodníka o stěnu bazénu se první závodník chytá druhého závodníka za ramena (do 5m od startovní stěny bazénu) a plavou 50m dopomoc unavenému plavci (druhý závodník plave prsa a první závodník ho drží za ramena a plave prsové nohy, závodníci nesmí ztratit kontakt).

Po dotyku druhého závodníka (doposud táhl prvního závodníka na ramenech) o startovní stěnu bazénu se první závodník pouští a druhý závodník plave 12,5m pod vodou, zbytek bazénu 12,5m doplave volným způsobem. Poslední úsek 25m plave volným způsobem. Závod končí dotykem druhého závodníka o stěnu bazénu.

Kategorie C a D: První z dvojice začíná startovním skokem a plave 12,5 m pod vodou, po té se vynoří a zbytek bazénu doplave volným způsobem, po obrátce se opět zanoří a plave 12,5m pod vodou a doplave volným způsobem ke startovní stěně bazénu.

Zde je připraven druhý závodník, jednou rukou se drží hrany bazénu, po dotyku prvního závodníka o stěnu bazénu se první závodník chytá druhého závodníka za ramena (do 5m od startovní stěny bazénu) a plavou 50m dopomoc unavenému plavci (druhý závodník plave prsa a první závodník ho drží za ramena a plave prsové nohy, závodníci nesmí ztratit kontakt).

Po dotyku druhého závodníka o startovní stěnu bazénu se první závodník pouští a druhý závodník plave 12,5m volný způsob, po té se zanoří a plave zbytek bazénu pod vodou. Další 25m doplave závodník stejným způsobem (12,5m kroul, 12,5m pod vodou). Závod končí dotykem druhého závodníka o stěnu bazénu.

Podoplavání svého úseku první závodník zůstává ve vodě a čeká na ukončení rozplavby a pokyn rozhodčího k opuštění bazénu.

Při vynoření penalizace 5 vteřin.

2.2.5 Záchrana pomocí lana

Dvojice se rozdělí na záchranáře a tonoucího. Tonoucí je ve vodě vzdálený 12m od startovní hrany bazénu (kategorie A a B 8m), drží se oka na lanu, které je v této vzdálenosti natažené.

Zachránce se nachází ve vymezené zóně okolo bloku, která je vymezena na šířku jedné dráhy a vzdálenosti 1,5m od bazénu.

Soutěžící startuje otočen směrem k tonoucímu, nehybně, s nohama u sebe a s pažemi narovnanými dolů podél těla. Konec házecího lana drží v jedné ruce. Tonoucí se drží (jednou rukou drží házecí lano a druhou rukou se drží oka umístěného na vytyčovací laně).

V momentě odstartování začne záchranář namotávat lano a hodí jej tonoucímu. Tonoucí lano chytá pouze do vzdálenosti, na kterou dosáhne, nesmí se přitom pustit oka na lanu ani napínat vodící lano s okem.

2.2.6 Kardiopulmonální resuscitace

Resuscitace se provádí na modelu Ambu-man a provádí ji oba závodníci společně. Řeší situaci: Postižený byl vytažen z vody, je v bezvědomí, nedýchá, nemá srdeční činnost, je bez úrazu a nekrvácí, přičemž nikde v okolí není přítomný automatizovaný externí defibrilátor. Po příchodu na stanoviště dochází k vylosování závodníka, který zahajuje resuscitaci postiženého. Druhý závodník mu u kategorie C až F nesmí radit a řídí se pouze pokyny prvního závodníka.

Hodnocení je prováděno na základě European Resuscitation Council Guidelines z roku 2015. Rozhodčí se zaměřuje na 13 parametrů resuscitace a uděluje trestné body. Maximální počet trestných bodů jsou 5. Při překročení této hranice následuje diskvalifikace dvojice.

Soutěžící provedou maximálně 6 cyklů masáže a vdechů, přičemž rozhodčí může ukončit resuscitaci dříve. Překročení počtu není trestáno a závodníci se na počet cyklů nemusí soustředit. Každému závodníkovi je tolerován jeden cyklus se špatnou technikou resuscitace.

Po ukončení resuscitace je vždy závodníkům sdělen počet trestných bodů a důvody jejich udělení.

Hodnocené parametry

- 1) Kontrola vědomí oslovením
- 2) Kontrola vědomí vhodným bolestivým podnětem
- 3) Provedení kontroly dechu
 - 3a) Správná technika kontroly dechu
 - 3b) Dostatečná doba kontroly dechu: 10 sekund (tolerance 2 sekundy)
- 4) Přivolání Zdravotnické záchranné služby
- 5) Provedení pěti úvodních vdechů s následnou opětovnou kontrolou životních funkcí (viz bod 3b)
- 6) Poloha těla a rukou záchranáře při masáži srdce
- 7) Správná technika vdechů: dostatečný objem vdechnutého vzduchu, trvání maximálně 2 sekundy, přerušování masáže na maximálně 10 sekund
- 8) Správně technika nepřímé srdeční masáže: poměr stlačení ku vdechům 30:2, dostatečná hloubka stlačení, frekvence 100 stlačení za minutu (dolní hranice tolerance 86 stlačení/min, horní hranice 120 stlačení/min)
- 9) Správně provedená výměna záchránců při resuscitaci: jeden ze záchránců po ukončení vdechů přímo pokračuje v masáži srdce
- 10) Závažné porušení plynulosti nebo postupu KPR
- 11) Důvody ukončení KPR – ústní dotaz

Zvláštní upozornění

- Dle ERC Guidelines 2015 je změna u tonoucích, a to konkrétně v opětovné kontrole dechu po 5 úvodních vdeších
- Frekvence nepřímé srdeční masáže je pomalejší než si většina závodníků myslí a příliš rychlá masáž je chybou.
- Za dostatečné přivolání ZZS se považuje oznámení úmyslu rozhodčím jedním ze soutěžících a správné odpovězení na 1 otázku položenou rozhodčím
- Vzhledem k tomu, že mezi veřejnou odborností nepanuje shoda a ERC Guidelines 2015 ani 2010 se o této problematice nezmiňují, nebude považováno za chybu, pokud srdeční masáž a vdechy do postiženého bude dělat pouze jeden záchránce, který se následně zcela vymění s druhým záchráncem.

2.2.7 Uzlování

Každý ze závodníků si vylosuje a následně uváže dva z následujících uzlů: Ambulantní uzol, Lodní smyčka (na strom), Dračí smyčka (kolem těla), jednoduchá Rybářská spojka,

Zkracovačka, Osmičkové oko píchané (navázání lezce na lano), Škotový uzel (spojení šátku a uzlovačky) a Prusíkův uzel (pomocí uzlovačky a horolezeckého lana). Časový limit na uvázání 2 uzlů jsou 2 minuty. Počítají se pouze upravené a dotažené uzly.

2.2.8 Test z první pomoci

V uzavřené místnosti dostanou závodníci test svých znalostí z první pomoci. Jedná se o test se čtyřmi možnostmi odpovědi (a,b,c,d) závodník zaškrtně správnou odpověď, vždy bude pouze jedna správná odpověď. Test bude psát každý závodník (každý dostane svůj test, výsledky dvojice se budou sčítat).

Ukázka testových otázek:

Normální klidová dechová frekvence dospělého je:

- a) 10 – 15 dechů za minutu
- b) 30 – 40 dechů za minutu
- c) 4 - 6 dechů za minutu
- d) 20 – 25 dechů za minutu

Přímé telefonní číslo na zdravotnickou záchrannou službu v ČR je:

- a) 156
- b) 155
- c) 158
- d) 150

Co znamená slovo resuscitace:

- a) nadávka
- b) postup při porodu
- c) postup při zástavě krvácení
- d) postup při obnovení životních funkcí

Jak poznáme tepenné krvácení:

- a) z rány tryská pod tlakem jasně červená krev
- b) z rány tryská pod tlakem tmavě červená krev
- c) z rány vytéká jasně červená krev
- d) z rány vytéká tmavě červená krev

Který z této nabídky NEPATŘÍ mezi tlakové body:

- a) spánkový
- b) krční
- c) čelní
- d) břišní

Co je to luxace:

- a) nic takového neexistuje
- b) vykloubení kloubu
- c) typ dlahy
- d) podvrtnutí kloubu

2.3 Diskvalifikace a penalizace

2.3.1 Diskvalifikace

- Nenastoupí-li závodník do 1 min od výzvy k dostavení se k přípravě.
- Za nedodržení popisu disciplíny (např. Ztráta kontaktu s taženým, špatně provedená obrátka, plavba s jiným než předepsaným stylem, nevyzvednutí puku ze dna, ztráta šatů, ztráta obou ploutví, ztráta pádla, atp.).
- Za nedoplavání ve své dráze či narušení dráhy ostatním závodníkům.
- Za více než dvě vynoření či protnutí hladiny jakoukoliv částí těla při plavání pod vodou.
- Při testu z první pomoci za napovídání, případně jiné podpůrné prostředky (mobil, tahák, atd.), při napovídání při vázání uzlů či KPR.
- V případě, že je v popisu disciplíny, že tažený nepomáhá, se za pomoc považují viditelné záběry nohama či pažemi.
- Při tažení závodník, který je tažený nesmí jakýmkoliv způsobem dopomáhat, pokud udělá jakýkoliv záměrný pohyb bude diskvalifikován. Závodník simuluje utonulého člověka.

2.3.2 Penalizace

- Pokud je v popisu disciplíny plavání pod vodou uděluje se penalizace při vynoření či protnutí hladiny jakoukoliv částí těla dříve než je předepsáno. Penalizace je 5s za první vynoření, za druhé vynoření dalších 5s.
- Při chybném provedení či neprovedení jednotlivých manévřů resuscitace se připočítává 1 trestný bod za každou chybu.
- Za každý chybně uvázaný uzel se připočítává 1 trestný bod a při nedodržení časového limitu se připočítávají 2 trestné body.

2.4 Obecná ustanovení disciplín

- Během závodů platí pravidlo prvního startu, závod se při špatném startu nezastavuje a závodníci budou o diskvalifikaci informováni po doplávání závodu.
- Pokud není určeno v popisu disciplíny jinak provedením obrátky se myslí dotyk jakoukoliv částí těla o obrátkovou stěnu bazénu.
- Závodník může dokončit disciplínu se ztrátou jedné ploutve, nikoliv obou ploutví.
- Tyto závody se snaží disciplíny přiblížit realitě, k tomu se bude přihlížet i při případných penalizacích a diskvalifikacích.
- Pokud se dva závodníci na prvních třech pozicích umístí na stejném místě rozhodne o výsledném umístění závod na 50m volným způsobem