

Pravidla soutěže Mistrovství republiky VZS ČČK „Volná voda“.

Námět soutěže: Srovnání fyzické výkonnosti a dovednosti se zaměřením na První pomoc a záchranářskou činnost z vody a břehu. Mistrovství České republiky také slouží k prezentaci a popularizaci činnosti VZS ČČK, před širokou veřejností.

Obsah :

1	Štafeta 3 x 100m plavání za ztížených podmínek.....	2
1.1	Popis disciplíny.....	2
1.2	Popis materiálu.....	2
1.3	Svlékání šatů.....	2
1.4	Obrátka.....	2
1.5	Diskvalifikace.....	2
1.6	Hodnocení:.....	2
2	Štafeta 3 x 100m plavání se základní potápěčskou výstrojí za stížených podmínek.....	3
2.1	Popis disciplíny.....	3
2.2	Popis materiálu.....	3
2.3	Diskvalifikace.....	3
2.4	Hodnocení:.....	3
3	Štafeta 3 x 100m tažení modelu tonoucího.....	3
3.1	Popis disciplíny.....	3
3.2	Způsob tažení.....	4
3.3	Způsob provedení obrátky.....	4
3.4	Start a předávka.....	4
3.5	Popis materiálu.....	4
3.6	Diskvalifikace.....	4
3.7	Hodnocení:.....	4
4	Záchrana tonoucího pomocí záchranného míče.....	4
4.1	Popis disciplíny.....	4
4.2	Hodnocení.....	5
4.3	Popis materiálu.....	5
4.4	Technické chyby.....	5
4.5	Diskvalifikace.....	5
5	Záchrana tonoucího pomocí plavidla.....	5
5.1	Popis disciplíny.....	5
5.2	Způsob provedení.....	6
5.3	Popis materiálu.....	6
5.4	Startovní a cílová čára.....	6
5.5	Limit a vzdálenost pro transport.....	6
5.6	Limit na záchranou akci.....	6
5.7	Trestné body.....	6
5.8	Diskvalifikace.....	6
5.9	Hodnocení.....	6
6	Záchrana tonoucího pomocí WS plováku.....	6
6.1	Popis disciplíny.....	7
6.2	Způsob provedení.....	7
6.3	Popis materiálu.....	7
6.4	Startovní a cílová čára.....	7
6.5	Limit a vzdálenost pro transport.....	7
6.6	Limit na záchranou akci 5,30min pro muže a 6 min pro ženy. Plovák a trať stejná pro muže i ženy (plavání a záchrana plovák).....	7
6.7	Trestné body transport.....	7
6.8	Diskvalifikace.....	7
6.9	Hodnocení.....	8
7	Kardiopulmonální resuscitace. (oživování).....	8
7.1	Popis disciplíny.....	8
7.2	Trestné body.....	8
7.3	Hodnocení.....	8
8	Celkové pořadí v soutěži.....	9

1 Štafeta 3 x 100m plavání za ztížených podmínek.

1.1 Popis disciplíny.

Každý člen družstva plave 100m. 50m plave v šatech a 50m bez šatů.

Družstvo je připraveno na startovní čáře v namočených a zapnutých šatech, každý kus ošacení nejméně na jeden knoflík . Pokud jsou kalhoty na provázek tak na provázek. Šaty licovou stranou ven . Šaty nesmí být upraveny.

Start: na akustický signál startuje první člen a plave volným způsobem ve své dráze k překážce (37,5m).Překážku musí podplavat a pokračovat dále ve své dráze k obrátce (50 m). Na obrátce si svlékne šaty a uloží je na obrátkové zařízení. Šaty může svlékat až po podplavání překážky. Závodník smí opustit obrátku až po bezpečném uložení šatů . Po svlečení pokračuje zpět . Podplave překážku , která je 12,5m od obrátky a pokračuje k startovní čáře. Štafetu předá dalšímu členu družstva dotykem na tělo nebo na startovní čáru. Druhý závodník stojí připraven na startovní čáře. Dotykem prvního členu družstva je odstartován do závodu. Druhý a třetí člen družstva plavou trať stejným způsobem.

Závod končí dopláváním třetího členu družstva a dotykem na cílovou čáru, kdy se zastavuje čas. Dosažený čas určí pořadí v disciplíně. Startovní a cílová čára jsou shodné (možné změnit dle přírodních podmínek).

1.2 Popis materiálu.

1.2.1 Překážka: je vyrobena z rámu, vyplněného sítí nebo jiným materiálem. Rozměr rámu 250 cm x 70 cm. Překážka je umístěna tak že zasahuje 70 cm pod hladinu a nesmí se dát proplavat. Barva výplně by měla být kontrastní s vodou. Horní část je umístěna zároveň s vodní hladinou a viditelně označena. (bójka atd.)

1.2.2 Umístění překážky: je 37,5m od startu a 12,5m od obrátky. Hloubka pod překážkou by měla být nejméně 75cm.

1.2.3 Závodní dráha: je vymezena dvěma plovoucími lany. Délka dráhy je 50m, šířka 2,5m. Plovoucí lana plavou na vodní hladině a jsou jasně viditelné. Dráha začíná startovní čárou – cílovou (předávací) a končí obrátkovým zařízením.

1.2.4 Obrátkové zařízení: je břeh, loď nebo jiná konstrukce na konci dráhy 50m od startu. Správné provedenou obrátku ukáže obrátkový rozhodčí bílým terčem (praporkem)a špatnou obrátku, červeným terčem (praporkem).

1.2.5 Šaty: Neupravené montérky: kalhoty a blůza v různých velikostí .

1.2.6 Terče, praporky : podle počtu drah . Každá dráha červený a bílý.

1.3 Svlékání šatů.

Závodník smí svlékat šaty až po podplavání překážky. Šaty svléká a ukládá na obrátkové zařízení. Šaty nesmí viset z obrátkového zařízení a nesmí spadnout do vody. Závodník může tyto chyby sám odstranit ,ale nikdo mu nesmí pomáhat. Při svlékání se závodník může přidržovat obrátkového zařízení. Správnost provedení svlečení a uložení šatů posuzuje obrátkový rozhodčí (viz obrátkové zařízení).

1.4 Obrátka.

Závodník se může po uložení šatů odrazit od konstrukce obrátky.

1.5 Diskvalifikace.

1.5.1 Druhý špatný start

1.5.2 Nedokončení disciplíny ve své dráze nebo neprovedení obrátky ve své dráze.

1.5.3 Nepodplavání překážky.

1.5.4 Špatně uloženy šaty.(šaty visí do vody, šaty ve vodě)

1.5.5 Omezování a ohrožování jiných závodníků (plavání v cizí dráze, sahání a kopání pod a nad dělicím lanem).

1.5.6 Nenastoupení na závod (2min., po oznámení startu).

1.5.7 Nesportovní chování – zlehčování závodů.

1.5.8 Nedodržení správného ustrojení (upravený oděv atd.).

1.5.9 Ztráta šatu, špatné svlékání (viz.1.3).

1.5.10 Tahání se za dělicí lano .

1.5.11 Špatná předávka. (předčasný start)

1.5.12 Chůze po dně nebo plavání vpřed při opravě výstroje.

1.6 Hodnocení:

Naměřený čas určí pořadí družstev v disciplíně. Pořadí v disciplíně určí počet dosažených bodů.

2 Štafeta 3 x 100m plavání se základní potápěčskou výstrojí za stížených podmínek .

2.1 Popis disciplíny.

Každý závodník plave 100m, 50m s břemenem a 50m bez břemene za použití základní potápěčské výstroje (ABC).

Družstvo je připraveno na startovní čáře (startovní prostor) . Na akustický signál se první člen družstva začne strojit do potápěčské masky, dýchací trubice a ploutví (ABC). Teprve když je celkově ustrojen v ABC může uchopit břemeno (cihlu), které leží na startovní čáře. Po uchopení břemene vyrazí na trať. Plave libovolným způsobem, ale musí po celou dobu závodu používat potápěčskou masku, dýchací trubici ,ploutve (ABC) a břemeno držet aspoň jednou rukou..Po doplávání k překážce (37,5m) podplave a plave k obrátkovému zařízení , kde odloží břemeno nikoliv vhodí a vrací se zpět. Podplave překážku a plave k startovní (předávací) čáře. Závodník nesmí břemeno ztratit. Pokud závodník ztracené břemeno vyloví, může pokračovat dál v závodě. Na startovní čáře je připraven druhý člen družstva, ten je odstartován dotykem na tělo nebo na startovní čáru prvním členem družstva . Po dotyku se druhý člen družstva může začít strojit a závod se opakuje i u třetího člena družstva. Závod končí doplávání třetího člena družstva a dohmatu na cílovou čáru, kdy se zastavuje čas. Dosažený čas určí celkové pořadí v disciplíně. Startovní a cílová čára je totožná (možno měnit podle přírodních podmínek). Jestliže po startu nebo během disciplíny soutěžící ztratí ploutev (ploutve)může pokračovat v disciplíně.V průběhu disciplíny je povoleno znovu nasadit ploutev (ploutve) a pokračovat v soutěži. Závodník musí končit závod nejméně s jednou ploutví. Při úpravě výstroje (brýle, dýchací trubice) se nesmí pohybovat vpřed.

2.2 Popis materiálu.

2.2.1 Překážka: Viz bod 1.2.1.

2.2.2 Umístění překážky : Viz bod 1.2.2.

2.2.3 Dráha : Viz bod 1.2.3.

2.2.4 Obrátkové zařízení : Viz bod 1.2.4. a bod 1.2.6.

2.2.5 Břemeno : Zednická cihla nejlépe šamotka.

2.2.6 Ploutve : Délka ploutví nesmí přesáhnou 65 cm. Ploutve měřeny na nohou , od paty po konec ploutve. Šířka ploutve nesmí přesáhnout 30cm.

2.2.7 Potápěčská maska : bez omezení..

2.2.8 Dýchací trubice: bez omezení

2.3 Diskvilifikace.

2.3.1 Viz bod. 1.5.1

2.3.2 Viz bod. 1.5.2.

2.3.3 Viz bod. 1.5.3.

2.3.4 Viz bod. 1.5.5

2.3.5 Viz bod. 1.5.6.

2.3.6 Viz.bod.1.5.7

2.3.7 Viz bod. 1.5.8.

2.3.8 Viz bod. 1.5.10

2.3.9 Viz bod. 1.5.11

2.3.10 Ztráta cihly

2.3.11 Nepoužívání brýlí nebo dýchací trubice,ztráta ploutví.

2.3.12 Viz bod. 1.5.12.

2.3.13 Uchopení cihly před celkovým ustrojením.

2.3.14 Špatné uložení cihly – vhození atd.

2.4 Hodnocení:

Naměřený čas určí pořadí družstev v disciplíně. Pořadí v disciplíně určí počet dosažených bodů.

3 Štafeta 3 x 100m tažení modelu tonoucího

3.1 Popis disciplíny.

Každý člen družstva táhne 100 m model (na padesáti metrech je obrátka).

Družstvo je připraveno na startovní čáře (startovním prostorem) . Na akustický signál se první člen družstva uchopí model, který stojí na startovní čáře a vyráží na trať. S modelem plave 50m, udělá obrátku a vrací se zpět. Model předá druhému členu družstva do ruky, který stojí na startovní čáře. Po předání modelu, vyráží druhý člen družstva na trať. Druhý předává stejně třetímu členu družstva . Závod končí po doplávání třetího členu družstva a dotyku na cílovou čáru. Tím se zastavuje čas. Dosažený čas určí celkové pořadí v disciplíně. Startovní a cílová čára viz bod 1.1.

3.2 Způsob tažení.

Soutěžící musí model táhnout nikoliv tlačit. Hlava modelu nesmí předběhnout hlavu zachránce. Tvář modelu musí být držena zřetelně z vody. Možná tolerance jestliže voda někdy přelije přes tvář modelu. Plave se v poloze naznak. **Model držíme oběma rukama v podpaží po celou dobu závodu**, až do předání dalšímu soutěžícímu. Nohama můžeme vykonávat jakýkoliv pohyb, záleží jen na soutěžícím. S modelem je možno běžet pokud to hloubka vody dovolí. Soutěžící nesmí ztratit kontakt s modelem. Při předávce nutnost držet model aspoň jednou rukou..

3.3 Způsob provedení obrátky.

Na obrátce se nesmí pustit model. Dotek obrátky: jakoukoliv částí těla nebo modelu. Soutěžící se může odrazit od obrátkového zařízení.

3.4 Start a předávka.

Start na akustický signál. Model stojí na startovní čáře, při signálu soutěžící uchopí model a vbíhá do vody. V případě bazénu nebo kolmého břehu je závodník ve vodě a drží se jednou rukou stěny a druhou drží model. Na signál vyráží na trať.

Předávka v mělké vodě probíhá na startovní čáře, kde druhý člen družstva stojí a čeká na prvního členu družstva , který mu předá model do ruky a tím může startovat. V hluboké vodě se předávka provádí následovně. Během předávky se musí druhý soutěžící stále držet břehu dokud mu není předán model. Předčasné puštění stěny se trestá. Vše stejně probíhá u třetího závodníka. Ukončení závodů je dohmat na stěnu nebo odložení modelu na cílovou čáru. Při předávání musí soutěžící model držet alespoň jednou rukou. Stálý kontakt s modelem aspoň jedním záchranářem.

3.5 Popis materiálu.

3.5.1 Dráha : Viz bod. 1.2.3.

3.5.2 Obrátkové zařízení : Viz bod 1.2.4. a bod 1.2.6.

3.5.3 Model : Typ Pitet, stejný na závody ILS . Naplněn do dvou třetin vodou Pro ženy i muže model stejný.

3.6 Diskvalifikace.

3.6.1 Viz bod. 1.5.1.

3.6.2 Viz bod. 1.5.2.

3.6.3 Viz bod. 1.5.5.

3.6.4 Viz bod. 1.5.6.

3.6.5 Viz bod. 1.5.7.

3.6.6 Viz bod. 1.5.10.

3.6.7 Viz bod. 1.5.11.

3.6.8 Topení modelu. (Přelévání vody přes tvář)

3.6.9 Špatná obrátka (nedotknutí obrátky).

3.6.10 Špatné držení modelu.(ztráta kontaktu, špatné místo držení

3.6.11 Špatné tažení.(tlačení modelu)

3.7 Hodnocení:

Naměřený čas určí pořadí družstev v disciplíně. Pořadí v disciplíně určí počet dosažených bodů.

4 Záchrana tonoucího pomocí záchraného míče.

4.1 Popis disciplíny.

Celé družstvo stojí připraveno na startu. První člen družstva je připraven v odhodovém prostoru u startovní čary a nedotýká se míče. Na startovní signál uchopí míč a začíná házet . Hází tak ,aby se míčem dotkl boje, která je zakotvena na vodní ploše. Hází tak dlouho dokud se míčem boje nedotkne, nebo neproběhne časový limit disciplíny. Po dotyku boje míčem, přitáhne míč a předá ho do ruky druhému členu družstva. Druhý člen družstva vstoupí do odhodového prostoru po zásahu boje míčem prvním členem. Správnost zásahu boje signalizuje rozhodčí. Druhý člen družstva pokračuje v soutěži stejně jako první člen družstva a po splnění předává třetímu členu družstva, který mezi tím vstoupí do odhodového

prostoru. Vše se opakuje stejně i u třetího člena družstva. Po splnění úkolu třetí člen družstva disciplínu končí dotazením a dotykem míče v ruce (rukou) na zem v odhodovém prostoru. Měří se dosažený čas a počet zásahů. Míč se smí házet jen rukou, zákaz kopání a jiných podpůrných prostředků (rukavice, náplastí atd.). Záchránce nesmí opustit odhodový prostor bez dovolení rozhodčího. Ztráta míče-lana znamená ukončení disciplíny pro celé družstvo.

4.2 Hodnocení.

Měří se mezičasy zásahů boje jednotlivým členům družstva, počty zásahů a celkový čas. **Limit na provedení disciplíny je 5 min.** Vítězí družstvo s nekratším dosaženým časem a nejvíce zásahy. Při ztrátě míče-lana, opuštění odhodového prostoru bez souhlasu rozhodčího a překročení limitu disciplíny (u kteréhokoliv člena družstva)družstvo končí a započítává se jen dosažený počet zásahů a čas posledního zásahu.

4.3 Popis materiálu,

- 4.3.1 Míč v síťce s navázaným lanem : Basketbalový míč v síťce asi 60 cm dlouhé. Lano pletené plovoucí 6-8 mm silné a 25m dlouhé.
- 4.3.2 Odhodový – cílový prostor : 2 x 2 m vyznačen na zemi. Přední strana odhodového prostoru doléhá k vodě.
- 4.3.3 Cílová bóje : Boje upoutaná na vodní ploše, 15 m pro muže a 10m pro ženy od přední strany odhodového prostoru (startovní čary).
- 4.3.4 Startovní čára: je přední hrana odhodového prostoru k vodní ploše.

4.4 Technické chyby.

Pokud se uvolní míč, nebo utrhne cílová boje .Technická chyba je vše co soutěžící nemohl ovlivnit a za co nemůže. Závodník oznámí závadu rozhodčímu. Rozhodčí zastavuje se čas. Chyba se odstraní, míč se dopraví na místo původní dopadu. Na povel rozhodčího se pouští čas a závodník pokračuje dál v závodě. Opravovat závady smí jen technická četa, jakákoliv pomoc zvenčí znamená pro družstvo diskvalifikaci.

Každé družstvo má právo 5 min. na přípravu a úpravu lana, míče a tréninkový hod.

4.5. Předávka míče a ukončení soutěže.

Předávka míče musí být provedena z ruky do ruky mezi jednotlivými členy družstva . Ukončení soutěže: poslední člen družstva položí na zem do odhodového prostoru míč. Rozhodčí zastavuje čas .

4.5 Diskvalifikace.

- 4.5.1 Nesplnění popisu disciplíny
- 4.5.2 Dopomoc zvenčí při technické chybě.
- 4.5.3 Špatná předávka (nepředání míče,)
- 4.5.4 Viz bod. 1.5.1.
- 4.5.5 Viz bod. 1.5.6.
- 4.5.6 Viz bod. 1.5.7.

5 Záchrana tonoucího pomocí plavidla.

5.1 Popis disciplíny.

Družstvo se skládá z 1.tonoucího, 2. veslař a 3. záchránce. Tonoucí (1), veslař (2), a záchránce (3) jsou připraveni za startovní čarou. Loď je zakotvena před startovní čarou (4m) u břehu přídí vpřed, zdravotnická nosítka jsou umístěna za čarou vlevo (nosítka jsou složena). Tonoucí na akustický signál startuje a plave k boji vzdálené 60m. V okamžiku kdy se dotkne boje povolí druhému a třetímu členu družstva obrátkový rozhodčí zvednutím bílého terče nebo praporku opuštění startovního prostoru a nalodění do lodě. Veslař (2) uchopí a nasadí vesla a začíná záchranná akce. Záchránce (3) může při cestě k tonoucímu pomáhat veslaři. Po protnutí 50m pásma celou loďkou označeného bójemí, smí záchránce naložit tonoucího do plavidla s tím, že třetí člen družstva musí pro prvního člena skočit záchranným skokem do neznámé vody. První člen družstva se nesmí pustit boje dokud není uchopen záchránce. Naložení tonoucího provedou 2. a 3. člen družstva na zádi lodi libovolným způsobem. První člen družstva nesmí při nakládání a další části závodu nijak pomáhat. Při cestě zpět nesmí záchránce (3) pomáhat veslaři (2). Po projetí stanovené trati zpět, musí loď přídí protnout cílovou čarou. V lodi musí být obě vesla. Protnutím cílové čáry přídí lodě se měří čas záchraně a začíná běžet čas pro transport. Po zakotvení si záchránce a veslař rozloží nosítka a tonoucího položí na nosítka do stabilizované polohy a transportují jej na určenou vzdálenost do označeného prostoru. Po položení se zastavuje čas pro transport.

5.2 Způsob provedení.

- 5.2.1 Držení boje tonoucím: první člen družstva se musí stále držet bóje oběma rukama z vrchu. Pustit se může až po dotyku zachráncem (3). Nesmí stahovat bojí ve směru záchranářů.
- 5.2.2 Tonoucí a dopomoc: tonoucí (1) nesmí během závodu žádným způsobem pomáhat záchranářům (2 a 3)
- 5.2.3 Transport tonoucího: uložení tonoucího do stabilizované polohy. Nutnost dodržení transportního limitu. Tonoucí nesmí při transportu upadnout záchranářům na zem.

5.3 Popis materiálu.

- 5.3.1 Lod': doporučena laminátová loď „JOLA“ a podobné.
- 5.3.2 Skládací nosítka zdravotnická.
- 5.3.3 Bílá boje: 1.kus (na 60m) dohmat pro plavce.
- 5.3.4 Červená boje: 2. kusy označení začátku prostoru pro záchranu (na 50m).
- 5.3.5 Plovoucí lana: 2. kusy vymezení závodní dráhy před cílem (délka dráhy 25m šíře dráhy 10m).
- 5.3.6 Terče, praporky: Bílý a červený 2 kusy pro obrátkové rozhodčí.
- 5.3.7 Lana: vytyčení trasy transportu.

5.4 Startovní a cílová čára.

Startovní čára není stejná s cílovou čárou. Startovní se nachází 4m od vody. Cílová je břeh nebo 1 až 2 metry na vodě (důvodem je ochrana lodí).

Mezi startovní a cílovou čárou je přípravný prostor pro nosítka. Velikost 4 až 6m.

5.5 Limit a vzdálenost pro transport.

Určuje se podle místních podmínek. Doporučená délka 25m, čas 1 minuta (nutno upřesnit dle místních podmínek).

5.6 Limit na záchranou akci

5:30 minut pro muže, 6 minut pro ženy (plavání a záchrana lodí).

5.7 Trestné body.

- | | |
|---|-----------------|
| 5.7.1 Špatná stabilizovaná poloha : | 0,5 bodu |
| 5.7.2 Nesplnění limitu transportu : | 2 body |
| 5.7.3 Pád nosítek nebo vypadnutí tonoucího záchranářům při transportu : | 2 bodu |

5.8 Diskvalifikace.

- 5.8.1 Viz bod. 1.5.1.
- 5.8.2 Předčasné sestavení nosítek
- 5.8.3 Předčasný seskok zachránce, před projetím záměrných bojí (červenou boji 50m).
- 5.8.4 Tonoucí se nedržel bóje oběma rukama, stahování bóje do směru záchraně.
- 5.8.5 Ztráta kontaktu z tonoucím.
- 5.8.6 Dopomoc tonoucího při nakládání.
- 5.8.7 Dopomoc veslaři zachráncem nebo tonoucím při cestě zpět.
- 5.8.8 Ztráta vesla - vesel.
- 5.8.9 Zatopení nebo potopení lodě.
- 5.8.10 Nepřítomnost zachránce v lodi při cestě zpět (nutnost ožívování).
- 5.8.11 Nedojetí ve své dráze do cíle.
- 5.8.12 Omezení a ohrožení ostatních účastníků soutěže.
- 5.8.13 Nesplnění limitu pro soutěž.
- 5.8.14 Viz bod. 1.5.6
- 5.8.15 Viz bod 1.5.7.
- 5.8.16 Viz bod 1.5.10.
- 5.7.17 Nesplnění popisu disciplíny

5.9 Hodnocení.

Naměřený čas určí pořadí po záchranářské části a určí počet dosažených bodů. Příklad: první místo -1bod ,druhé místo - 2 body atd. Trestné body za transport budou přičteny k celkovému bodovému součtu všech disciplín v soutěži.

6 Záchrana tonoucího pomocí WS plováku

6.1 Popis disciplíny.

Družstvo se skládá z 1. tonoucí, 2. záchránce a 3. pomocník. Tonoucí (1), záchránce (2) a pomocník jsou připraveni za startovní čarou. Plovák je uložen za startovní čarou na hraně břehu. Vlevo za startovní čarou jsou složena nosítka. Po startu plave tonoucí k zakotvené bóji vzdálené 60m. v okamžiku kdy se dotkne bóje povolí druhému a třetímu členu družstva obrátkový rozhodčí zvednutím bílého terče nebo praporku opuštění startovního prostoru a položení plováku na vodu. Pomocník si smí připravit nosítka v době, kdy druhý člen družstva provádí záchranu tonoucího. Po příplutí záchránce k tonoucímu záchránce provede záchranu a naložení tonoucího na plovák. Plovák může otočit do zpátečního směru až po naložení tonoucího. Naložení tonoucího provede záchránce libovolným způsobem. Při nakládání nesmí ztratit kontakt s tonoucí. Tonoucí nesmí pomáhat při nakládání ani se držet a nesmí pomáhat při cestě zpět. Po projetí stanovené trati, musí plovák – jeho příď – protnout cílovou čarou. Protnutím cílové čáry se měří čas záchranu tonoucího a spouští čas transportu tonoucího. Pomocník může jít pomoci záchránce do vody, při dojezdu s tonoucí. Po zakotvení přeloží druhý a třetí člen družstva prvního člena na nosítka do stabilizované polohy a transportují jej na určenou vzdálenost do označeného prostoru. Po položení se zastavuje čas transportu. První člen družstva končí a druhý a třetí člen družstva pokračují dále v disciplíně, KPR^o/oživování tonoucího/. Tato navazuje okamžitě po položení tonoucího do předepsaného prostoru.

6.2 Způsob provedení.

6.2.1 Držení bóje tonoucího : viz bod. 5.2.1.

6.2.2 Záchrana tonoucího s WS plováku : záchránce smí plovák opustit až po uchopení tonoucího. Po uchopení nesmí ztratit kontakt s tonoucí do naložení na plovák. Po naložení může otočit WS plovák do zpátečního směru..

6.2.3 Tonoucí a dopomoc: tonoucí nesmí pomáhat při nakládání ani při cestě do cíle (jako v bezvědomí). Nesmí pomáhat ani při transportu.

6.2.4 Viz. bod 5.2.3.

6.3 Popis materiálu.

6.3.1 Plovák : využití plováku pro windsurfing pro záchranu tonoucího.

6.3.2 Viz bod. 5.3.2

6.3.3 Viz bod. 5.3.3

6.3.4 Viz bod. 5.3.5.

6.3.5 Viz bod. 5.3.6.

6.3.7 Viz bod . 5.3.7.

6.4 Startovní a cílová čára.

Viz bod. 5.4.

6.5 Limit a vzdálenost pro transport.

Viz bod. 5.5.

6.6 Limit na záchranou akci 5,30min pro muže a 6 min pro ženy. Plovák a trať stejná pro muže i ženy (plavání a záchrana plovák).

6.7 Trestné body transport

Viz body 5.7.

6.8 Diskvalifikace.

6.8.1 Viz bod. 1.5.1.

6.8.2 Předčasný seskok s prkna, před uchopením tonoucího.

6.8.3 Viz bod. 5.8.4.

6.8.4 Viz bod. 5.8.5.

6.8.5 Dopomoc druhému členu družstva tonoucího při cestě na plováku zpět (držení, kormidlování, zabírání)

6.8.6 Viz bod. 5.8.12.

6.8.7 Viz bod. 5.8.13.

6.8.8 Viz bod. 5.8.6.

6.8.9 Viz bod. 1.5.6.

6.8.10 Viz bod. 1.5.7.

6.8.11 Viz bod. 1.5.10.

6.8.13. Viz bod. 5.8.11

6.8.14. Pád postiženého s nosítek.

6.8.15. Nesplnění popisu disciplíny

6.9 Hodnocení

Naměřený čas určí pořadí po záchranné části a určí počet dosažených bodů. Příklad: první místo -1bod ,druhé místo - 2 body atd. Trestné body za transport budou přičteny k celkovému bodovému součtu všech disciplin v soutěži.

7 Kardiopulmonální resuscitace. (oživování)

Cíl : simulace záchrany postiženého se zástavou dechu a oběhu.

7.1 Popis disciplíny .

- 7.1.1 KPR je disciplína, která plynule navazuje na záchranu tonoucího WS plovákem.
- Kardiopulmonální resuscitace je prováděna na modelu (AMBU apod.) ve dvojici.
 - Všechny závodníky je řešena jednotná situace : „ **postižený“ je v bezvědomí, nedýchá, nemá srdeční akci, nekrváčí, bez úrazu.**
 - Dvojice provádí 15 kompletních cyklů KPR s výměnou po 5 cyklu a kontrolou pulsu po 10. cyklu.
 - KPR provádí z disciplíny záchrana tonoucího WS plovákem záchrance (2) a pomocník (3).

7.2 Trestné body.

A. Obecné manévry

trestné body

- 7.2.1 Kontrola stavu vědomí /oslovení,zatřesení,.../ 1 bod
- 7.2.2 Prohlédnutí a propátrání dutiny ústní /event.její vyčištění/ 1 bod
- 7.2.3 Uvolnění dýchacích cest
- záklon hlavy
 - předsunutá dolní čelist
 - otevření úst
- 7.2.4 Kontrola přítomnosti dechu 1 bod
- ušní boltec k ústům a nosu pohled na hrudník /slyším,vidím,cítím/

B.Vlastní pulmonální resuscitace technikou dýchání z úst do úst.

trestné body

- 7.2.5 Dva rychlé vdechy 1 bod
- 7.2.6 Při vdechu musí být zřetelné 1 bod
- vniknutí vzduchu do plic /zvednutí hrudníku /rozhodčí
- 7.2.7 Nadměrný vdech / více než 1200 ml / 1/2 bodu
- 7.2.8 Dýchání s ohlednutím /kontrola vniknutí vzduchu do hrudníku záchráncem/ 1/2 bodu

C. Vlastní technika nepřímé masáže srdce

trestné body

- 7.2.9 Kontrola přítomnosti tepu /krkavice,jednostranně 3 prsty do 10 vteřin,../ 1 bod
- 7.2.10 Zvolit správné místo stlačování hrudní kosti 1 bod
- 7.2.11 Stlačováním hranou ruky, napnuté lokty, pohyb z kyčlí,.. 1/2 bodu
- 7.2.12 Hloubka stlačování hrudní kosti 1 bod
- 7.2.13 Počítat nahlas 1/2 bodu
- 7.2.14 Správná frekvence stlačování a jeho pravidelnost 1/2 bodu
- 7.2.15 Správný poměr /15:2/ masáž : dech 1/2 bodu
- 7.2.16 Správná technika střídání záchranářů /ohlášení,plynulost/ 1/2 bodu
- 7.2.17 Kontrola účinnosti KPR po 10 cyklech / max. 5 vteřin,../ 1/2 bodu

7.3 Hodnocení.

- 7.3.1 Při neprovedení či chybném provedení jednotlivých manévrů se dvojici připočítávají trestné body, jak je u jednotlivých manévrů uvedeno. Může být uděleno maximálně 12,5 trestných bodů.
- 7.3.2 Hodnotí se dvojice, nikoliv dva jednotlivci.

- 7.3.3 Jestliže určitý manévr provádějí postupně oba členové dvojice, neudílí se trestný bod tehdy, provedou-li oba manévr správně.
- 7.3.4 Disciplinu zajišťují dva kvalifikovaní rozhodčí vybavení stopkami, body udělují po vzájemné konzultaci.
- 7.3.5 Ve dvojici rozhodčích je určen hlavní rozhodčí disciplíny.
- 7.3.6 Hodnocení není ovlivněno případným slovním doprovodným komentářem soutěžících.

Součet trestných bodů neurčuje pořadí v disciplíně KPR, ale přičítá se k celkovému bodovému součtu všech disciplín v soutěži .

8 Celkové pořadí v soutěži.

Při rovnosti bodu v jednotlivých disciplínách se dosažené body upravují podle Soutěžního řádu VZS ČČK. Celkovým vítězem soutěže se stává družstvo s nejmenším počtem dosažených bodů. Při stejném počtu bodu se pořadí určí podle Soutěžního řádu VZS ČČK.