



KOMUNIKAT TECHNICZNY

Puchar Warszawy i Mazowsza w RjNo (Runda VII)

ŚWIATOWY DZIEŃ PIERWSZEJ POMOCY 10-11 WRZESIEŃ 2022

- Organizator:** Stowarzyszenie Team 360°, UKS Falenica.
- Centrum zawodów:** **10.09.2022 NIEPORĘT**, Plac Wolności 1 Urząd Gminy Nieporęt, GPS: 54.42109, 21.03549. Biuro czynne od 12:30
11.09.2022 CHOTOMÓW, ul. Bagienna – na skraju lasu współrzędne GPS: 52°24'4.615"N, 20°52'34.439"E. Biuro czynne od 12:30.
- Program:** 10-11.09.2022 (sobota i niedziela) – sprint start od 12:30 - o 14:00 ostatni start na dystansie sprintu, dystans średni start od 13:00 - o 14:30 ostatni start na dystansie średnim). 15:30 koniec pracy biura i zdejmowanie punktów kontrolnych z terenu.
- Trasy:** **ZIELONA** – krótka i łatwa
NIEBIESKA – średnio długa i średnio trudna
CZERWONA – dość długa i dość trudna
CZARNA – bardzo długa i bardzo trudna



Zalecane trasy:	Rok urodzenia	Panie	Panowie	Rok urodzenia	Panie	Panowie
	2012 i później	K10	M10	1973–1977	K45	M45
	2010-2011	K12	M12	1968–1972	K50	M50
	2008–2009	K14	M14	1963–1967	K55	M65
	2005–2007	K17	M17	1958–1962	K60	M60
	2002–2004	K20	M20	1953–1957	K65	M65
	1983–2001	K21	M21	1948–1952	K70	M70
	1978–1982	K40	M40	1947 i wcześniej	K75	M75

Są to tylko zalecane trasy, wystartować można na dowolnej. Szczegóły klasyfikacji generalnej można znaleźć w regulaminie na stronie www.orienteering.waw.pl

- Zgłoszenia:** Do 08.09.2022 (czwartek) do godziny 22:00 za pomocą formularza na stronie www.orienteering.waw.pl lub na adres jcmtbo@gmail.com (w zgłoszeniu należy obowiązkowo podać rok urodzenia)
- Wpisowe:** Zgłoszenia w terminie poprzez stronę www.orienteering.waw.pl 15 zł/za 1 start
Zgłoszenia w terminie poprzez e-mail jcmtbo@gmail.com 20 zł/za 1 start
Zgłoszenia w dniu zawodów /w miarę posiadanych map/ 25 zł/za 1 start

Parametry tras

SOBOTA	ZIELONA –	5800 m	10 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
10.09.2022	NIEBIESKA –	6900 m	13 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	9400 m	16 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
SPRINT	CZARNA –	12100 m	20 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-3

SOBOTA	ZIELONA –	7700 m	9 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
10.09.2022	NIEBIESKA –	10500 m	11 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	13500 m	13 PK	mapa w skali 1: 12 500	format A-4
ŚREDNI	CZARNA –	15500 m	18 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-3

NIEDZIELA	ZIELONA –	4300 m	8 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
11.09.2022	NIEBIESKA –	5300 m	12 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	6800 m	13 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
SPRINT	CZARNA –	8100 m	15 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4

NIEDZIELA	ZIELONA –	5300 m	8 PK	mapa w skali 1: 7 500	format A-4
11.09.2022	NIEBIESKA –	9400 m	13 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
DYSTANS	CZERWONA –	12400 m	16 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4
ŚREDNI	CZARNA –	15200 m	17 PK	mapa w skali 1: 10 000	format A-4

Mapy i teren: Specjalistyczne mapy do RJO skala od 1:7 500 do 1:12 500, e-2,5 m. Mapy na zawody aktualizowane lato 2022 roku.

Świadczenia Pamiątkowa naklejka, napój na mecie, **batonik Pawelek tylko w SOBOTE**.

Numer startowy: Zgłoszenie na zawody jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na wykonanie numeru startowego na którym jest imię i nazwisko osoby zgłoszonej. Numer obowiązuje podczas całego cyklu Mistrzostw. Osoby nie zgłoszone oraz zgłoszone po terminie nie otrzymają numeru startowego. Wydanie duplikatu numeru za opłatą 10 PLN.

Obowiązki uczestników: Zawodnicy muszą posiadać kaski ochronne. Dzieci do lat 12 i nie posiadający karty rowerowej muszą przebywać pod opieką dorosłych. Podczas pokonywania tras należy przestrzegać zasad ruchu drogowego.
Podczas zawodów trasy częściowo przebiegają przez tereny zabudowane na których odbywa się lokalny ruch samochodów, wszyscy uczestnicy zobowiązani są przestrzegać zasad ruchu drogowego.

Potwierdzenie Karta startowa i perforator na punkcie kontrolnym.

Klasyfikacja: Prowadzona będzie w poszczególnych kategoriach wiekowych w postaci rankingu zgodnie z Regulaminami Pucharu Warszawy i Mazowsza i Grand Prix Dzielnicy Wawer M. St. Warszawy zamieszczonym na stronie www.orienteing.waw.pl

Nagrody: Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród nastąpi w dniu 05.11.2022 r. Losowanie roweru, tradycyjnie jak w poprzednich latach oraz dyplomy, medale i nagrody.

Więcej informacji na: www.orienteing.waw.pl, oraz www.team360.pl

8

Odchylam głowę, zakrywam nos i wykonuję 2 oddechy



1

O jej! Coś się stało



2



Patrzę, czy jest bezpiecznie?



ZEGAR PIERWSZEJ POMOCY



30 UCIŚNIĘĆ : 2 ODDECHY

7

Teraz uciskam klatkę piersiową 30 razy



3

Słyszysz mnie? Otwórz oczy! Nie reaguje!



997
998
999
112

Dzwoń po pogotowie!



Odchylam głowę, do tyłu i sprawdzam, czy oddycha

Sam nie dam rady. Zostań ze mną, pomożesz mi.

6

5



4