



## PRAVIDLÁ SÚŤAŽNÉHO ZIMNÉHO PLÁVANIA

### Obsah

Článok 1. Všeobecná charakteristika zimného plávania.....	1
Článok 2. Pôsobnosť Pravidiel súťažného zimného plávania.....	2
Článok 3. Vymedzenie pojmu „Súťažné zimné plávanie“.....	2
Článok 4. Základné pravidlá súťažného zimného plávania .....	3
Článok 5. Súťažný priestor.....	5
Článok 6. Realizačný tím.....	6
Článok 7. Zbor usporiadateľov.....	6
Článok 8. Zbor rozhodcov.....	7
Článok 9. Hlavný rozhodca .....	8
Článok 10. Tajomník.....	8
Článok 11. Štartér.....	9
Článok 12. Časomerač.....	9
Článok 13. Cieľový rozhodca.....	10
Článok 14. Sprevádzajúci rozhodca .....	10
Článok 15. Obrátkový rozhodca.....	11
Článok 16. Jury.....	11
Článok 17. Zdravotník, alebo lekár pretekov.....	11

### Článok 1. Všeobecná charakteristika zimného plávania.

**Otužovanie.** Veľmi všeobecne otužovaním rozumieme cieľavedomé zvyšovanie odolnosti nášho tela voči premenlivým vonkajším podmienkam. **Otužovanie voči chladu** je spoločné označenie pre všetky aktivity a procedúry, smerujúce k zvýšeniu odolnosti a obranyschopnosti tela voči chladu (vzduchom, vodou, snehom, ľadom, saunovaním, úpravou tepelných podmienok bývania, odievania, častým pobytom na čerstvom vzduchu, v prírode a pod.). Zvyšovanie odolnosti dosahujeme postupným a pravidelným vystavovaním tela chladu vzduchu alebo vody.

Otužovať sa môžeme doma i vonku, v prírode, môžeme pritom využívať rôzne prostriedky a otužovanie môže mať podobu statického postupu, či procedúry (sprcha, saunovanie, pobyt v chladnej vode, v snehu a pod.), alebo dynamickej aktivity (chôdza, beh, plávanie), kedy nadobúda charakter športovej aktivity.

**Zimné plávanie** je aktívna forma otužovania v chladnej vode. Dôležité sú tu obe stránky: **chlad**, chladná voda a **pohyb**, dynamika, aktívne plávanie. Zimné plávanie preto môžeme

chápať ako plnohodnotnú športovú aktivitu. Rovnako ako pri iných športoch, aj pri zimnom plávaní možno rozlíšiť jeho rekreačnú a súťažnú formu.

- a) **Rekreačné zimné plávanie** je plávanie v chladnej vode. Výraz "chladná voda" nie je jednoznačne definovaný, môže sa ňou rozumieť voda, chladnejšia ako minimálna prípustná teplota vody vo verejných plaveckých bazénoch, t.j. 18 °C a menej. Diaľkoví pretekári majú najnižšiu prípustnú teplotu vody 16 °C.

Zimné plávanie má vlastnú kategorizáciu teploty vody (čl.3 c), ktorá ide až k teplote 0 °C.

Rekreačné zimné plávanie nie je upravené žiadnymi pravidlami a obmedzeniami. Spravidla sa však rešpektujú všeobecne známe zásady optimálneho postupu pri otužovaní, obmedzenie dĺžky pobytu vo vode a zásady bezpečnosti plávania na otvorenej vode. Rekreačné zimné plávanie má predovšetkým športovo-relaxačný a zdravotno-preventívny charakter. Je vhodným doplnkovým športom pre diaľkové plávanie, vodné a zimné športy a všeobecne pre všetky outdoorové športy.

V civilnom živote pre povolania, vykonávané v prostredí s nízkou teplotou, respektíve s pobytom v chladných prírodných podmienkach.

- b) **Súťažné zimné plávanie** sa vyvinulo z rekreačného zimného plávania. Dnes je to samostatná športová disciplína, upravená vlastnými pravidlami a súťažnými poriadkami. Má systém národných a medzinárodných súťaží, národných i medzinárodných riadiacich organizácií. Ašpiruje na zaradenie do programu ZOH.

## Článok 2. Pôsobnosť Pravidiel súťažného zimného plávania

- a) **Pravidlá** a **Súťažný poriadok** súťažného zimného plávania sú základné športovotechnické dokumenty, ktoré upravujú vypisovanie, usporiadanie a riadenie pretekov v tomto športovom odvetví na území Slovenskej republiky. Sú záväzné pre usporiadateľské oddiely, kluby a združenia, ako aj pre všetkých účastníkov pretekov v zimnom plávaní.
- b)

## Článok 3. Vymedzenie pojmu „Súťažné zimné plávanie“

**Súťažné zimné plávanie** je plavecké odvetvie, ktorého preteky sa uskutočňujú:

- a) na **otvorenej vode**,
- b) v stanovenom **súťažnom období**,
- c) pri presne určenej **teplote vody**.

ad a) **Otvorenou vodou** sa pre tieto účely rozumie prírodné vodné prostredie - stojatá, resp. tečúca voda (rybníky, jazerá, rieky, vodné priehrady) alebo umelé prostredie (otvorené plavecké bazény a pod.).

ad b) Preteky v zimnom plávaní sa konajú v súťažnom období, t.j. v čase od **1. októbra do 30. apríla**.

ad c) Preteky v zimnom plávaní sú plánované tak, aby bola pri nich **teplota vody od 0 °C do + 8 °C**.

Termíny a miesta pretekov sa volia tak, aby táto podmienka bola podľa možnosti splnená. V prírodných podmienkach sa to však nedá zaručiť. Preto sú preteky prípustné aj pri vyššej teplote vody.

Pre klasifikáciu teploty vody sa používa označenie:

0 °C – 4,0 °C	Ladová voda
4,1 °C – 8,0 °C	Studená voda
8,1 °C – 12 °C	Chladná voda

Štandardné meranie teploty vody a jej presná evidencia sú dôležité pri priznávaní výkonnostných stupňov pretekárom, pri obmedzení dĺžky tratí, na ktorých môžu pretekať, ako aj pri bodovaní a celkovom hodnotení ich výkonov.

#### Článok 4. Základné pravidlá súťažného zimného plávania

- a) Preteky v zimnom plávaní sa konajú v prírodných podmienkach, spravidla vo vode s teplotou **0 °C až + 8 °C**.
- b) **Teplota vody** sa meria kalibrovaným teplomerom s presnosťou na jednu desatinu stupňa. Meranie sa vykonáva **0,4 m** pod hladinou na najbližšom a najvzdialenejšom mieste trate. Výsledná teplota je priemer oboch nameraných hodnôt. Meranie sa vykoná tesne pred začiatkom registrácie. Nameranú hodnotu potvrdí hlavný rozhodca ako oficiálnu teplotu vody. Zverejní sa na informačnej tabuli spolu s príslušným časovým limitom a platia počas celých pretekov v danom dni.
- c) **Teplota vzduchu** sa meria v rovnakom čase teplomerom s presnosťou na jednu desatinu stupňa. Teplota vzduchu sa taktiež zverejní na informačnej tabuli. Preteky v zimnom plávaní sa nekoná, ak teplota vzduchu klesne pod **-15 °C**.
  - a) Preteká sa na **štandardných tratiach** 100, 250, 500, 750 a 1000 metrov. Usporiadateľ môže vypísať preteky aj na iné vzdialenosti - spravidla **25 a 50 metrov**. Pre preteky je stanovené povinné poradie disciplín – 1000m – 750m – 500m – 250m – 100m – 50m – 25m. Trate od 100 metrov a vrátane, sa plávajú voľným spôsobom.
- d) Súťažného podujatia v zimnom plávaní na tratiach **250 a viac metrov** sa môže zúčastniť **len registrovaný člen** otužileckého klubu (oddielu, združenia). (*Vid' Súťažný poriadok, Prihlášky na preteky*). Pretekov na tratiach 25, 50 a 100 metrov sa môže zúčastniť aj neregistrovaný pretekár.
- e) Pretekári súťažia v troch **vekových kategóriách**:

<b>M</b>	do	50 rokov:	ženy ml. a muži ml.
<b>S</b>	nad	50 rokov:	ženy st. a muži st.
<b>J</b>		15 - 18 rokov:	juniori

Pre zaradenie pretekára do vekovej kategórie je určujúci vek pretekára, ktorý dosiahne v existujúcej sezóne.

(Príklad: Do kategórie starších budú zaradení všetci pretekári, ktorí do 30.4. dovŕšia vek 50 rokov.) {zosúladiť s PC programom spracovania výsledkov}

- f) Pretekár si podľa propozícií pretekov vyberá **trať** a **plavecký spôsob**:
- prsia - musí odplávať celú trať týmto spôsobom
  - voľný spôsob - v priebehu plávania môže spôsob zmeniť
- g) Pretekár pláva zvoleným plaveckým spôsobom tak, aby neprekročil stanovený časový limit.
- h) **Maximálne časové limity** na odplávanie zvolenej trate sú:
- 22 minút v ľadovej vode (do 4 °C) **26** minút v studenej vode (do 8 °C)
- 30 minút v chladnej vode (nad 8 °C)
- Pre vekovú kategóriu juniorov sú časové limity polovičné (t.j. 11, 13 a 15 minút).
- i) Pretekár sa môže prihlásiť na viac disciplín, uvedených v propozíciách pretekov, a to: Pretekár na trati 250m a dlhšej, môže štartovať aj na jednej krátkej trati, t.j. 25m, 50m alebo 100m. Pretekár, ktorý pláva výlučne krátke trate (25, 50 a 100m), nemá obmedzený počet tratí a disciplín na ktoré sa môže prihlásiť. Bodujú sa všetky odplávané trate, celkový počet bodov, ktoré získava pretekár, je súčtom bodov zo všetkých odplávaných disciplín.
- j) Pri súťažnom zimnom plávaní nie je povolený **štart skokom** do vody.
- k) Pri štarte v bazéne sa pretekári pridŕžavajú rukou steny bazénu alebo vstupného rebríka. V prírodných podmienkach sa vyrovnajú na pomyselnú štartovú čiaru určenej spojnicou bójok alebo plavákov.
- Predsunutie pretekára pred túto čiaru pri štarte, sa trestá **penalizáciou** (+3 sekundy), výrazne predčasný štart alebo neuposlušnosť pokynov štartéra sa trestá **diskvalifikáciou**.
- l) Pri zdvihnutí paže štartéra do zvislej polohy a povelu "Na miesta" pretekári vstúpia do vody, zaujmú štartovú polohu a pripravia sa na štart. Po spustení paže a akustickom signáli pretekári vyštartujú zo svojich miest po vyznačenej trati príslušnej disciplíny. Informácie o štarte, spôsobe štartu, ako aj mieste štartu, musia byť pretekári vopred oznámené.
- m) **Pretekári nesmú mať na sebe** žiadne prostriedky, ktoré zvyšujú **ochranu tela voči chladu** (neoprénový odev, ponožky, rukavice, obuv). **Povolená je** silikónová alebo neoprénová plavecká čiapka, plavecké okuliare, podľa potreby nízka neneoprénová obuv na ochranu nohy pred poranením.
- Plavky musia byť z textilného materiálu, podobné, ako sa používajú pri plaveckých pretekoch v bazénoch. U žien sú povolené aj dvojdielne plavky (viď. Príloha 1)
- n) Pretekári nesmú mať na sebe hodinky, náramky alebo retiazky.
- o) Pre trať dlhú 250m a viac je pre plávanie na otvorenej vode povinná plavecká bójka. Tým sa zvýši bezpečnosť pretekára. Pre plávanie v bazéne bójky nie sú povinné.

- p) Hlavný rozhodca po konzultácii s lekárom pretekov **nepripustí na štart pretekára**, ktorý nespĺňa podmienky povolenej výstroje, prejavuje znaky indispozície, únavy alebo iných zdravotných problémov.
- q) Hlavný rozhodca po konzultácii s hlavným usporiadateľom pretekov a lekárom **musí** prerušiť, alebo **ukončiť preteky**, ak nastali neočakávané okolnosti (silný vietor, vlny, výrazné zhoršenie viditeľnosti a pod.), ktoré by ohrozili regulárnosť pretekov, alebo bezpečnosť a zdravie pretekárov. Po vydaní **signálu ukončenia pretekov** musia všetci pretekári urýchlene opustiť vodu.
- r) Hlavný rozhodca na základe vlastného pozorovania, alebo podnetov pretekárov, iných rozhodcov, či posádky záchranného člna, je povinný **ukončiť súťaženie pretekára**, ktorý počas plávania prejavuje znaky indispozície, vyčerpanosti, podchladenia, dezorientácie alebo iné zdravotné, alebo plavecké problémy.
- s) Rovnako tak ukončí súťaženie pretekára, ktorý prekročil platný časový limit ako aj súťaženie plavca, ktorého medzičas pred posledným kolom jednoznačne ukazuje, že časový limit nespĺní.
- t) **Ukončenie súťaženia pretekára** zabezpečuje záchranný čln, ktorý bezpečne pripláva k pretekárovi, opticky i akusticky mu signalizuje ukončenie jeho pretekania a povinnosť okamžite plávať ku brehu. Podľa potreby musí pomôcť pretekárovi udržať sa na hladine, prípadne vystúpiť na čln alebo na breh.
- u) Pretekár je povinný bezpodmienečne a ihneď uposlúchnuť pokyny z člna. Vedomé neuposlúchnutie môže mať za následok **dištanc** v súťaži až na 3 preteky.

## Článok 5. Súťažný priestor

- a) **V umelom bazéne** je vymedzený okrajmi bazénu, prípadne sú v ňom vyznačené aj plavecké dráhy.
- V prírodnom prostredí** to môže byť označená časť brehu, hrana móla, alebo najčastejšie, pomyselná rovina medzi bojkami (priestor štartu a cieľa) a priestor na hladine zreteľne vyznačený traťovými a obrátkovými bojkami.
- b) **Trať** pre jednotlivé disciplíny musí byť presne vymeraná, odporúča sa z hľadiska bezpečnosti vytýčiť trate pozdĺž brehu a obrátky jednotlivých disciplín označiť farebnými bojkami.
- c) **V tečúcej vode** môže byť trasa vytýčená (za predpokladu mierneho prúdu) z jedného brehu rieky na druhý breh s prípadnými obrátkami podľa stanovených disciplín, alebo polovica trate po prúde a druhá polovica proti prúdu.
- d) V prípade vytvorenia **ľadú na vodnej ploche**, je treba ľad v štvorcovom alebo obdĺžnikovom priestore v dĺžke **25 m** odstrániť a viditeľne priestor označiť, aby nedošlo k náhodnému pádu do vody. V takýchto sťažených podmienkach je potrebné použiť rebríky alebo schodíky pre vstup a výstup z vody. Pretekári musia byť pred pretekmi oboznámení s riadením pretekov za takýchto mimoriadnych podmienok.
- e) **Priestor cieľa** musí byť zreteľne označený a jednoznačne určený nasledovne:
- ako cieľová čiara - spojnica dvoch bodov, ktorú musia pretekári preplávať;

- ako zvislá pevná cieľová plocha, ktorej sa treba dotknúť (aspoň jednou rukou),
  - ako farebná, pevne zakotvená bójka, ktorej sa treba dotknúť (aspoň jednou rukou).
- f) **Hĺbka vody** na vytýčenej trase má byť minimálne **1,20 m**. Nie je dovolené vstať, kráčať alebo skákať po dne.

## Článok 6. Realizačný tím

Preteky v zimnom plávaní zabezpečuje a riadi realizačný tím, ktorý tvorí:

- a) **Zbor usporiadateľov** - zložený spravidla z členov domáceho usporiadajúceho klubu, ktorí najlepšie poznajú miestne podmienky, môžu vopred zabezpečiť materiálno-technickú prípravu priestoru i vlastných pretekov.
- b) **Zbor rozhodcov** – tvoria ho delegovaní členovia z viacerých klubov. Hlavný rozhodca, štartér, časomerači, cieľoví rozhodcovia, obrátkový rozhodca, tajomník, zdravotník alebo lekár.

## Článok 7. Zbor usporiadateľov

Zbor usporiadateľov zabezpečuje konkrétne preteky. Tvoria ho:

- a) **Hlavný usporiadateľ (HU) (riaditeľ pretekov)** - vedúci, alebo poverený člen usporiadajúceho oddielu. Organizuje a riadi prácu zboru usporiadateľov. Podľa potrieb môže sám vykonávať súčasne aj niektorú ďalšiu usporiadateľskú funkciu.
- b) **Technický riaditeľ (TR)** - má na starosti vytvorenie materiálno-technických a bezpečných podmienok pre uskutočnenie pretekov. Zodpovedá za výber miesta pretekov, určenie súťažného priestoru, vytýčenie, nameranie a vyznačenie tratí, priestoru štartu a cieľa, prípravu priestoru pre rozhodcov, meranie teploty, správnu inštaláciu a prevádzkyschopnosť technických zariadení, ozvučenie, informačnú tabuľu a pod. Spolu s bezpečnostným komisárom koordinuje prácu sprievodného člnu pri vytýčení tratí a počas pretekov pri sprevádzaní a dozore nad pretekármi.
- c) **Bezpečnostný komisár (BK)** - zodpovedá za všetky aspekty bezpečnosti spojené s pretekmi. Zhodnotí súťažný priestor z hľadiska bezpečnosti, možných prekážok a zdrojov rizík, zabezpečuje záchranný čln s posádkou, záchranné prostriedky, podmienky pre tepelnú pohodu pretekárov pred štartom, pre tepelnú regeneráciu po plávaní, spolupracuje s lekárom pretekov a prípadnými záchrannými zložkami. Pokiaľ je to možné, zabezpečuje prítomnosť RLP, alebo RZP aj s vozidlom.
- d) **Kateringový manažér (KM)** - zabezpečuje podmienky pre pretekárov pred i po plávaní prevádzku krytého a vyhrievaného priestoru, WC, podmienky na prezlečenie, zabezpečenie osobných vecí pretekárov, podmienky na oddych, na zahriatie, termodeky, teplé nápoje, základné informačné prvky, ceny pre víťazov, diplomy, upomienkové predmety a pod. Zabezpečuje tiež informačné prvky, úpravu a výzdobu areálu pretekov, podľa potreby označenie priestoru pre účastníkov pretekov a priestoru pre divákov.

e) **Sprievodní asistenti (SA)** – tvoria posádku sprievodného a záchranného člnu. Plnia tri významné úlohy:

- **technickú** - prípravu plavebného priestoru, nameranie a vyznačenie tratí bojkami a ich zber po ukončení pretekov,
- **bezpečnostnú** - v priebehu pretekov pozorne sledujú pretekárov. Udržiavajú čln mimo plavebnú trať, čo najbližšie k pretekárom, tak aby v prípade potreby mohli pohotovo zasiahnuť. Musia byť oboznámení so spôsobom záchrany topiaceho vo vode a s poskytovaním prvej pomoci. Musia byť vybavení potrebnými záchrannými prostriedkami. Ideálne je, ak môže byť v posádke aspoň 1 vycvičený a vystrojený potápač. Vhodné je tiež spojenie sprevádzajúceho člna s hlavným rozhodcom mobilom alebo vysielaczkou.
- **rozhodcovskú** - jeden sprievodný asistent má súčasne funkciu traťového rozhodcu. Kontroluje dodržiavanie pravidiel predpísaných pre daný plavecký spôsob a príslušnú disciplínu, správnosť oboplávania bójok a športové správanie pri plávaní. Pri vážnom porušení dáva hlavnému rozhodcovi návrh na diskvalifikáciu pretekára.

Jednotlivé usporiadateľské funkcie možno podľa potreby zlúčiť (napr. hlavný usporiadateľ a kateringový manažér, technický riaditeľ a bezpečnostný komisár a pod.).

## Článok 8. Zbor rozhodcov

Preteky riadi delegovaný zbor rozhodcov v zložení:

- hlavný rozhodca 1
- tajomník 1
- štartér 1
- cieľoví rozhodcovia 1 - 3
- časomerači 1 - 3 (podľa počtu pretekárov v rozplavbách)
- zapisovateľ 1 - 3
- obrátkový rozhodca 1
- lekár alebo zdravotník 1 - 2

V začiatkoch a najmä pri menších pretekoch možno niektoré funkcie účelne zlúčiť (napr. hlavný rozhodca prevezme aj funkciu štartéra, tajomník bude vykonávať aj funkciu zapisovateľa a pod.). Zlučovať sa však nemôžu činnosti, ktoré sa časovo prekrývajú.

Rozhodcovia musia byť dôkladne oboznámení s pravidlami pretekania, musia bezchybne ovládať meráciu techniku a zvládnuť bezproblémovú tímovú spoluprácu. Perspektívne je potrebné vyškoliť príslušný počet rozhodcov tak, aby získali potrebnú kvalifikáciu rozhodcu pre diaľkové a zimné plávanie.

Oblečenie rozhodcov musí zodpovedať zimným poveternostným podmienkam, aby sa nenarušila plynulosť pretekov. Všetci členovia rozhodcovského zboru musia mať odznak

rozhodcu alebo iné označenie rozhodcu, pišťaľku, písacie potreby, potrebné formuláre a stopky.

## Článok 9.

### Hlavný rozhodca

- a) Je hlavný funkcionár, ktorý je zodpovedný za bezpečnosť a regulárnosť pretekov a dôsledné dodržiavanie Pravidiel zimného plávania. Rozhoduje vo všetkých sporných otázkach, týkajúcich sa priebehu pretekov.
- b) Riadi a kontroluje činnosť všetkých rozhodcov, určuje ich do funkcií, upresňuje úlohy, oznamuje im dôležité zmeny oproti Propozíciám pretekov.
- c) Riadi preteky podľa Pravidiel zimného plávania, podľa zásad uvedených v Súťažnom poriadku a v Propozíciách pretekov. Je oprávnený vykonať úpravy, ktoré z hľadiska bezpečnosti a plynulosti pretekov považuje za nevyhnutné.
- d) Je povinný prerušiť alebo ukončiť preteky v prípade zhoršenia poveternostných podmienok, ohrozenia zdravia a bezpečnosti pretekárov, resp. vylúčiť pretekára z pretekov za neregulárne alebo problémové správanie.
- e) Rozhoduje v sporných situáciách a v situáciách, ktoré nie sú striktne upravené Pravidlami, Súťažným poriadkom alebo Propozíciami pretekov.
- f) Rozhoduje o diskvalifikácii pretekára za nešportové správanie alebo porušenie pravidiel, ktoré zistil sám, prípadne ostatní členovia rozhodcovského zboru.
- g) Rozhoduje o protestoch, týkajúcich sa pretekov.
- h) Pred štartom vydáva pretekárom pokyny o profile trate, spôsobe štartu, oboplávania bójí, o cieľových zásadách a o spôsobe zaistenia ich bezpečnosti pri plávaní.
- i) Pred štartom kontroluje menovite prihlásených na príslušnú disciplínu, pričom prekontroluje ich plavecký úbor, očíslovanie, čiapku do vody, ak je povolená aj obuv do vody, jej prípustnosť. Ak je propozíciami pretekov určený aj povinný bezpečnostný vak, vizuálne kontroluje jeho správny stav.
- j) Dvomi krátkymi hvizdami upozorní pretekárov na blížiaci sa štart.
- k) Dlhým hvizdom vyzve pretekárov k príprave na štart a zdvihnutím paže dáva pokyn štartérovi k vykonaniu vlastného štartu (eventuálne sám štartuje preteky).

## Článok 10. Tajomník

Má na starosti kompletnú administratívnu agendu pred, počas pretekov a po ich skončení, najmä:

- a) vypísanie pretekov, spracovanie propozícií, rozoslanie pozvánok a propozícií,
- b) kontakt s úradmi, orgánmi, vlastníkmi a správcami pozemkov, kontakt s médiami, spolupracuje s hlavným usporiadateľom,
- c) príjem, evidenciu a spracovanie prihlášok,



- d) spracovanie štartových listín, záznamových formulárov a časového rozpisu pretekov,
- e) spracovanie písomných informácií na vývesku v mieste pretekov,
- f) označenie pretekárov číslami, pridelenie a zber očíslovaných čiapok, alebo bezpečnostných vakov,
- g) zhromaždenie a kontrolu pretekárov pred štartom každej disciplíny, presun k miestu štartu
- h) zber záznamových listov od všetkých rozhodcov, spracovanie výsledkových listín na mieste, zverejnenie neoficiálnych výsledkov na informačnej tabuli pretekov, príjem a riešenie námietok, spolu s hlavným rozhodcom a hlavným časomeračom (jury),
- i) Spracovanie potvrdených, oficiálnych výsledkových listín, ich zverejnenie na internete.

### Článok 11. Štartér

- a) Zaujme také stanovisko, aby bol dobre viditeľný a aby sám dobre videl na štartovú líniu.
- b) Riadi pretekárov od okamihu pokynu vydaného hlavným rozhodcom, usmerňuje ich pri nástupe na štartovú líniu, upozorní na jej prekročenie.
- c) Hlásí čas do štartu ( napr. 2 minúty ... 1 minúta ... pol minúty do štartu)
- d) Na štartérov pokyn „Na miesta“, musia všetci pretekári zaujať pozíciu na štartovacej čiare. Po tomto pokyne musí odštartovať preteky do 30 sekúnd, bez ohľadu na to, či sú všetci pretekári pripravení na štart vo vode.
- e) Vlastný štart realizuje tak, že vztýči pravicu (so štartovacou zástavkou), mávne pažou smerom dole a súčasne akustickým signálom vydáva príkaz k štartu.
- f) Za porušenie platných zásad pri štarte dáva návrh na penalizáciu alebo diskvalifikáciu pretekára. Opakovaný štart sa nekoná.
- g) Zodpovedá za dodržanie časového rozpisu pretekov.

### Článok 12. Časomerač

- a) Zaujme polohu presne na pokračovaní cieľovej línie (vymedzenej bójkami). Stopkami s pamäťou na medzičasy zaznamenáva časy jednotlivých pretekárov v cieľi.
- b) Pri cieľovej línii zachytáva časy prechodu hlavy pretekára touto líniou, pri pevnej cieľovej ploche , alebo cieľovej bóji, zaznamenáva čas dotyku rukou.
- c) Je zodpovedný za správne meranie jednotlivých časov a blížiaci sa prekročenie limitu 22, 26 resp. 30 minút (u juniorov 11,13, resp. 15 minút). Prekročenie oznámi hlavnému rozhodcovi, ktorý dá príkaz sprevádzajúcemu rozhodcovi na člene dohovoreným spôsobom na ukončenie pretekov príslušného pretekára.

- d) Pri klasických stopkách diktuje časy zapisovateľovi, pri elektronických stopkách len presne zaznamenáva časy pretekárov.
- e) Pre zvýšenie istoty zachytenia všetkých časov, správny záznam poradia a ich následné spárovanie je žiaduce, aby časomeračov i cieľových rozhodcov bolo viac.

### Článok 13.

#### Cieľový rozhodca

- a) Cieľový rozhodca musí byť na mieste, odkiaľ má nerušený výhľad na cieľový priestor, čo najbližšie k pretekárom, aby dokázal bezchybne odčítať ich štartové čísla napísané na tele alebo čísla na plaveckej čiapke.
- b) Sleduje prechod cieľovej línie hlavou pretekára alebo dotyk cieľovej plochy rukou pretekára. Poradie pretekárov zapisuje buď sám, alebo lepšie, hlási ho zapisovateľovi, ktorý ho zaznamenáva na záznamový list v príslušnom poradí. Pokiaľ je to možné, je treba mať pri cieľovom rozhodcovi aj zapisovateľa. To umožní rozhodcovi výlučne sledovať pretekárov, bez nutnosti odvrátiť zrak a zapisovať poradie v cieľi.
- c) Súčasné preťaženie cieľovej línie alebo súčasný dohmat cieľovej plochy dvoch pretekárov vyznačí zakrúžkovaním.
- d) Do záznamového listu s poradím pretekárov následne časomerač doplní namerané časy (spáruje ich), záznamový list odovzdá na spracovanie výsledkovej listiny.

### Článok 14. Sprevádzajúci rozhodca

- a) Nachádza sa v sprevádzajúcom člne, ktorý súčasne plní úlohu záchranného plavidla.
- b) Udržiava si prehľad o všetkých pretekároch na trati.
- c) Kontroluje dodržiavanie pravidiel predpísaných pre daný plavecký spôsob a príslušnú disciplínu, správnosť oboplávania bójok a pohybu na trati.
- d) Sleduje športové správanie pri plávaní, pri vážnom porušení dáva hlavnému rozhodcovi návrh na diskvalifikáciu pretekára.
- e) Sleduje nápadné prejavy vyčerpanosti, zmeny plaveckého tempa a pod., dáva signál na ukončenie plávania konkrétneho pretekára.
- f) Podľa príkazu hlavného rozhodcu oznámi pretekárovi prerušenie jeho pretekov v dôsledku nedodržania časového limitu, resp. iného závažného dôvodu. V prípade potreby pretekára dohodnutým a bezpečným spôsobom zastaví. Pomáha pretekárovi pri výstupe z vody tak, aby nestratil prehľad o ostatných pretekároch.
- g) Kontroluje počet vykonaných obrátok a sleduje poradie pretekárov.
- h) Musí poznať a ovládať pravidlá prvej pomoci.

## Článok 15.

### Obrátkový rozhodca

- a) Jeho potreba a umiestnenie závisí na charaktere vytýčenej trate. Môže mať stanovisko na brehu, prípadne na čline vo vode.
- b) Kontroluje, či pretekári na obrátke oboplávali bóje určeným spôsobom, Zapisuje obrátky pretekárov do záznamového listu.
- c) Priestupky proti dohovoreného spôsobu oznámi hlavnému rozhodcovi. Rovnako ich uvedie do záznamového listu, ktorý podpíše a odovzdá hlavnému rozhodcovi.

## Článok 16. Jury

Jury rozhoduje o Proteste podanom plavcom alebo zástupcom klubu. Tvorí ho:

- Hlavný rozhodca
- Hlavný organizátor
- Zástupca plavcov

## Článok 17. Zdravotník, alebo lekár pretekov

*Optimálny stav, o ktorý je potrebné usilovať, predstavuje určenie a prítomnosť samostatného lekára pretekov (ktorý, pochopiteľne, nemôže byť zároveň účastníkom pretekov) a prítomnosť RLP (rýchlej lekárskej pomoci) alebo RZP (rýchlej zdravotnej pomoci) aj s vozidlom. Dočasné riešenie predstavuje iný vyškolený zdravotnícky pracovník, najlepšie so špecializáciou "zdravotnícky záchranár".*

- a) Je povinný mať pri sebe zdravotnícke potreby v takom rozsahu, aby mohol okamžite poskytnúť účinnú odbornú predlekársku pomoc.
- b) Preveruje platnosť Posúdení zdravotnej spôsobilosti pretekárov a vykonáva vizuálnu kontrolu zdravotného stavu pretekárov v rámci primeraných možností.
- c) V prípade zistených zdravotných nedostatkov, oznámi hlavnému rozhodcovi mená pretekárov, ktorých navrhuje z pretekov odvolať.
- d) Informuje hlavného rozhodcu o nevhodných podmienkach pretekov. Navrhuje zmenu vedenia trasy, skrátenie tratí alebo ukončenie pretekov pri náhlom zhoršení poveternostných podmienok, ktoré by ohrozili bezpečnosť a zdravie pretekárov.
- e) Sleduje známky vyčerpania pretekárov pri výstupe z vody, najmä pretekárov na dlhých tratiach (500, 750 a 1000 metrov) a pretekárov, ktorí prekročili časový limit.
- f) V spolupráci s hlavným usporiadateľom zabezpečí pretekárovi pomoc, rýchly presun do vyhrievaného priestoru, dohľad nad ním a podmienky pre bezproblémový návrat do tepelného normálu. V prípade potreby sám vykoná potrebné úkony.
- a) Je zodpovedný hlavnému rozhodcovi za svedomitú a nekompromisnú vykonanie zdravotnej činnosti pri pretekoch.

November, 2022  
plávání

Riadiaci výbor Slovenského pohára v zimnom