

## REGULAMIN

### III MISTRZOSTW POLSKI STRAŻAKÓW W BIEGU PO SCHODACH - „WIEŻOWIEC 2019”

#### 1. CEL ZAWODÓW.

- utrzymanie i podnoszenie sprawności fizycznej strażaków poprzez rywalizację sportową,
- kształtowanie cech psychomotorycznych przydatnych do wykonywania zawodu,
- popularyzacja aktywnych form treningu z użyciem sprzętu ochrony układu oddechowego,
- współzawodnictwo ratownicze
- przedstawienie trudności w realizacji zadań ratowniczo-gaśniczych w budynkach wysokich i wysokościowych,
- promocja Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych RP wśród społeczeństwa,
- sprawdzenie wyszkolenia pożarniczego,
- sprawdzenie sprawności fizycznej podczas długotrwałego wysiłku,
- wyłonienie Mistrzów Polski Strażaków w Biegu po schodach.

#### 2. ORGANIZATOR.

Organizatorem zawodów jest: Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej, Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie, Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej m. st. Warszawy oraz Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy

#### 3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW.

Zawody odbędą się w dniu 26 maja 2019 r. na terenie Pałacu Kultury i Nauki, Plac Defilad 1 w Warszawie. Biuro zawodów przy schodach głównych do Pałacu Kultury i Nauki. Przyjazd zawodników do godz. 10:00. Oficjalne rozpoczęcie Mistrzostw godz. 10:45. Rozpoczęcie startów godz. 11:00.

Mistrzostwa odbędą się zgodnie z „Kalendarzem Imprez Sportowych PSP współorganizowanych przez Komendę Główną PSP na rok 2019”, zatwierdzonym przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej.

#### 4. ZASADY UCZESTNICTWA/KLASYFIKACJA.

Drużyna składa się z dwóch osób. Prawo startu mają wszystkie osoby, które przejdą pozytywnie proces weryfikacji zgłoszenia u organizatora.

- Do udziału w zawodach mają prawo strażacy Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych RP, którzy spełniają poniższe kryteria:

– strażacy Państwowej Straży Pożarnej,

- posiada legitymację służbową strażaka Państwowej Straży Pożarnej- oryginał,
- posiada aktualne zaświadczenie z okresowych profilaktycznych badań lekarskich lub zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych.
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), obejmujące ryzyko sportowe.

– strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej,

- posiada dowód tożsamości – oryginał,
- posiada dokument potwierdzający przynależność do danej jednostki organizacyjnej,
- posiada zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych,
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), obejmujące ryzyko sportowe.

- O przynależności do drużyny decyduje:

Miejsce pełnienia służby – Komenda Powiatowa PSP, Komenda Miejska PSP, Komenda Wojewódzka PSP, Komenda Główna PSP, Szkoła PSP, Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej, Jednostka Ochrony Przeciwpożarowej.

W Mistrzostwach prowadzi się następujące kategorie:

I – PSP,

II – PSP  $\geq 70$  (suma wieku ratowników 70 lat i powyżej),

III – MIX – (drużyna w składzie kobieta/mężczyzna). W przypadku tej kategorii organizator dopuszcza zawodników z różnych jednostek organizacyjnych.

IV – Ochotnicze Straże Pożarne,

Kryterium decydującym o zajętych miejscach, jest czas mierzony od linii startu do przekroczenia linii mety przez drugiego ratownika rotacji specjalistycznej.

Listy startowe zostaną umieszczone na stronie internetowej KW PSP w Warszawie na 7 dni przed zawodami.

## 5. ZGŁOSZENIA I WPISOWE.

**W zawodach mogą wziąć udział strażacy Państwowej Straży Pożarnej, Ochotniczej Straży Pożarnej i zaproszeni strażacy przez organizatora , którzy:**

1. Wypełnią do dnia 15 maja 2019 r. formularz zgłoszeniowy udostępniony przez organizatora drogą elektroniczną:
2. Formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/X4HoAQpTU6e6fpZq9>
3. Wniosą do dnia 15 maja 2019 r. opłatę startową za uczestnictwo w zawodach w wysokości **180 zł** za drużynę na wskazane przez organizatora konto:  
KW PSP w Warszawie  
Nr konta:09 1010 1010 0135 1822 3000 0000  
tytułem – „Refundacja wydatków zawodów- Wieżowiec 2019 /Nazwa drużyny/Imiona i Nazwiska zawodników”.
4. Przekazą potwierdzenie dokonania przelewu refundacji wydatków do dnia 15 maja 2019 r. na adres: [sport@mazowsze.straz.pl](mailto:sport@mazowsze.straz.pl)  
Po dokonaniu wpłaty zostaną wystawione noty księgowo zgodnie z danymi adresowymi do wystawienia obciążenia podanymi w formularzu zgłoszeniowym.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do ustalenia limitu startujących drużyn. O zakwalifikowaniu do startu decydować będzie kolejność zgłoszeń.

## 6. WERYFIKACJA.

Każda drużyna ma obowiązek zgłosić się 60 minut przed wyznaczonym czasem startu do biura technicznego zlokalizowanego w pobliżu linii startu w celu weryfikacji sprzętu oraz niezbędnych dokumentów.

Listy startowe zostaną umieszczone na stronie internetowej KW PSP w Warszawie na 7 dni przed zawodami.

**Każdy Zawodnik ma obowiązek posiadać:**

**– strażak Państwowej Straży Pożarnej:**

- legitymację służbową strażaka Państwowej Straży Pożarnej – oryginał,
- aktualne zaświadczenie z okresowych profilaktycznych badań lekarskich lub zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych,
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), obejmujące ryzyko sportowe.

**– strażak Ochotniczej Straży Pożarnej:**

- dowód tożsamości – oryginał,
- dokument potwierdzający przynależność do danej jednostki organizacyjnej,

- zaświadczenie lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych,
- ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), obejmujące ryzyko sportowe.

### **Umundurowanie i sprzęt.**

- sprzęt ochrony układu oddechowego (OUO) – sprawny z ważnym przeglądem, posiadający kartę kontroli sprzętu ochrony układu oddechowego (OUO). Sprzęt zapewniają macierzyste jednostki. Za stan techniczny i bezpieczeństwo użytkowania OUO odpowiadają startujący zawodnicy.

Sprzęt ten będzie podlegał weryfikacji przez komisję sędziowską pod względem stosowania powietrza w butlach ( zawartość tlenu powyżej 22% i innych niż naturalna mieszanka powietrza).

W zawodach mogą wziąć udział strażacy umundurowani w ubrania bojowe spełniające europejską normę EN 469:

- spodnie i kurtka (w przypadku odpinanej podpinki musi ona być dopięta do kurtki/spodni),
- buty bojowe certyfikowane do działań ratowniczo-gaśniczych,
- hełm strażacki certyfikowany do działań ratowniczo-gaśniczych,
- rękawice dopuszczone do stosowania w ochronie przeciwpożarowej (dopuszczalne są rękawice do działań technicznych),

**W przypadku stwierdzenia niespełnienia powyższych wymagań, zawodnik może zostać zdyskwalifikowany nawet po ukończeniu konkurencji.**

### **7. PRZEBIEG KONKURENCJI.**

- konkurencja polega na pokonaniu w jak najkrótszym czasie schodów klatki schodowej prowadzących na taras widokowy Pałacu Kultury i Nauki. Do pokonania będzie 30 pięter historycznego budynku.
- zawodnicy startują w drużynach dwuosobowych, rotach specjalistycznych,
- drużyna przed startem stawia się do biura technicznego w celu weryfikacji sprzętu ochrony układu oddechowego (OUO).
- drużyna osiąga gotowość startową po pozytywnej weryfikacji technicznej (w tym sprawdzenie zawartości tlenu w mieszance powietrza znajdującej się w butlach) , w momencie założenia aparatów powietrznych i masek (oddychanie z aparatu) oraz założeniu chipów do pomiaru czasu.
- po sygnale sędziego startowego, zawodnicy udają się na klatkę schodową, gdzie mają do pokonania 30 pięter,
- meta znajduje się na 30 piętrze
- wysokość pięter i schodów jest różna, a poszczególne piętra dodatkowo przedzielone są półpiętami.

- konkurencja odbywa się według listy startowej, organizator zastrzega sobie prawo dostosowania przebiegu zawodów oraz ilości drużyn startujących do wymagań organizacyjnych i technicznych.

### **Trasa biegu**

1. Zawodnicy startują z płyty głównej przed Pałacem Kultury i Nauki, gdzie znajduje się start.
2. Po starcie do pokonania jest 14 stopni klatki schodowej zewnętrznej.
3. Dalej bieg odbywa się holem głównym na poziom 0 gdzie zawodnicy mają do pokonania 10 stopni w dół jednym biegiem schodów prowadzącym do klatki schodowej.
4. Następnie po wejściu na klatkę schodową ( konstrukcja 3-biegowa ze spocznikami - powtarzalna ). Liczba stopni w biegu klatki schodowej wynosi 8-9 schodów.
5. Klatka prowadzi na 6 piętro, gdzie zawodnicy mają do pokonania korytarz pomiędzy klatkami schodowymi. Korytarz zostanie oznakowany kierunkami biegu.
6. Po wejściu na klatkę schodową na 6 piętro zawodnicy udają się na 15 piętro gdzie znajduje się przejście do klatki schodowej prowadzącej na 30 piętro. Przejście zostanie oznakowane kierunkami biegu.
7. Klatka z poziomu 6 do poziomu 30 jest klatką dwubiegową powtarzalną (liczba stopni wynosi 13+13).
8. Na 30 piętrze po wyjściu z klatki schodowej znajduje się meta.
9. Wszystkie poziomy klatki schodowej są oznakowane informacjami o odpowiednim piętrze.
10. Na wyznaczonych piętrach zostaną usytuowani ratownicy z łącznością.

### **Dyskwalifikacja następuje w przypadku:**

- nie stawienia się na linii startu zawodników.
- gdy drużyna na linii startu i mety nie będzie w pełni umundurowana.
- nieprzestrzegania zasady oddychania z aparatu.
- nieukończenia konkurencji przez wszystkich zawodników danej drużyny,
- kiedy odległość między ratownikami na mecie wyniesie więcej niż 1 bieg klatki schodowej.
- **stosowanie powietrza w butlach z zawartością tlenu powyżej 22% i innych niż naturalna mieszanka powietrza.**
- w przypadku, kiedy drużyna nie stawi się do biura technicznego w celu weryfikacji sprzętu ochrony układu oddechowego (OUO).



## 8. NAGRODY.

Drużyny (zawodnicy), które zajęły I, II i III miejsca w poszczególnych kategoriach, otrzymają puchary, medale i dyplomy. Dla wszystkich zawodników organizator przewiduje koszulki identyfikujące dane zawody i zawodników oraz pamiątkowy medal.

NACZELNIK OŚRODKA SZKOLENIA  
W WARSZAWIE

*st. bryg. mgr inż. Janusz Kryśka*