



## V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Zimowym Pływaniu SILESIA WINTER SWIMMING 2019



### Regulamin

#### I. Cel zawodów:

- wyłonienie Mistrza i Mistrzyni Polski w zimowym pływaniu,
- popularyzacja sportowego pływania zimowego i pływania rekreacyjnego w zimnej wodzie,
- propagowanie bezpiecznego zachowania nad wodą, w wodzie i na lodzie.

#### II. Organizator

1. Klub Sportowy Silesia Winter Swimming,
2. Miasto Katowice,
3. I. Plavecký Klub Otůžilců Praha.

#### III. Termin, miejsce zawodów

1. Zawody rozegrane zostaną w Katowicach na terenie Doliny 3 Stawów (Staw „Szłomiok” z plażą). Współrzędne GPS: 50°14'30.9"N 19°02'47.4"E
2. Zawody odbędą się 12 stycznia 2019 roku, początek zawodów godz. 07.30. Szczegółowy harmonogram zawodów podany zostanie w osobnym komunikacie.
3. Dystanse:
  - a) 1000m – V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski,
  - b) 1000m
  - c) 750m
  - d) 500m
  - e) 250m
  - f) 100m.

#### 4. Trasa:

- a) dystans 1000m, 750m, 500m, 250m – pętle po 250 metrów,
- b) dystans 100m: odcinek prosty wytyczony bojami.

W przypadku wystąpienia pokrywy lodowej trasa zostanie dostosowana do wymiarów basenu lodowego.

#### IV. Zgłoszenia, opłata startowa

1. Osoby chcące wziąć udział w Zawodach zobowiązane są do rejestracji na portalu internetowym organizacji *International Ice Swimming Association*: <http://www.internationaliceswimming.com> oraz dokonania zgłoszenia za pomocą tego portalu do dnia 08 stycznia 2019 roku godz. 23.59 czasu polskiego. Zgłoszenia w innej formie oraz wysłane po terminie nie będą przyjmowane. W ramach Pucharu Czech dopuszcza się zgłoszenie zbiorcze dopełnione przez Organ powiązany z Czeskim Związkiem Pływackim (Český Svaz Plaveckých Sportů).
2. Organizator zastrzega sobie, iż do zawodów zostanie dopuszczone 120 osób, które dokonają rejestracji poprzez stronę *International Ice Swimming Association* oraz wykonają opłatę startową na wskazane przez Organizatora konto bankowe (koszty przelewu bankowego pokrywa wpłacający).
3. Dodatkowe miejsca Organizator przewiduje jedynie dla osób zgłoszonych poprzez Organ powiązany z Czeskim Związkiem Pływackim (Český Svaz Plaveckých Sportů).
4. Organizator nie przewiduje przyjmowania zgłoszeń w Biurze zawodów.

5. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest:
  - a) pisemne wyrażenie zgody na przestrzeganie niniejszego Regulaminu, a tym samym pełna akceptacja powyższych regulacji oraz zobowiązanie się do ich przestrzegania;
  - b) świadomość startu w zawodach na własną odpowiedzialność z pełną świadomością niebezpieczeństw i ryzyka wynikającego z charakteru tego wydarzenia;
  - c) posiadanie dobrego stanu zdrowia, bez przeciwwskazań medycznych do uczestnictwa w zawodach pływackich w zimnej wodzie - w tym wykonanie badania EKG spoczynkowego w terminie maksymalnie 1 roku przed datą zawodów – potwierdzeniem czego będzie własnoręczne podpisanie stosownego oświadczenia dostarczonego przez organizatora;
  - d) okazania na żądanie Organizatora zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego brak przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach zimowego pływania. Zaświadczenie takie nie może być wydane wcześniej niż 1 rok przed datą zawodów, z uwzględnieniem możliwości określenia przez lekarza krótszego terminu jego ważności;
  - e) ukończenie 18 roku życia najpóźniej w przeddzień odbywania się zawodów, lub pisemna zgoda opiekuna prawnego złożona w biurze zawodów w dniu startu,
  - f) gotowość do poddania się w dniu zawodów badaniu na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu przeprowadzonym przez funkcjonariuszy Policji lub inne osoby wskazane przez Organizatora.
6. Zawodnicy dokonując rejestracji i wpłacając opłatę startową oświadczają, że startują w zawodach na własną odpowiedzialność.
7. Zgłoszenie udziału w zawodach traktowane jest jako:
  - a) przyjęcie warunków regulaminu zawodów,
  - b) wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów przeprowadzenia zawodów, w tym do podania do publicznej wiadomości listy startowej, wyników zawodów, etc.
  - c) wyrażenie zgody na zamieszczanie danych osobowych oraz wizerunku w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej przez organizatora oraz partnerów zawodów,
  - d) wyrażenie zgody na przekazanie danych osobowych i zaliczenie wyników do klasyfikacji Pucharu Czech w Zimowym Pływaniu, Ice Cup Poland oraz ich późniejszego przetwarzania i publikacji,
8. Opłata startowa za udział w zawodach wynosi:
  - a) w wypadku opłaty startowej wniesionej na konto organizatora do dnia 09.01.2019 roku: 60,00 PLN lub 15,00 Euro (decyduje data wpływu na konto Organizatora);
  - b) w wypadku opłaty wniesionej gotówką w biurze zawodów: 100,00 PLN lub 30,00 Euro.
  - c) osoby zrzeszone w Czeskim Związku Pływackim (Český Svaz Plaveckých Sportů) ponoszą opłatę w wysokości 200,00 Koron Czeskich.
9. Raz wniesiona opłata nie ulega zwrotowi. Opłata startowa nie może być przeniesiona na innego zawodnika.

## **V. Organizacja zawodów**

1. Start i meta odbędą się w wodzie.
2. Wyścig na dystansie 1000m – V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski odbędzie się zgodnie z regułami IISA <http://www.internationaliceswimming.com/rules/constitution/> wyciąg w języku polskim stanowi załącznik nr 2 niniejszego regulaminu.
3. Wyścigi na dystansie 100m, 250m, 500m, 750m oraz 1000m – zawody klasyfikowane w Pucharze Czech w zimowym pływaniu (jednocześnie nieklasyfikowane w V Międzynarodowych Mistrzostwach Polski) odbędą się

- zgodnie z regułami Pucharu Czech w Zimowym Pływaniu <http://www.zimni-plavani.info/Dokumenty/PravidlasoutěžnířádaSTD.aspx> wyciąg w języku polskim stanowi załącznik nr 3 niniejszego regulaminu. Osoby, które przekroczą limit pobytu w wodzie nie będą klasyfikowane w ramach Pucharu Czech w zimowym pływaniu, jednakże ich wynik zostanie uznany w ramach V Międzynarodowych Mistrzostwach Polski.
4. Osoby, które nie są klasyfikowane w Pucharze Czech w Zimowym Pływaniu mogą wystartować w zawodach po indywidualnej weryfikacji i spełnieniu innych warunków przewidzianych niniejszym regulaminem.
  5. Weryfikacja zawodników i zawodniczek:
    - a) udział w Mistrzostwach Polski na dystansie 1000m – weryfikacja po indywidualnym zgłoszeniu zawierającym udokumentowane przepłynięcie minimum 750m w wodzie stojącej o temperaturze 4°C lub niższej ewentualnie przepłynięcie minimum 750m w wodzie płynącej z prędkością poniżej 9 m/min (z prądem) o temperaturze 4°C lub niższej w terminie 1 roku poprzedzającego datę zgłoszenia do zawodów oraz spełnienie innych warunków określonych w niniejszym regulaminie,
    - b) udział w zawodach na dystansie 750m – weryfikacja po indywidualnym zgłoszeniu zawierającym udokumentowane przepłynięcie minimum 500m w wodzie stojącej o temperaturze 4°C lub niższej ewentualnie przepłynięcie minimum 750m w wodzie płynącej z prędkością poniżej 9 m/min (z prądem) o temperaturze 4°C lub niższej w terminie 1 roku poprzedzającego datę zgłoszenia do zawodów oraz spełnienie innych warunków określonych w niniejszym regulaminie,
    - c) udział w zawodach na dystansie 500m – weryfikacja po indywidualnym zgłoszeniu zawierającym udokumentowane przepłynięcie minimum 250m w wodzie stojącej o temperaturze 4°C lub niższej ewentualnie przepłynięcie minimum 500 m w wodzie płynącej z prędkością poniżej 9 m/min (z prądem) o temperaturze 4°C lub niższej w terminie 1 roku poprzedzającego datę zgłoszenia do zawodów oraz spełnienie innych warunków określonych w niniejszym regulaminie,
    - d) udział w zawodach na dystansie 250m i 100m odbywa się bez dodatkowej weryfikacji,
    - e) osoby biorące w udział w Pucharze Czech w Zimowym Pływaniu zachowują wszelkie uzyskane klasy sportowe oraz uprawnienia wynikające z Regulaminu Pucharu Czech w Zimowym Pływaniu.
  6. Weryfikację zawodników dokonuje Organizator i jego decyzja jest ostateczna.
  7. Potwierdzeniem zakwalifikowania do zawodów jest wiadomość e-mail przesłana przez organizatora potwierdzająca wpisanie na listę zawodników.
  8. Zawodnik biorący udział w głównym wyścigu na 1000m, może wziąć dodatkowo udział w drugim biegu na dystansie od 100m do 1000m (nieklasyfikowanym w V Międzynarodowych Mistrzostwach Polski). Dopuszczenie zawodnika do drugiego wyścigu wymaga jednak uzyskania indywidualnej zgody Organizatora. Ponadto Organizator, ratownik, sędzia lub inna osoba przez nich wyznaczona pomimo uzyskania wcześniejszej zgody ma prawo nie dopuścić zawodnika do drugiego wyścigu. Decyzja taka jest ostateczna.
  9. Zawodnik nie biorący udziału w wyścigu na 1000m może wziąć udział w zawodach tylko na jednym wybranym dystansie.
  10. Podstawą dopuszczenia do startu jest pełna akceptacja regulaminu zawodów oraz własnoręczne podpisanie *Karty rejestracyjnej* (w języku polskim, czeskim lub angielskim) stanowiącej załącznik nr 1 niniejszego regulaminu.
  11. Organizator nie zapewnia noclegów dla Zawodników.
  12. Dla kibiców wstęp na teren zawodów jest bezpłatny. Organizator zastrzega sobie

- jednak wydzielenie strefy tylko dla zawodników. Wstęp dla widzów oraz osób nieupoważnionych do tejże strefy jest zabroniony.
13. Organizator wyraża zgodę na rejestrację zawodów w formie fotograficznej oraz materiałów audio-video i ich późniejszą publikację.
  14. Zabrania się wchodzenia na lód przez widzów i zawodników. Niezastosowanie się do zakazu może stanowić podstawę do dyskwalifikacji zawodnika. Organizator w drodze wyjątku może wyrazić zgodę na pobyt wybranych osób na tafli lodowej zbiornika.

## **VI. Nagrody**

1. Komunikat informujący o liście nagród przedstawiony zostanie w odrębnym komunikacie.

## **VII. Uwagi końcowe**

1. Sytuacje sporne rozstrzyga sędzia zawodów.
2. Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne, jednakże temperatura powietrza nie może być niższa niż -20°C.
3. Maksymalny czas przebywania zawodnika w wodzie (liczony od momentu startu) nie może być dłuższy niż wskazany w załączniku 3 niniejszego regulaminu. W wypadku przekroczenia limitu czasowego Organizator, ratownik lub inna osoba przez nich upoważniona może usunąć zawodnika z wyścigu. Przekroczenie limitu czasowego przebywania w wodzie (liczonego od momentu startu do ewentualnego ukończenia wyścigu lub usunięcia zawodnika z wody) powoduje natychmiastową dyskwalifikację zawodnika.
4. Jeśli w opinii Organizatora zmiany pogodowe lub inne czynniki zewnętrzne zagrażają bezpieczeństwu zawodników, ratowników lub innych osób Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów, skrócenia dystansu pływackiego lub natychmiastowego przerwania zawodów. Decyzja Organizatora w tej kwestii jest ostateczna.
5. Zabrania się korzystania z jakichkolwiek substancji stosowanych zewnętrznie lub wewnętrznie, które utrzymują lub zwiększają temperaturę ciała.
6. Zabrania się startu w zawodach pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych. Organizator, ratownik, sędzia lub inna osoba przez nich upoważniona może nie dopuścić do startu Zawodnika lub usunąć Zawodnika z wyścigu, jeżeli podejrzewa, że jest on pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych lub stanowi zagrożenie dla siebie, innych Zawodników, Organizatora czy widzów.
7. W przypadku, gdy Organizator, ratownik, sędzia lub inna osoba upoważniona stwierdzi, że Zawodnik nie jest w stanie ukończyć zawodów, ma on prawo do natychmiastowego usunięcia takiego Zawodnika z wyścigu w dowolnym jego momencie. Decyzja organizatora jest ostateczna.
8. Trasa zostanie zabezpieczona przez odpowiednie służby ratownicze.
9. W przypadku zamrożonego akwenu zawody odbędą się w wyciętym basenie lodowym, co może się łączyć ze zwiększoną liczbą pętli, zmianą dystansu, etc.
10. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie trwania imprezy.
11. Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne szkody wyrządzone przez Uczestników w wyniku udziału w zawodach oraz zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.
12. Zawodnik startuje w zawodach na własną odpowiedzialność. Organizator w najszerszym zakresie dopuszczonym przez obowiązujące przepisy prawa zwolniony jest z wszelkiej odpowiedzialności za ewentualne szkody, urazy czy uszczerbki na zdrowiu jakie może pociągać za sobą udział w zawodach oraz

- zwolniony jest z obowiązku naprawienia takich szkód.
13. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za odwołanie imprezy z przyczyn od niego niezależnych i niemożliwych do przewidzenia.
  14. Dodatkowe informacje dotyczące zawodów oraz ich organizacji można uzyskać pod adresem [www.silesiawinterswimming.com](http://www.silesiawinterswimming.com) oraz poprzez profil na Facebooku: *Silesia Winter Swimming*.

#### **VIII. Protesty**

1. Zawodnik może złożyć protest w ciągu 30 minut od zakończenia konkurencji.
2. Wszystkie protesty muszą być sporządzone w formie pisemnej w języku polskim lub angielskim oraz muszą być dostarczone Organizatorowi zawodów lub innej osobie przez niego upoważnionej (biuro zawodów).
3. Warunkiem wniesienia protestu jest wpłata wadium w wysokości 200,00 PLN. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu wadium jest zwracane.
4. Protest musi zawierać dane osobowe zawodnika zgłaszającego, jego własnoręczny podpis oraz krótki opis zdarzenia.
5. W kwestii rozpatrywania ewentualnych protestów decyzja Organizatora jest ostateczna.

**IX. Organizator zapewnia sobie możliwość dokonania zmian w przedmiotowym regulaminie. W wypadku dokonania jakichkolwiek zmian regulaminu informacja o tym fakcie zostanie niezwłocznie zamieszczona na stronie internetowej Organizatora: [www.silesiawinterswimming.com](http://www.silesiawinterswimming.com) oraz profilu na Facebooku: Silesia Winter Swimming.**

**X. W wypadku wątpliwości interpretacyjnych dotyczących niniejszego regulaminu wiążąca jest jego polska wersja językowa.**

**XI. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.**

Katowice, dnia 07 listopada 2019 roku

**V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Zimowym Pływaniu  
SILESIA WINTER SWIMMING 2019**

**KARTA REJESTRACYJNA**

.....  
(Imię i Nazwisko)

.....  
(Państwo i miasto zamieszkania)

.....  
(data urodzenia)

**OŚWIADCZENIE**

Oświadczam, że znam **Regulamin V Międzynarodowych Mistrzostw Polski w Zimowym Pływaniu – SILESIA WINTER SWIMMING 2019**, jest on dla mnie zrozumiały i zobowiązuję się do jego przestrzegania.

Katowice, dn. 12.01.2019 roku

.....  
(czytelny podpis zawodnika)

Ja, niżej podpisany/a, dobrowolnie oświadczam, że biorę udział w zawodach na własną odpowiedzialność. Jestem również świadomy/a ryzyka i konsekwencji jakie może pociągać za sobą pływanie w ekstremalnie zimnej wodzie.

Ponadto świadomy/a konsekwencji jakie może spowodować zatajenie informacji dotyczących mojego stanu zdrowia, oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala na start w **V Międzynarodowych Mistrzostwach Polski w Zimowym Pływaniu – SILESIA WINTER SWIMMING 2019** i brak jest medycznych przeciwwskazań do startu w przedmiotowej imprezie (w tym oświadczam, że wykonałem/am badanie EKG zgodnie z regulaminem, jego wynik pozwala mi na udział w zawodach i posiadam stosowne zaświadczenie lekarskie potwierdzające ten fakt).

Oświadczam również, że nie będę występował/ła z żadnymi roszczeniami prawnymi oraz finansowymi w stosunku do organizatorów.

Katowice, dn. 12.01.2019 roku

.....  
(czytelny podpis zawodnika)

**ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH**

Uczestnik przez rejestrację wyraża zgodę na przetwarzanie przez Klub Sportowy SILESIA WINTER SWIMMING (dalej: „Klub”) z siedzibą: 40-018 Katowice, ul. Graniczna 57/54, swoich danych osobowych w postaci:

a) imienia, nazwiska, informacji o stanie zdrowia, adresu poczty elektronicznej, płci, wizerunku, daty urodzenia, wieku, przynależności klubowej na potrzeby uczestnictwa w zawodach: V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Zimowym Pływaniu SILESIA WINTER SWIMMING 2019, które odbędą się dnia 12 stycznia 2019 r.

b) imienia, nazwiska, wizerunku, wieku, narodowości, przynależności klubowej na potrzeby ich publicznego wskazania w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych i w formie drukowanej w celu

opublikowania list startowych oraz poinformowania o wynikach zawodów opisanych w lit. a) powyżej,  
c) adresu poczty elektronicznej na potrzeby przesyłania przez Klub informacji dotyczących zawodów opisanych w lit. a) powyżej.

**Ponadto uczestnik oświadcza, iż został poinformowany, że:**

1. Administratorem jego danych osobowych jest Klub Sportowy SILESIA WINTER SWIMMING z siedzibą: 40-018 Katowice, ul. Graniczna 57/54.
2. Podstawę przetwarzania jego danych stanowi niniejsze oświadczenie w przedmiocie zgody, a ich podanie jest uzasadnione celem organizacji zawodów V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Zimowym Pływaniu SILESIA WINTER SWIMMING 2019.
3. Jego dane osobowe są zbierane wyłącznie na potrzeby organizacji zawodów V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Zimowym Pływaniu SILESIA WINTER SWIMMING 2019.
4. Dane osobowe w postaci: imienia, nazwiska, wieku, narodowości, przynależności klubowej mogą zostać przekazane innym podmiotom, w tym:
  - odpowiednie związki sportowe, w szczególności: Český svaz plaveckých sportů;
  - międzynarodowe federacje sportowe, w szczególności: International Ice Swimming Association;
  - media relacjonujące zawody sportowe;
  - strona internetowa Administratora, media społecznościowe;
  - podmioty świadczące obsługę narzędzi wykorzystywanych w trakcie przeprowadzania zawodów sportowych w tym pomiaru czasu;
  - podmioty świadczące obsługę biurową na rzecz Administratora.
5. Dane, których dotyczy niniejsze oświadczenie nie będą przekazywane do państw pozaunijnych będących siedzibami podmiotów wymienionych w punkcie 4), które nie stosują Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. W razie ich przekazywania do państw trzecich przekazanie będzie następowo przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń, o których mowa w art. 46 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych oraz uczestnik będzie uprawniony/uprawniona do uzyskania ich kopii w następującym miejscu: Klub Sportowy SILESIA WINTER SWIMMING z siedzibą: 40-018 Katowice, ul. Graniczna 57/54
6. Okres przechowywania danych osobowych uczestników będzie ustalany z zastosowaniem następujących kryteriów:
  - w razie prowadzenia klasyfikacji przez odpowiednie kluby i związki sportowe zarówno krajowe jak i zagraniczne bezterminowo,
  - w razie złożenia ewentualnych roszczeń możemy przechowywać dane osobowe uczestników do chwili przedawnienia roszczeń.
7. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, ale niezbędne do uczestnictwa w zawodach. Ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w zawodach.
8. Uczestnik jest uprawniony/uprawniona do żądania od administratora dostępu do jego danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także do przenoszenia danych.
9. Uczestnikowi przysługuje prawo do wniesienia skargi do Organu Nadzorczego w razie przetwarzania moich danych osobowych niezgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
10. Uczestnik jest uprawniony/uprawniona do cofnięcia niniejszej zgody w dowolnym momencie, jednak bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Katowice, dn. 12.01.2019 roku

.....  
(czytelny podpis zawodnika)

**Wyciąg z regulaminu *International Ice Swimming Association (IISA)***

I. Dozwolony strój pływacki

1. Wyłącznie jeden pływacki czepek silikonowy.
2. Okulary pływackie.
3. Strój kąpielowy (nie może być wykonany z neoprenu):
  - a) mężczyźni kąpielówki z krótką nogawką lub typu "slipy",
  - b) kobiety dwuczęściowy lub jednoczęściowy bez nogawek i rękawów.
4. Każdy uczestnik musi pływać w pasie ratunkowym "Safety Belt" który zapewnia organizator.

II. Zasady dotyczące zachowania się w wodzie

1. Styl pływacki dowolny.
2. Maksymalny dystans który można przepłynąć ciągiem pod wodą to 5m.
3. Celowe łapanie się elementów wyposażenia toru wodnego lub sprzętu będącego środkami bezpieczeństwa stanowi o wezwaniu pomocy, co równoznaczne jest podjęciem pływaka oraz jego dyskwalifikacją.
4. Wezwanie pomocy sygnalizuje się przez:
  - a) podniesienie ręki do góry,
  - b) okrzyk HELP,
  - c) złapanie się jakiegokolwiek elementu nawodnego.
5. Zabrania się wykonywania nawrotów koziółkowych.
6. Podczas wyścigu zabrania się odbijania od dna zbiornika.

III. Pozostałe wymogi

1. Oficjalnym językiem komunikacyjnym jest język angielski - w przypadku nieznamości języka angielskiego oraz zgłoszenia tego organizatorowi istnieje możliwość używania również języka polskiego lub czeskiego.
2. Każdy z zawodników zobowiązany jest do zapewnienia sobie na własną rękę dowolnej osoby asekurującej - asekuracja musi przebiegać od momentu wyjścia z wody do momentu powrotu normalnej temperatury ciała.
3. Każdy uczestnik ma prawo wystartować tylko i wyłącznie na jednym dystansie. Organizator przewiduje wyjątek od tejże sytuacji jedynie w wypadku połączeniu startu na dystansie 1000m (pierwszy wyścig) ze startem na innym dystansie od 100m do 1000m . Start taki wymaga każdorazowo indywidualnej zgody Organizatora. Wymogi do uzyskania takiej zgody określone są w przedmiotowym Regulaminie.
4. Zawodnik musi mieć ukończone 18 lat najpóźniej w przeddzień odbywania się zawodów (wymóg dodatkowy Organizatora).



**V Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w Zimowym Pływaniu  
SILESIA WINTER SWIMMING 2019**

**Wyciąg z regulaminu Pucharu Czech w Zimowym Pływaniu**

- I. Dozwolony strój pływacki
  1. Dwa czepki pływackie z czego jeden może być neoprenowy.
  2. Okulary pływackie.
  3. Strój kąpielowy (poza czepkiem nie może być wykonany z neoprenu):
    - a) mężczyźni kąpielówki z krótką nogawką lub typu "slipy",
    - b) kobiety dwuczęściowy lub jednoczęściowy bez nogawek i rękawów.
  
- II. Zasady dotyczące zachowania się w wodzie:
  1. Styl pływacki dowolny.
  2. Celowe łapanie się elementów wyposażenia toru wodnego lub sprzętu będącego środkami bezpieczeństwa stanowi o wezwaniu pomocy, co równoznaczne jest podjęciem pływaka oraz jego dyskwalifikacją.
  3. Wezwanie pomocy sygnalizuje się przez:
    - a) podniesienie ręki do góry,
    - b) okrzyk HELP,
    - c) złapanie się jakiegokolwiek elementu nawodnego.
  4. Maksymalny czas pobytu pływaka w wodzie uzależniony jest od temperatury wody:
    - a) do 4,0°C wynosi 22 minuty,
    - b) od 4,1°C do 8,0°C wynosi 26 minut,
    - c) powyżej 8,1°C wynosi 30 minut.Dla zawodników w wieku od 15 do 18 lat powyższe limity zmniejsza się o połowę.
  5. Osoby, które nie ukończyły 15 roku życia najpóźniej w przeddzień odbywania się zawodów nie mogą brać w nich udziału.
  6. Podczas wyścigu zabrania się odbijania od dna zbiornika.