



FUNDACJA
**TERAZ
WSCHÓD**
wspólna nitka nadziei



OSIR
SUWAŁKI

PARTNER STRATEGICZNY



PATRONAT HONOROWY



REGULAMIN

Swim Run Fun 2

Open Water & SwimRun

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady udziału w zawodach pn. **Swim Run Fun** zwanego dalej również „zawody” , „**Open Water**” oraz „**SwimRun**”.
2. Akcja ma na celu propagowanie biegania oraz pływania jako podstawowej formy ruchu, promowania aktywnego spędzania wolnego czasu, jak również promocji zdrowego stylu życia.

§ 2

ORGANIZATOR

Organizatorem wydarzenia jest **Fundacja Teraz Wschód**, NIP: 844-237-26-94, <https://www.facebook.com/fundacja.teraz.wschod> , e-mail: teraz.wschod@gmail.com, we współpracy z **Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach**, ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki, www.osir.suwalki.pl; e-mail sekretariat@osir.suwalki.pl; tel.+48 87 566 32 82, fax. 87 563 18 56 (dalej „Organizator”)

§ 3

PARTNER STRATEGICZNY

Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego

§ 4
PATRONAT HONOROWY

Wydarzenie zostało objęte Honorowym Patronatem przez następujące osoby:

1. **Honorowy Patronat Prezydenta Miasta Suwałk**
- 2.

§ 5
AMBASADOR

Ambasadorem wydarzenia jest **Aleksandra Kieda**, znana także jako **IronWomanFit** - <https://www.facebook.com/Ola.IronWomanFIT>

§ 6
CEL

Swin Run Fun to wydarzenie, które jest organizowane, aby osiągnąć następujące cele:

1. Upowszechnienie takich dziedzin sportowych jak **Open Water, SwimRun** wśród dzieci i młodzieży oraz dorosłych.
2. Promocja Województwa Podlaskiego w kraju i na świecie.
3. Promocja Miasta Suwałki w kraju i na świecie.
4. Propagowanie aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Suwałk i Województwa Podlaskiego.

§ 7
TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu **04.08.2024 r. (niedziela)** na terenach rekreacyjnych **Zalewu Arkadia** i bulwarów nadrzecznych.
2. Start, strefa zmian i meta będą znajdować się nad Zalewem Arkadia w Suwałkach.

HARMONOGRAM OPEN WATER

09:00 – 10:30 – Odbiór pakietów startowych OPEN WATER

10:40 – 10:50 – Odprawa techniczna Dystansu 1500m

10:50 – 10:55 – Rozgrzewka na lądzie

11:00 – 12:00 – START Dystansu 1500m

12:00 – 12:15 - Dekoracja Dystansu 1500m

12:20 – 12:30 - Odprawa techniczna Dystansu 200m

12:30 – 12:35 - Rozgrzewka na lądzie

12:40 – 13:00 - START Dystansu 200m

13:00 – 13:15 - Dekoracja Dystansu 200m

13:20 – 13:30 - Odprawa techniczna Dystansu 50m

13:30 – 13:35 - Rozgrzewka na lądzie

13:40 – 13:55 - START Dystansu 50m

14:00 – 14:15 - Dekoracja Dystansu 1500m

14:15 – 14:20 – Oficjalne zakończenie OPEN WATER

HARMONOGRAM SWIMRUN

09:00 – 13:30 - Odbiór pakietów startowych

14:30 – 14:40 - Odprawa techniczna SWIMRUN

14:40 – 14:45 - Rozgrzewka na łądzie

14:50 – 15:30 – START SWIMRUN

15:35 – 15:50 - Dekoracja Kobiet

15:50 – 16:05 - Dekoracja Mężczyzn

16:05 - 16:20 - Oficjalne zakończenie SWIMRUN

§ 8

DYSTANS, TRASA I LIMIT CZASU

Dyscyplina: Open Water

- 1. Dystans:** 50 m – dedykowany dla dzieci w wieku od 9 do 12 lat.
Trasa: start z plaży ze startu wspólnego. Uczestnicy płyną do boi odcinek 25m i wracają.
Limit czasu: 15min
- 2. Dystans:** 200 m - dedykowany dla osób w wieku od 13 roku życia.
Trasa: start z plaży ze startu wspólnego. Uczestnicy płyną do boi odcinek 100m i wracają.
Limit czasu: 20min
- 3. Dystans:** 1500 m - dedykowany dla osób w wieku od 16 roku życia.
Trasa: start z plaży ze startu wspólnego. Uczestnicy płyną odcinek 750m wokół wyspy. Następnie płyną drugą pętlę bez wychodzenia z wody.
Limit czasu: 60min

Zawodnicy mają prawo:

- Pokryć ciało substancją zabezpieczającą przed obniżeniem temperatury w wodzie.
- Użyć okularków, klipsów na nos i zatyczek do uszu.
- Wezwać pomoc lub przerwać wyścig poprzez uniesienie ręki nad głowę w pozycji „na plecach”.

Zawodnicy nie mogą:

- Korzystać z karmienia i picia podczas zawodów.
- Korzystać w czasie wyścigu ze sprzętu ułatwiającego pływanie (płetwy, deski, łopatkę itp.).

- Korzystać z pomocy osób nie związanych z wyścigiem w czasie jego trwania.

Zabrania się:

- Utrudniania płynięcia innym zawodnikom poprzez zrywanie okularków, ciągnięcie, odpychanie, wpływanie na plecy itp.
- Chodzenia po dnie poza bojami wyznaczającymi linię startu i mety.
- Kontakt fizycznego z łodzią zabezpieczającą. Zawodnicy pokonujący trasę w sposób niedozwolony oraz naruszający regulamin, zostaną zdyskwalifikowani na wniosek Sędziego Głównego.
- Stroje pływackie: nie dopuszcza się startu w piankach .

Dyscyplina: SwimRun

Dystans:

Swim – około 300m

Run – około 2000 m

Limit czasu: 40 min

Trasa:

Dyscyplina	Dystans (m)	Trasa
Run	1000	START z plaży i bieg do ośrodka żeglarskiego
Swim	120	płyniemy z ośrodka żeglarskiego na wyspę
Run	50	bieg przez wyspę
Swim	75	płyniemy z wyspy na plażę
Run	365	bieg z plaży do tamy na bulwarach
Swim	5	przejście przez rzekę
Run	150	bieg z tamy do mostu na ul. 24 sierpnia
Swim	5	przejście przez rzekę
Run	255	bieg od mostu do skateparku
Swim	70	płyniemy ze skateparku do plaży
Run	15	bieg z plaży do Mety
SwimRun	0	FINISH

UWAGA:

- Przekroczenie limitu czasowego (cut-off-limit) prowadzi do nie ujęcia w klasyfikacji (DNF).

§ 9

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach może wziąć udział każdy, kto w dniu wydarzenia (04 sierpnia 2024 r.) będzie miał ukończone 18 lat.
2. W drodze wyjątku osoba niepełnoletnia (od 9 lat w Open Water) i (od 13 lat w SwimRun) może wziąć udział w wydarzeniu za osobistą zgodą rodziców/opiekunów (w biurze zawodów).
3. Wszyscy zawodnicy muszą zostać zweryfikowani w biurze zawodów i złożyć własnoręczny podpis pod oświadczeniem o udziale w zawodach na własną odpowiedzialność .
4. Podczas weryfikacji w biurze zawodów zawodnicy powinni posiadać dowód osobisty lub inny dokument celem weryfikacji danych osobowych.
5. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora oraz celów związanych z realizacją współpracy pomiędzy Organizatorem, a Partnerami zawodów.
6. Udział w odprawie technicznej jest obowiązkowy. Protesty i odwołania, które wynikają z nieobecności na odprawie technicznej lub nieznanomości regulaminu będą odrzucone.

§ 10

ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszeń można dokonywać przy pomocy elektronicznego formularza dostępnego na stronie internetowej:
 - **Open Water** – <https://terazwschod.pl/zapisy-openwater>
 - **SwimRun** – <https://terazwschod.pl/zapisy-swimrun>
2. Zgłoszenia do udziału w zawodach przyjmowane będą do 03.08.2024 r. lub do wyczerpania limitu miejsc.
3. Od 04.08.2024 r. zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w dniu wydarzenia w biurze zawodów (jeśli wcześniej nie zostanie wyczerpany limit miejsc).
4. Organizator ustala limit miejsc w ilości:

Open Water:

- dystans 50m - 50 osób
- dystans 200m - 50 osób
- dystans 1500m - 30 osób

SwimRun

- dystans SwimRun – 50 osób

5. W przypadku dużego zainteresowania zawodami, Organizator przewiduje możliwość utworzenia dodatkowych miejsc.
6. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo zaproszenia zawodników „Partnerów” poza wyznaczonym limitem.

7. Za osobę zgłoszoną uważa się osobę, która wypełniła formularz zgłoszeniowy i uiściła opłatę.
8. Każdy ze zgłoszonych zawodników musi zostać zweryfikowany w biurze zawodów (w dniu 04.08.2024 r.).
9. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty na innego zawodnika. W celu dokonania zamiany należy wysłać wiadomość e-mail na adres: teraz.wschod@gmail.com.
10. Po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego zawodnik będzie umieszczony na wstępnej liście startowej. Warunkiem znalezienia się na oficjalnej liście startowej jest wcześniejsze uregulowanie opłaty. Znalezienie się na liście startowej bez opłaty nie rezerwuje miejsca startowego.
11. O terminie zgłoszenia decyduje data dokonania wpłaty wpisowego, przez którą rozumie się datę wpływu kwoty opłaty startowej na rachunek bankowy Organizatora.
12. Wszystkie koszty wpłaty opłaty wpisowej pokrywa osoba wpłacająca.

**UWAGA: Zawodnicy mogą startować w obu dyscyplinach: Open Water i SwimRun.
Należy wtedy opłacić oba starty.**

§ 11

Koszty udziału

1. Koszty związane z organizacją imprezy pokrywają organizatorzy oraz wszyscy uczestnicy Imprezy.
2. Koszt udziału w **Open Water** wynosi:
 - dystans 50 m – 10 złotych.
 - dystans – 200 m – 50 złotych
 - dystans – 1500 m – 50 złotych
3. Koszt udziału w **SwimRun** wynosi 50 złotych.

4. Opłatę należy wpłacić na poniższe konto bankowe:

Mbank: 12 1140 2004 0000 3002 8126 0377

Nazwa odbiorcy: Fundacja Teraz Wschód

Adres: ul. 1 Maja 1/71, 16-400 Suwałki

Tytuł przelewu: imię i nazwisko osoby startującej, dystans, na którym startuje i nazwę dyscypliny

Start tylko w jednej dyscyplinie:

np.: Jan Kowalski , 1500 m Open Water lub Jan Kowalski, SwimRun

Start w obu dyscyplinach:

np.: Jan Kowalski, 1500 m Open Water i Jan Kowalski, SwimRun

UWAGA: Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi.

UWAGA: Organizator nie wystawia faktur.

§ 12 KLASYFIKACJA

Podczas Open Water będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. Dystans 50m - nagradzane miejsca: I-III z podziałem na: Kobieta / Mężczyzna
2. Dystans 200m - nagradzane miejsca: I-III z podziałem na: Kobieta / Mężczyzna
3. Dystans 1500m - nagradzane miejsca: I-III z podziałem na: Kobieta / Mężczyzna
4. Dystans 1500m - nagradzane miejsca: I-III dla PAR: Kobieta / Mężczyzna

Podczas SwimRun będą prowadzone następujące klasyfikacje:

1. Kategoria Kobiet - nagradzane miejsca: I-III
2. Kategoria Mężczyzn - nagradzane miejsca: I-III

§ 13 NAGRODY

1. W dyscyplinach Open Water i SwimRun przewidziane są następujące nagrody:

- statuetki
- nagrody rzeczowe
- nagrody finansowe

2. Nagrody **FINANSOWE** w dyscyplinie Open Water dla **PAR** oraz **INDYWIDUALNIE** (kobieta i mężczyzna):

Zasady dla par: suma dwóch czasów, która uzyska najszybszy wynik na dystansie 1500 m.

Nagroda finansowa dla PAR

- 1000 PLN – I miejsce
- 700 PLN – II miejsce
- 500 PLN – III miejsce

Nagroda finansowa dla Indywidualnie

- 350 PLN – I miejsce
- 200 PLN – II miejsce
- 100 PLN – III miejsce

2. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas kończącej zawody ceremonii wręczenia nagród.

§ 14 WYNIKI

Oficjalne wyniki Open Water będą zamieszczone na stronie:
<https://www.facebook.com/fundacja.teraz.wschod> oraz
<https://www.facebook.com/osirsuwalki/>

§ 15
BIURO ZAWODÓW

1. Biuro zawodów znajduje się w budynku Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2, 16- 400 Suwałki.
2. Biuro zawodów będzie czynne w dniu wydarzenia (04.08.2024 r.) w godzinach 9:00–16:00.
3. W biurze zawodów wydawane będą pakiety startowe.
4. W biurze zawodów jest możliwość zostawienia depozytu.

§ 16
ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Każdy zawodnik jest odpowiedzialny za siebie i niniejszym deklaruje, że posiada ubezpieczenie zdrowotne ważne na terenie Polski.
2. Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione podczas imprezy.

§ 17
REZYGNACJA PODCZAS ZAWODÓW

1. Uczestnicy, którzy zrezygnowali z kontynuacji wyścigu, bez względu na powód, są zobowiązani natychmiast poinformować o tym fakcie organizatora lub sędziego.
2. Ewentualne koszty (akcja poszukiwawcza, itd.) za niezgłoszone opuszczenie zawodów ponosi Zawodnik.

§ 18
DEPOZYT

1. W dniu zawodów w godzinach 09:00 - 16:00 w biurze zawodów będzie dostępny depozyt dla zawodników chcących pozostawić swoje rzeczy.
2. Organizatorzy nie odpowiadają za cenne rzeczy pozostawione w depozycie (dokumenty, telefony i inne urządzenia elektroniczne). Prosimy o niepozostawianie w depozycie jakichkolwiek cennych rzeczy. W przypadku konieczności pozostawienia na przechowanie cennych przedmiotów prosimy o osobisty, każdorazowy kontakt z organizatorem (koordynatorem depozytu).
3. Rzeczy, które nie zostaną odebrane do godziny 16:00 w dniu zawodów, będą do odbioru w wyznaczonych przez organizatora dniach i godzinach (przez 2 tygodnie po imprezie). Organizator nie wysyła rzeczy, które nie zostaną odebrane.

§ 19
POMIAR CZASU

Oficjalnym czasem zawodów będzie czas brutto.

§ 20

POSTĘPOWANIE REKLAMACYJNE

1. Reklamacje dotyczące spraw związanych z wydarzeniem Swim Run Fun należy składać za pośrednictwem wiadomości e-mail wraz z uzasadnieniem do organizatora na

adres: teraz.wschod@gmail.com z dopiskiem „Reklamacja”, w terminie 2 dni od daty przeprowadzenia imprezy.

2. Reklamacje przesłane po upływie terminu określonego w punkcie 1 niniejszego paragrafu nie będą rozpatrywane.

3. Reklamacje organizator rozpatrywać będzie w terminie 7 dni roboczych od dnia ich otrzymania.

4. Decyzja organizatora w sprawie reklamacji będzie ostateczna.

§ 21

OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Dane osobowe uczestników wydarzenia Swim Run Fun będą przetwarzane w celach przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzców oraz przyznania, wydania, odbioru i rozliczenia nagród oraz w celach marketingowych.

2. Przetwarzanie danych, o których mowa w punkcie 1 niniejszego paragrafu w związku z udziałem w wydarzeniu Swim Run Fun obejmuje także publikację imienia i nazwiska uczestnika wraz z nazwą miejscowości, w której zamieszkuje.

3. Uczestnicy wyrażają zgodę na nieodpłatne wykorzystanie przez organizatora ich wizerunku w celu promocji wydarzenia i dokumentowania zawodów, a także na wykorzystanie ich wizerunku w celu promocji przez podmioty współorganizujące i partnerów oraz sponsorów zawodów.

4. Uczestnik ma prawo wglądu do swoich danych osobowych oraz ich poprawiania.

5. Podanie danych osobowych oraz wyrażenie zgody na ich przetwarzanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie lub brak zgody na ich przetwarzanie uniemożliwia udział w zawodach. Zgłaszając się na udział w wydarzeniu uczestnik wyraża zgodę i zezwala na wykorzystanie podanych przez niego

danych osobowych na potrzeby przesłania do uczestnika informacji np: e-mail, sms, list zwykły, o przyszłych imprezach oraz produktach handlowych, a także na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 10 maja 2018, oraz rozporządzenia o ochronie danych nr 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 (RODO) r.

Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym momencie kierując korespondencję na adres organizatora.

6. Wszystkie informacje dotyczące uczestników uzyskane przez organizatora i zawarte w formularzu zgłoszeniowym zostaną zapisane w sposób elektroniczny i w każdym wypadku będą wykorzystywane zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 10 maja

2018 roku (Dz.U.2018 poz.1000) oraz Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z

przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

§ 22

POSTAWNOWIENIA KOŃCOWE

1. Odbiór pakietów startowych będzie możliwy wyłącznie w dniu imprezy w biurze zawodów.
2. Organizator informuje, iż nie zapewnia jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w wydarzeniu.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
4. Organizator zapewnia opiekę medyczną na trasie i mecie zawodów. Decyzje personelu medycznego dotyczące dopuszczenia lub kontynuowania rywalizacji podczas imprezy są ostateczne i nieodwołalne.
5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci). Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Zgłoszeniowego oraz dokonanie Opłaty Startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w zawodach wyłącznie na własną odpowiedzialność.
6. Uczestnik posiada aktualne badania lekarskie dopuszczające do startu w zawodach lub podpisze własnoręcznie oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.
7. Organizator zaleca Uczestnikom wykonanie profilaktycznych badań lekarskich mogących potwierdzić brak przeciwwskazań do udziału w wydarzeniu.
8. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami itp. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i przełożenie jej na inny termin lub zmiany formuły zawodów.
9. W przypadku zejścia z trasy zawodów zawodnik zobowiązany jest do niezwłocznego poinformowania organizatora o wycofaniu się z rywalizacji. Informację zgłosić można sędziom lub obsłudze zawodów, a następnie sędziemu głównemu. Wymóg ten podyktowany jest względami bezpieczeństwa.
10. Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.
11. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.