



SISEKAITSEAKADEEMIA 2. AASTAPÄEVARETK

Sisekaitseakadeemia 2. aastapäevaretk, 16.05 – 18.05.2018, Pärnumaa

Eesmärk

Retke eesmärk on kutsuda Sisekaitseakadeemia õppureid, töötajaid ja vilistlasi üles aktiivselt liikuma ning panema end proovile ootamatutes ja keerulistes olukordades. Teekonnal keskendutakse ootamatute olukordadega hakkama saamisele ning sellele, kuidas motiveerida end ületama raskusi. Retke kontrollpunktides tuleb osalejatel lahendada sisekaitselise suunaga ülesandeid ning ka seikluslikke ja ergutavaid ülesandeid.

Selgituseks

RETKE ÜLEM – retke peakorraldaja ning raja julgestaja, kes liigub koos MEEDIK 2-ga. RETKE ÜLEMA käest saab vajadusepõhist abi ning infot retke kohta.

MEEDIK 1 – retke meedikute meeskond, mis koosneb kahest meedikust. Meedikud liiguvad võistkondade vahetus läheduses ning vigastuste korral on neid võimalik kutsuda võistkonna hetke asukohta.

MEEDIK 2 – meedik, kes liigub koos RETKE ÜLEMAGA ja vajadusel asendab MEEDIK 1 meeskonda.

RAJAFOTO – retke foto- ja videomeeskond, mis jäädvustab võistkondade tegevuse.

STAAP – staap on koht, kust saab infot ning toimub võistkondade sisse-välja registreerimine.

KONTROLLPUNKT (KP) – punkt, kus toimuvad ettenähtud võistlustegevused.

Start – Paikuse õppekeskus. Kooli tee 12, Paikuse alev.

Võistkonnad täies koosseisus peavad saabuma START-i staabi alasse 16. mail 2018 ajavahemikus kell 16.20 – 17.20, kus STAAP registreerib võistkonna ning määrab rajale pääsemise järjekorranumbri. Pärast registreerumist peab võistkond olema STAAP-ile pidevalt kättesaadav ning ei või alast enne rajale minekut lahkuda. START-is toimub võistkondade täiendav juhendamine ning võistlusmandaadi andmine. Võistkondade registreerumine **lõppeb kell 17.30**. Pärast retke avamist hakatakse võistkondi registreerumise järjekorras rajale laskma 10 minutiliste vahedega. **START-i ala täpne asukoht avaldatakse retke infopäeval.** Hilinejaid rajale ei lasta.

Finiš – Paikuse õppekeskuses. Kooli tee 12, Paikuse alev.

FINIŠisse jõudmisel tuleb võistkondadel läbida STAAP (sama koht, kus oli START). STAAP-is registreeritakse võistkonna võistlus lõppenuks ning kantakse punktiarvestusse võistkonna lõpuaeg. Autasustamine toimub FINIŠis, kus kõikidele osalejatele on avatud ka saun.

Retke ajapiirid

Retk algab 16. mail kell 18.00, Paikuse õppekeskuses ning lõppeb 18. mai hommikul alates kell 06.00, Paikuse õppekeskuses. Rada läbitakse orienteerudes 1:24 000 või 1:50 000 kaardi järgi, millele on kantud koordinaatteljestik.

Võistkondadel on 36 tundi aega retke rada läbida. Ajaline arvestus hakkab jooksmas võistkonna stardi hetkest. Võistkonnad peavad finišeerima 36 tundi pärast reaalselt stardihetke (lubatud on -30 minutit 36-st tunnist kõrvale kalduda). Liiga vara või hilja FINIŠi alasse saabumine toob kaasa trahvipunktid.

Samuti on igasse KP-sse saabumine kellaajaliselt määratud. Iga järgneva KP avatud olemise aja saab eelnevast KP-st. Juhul, kui võistkond saabub KP-sse enne selle avamist, tuleb oodata KP ootealas. Kui saabutakse peale KP sulgemist langeb võistkond võistlusest välja. KP lahtiolekule on määratud ajatsoonid – roheline, punane ja must. Rohelisse ajatsooni mahtudes võistkond karistuspunkte ei saa. Punase ajatsooni ajal KP-sse jõudes saadakse karistuspunkte. Must ajatsoon tähendab seda, et KP on suletud.

Kontrollpunktid

Teekonna vältel läbivad osalejad KP-d, mis sisaldavad osalejate jaoks ülesandeid. Ülesannete sisu jääb võistkondadele varjatuks kuni KP-sse saabumiseni. KP-des tuleb lahendada seikluslikke, ellujäämis ning sisekaitse suunaga ülesandeid. KP ülesande soorituse järel antakse võistkondadele järgmise KP koordinaadid ja ajatsoonide kellaajad.

Rada

Rada koosneb peamiselt metsateedest ning osaliselt pindamata sõiduteedest. Võistkonnad on kogu raja vältel GPS seadmetega ühendatud ning nende asukoht on reaajas jälgitav. GPS seade peab kogu retke aja olema võistkonna küljes ja sisse lülitatud. Rajal olekut saadab pidevalt raja julgestusauto (RETKE ÜLEM) ning meedikute auto (MEEDIK 1), mis vajadusel tegelevad meditsiiniliste probleemidega ning katkestajatega.

Rajal on KP-desse jõudmiseks kontrollajad, mida võistkonnad peavad täitma. Ajapiire rikkudes saavad võistkonnad karistuspunkte.

Pimedas liikumine vajab suuremat tähelepanu. Osalejad peavad olema üksteise asukohast pidevalt teadlikud ning liikuma kogu pimeduse vältel koos. Soovitatav on pimedal ajal kasutada ainult selgelt vaadeldavaid teid, et liikumise orientiir ära ei kaoks.

Rajal magamine

Eraldi ööbimispunkti ei ole. Võistlus toimub läbi kahe öö ning osalejad peavad ise leidma sobiva aja ja koha magamiseks. Magamine ei ole kohustuslik, kuid puhke momentide võtmine on soovituslik. Retke üks võtmekohtadest on puhke momentide taktikaline planeerimine.

Võistkonnad

Võistkond koosneb neljast kuni kuuest (4-6) liikmest. Osaleda võivad Sisekaitseakadeemia õppurid, töötajad, vilistlased. Samuti on oodatud osalema nelja kolledži ametkondlikud võistkonnad (igast ametkonnast üks terviklik võistkond). Igas võistkonnas peab olema vähemalt üks liige, kes oskab orienteeruda 1:24 000 või 1:50 000 mõõtkavas kaardiga, millele on kantud koordinaatteljestik. See on eelduseks, et rajale pääseda. Kaardilugemise oskuse kontroll toimub enne START-i. Üksikute liikmete retke **katkestamise** puhul on lubatud võistkonnal jätkata, kui vastavas võistkonnas jätkab retke minimaalselt kolm (3) osalejat, eeldusel, et jätkajatest vähemalt üks oskab orienteeruda

vastavalt nõuetele. Katkestajad toimetab RETKE ÜLEM lähimasse mehitatud KP-sse, kus katkestanud osalejad peavad iseseisvalt korraldama enda edasise transpordi.

Registreerimisel on lubatud üksikliikme eraldi registreerumine. Korraldaja annab pidevalt teada üksikliikmena sooviavaldajatest, misjärel võistkonnad saavad vajadusel enda võistkonnale liikmeid juurde võtta.

Retke võistlusreeglid

- Võistkonnad peavad retke raja läbima täies mahus jalgsi ning ainult oma võistkonna toel. Liigutakse kaardi abil ning kohustus on läbida kõiki KP-sid. Keelatud on kasutada mistahes tüüpi liikurvahendeid ja võistkonnavälist abi. Vastasel juhul toimub võistkonna diskvalifitseerimine.
- Igas KP-s saadakse uued koordinaadid järgmisesse KP-sse minekuks.
- KP-de sisu jääb osalejatele varjatuks kuni KP-sse saabumiseni.
- Võistkondadel on keelatud saada kolmandalt isikult võistlusabi. Võistluse kohta jooksvat abi saab piisava põhjenduse korral retke RETKE ÜLEMA käest. Meditsiinilist abi võivad osalejad saada ka muul viisil, kui retke MEEDIK 1, RETKE ÜLEMA ja kiirabi käest.
- Võistkonnad peavad läbima kõik KP-d ja sooritama kõik võistlusülesanded, et püsida võistlusarvestuses. Igas mehitatud KP-s antakse järgmise KP koordinaadid. Kui järgmine KP on mehitamata, siis saadakse kaks punkti korraga.
- KP ajatsoonid. Roheline – KP on avatud. Punane – KP on avatud aga lisanduvad karistuspunktid. Must – KP on kinni ja võistkond on sunnitud võistluse katkestama.
- Vigastuste tekkimisel peab viivitamatult teavitama MEEDIK 1 raadiosaatja või telefoni kaudu. Elu ning pikemaajalist tervist ohustavate vigastuste korral tuleb viivitamatult teavitada Häirekeskust numbril 112 ning seejärel MEEDIK 1-te.
- Kogu retke vältel on keelatud tarbida ning omada alkoholi. Vastasel juhul on oht osaleja tervisele ning ta kõrvaldatakse retkelt.
- Keelatud on läbida eramaid, millel on selgelt väljendatud, et ei lubata võõrastel nende maal viibida. Keelavaks teguriks on aed, tara, vastava sisuga silt või märk või mõni muu piiratud kinnistule viitav element.
- Lõkke tegemine on lubatud vaid RMK lõkkekohtades.
- Protest – osalejatel on õigus esitada protest hiljemalt 2 tundi pärast protesteeritava olukorra toimumist helistades RETKE ÜLEMA telefonil ning saades otsuse tulemusest teada raja FINIŠis.
- Võistkonnad on kohustatud omama kohustuslikku, juhendis nimetatud varustust.

- Võistlusarvestus - kogu retke vältel tuleb saada võimalikult vähe karistuspunkte.
- Katkestada saab AINULT läbi RETKE ÜLEMA. Keelatud on katkestada iseseisvalt ning jätta sellest RETKE ÜLEMAT teavitamata.
- Igas KP-s on ka eraldi võistlusülesande sooritusreeglid, mis kuuluvad võistkondadele täielikuks täitmiseks.
- NB! Võistlusreeglitesse võib tulla väikseid muudatusi, mis ei muuda suurt pilti. Need tehakse selgeks infopäeval. Pärast infopäeva reeglid enam ei muutu.

Karistuspunkte saavad võistkonnad alljärgneva eest:

Karistuspunkti liik	Karistuspunktide arv
Kontrollpunkti tegevused (0 – kui sooritus oli suurepärase, 30 – kui sooritus ebaõnnestus)	0 - 30
Kontrollpunkti tegevusest keeldumine	200
Võistkonnaliikme katkestamine	60
Kontrollpunkti saabumine punases ajatsoonis	15
Võistlusreeglite rikkumine (oleneb rikkumise tõsidusest)	50 - 300
FINIŠisse saabumine enne ettenähtud aega	50
FINIŠisse saabumine pärast lubatud aega	iga ületatud minut on 1 karistuspunkt

NB! Täiendatud karistuspunktide tabel tehakse teatavaks START-is.

Toitlustus, vesi ja lõkke tegemine

Toitlustuse eest vastutab iga võistkond ja liige iseseisvalt. Rajal ei ole võimalik toitu juurde hankida. Soovitused toidu valikuks saavad osalejad infopäeval. FINIŠis ootab kõiki lõpetajaid soe supp.

Joogivett saab teatud KP-des juurde. Oluline on sellegipoolest joogivett tarbida mõtestatult, et seda jätkuks kuni lisa saamiseni.

Lõkke tegemine on lubatud ainult siis, kui lõkke tehakse RMK lõkkekohas. Keelatud on jätta lõkke põlema, kui järelevalvet ei ole.

Turvalisus ja meditsiin

Isikliku turvalisuse ja varustuse eest vastutab iga osaleja ise. Looduses liikumisel tuleb käituda heaperemehelikult ning ei tohi tekitada loodusele liigseid kahjusid. Rajal tekkinud prügi tuleb viia selleks ettenähtud kohta. Keelatud on prügi loodusesse viskamine. Sõiduteedel tuleb olla ettevaatlik mootorsõidukite liikumise suhtes. Keelatud on läbida eramaid, kui eramaa omanik on väljendanud selgelt, et ei luba enda maad läbida (piirdeaed, keelavad sildid, piirdelindid). Keelatud on ületada viljapõlde ning muid taimekasvatusega seotud alasid.

Isiklik meditsiini vahendite komplekt tuleb võtta kaasa igal osalejal: plaastrid, sidemed, valuvaigistavad tabletid, haavapuhastus vahendid.

Samuti tuleb teavitada RETKE ÜLEMAT, kui võistkonnad tunnevad, et nende turvalisus on mis iganes viisil ohus.

Meditšiiniline abi on tagatud kogu retke jooksul. Abi saamiseks tuleb helistada RETKE ÜLEMA telefonil, kes reageerib teie antud koordinaatidele ning tagab meditsiinilise abi. Elu ning pikemaajalist tervist ohustavate vigastuste korral tuleb viivitamatult teavitada Häirekeskust numbril 112 ning seejärel RETKE ÜLEMAT.

Meditšiinilist abi pakuvad MEEDIK 1, MEEDIK ja RETKE ÜLEM.

Kohustuslik varustus:

Üldised varustusenimetajad on toodud allpool. Täpsemad soovitusel varustuse kohta saavad osalejad infopäeval.

Võistkonna varustus:

- esmaabivahendid – plaastrid, paratsetamooli tabletid, sidet, haavapuhastus vahend, talk või vaseliin või tsingisalv;
- vähemalt kaks pealampi;
- kogu retke vältel vähemalt üks laetud akuga ja toimiv mobiiltelefon, võimalusel ka täislaetud akupank;
- vähemalt kaks pussnuga.

Osaleja varustus:

- matkamiseks ja ilmastikule sobivad riided ja jalatsid;
- seljakott;

- magamiskott;
- vihmariided;
- varuriided;
- lisasokid;
- kogu rajal oleku toit ning söömiseks vajalikud tarvikud;
- vähemalt 2 L joogivett.

Osalustasu

Retkel on osalemist kinnitav osalustasu, milleks on 10 EUR ühe osaleja kohta. See tuleb kanda Ellujäämisakadeemia OÜ arvele SEB – EE201010220249404224, hiljemalt 3. maiks 2018.

Infopäev

3. mail kell 10.00 toimub Sisekaitseakadeemias (Kase 61, Tallinn) osalejate infopäev. Infopäeva sisuks on vaimne ja füüsiline ettevalmistus retkeks, vajaliku varustuse, ellujäämisnippide ja ohutusnõuete tutvustus, pimedas liikumise ABC ja organisatoorne pool. Infopäeval peavad osalema igast võistkonnast vähemalt 2 liiget. Infopäeva kestvus on orienteeruvalt kaks tundi. **NB! Lõplik juhend kantakse ette infopäeval.**

Autasustamine

Autasustamine toimub retke lõpus pool tundi pärast viimase võistkonna saabumist FINIŠisse. Auhinnalised kohad on retke punktiarvestuses parimad tulemused saavutanud esimesed kolm võistkonda. Esikolmikust välja jäänud võistkonnad saavad auväärse lõpetaja diplomi.

Registreerimine

Registreerimine lõpeb infopäevaga, 3. mai 2018, kell 10.00. Registreerida saab nii kogu võistkonda korraga, kui ka üksikisikuliselt, mis puhul määratakse võimaluse korral osaleja võistkonda, kus on liikmeid puudu. Registreerida saab Google registreerimisvormi kaudu, mis on kättesaadav www.sisekaitse.ee/et/aastapaevaretk. Registreerumise kinnitab osalustasude korrektne tasumine, võistkonna korrektne koosseis ning RETKE ÜLEMA poolt saadetud vastavasisuline kinnituskiri.

Pealtvaatajad

Võistlust on kõrvalistel isikutel võimalik jälgida stardis, kus toimub retke pidulik avamine ja rivistus. Samuti on võimalik jälgida finišit, kus toimub pidulik lõpetamine ning näha ekraanil raja fotograafi (RAJAFOTO) poolt retkel tehtud pilte ja videoid.

Kontaktid:

RETKE ÜLEM – 56 909 536, Martin Kreek

MEEDIK –

Lisainfo – Martin Kreek, 56 909 536 või martin@ellujaamisakadeemia.ee.