



SISEKAITSEAKADEEMIA 3. AASTAPÄEVARETK

Sisekaitseakadeemia 3. aastapäevaretk, 16.05 – 17.05.2018, Harjumaa/Lääne-Virumaa

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. 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.

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.

ÖÖBIMISPUNKT (ÖP) – punkt, kus võistkonnad ööbivad.

Start – Nelijärve

Võistkonnad täies koosseisus peavad saabuma START-i staabi alasse 16. mail 2018 üks tund enne stardiaega, kus STAAP registreerib võistkonna ja toimub varustuse olemasolu ning kaarditundmise kontroll. Võistkondade stardiaeg kantakse ette infopäeval. 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. Võistkonda võidakse rajale mitte lasta, kui 20 minutit enne stardiaega ei ole stardiprotseduurid korrektselt tehtud (varustus kontrollitud, kaardile esimene koordinaat märgitud, võistkonna kõik liikmed ei ole kohal või puudu mõni muu oluline faktor). Võistkonnad stardivad rajale 10 minutiliste vahedega. **START-i ala täpne asukoht avaldatakse retke infopäeval.**

Finiš – Väike-Maarja päästekolledži õppehoone siseõu, Jakob Liivi 6, Väike-Maarja

FINIŠisse jõudmisel tuleb võistkondadel läbida STAAP. STAAP-is registreeritakse võistkonna võistlus lõppenuks ning kantakse punktiarvestusse võistkonna lõpuaeg. Autasustamine toimub FINIŠis, kus kõikidele osalejatele on avatud ka saun. Samuti saab sooja suppi.

Ööbimispunkt

Ööbimispunkt on koht, kuhu kogunevad kõik võistkonnad. Punkti saabudes tuleb võistkondadel läbida vahestaap, kus registreeritakse võistkonna saabumine. 17. mai hommikul starditakse ööbimispunkti saabumise järjekorras. Esimene võistkond stardib kell 06:00 ja iga järgnev 10 minutilise vahega. Ööbimispunktis kehtib öörahu 00:00 – 06:00. Ööbimispunktis tuleb võistkondadel ise tagada endale ööbimiseks sobilikud tingimused. Punkti luuakse üks ühine lõke.

Retke ajapiirid

Retk algab 16. mail kell 08.00, esimese võistkonna stardiga, ning lõppeb 17. mail orienteeruvalt 18:00. Peale seda, kui kõik võistkonnad on lõpetanud toimub autasustamine. Rada läbitakse orienteerudes 1:24 000 või 1:50 000 kaardi järgi, millele on kantud koordinaatteljestik.

Võistkondadele on ette antud ajalised piirid millal erinevatesse kohtadesse jõudma peab.

Liiga vara või hilja vastavasse alasse saabumine toob kaasa trahvipunktid.

Samuti on teatud KP-sse saabumine kellaajaliselt määratud. Juhul, kui võistkond saabub KP-sse enne selle avamist, tuleb oodata KP ootealas. Kui võistkond ületab KP-sse jõudmise mõistliku aja, siis langetakse võistlusest välja.

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 teatud KP-des ka järgmisse jõudmise kohustuslik aeg.

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.

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.

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). Ametkondliku võistkonna nimi peab sisaldama otsest viidet ametile või osakonnale mida esindatakse. 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 maadel 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. Punkti rikkumisel diskvalifitseeritakse kogu võistkond ning järgmisel aastal osaleda enam ei saa.
- 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 täielikult)	0 - 30
Kontrollpunkti tegevusest keeldumine	200
Võistkonnaliikme katkestamine	60
Kontrollpunkti saabumine punases ajatsoonis – iga ületatud tund	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 lõke tehakse RMK lõkkekohas. Keelatud on jätta lõke põlema, kui järelevalvet ei ole. Ühine lõke tehakse ÖP-s, mida kõik saavad kasutada.

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 muul viisil ohus.

Meditsiiniline abi on tagatud kogu retke jooksul. Abi saamiseks tuleb helistada RETKE ÜLEMA telefonil, kes vajadusel 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.

Meditsiinilist abi pakuvad MEEDIK 1 ja RETKE ÜLEM.

NB! Meditsiinilise abi kutsumine ei tähenda selle saabumist minutite jooksul. Võimalik, et tuleb oodata üle tunni, kui mujal on käimas tähtsam meditsiinilise abi osutamine.

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 2. maiks 2018.

Infopäev

2. 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 kuni kaks tundi. **NB! Lõplik juhend kantakse ette infopäeval. Toimumise täpne ruum saabub vahetult enne toimumispäeva.**

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 lõppeb infopäevaga, 2. 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 finišialas, kus toimub lõpujooksu viimane etapp ja hiljem pidulik lõpetamine. Alasse on seatud üles ka ekraan, kus saab näha raja fotograafi (RAJAFOTO) poolt retkel tehtud pilte ja videoid.

Kontaktid:

RETKE ÜLEM – 56 909 536, Martin Kreek

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