

## **Положение**

**О проведении Второго Международного туристического заплыва  
на открытой воде X-WATERS Moscow Ruza 15-16 августа 2025**

## **1. Общая информация.**

**1.1.** Исполнительный директор заплыва: Ефимов Сергей Владимирович.

**1.2.** Международный заплыв X-WATERS Moscow проводится 15-16 августа 2025 года в г.о. Руза в акватории Рузского водохранилища.

**1.3.** Дистанции (подробности на сайте [x-waters.com](http://x-waters.com)):

- 500 м.
- 1 км.
- 3 км.
- 5 км.
- эстафета 2x500 м.
- X-KIDS 50 м.
- X-KIDS 200 м.

Есть возможность зарегистрироваться и принять участие в нескольких дистанциях (максимально 5), допустимые сочетания: любые дистанции.

**1.4.** Контрольное время прохождения дистанций:

- 500 м. - 15 мин.
- 1 км. - 30 мин.
- 3 км. - 1 час 30 мин.
- 5 км. - 2 часа 30 мин.
- эстафета 2x500 м. - 30 мин.

**1.5.** Максимальное количество Участников заплыва: 1050 человек. Организаторы в праве, но не обязуются, увеличить или уменьшить количество Участников.

**1.6.** Награждению подлежат по 3 победителя в категориях «Мужчины» и «Женщины» в абсолютном зачёте на всех дистанциях. На дистанциях, где количество зарегистрированных Участников превышает 60 человек, вручаются дипломы в возрастных группах. Количество категорий для награждения может быть увеличено на усмотрение Организатора.

**1.7.** Регистрация на заплыв производится на официальном сайте серии: [x-waters.com](http://x-waters.com).

**1.8.** Случаи, не рассмотренные в Положении, рассматриваются Оргкомитетом в текущем порядке.

## **2. Цели и задачи.**

**2.1.** Популяризация здорового образа жизни и занятия плаванием.

**2.2.** Привлечение в регион туристов из числа любителей спорта.

**2.3.** Стимулирование роста спортивных достижений в заплывах на длинные дистанции.

## **3. Руководство.**

**3.1.** Организатор заплыва: ООО «МПК Город».

**3.2.** Руководство заплывом осуществляется Оргкомитетом.

## **4. Место и время проведения.**

**4.1.** Расписание мероприятий заплыва публикуется на официальном сайте заплыва (п. 1.7.) одновременно с назначением времени старта.

**4.2.** Схема дистанции размещается на сайте заплыва (п. 1.7.).

**4.3.** Организаторы имеют право изменить схемы дистанций и время старта, известив об этом Участников на сайте заплыва (п. 1.7.). Решение об изменении принимает Директор старта принимая во внимание погодные условия, температуру воды, а так же распоряжений контрольных органов, служб обеспечения безопасности и прочих государственных органов.

## **5. Участники соревнований.**

**5.1.** Возрастное ограничение: возраст Участника, на день проведения заплыва, определяется по паспорту. На дистанциях X-KIDS (если актуально в соответствии с п. 1.3.) участвуют мальчики и девочки в возрасте от 7 лет и старше. Возрастное ограничение по дистанциям заплыва:

- 500 м. - с 16 лет и старше
- 1 км. - с 18 лет и старше
- 3 км. - с 18 лет и старше
- 5 км. - с 18 лет и старше
- эстафета 2x500 м. - с 16 лет и старше
- X-KIDS 50 м. - с 7 до 9 лет
- X-KIDS 200 м. - с 10 до 15 лет

**5.2.** Возрастная группа Участника для награждения определяется по количеству полных лет на 31 декабря 2025 года. Данный пункт не отменяет требований п. 5.1.

**5.3.** Использование гидрокостюмов:

- при температуре воды выше 24 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов запрещено на всех дистанциях;
- при температуре воды выше 18 градусов - использование гидрокостюмов разрешено на всех дистанциях;
- при температуре воды ниже 18 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов обязательно, на дистанциях свыше 3 км использование полных неопреновых гидрокостюмов обязательно;
- при температуре воды ниже 16 градусов - использование неопреновых полных гидрокостюмов обязательно возможны изменения дистанций вплоть до отмены;
- при температуре воды ниже 14 градусов - возможны изменения дистанций вплоть до отмены, использование неопреновых полных гидрокостюмов и неопреновых шлемов обязательно.

**5.4.** Количество Участников в эстафете (если актуально в соответствии с п. 1.3.) должно быть равным количеству этапов эстафеты.

## **6. Регистрация.**

**6.1.** Регистрация производится онлайн на официальном сайте (п. 1.7.). Если вы не получили подтверждение регистрации на почту либо в личном кабинете, обратитесь к Организаторам.

**6.2.** Регистрация будет открыта до достижения суммарного количества Участников (п. 1.5.) (считая все дистанции и возрастные группы). Если желающих участвовать окажется значительно больше, Организаторы оставляют за собой право, но не обязуются, пересмотреть данный пункт Положения.

**6.3.** При регистрации Участник обязан указывать персональные данные в соответствии с документом, удостоверяющим личность.

**6.4.** Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос.

**6.5.** Регистрационный взнос расходуется на организационные нужды. Размер взноса можно узнать на официальном сайте (п. 1.7.). Все финансовые вопросы регулируются договором-офертой, опубликованным на сайте.

**6.6.** Оплаченный регистрационный взнос не возвращается.

**6.7.** Регистрация Участника аннулируется, если Участником указаны ложные, неточные или неполные данные. В случае аннулирования регистрации денежные средства не возвращаются (подробней в договоре-оферте п. 5.).

**6.8.** Вопросы передачи оплаченного участия другим лицам регулируется договором-офертой, размещенным на сайте.

**6.9.** Регистрируясь, Участник подтверждает своё согласие со всеми пунктами данного Положения и публичного договора-оферты.

## **7. Допуск к заплыву.**

**7.1.** Для допуска к заплыву и получения стартового комплекта перед стартом Участникам необходимо предоставить:

- паспорт или иной документ удостоверяющий личность (водительское удостоверение не является документом удостоверяющим личность).
- заполненное и подписанное «Заявление на участие в заплыве», в котором он снимает с Организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью, возникший в ходе заплыва (Приложение 1).
- действующий страховой полис от несчастных случаев.
- **ОРИГИНАЛ** медицинской справки, выданной не ранее 6 месяцев до дня заплыва медицинским учреждением, имеющим спортивную лицензию за подписью спортивного врача, в которой подтверждается, что Участник допущен к соревнованиям по плаванию или триатлону (необходимо расписать дисциплины с указанием дистанций) на выбранную или большую дистанцию. **НЕОБХОДИМО** в справке указать дистанцию (Приложение 3). Справка остаётся у Организатора. Если Участник желает сохранить оригинал справки у себя, он может оставить Организатору копию при одновременном предъявлении оригинала. Без предъявления **ОРИГИНАЛА** копия не действительна.

**7.2.** Для допуска к заплыву на всех дистанциях X-KIDS (если актуально в соответствии с п. 1.3.) и получения стартового комплекта перед стартом Участникам необходимо предоставить:

- паспорт родителя или свидетельство о рождении ребенка.

- заполненное и подписанное «Заявление на участие в заплыве», в котором Законный представитель Участника снимает с Организаторов ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью Участника, возникший в ходе заплыва (Приложение 2).
- **ОРИГИНАЛ** медицинской справки, выданной не ранее 6 месяцев до дня заплыва медицинским учреждением, имеющим спортивную лицензию за подписью спортивного врача, в которой подтверждается, что Участник допущен к соревнованиям по плаванию или триатлону (необходимо расписать дисциплины с указанием дистанций) на выбранную или большую дистанцию. **НЕОБХОДИМО** в справке указать дистанцию (Приложение 3). Справка остаётся у Организатора. Если Участник желает сохранить оригинал справки у себя, он может оставить Организатору копию при одновременном предъявлении оригинала. Без предъявления **ОРИГИНАЛА** копия не действительна.

**7.3.** Стартовые пакеты выдаются только Участнику лично. Получение за других лиц и передача пакетов другим лицам запрещены. При выдаче стартового пакета, после проверки всех документов Участнику на руку крепится браслет Участника. Снимать браслет до окончания соревнований запрещено. Отсутствие браслета у Участника на соревновании ведет к его дисквалификации.

**7.4.** Все Участники обязаны присутствовать на предстартовом брифинге. Точная информация о месте и времени проведения брифинга будет указана на сайте (п. 1.7.).

**7.5.** Все пункты данного раздела обязательны, невыполнение любого из них влечет отстранение Участника от заплыва без каких либо возмещений денежных средств.

## **8. Стартовый пакет и чип.**

**8.1.** На всех дистанциях производится замер времени.

**8.2.** В стартовый пакет входят:

- индивидуальная плавательная шапочка;
- информационные материалы.

**8.3.** Индивидуальный страховочный буй выдаётся вместе со стартовым пакетом или непосредственно на точке старта. Точная информация о получении индивидуального страховочного буя озвучивается на предстартовом брифинге. На дистанциях свыше 9 км разрешено плыть со своим страховочным буюм оранжевого цвета без символики других плавательных стартов.

**8.4.** На старт заплыва допускаются Участники только с электронным чипом (при применении электронного хронометража), страховочным буюм и в выданной Организаторами плавательной шапочке. Чип и буй следует закрепить в соответствии с инструкциями Организаторов. Неправильное закрепление чипа может сделать невозможным фиксацию индивидуального результата. По окончании заплыва чип и страховочный буй необходимо сдать Организаторам.

**8.5.** Стартовые пакеты выдаются при регистрации только Участнику лично. Получение за других лиц и передача пакетов другим лицам запрещены.

## **9. Награждение.**

**9.1.** Награждению подлежат Участники в соответствии с п. 1.6.

**9.2.** Возрастные категории:

Год рождения	Женщины	Мужчины	Возраст
2017-2016 г.р.	Ж8	М8	7-9 лет
2015-2013 г.р.	Ж10	М10	10-12 лет
2012-2010 г.р.	Ж13	М13	13-15 лет
2009-2008 г.р.	Ж16	М16	16-17 лет
1996-2007 г.р.	Ж18	М18	18-29 лет
1986-1995 г.р.	Ж30	М30	30-39 лет
1976-1985 г.р.	Ж40	М40	40-49 лет
1966-1975 г.р.	Ж50	М50	50-59 лет
1965 г.р. и старше	Ж60	М60	60 лет и старше

**9.3.** Всем финиширующим во временной лимит вручается медаль финишера.

**9.4.** Участники, занявшие призовое место в абсолюте, не участвуют в награждении в возрастных категориях. Награждение в возрастных категориях происходит со сдвигом позиции на 1, 2 или 3 места, в зависимости от того, награждался ли кто-то из этой категории в абсолюте.

## **10. Сход с дистанции.**

**10.1.** В случае, если Участник решил прервать свое участие в заплыве, он должен проинформировать об этом Организаторов и вернуть электронный чип и страховочный буй, это можно сделать в стартовом городке или на точке старта. Точное расположение стартового городка и точки старта указаны на сайте (п. 1.7.)

**10.2.** Медицинский персонал, Организаторы и судьи заплыва вправе отозвать Участника с трассы в любой момент, если они сочтут это необходимым.

## **11. Дисквалификация.**

**11.1.** Организаторы имеют право дисквалифицировать Участника, если у них есть обоснованные опасения за состояние его здоровья, если Участник не соблюдает правила заплыва и пункты данного Положения, мешает другим Участникам, иным образом препятствует проведению заплыва.

**11.2.** На дистанциях действует контрольное время (п. 1.4.). Участник снимается с заплыва в случае, если не укладывается в отведенный лимит времени.

**11.3.** Участник снимается с заплыва, если не справляется с течением и оказывается ниже контрольных отметок (если они есть в п. 1.4.). Правила прохождения контрольных отметок Организаторы объясняют на предстартовом брифинге.

**11.4.** Каждый Участник во время заплыва должен закрепить на поясе индивидуальный буй, предоставляемый Организаторами. Участник, финиширующий без буя, дисквалифицируется и возмещает Организаторам стоимость буя.

**11.5.** Применение специальных приспособлений, таких как ласты, лопатки, матрасы, перчатки с перепонками, трубки и т.п., за исключением индивидуальных спасательных буйев, гидрокостюмов, неопреновых перчаток, носков, шлемов, запрещено.

**11.6.** Каждый Участник во время заплыва обязан надеть плавательную шапочку, выданную Организаторами. Разрешено участие в плавательной шапочке TOP 100 X-WATERS World Championship. Участник, финиширующий без шапочки может быть дисквалифицирован.

## **12. Обеспечение безопасности.**

**12.1.** Общая ответственность за обеспечение безопасности проведения заплыва возлагается на Организатора.

**12.2.** В целях обеспечения безопасности Участников на воде организуется сопровождение катерами, лодками со спасательными группами и/или иными плавательными средствами.

**12.3.** Каждому Участнику на время прохождения заплыва выдается индивидуальный страховочный буй.

**12.4.** Медицинское обеспечение осуществляется бригадой или бригадами скорой медицинской помощи с необходимым оборудованием в соответствии с нормативно-правовыми актами, действующими на территории проведения заплыва.

**12.5.** Безопасность Участников заплыва и зрителей в месте проведения основных мероприятий заплыва на суше обеспечивает Организатор через найм частного охранного предприятия (ЧОП).

**12.6.** Организаторы не несут ответственность за Участников, не выполняющих правила заплыва и инструкции Организаторов.

## **13. Фото- и видеосъемка.**

**13.1.** Организатор имеет право без каких-либо уведомлений, компенсации Участнику или ответственности производить фото и видео фиксацию Участника во время заплыва, использовать фото-, аудио- и/или видеоматериалы с участием Участника заплыва в промо-, рекламных и прочих публикациях в полиграфии, на радио, телевидении, в Интернете и других источниках без ограничения сроков и мест использования данных материалов, а также право редактирования таких материалов и передачи их третьим лицам.

## **14. Персональные данные.**

**14.1.** Совершение Участником заплыва действий по оплате стоимости регистрационного взноса автоматически означает полное и безоговорочное принятие (акцепт) Участником заплыва условий публичного договора-оферты, в том числе согласие на обработку своих персональных данных Организатором.

**14.2.** При заполнении регистрационной web-формы Участник заплыва предоставляет Организатору следующую информацию, являющуюся персональными данными Участника заплыва: фамилия, имя, отчество, пол, дата рождения, контактная информация (телефон, электронная почта, город), компания, клуб, телефон родственника, к которому можно обратиться в случае несчастного случая с

Участником. При заполнении заявления об участии в заплыве, Участник предоставляет Организатору информацию о паспортных данных.

**14.3.** Под обработкой персональных данных понимается: сбор, систематизация, накопление, уточнение, обновление, изменение, использование, распространение, передача, в том числе трансграничная, обезличивание, блокирование, уничтожение, хранение, и любые другие действия (операции) с персональными данными. Обработка персональных данных Участника заплыва может осуществляться с помощью средств автоматизации и/или без использования средств автоматизации в соответствии с действующим законодательством на территории проведения заплыва.

**14.4.** Обработка персональных данных Участника заплыва осуществляется исключительно в целях исполнения условий настоящего публичного договора-оферты и Положения о заплыве, в том числе для регистрации Участника в заплыве, формирования стартовых и финишных протоколов, направления Участнику после заплыва e-mail сообщений и смс-уведомлений, содержащих информацию о заплыве и любую иную информацию, касающуюся Участника и самого заплыва.

**14.5.** Организатор принимает необходимые правовые, организационные и технические меры или обеспечивает их принятие для защиты персональных данных от неправомерного или случайного доступа к ним, уничтожения, изменения, блокирования, копирования, предоставления, распространения персональных данных, а также от иных неправомерных действий в отношении персональных данных, а также принимает на себя обязательство сохранения конфиденциальности персональных данных Участников заплыва. Организатор вправе привлекать для обработки персональных данных Участников заплыва субподрядчиков, а также вправе передавать персональные данные для обработки своим аффилированным лицам, обеспечивая при этом принятие такими субподрядчиками и аффилированными лицами соответствующих обязательств в части конфиденциальности персональных данных.

**14.6.** Датой выдачи согласия на обработку персональных данных Участника заплыва является совершение Участником заплыва действий по оплате стоимости регистрационного взноса. Согласие действует в течении 20 (двадцати) лет с момента передачи персональных данных.

**14.7.** Согласие на обработку персональных данных может быть отозвано Участником заплыва на основании письменного заявления в произвольной форме, адресованного Организатору и направленного ему по адресу: [welcome@x-waters.com](mailto:welcome@x-waters.com).

## **15. Протесты.**

**15.1.** Претензии по результатам заплыва принимаются в течение дня заплыва и двух дней после заплыва.

**15.2.** В случае, если у Организаторов имеются сомнения в обоснованности претензии, претензия разбирается после внесения залога 1000 рублей / 20 Евро. Залог возвращается в случае, если предположения, изложенные в претензии, подтверждаются.

**15.3.** Протоколы заплыва могут уточняться в течение трёх дней после заплыва, после этого считаются официальными и окончательными.



**Настоящее Положение может быть изменено или прекращено Организаторами в одностороннем порядке без предварительного уведомления Участников и без выплаты какой-либо компенсации в связи с этим.**

**Настоящее Положение является официальным приглашением-вызовом для участия в заплыве.**

## Приложение 1

*Уважаемый Участник заплыва! Маловероятно, что какие то из перечисленных ниже рисков реализуются, тем не менее, мы обязаны уведомить Вас о потенциальных угрозах и убедиться, что Вы готовы нести ответственность за свои действия или бездействие.*

*Организатору заплыва ООО «МПК Город»*

### Заявление об участии в заплыве

Я, (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года рождения, проживающий (-щая) по адресу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, паспорт (серия номер) \_\_\_\_\_

выдан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года, кем выдан \_\_\_\_\_

телефон \_\_\_\_\_ телефон ближайшего родственника для экстренных случаев \_\_\_\_\_

В полной мере обладая свободой волеизъявления, находясь в состоянии, позволяющем полностью осознавать и адекватно оценивать свою физическую форму, состояние здоровья и уровень спортивных навыков, адекватно оценивая степень риска, прошу допустить меня к участию в заплыве X-WATERS \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Я полностью ПРОИНФОРМИРОВАН(а) и ОСОЗНАЛ(а), что заплыв на открытой воде может являться источником повышенной опасности, травм различной степени тяжести и даже смерти.

Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с Положением заплыва, обязуюсь соблюдать правила заплыва, требования Организаторов, су- дей и спасателей.

Я обязуюсь предоставить все необходимые документы, а также в обязательном порядке застраховать свою жизнь и здоровье от несчастных случаев, которые могут произойти во время заплыва.

Я ПРИНИМАЮ на себя полную ответственность за все свои действия (или бездействие), произведенные в рамках и в связи с заплывом.

В случае, если при участии в заплыве, или в следствие участия в заплыве, я получу вред здоровью или травмы лю- бой степени тяжести, ни я, ни члены моей семьи, или другие душеприказчики НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПРЕТЕНЗИЙ (материальных и моральных), ни к судьям, ни к Организаторам, ни к какому-либо другому представителю Организатора, ни к другим Участникам заплыва независимо от обстоятельств, при которых эта травма (или иной вред здоровью) имели место быть.

Я ДАЮ свое согласие Организатору на использование, фото-, видео- и других материалов с моим участием, созданных во время проведения заплыва.

Я ОЗНАКОМЛЕН с рекомендациями Министерства здравоохранения РФ по предотвращению COVID-19. И не буду предъявлять к Организаторам или другим Участникам заплыва претензии в случае моего заражения коронавирусной инфекцией. ОБЯЗУЮСЬ самостоятельно следить за своим здоровьем и в случае ухудшения самочувствия немедленно предупредить Организаторов и обратиться к врачу.

### Медицинские противопоказания к участию в заплыве

- клинически выраженная недостаточность кровообращения;
- обострение хронической коронарной недостаточности;
- инфаркт миокарда (менее 12 месяцев назад);
- аневризма сердца и аорты;
- угроза тромбоэмболических осложнений;
- угроза кровотечений;
- органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций;
- заболевания крови;
- злокачественные новообразования;
- желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами;
- острые воспалительные заболевания почек;
- миокардиты любой этиологии;
- большинство пороков сердца;
- острые инфекционные заболевания и их обострения;
- артериальная гипертензия;
- гипертрофия сердца;
- легочная недостаточность с уменьшением ЖЕЛ;
- беременность более 22 недель;
- ожирение 3-4 степени;
- значительная близорукость с изменением глазного дна;
- сахарный диабет (тяжелая форма)

Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с приведенным выше списком медицинских противопоказаний и ПОДТВЕРЖДАЮ отсутствие у меня данных противопоказаний, а также любых других обстоятельств, которые могут препятствовать моему безопасному участию в заплыве.

Я ПОДТВЕРЖДАЮ свое добровольное желание участвовать в заплыве.

Я внимательно ИЗУЧИЛ(а) данный документ об отказе от претензий и освобождении от ответственности, полностью ПОНЯЛ(а) и СОГЛАСЕН(СОГЛАСНА) с его содержанием и ПОДПИСАЛ(а) его по собственной воле.

(Ф.И.О.): \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Приложение 2

Уважаемый Законный представитель Участника заплыва! Маловероятно, что какие то из перечисленных ниже рисков реализуются, тем не менее, мы обязаны уведомить Вас о потенциальных угрозах и убедиться, что Вы готовы нести ответственность за свои действия или бездействие.

Организатору заплыва ООО «МПК Город»

### Заявление об участии в заплыве X-KIDS

Я, (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года рождения, проживающий (-щая) по адресу: \_\_\_\_\_

паспорт (серия номер) \_\_\_\_\_, выдан « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года, кем выдан \_\_\_\_\_

телефон \_\_\_\_\_ законный представитель Участника, в полной мере обладая свободой волеизъявления, находясь в состоянии, позволяющем полностью осознавать и адекватно оценивать физическую форму, состояние здоровья и уровень спортивных навыков Участника, адекватно оценивая степень риска, прошу допустить (Ф.И.О.), \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года рождения, проживающий (-щая) по адресу: \_\_\_\_\_

документ удостоверяющий личность \_\_\_\_\_

к участию в заплыве X-WATERS \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Я полностью ПРОИНФОРМИРОВАН(а) и ОСОЗНАЛ(а), что заплыв на открытой воде может являться источником повышенной опасности, травм различной степени тяжести и даже смерти.

Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с Положением заплыва, обязуюсь соблюдать правила заплыва, требования Организаторов, судей и спасателей.

Я обязуюсь предоставить все необходимые документы.

Я ПРИНИМАЮ на себя полную ответственность за все действия Участника (или бездействие), произведенные в рамках и в связи с заплывом.

В случае, если при участии в заплыве, или в следствие участия в заплыве, Участник получит вред здоровью или травмы любой степени тяжести, ни я, ни члены моей семьи, или другие душеприказчики НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПРЕТЕНЗИЙ (материальных и моральных), ни к судьям, ни к Организаторам, ни к какому-либо другому представителю Организатора, ни к другим участникам заплыва независимо от обстоятельств, при которых эта травма (или иной вред здоровью) имели место быть.

Я ДАЮ свое согласие Организатору на использование, фото-, видео- и других материалов с Участием моего подопечного, созданных во время проведения заплыва.

Я ОЗНАКОМЛЕН с рекомендациями Министерства здравоохранения РФ по предотвращению COVID-19. И не буду предъявлять к Организаторам или другим Участникам заплыва претензии в случае моего заражения коронавирусной инфекцией. ОБЯЗУЮСЬ самостоятельно следить за своим здоровьем и в случае ухудшения самочувствия немедленно предупредить Организаторов и обратиться к врачу.

### Медицинские противопоказания к участию в заплыве

- клинически выраженная недостаточность кровообращения;
- обострение хронической коронарной недостаточности;
- инфаркт миокарда (менее 12 месяцев назад);
- аневризма сердца и аорты;
- угроза тромбоэмболических осложнений;
- угроза кровотечений;
- органические заболевания нервной системы с нарушением ее функций;
- заболевания крови;
- злокачественные новообразования;
- желчнокаменная и мочекаменная болезни с частыми болевыми приступами;
- острые воспалительные заболевания почек;
- миокардиты любой этиологии;
- большинство пороков сердца;
- острые инфекционные заболевания и их обострения;
- артериальная гипертензия;
- гипертрофия сердца;
- легочная недостаточность с уменьшением ЖЕЛ;
- беременность более 22 недель;
- ожирение 3-4 степени;
- значительная близорукость с изменением глазного дна;
- сахарный диабет (тяжелая форма)

Я ОЗНАКОМЛЕН(а) с приведенным выше списком медицинских противопоказаний и ПОДТВЕРЖДАЮ отсутствие у Участника данных противопоказаний, а также любых других обстоятельств, которые могут препятствовать Участнику безопасному участию в заплыве.

Я ПОДТВЕРЖДАЮ у Участника добровольное желание участвовать в заплыве.

Я внимательно ИЗУЧИЛ(а) данный документ об отказе от претензий и освобождении от ответственности, полностью ПОНЯЛ(а) и СОГЛАСЕН(СОГЛАСНА) с его содержанием и ПОДПИСАЛ(а) его по собственной воле.

(Ф.И.О.): \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Официальный бланк медицинского учреждения, имеющего спортивную лицензию **М.П.**

СПРАВКА

Дана (ФИО) \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ года рождения, в том, что он(а) «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

прошел(ла) медицинское обследование и допущен(а) к участию в соревнованиях по:

**плаванию** на дистанции \_\_\_\_\_

Врач по спортивной медицине \_\_\_\_\_

**М.П.**