

## **Положение**

### **О проведении Шестого Международного заплыва на открытой воде X-WATERS Kaliningrad 18 июля 2026**

#### **Содержание:**

1. Общая информация.
2. Допуск к Заплыву и обязательные требования.
3. Награждение и возрастные группы.
4. Регистрация.
5. Проведение Заплыва.
6. Использование гидрокостюмов.
7. Сход с дистанции.
8. Дисквалификация.
9. Обеспечение безопасности.
10. Фото- и видеосъемка.
11. Персональные данные.
12. Протесты.
- Приложение 1 (Заявление об участии в Заплыве).
- Приложение 2 (Заявление об участии в Заплыве X-KIDS).
- Приложение 3 (пример справки).

#### **Цели и задачи.**

- Пропаганда здорового образа жизни и популяризация плавания.
- Привлечение в регион туристов, увлекающихся спортом.
- Поддержка и развитие спортивных достижений в области заплывов на длинные дистанции.

## 1. Общая информация.

**1.1.** Международный заплыв на открытой воде X-WATERS Kaliningrad (далее - Заплыв) проводится 18 июля 2026 года в акватории Синявинского озера, Калининградской области.

**1.2.** Организатор Заплыва: АНО «МИР ПЛАВАНИЯ». Руководство Заплывом осуществляется Оргкомитетом Организатора (далее Организатор).

**1.3.** Исполнительный директор Заплыва: Богдалов Марат Маратович.

**1.4.** Дистанции и контрольное время прохождения:

Дистанции	Контр. время	Контрольные точки
500 м	15 минут	
1 км	30 минут	
3 км	1 час 30 минут	буй 1,5 км - 45 минут
5 км	2 часа 30 минут	буй 2,5 км - 1 час 15 минут

Подробности на официальном сайте серии X-WATERS: [x-waters.com](http://x-waters.com) (далее Сайт).

**1.5.** Есть возможность зарегистрироваться и принять участие в нескольких дистанциях, допустимые сочетания: любые дистанции.

**1.6.** Максимальное количество Участников Заплыва: 730 человек. Организатор имеет право, но не обязан, увеличить или уменьшить количество Участников.

**1.7.** Возраст Участника для допуска к Заплыву определяется по паспорту (или иному документу, удостоверяющему личность), на день проведения Заплыва.

Возрастные ограничения по дистанциям Заплыва:

Дистанции	Возраст
500 м	с 16 лет и старше
1 км, 3 км, 5 км	с 18 лет и старше

## 2. Допуск к Заплыву и обязательные требования.

**2.1.** Для допуска к Заплыву и получения стартового пакета Участнику необходимо предоставить:

- паспорт или иной документ, удостоверяющий личность (водительское удостоверение не является документом, удостоверяющим личность);
- заполненное и подписанное «Заявление об участии в Заплыве», в котором Участник снимает с Организатора ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью, возникший в ходе Заплыва (Приложение 1);
- действующий страховой полис от несчастных случаев либо оплаченный организационный сбор по обеспечению страховкой на официальном сайте серии X-WATERS;
- ОРИГИНАЛ медицинской справки, выданной не ранее 6 месяцев до дня проведения 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 остается у

[к содержанию](#)

Организатора. Если Участнику необходимо сохранить оригинал справки у себя, он может оставить Организатору копию при одновременном предъявлении оригинала. Без предъявления **ОРИГИНАЛА** копия не действительна.

**2.2.** Для допуска к Заплыву и получения стартового пакета на всех дистанциях X-KIDS (если актуально в соответствии с п. 1.4.), а также на дистанциях (в соответствии с п. 1.7.), где разрешено участие несовершеннолетних (лиц, не достигших 18-летнего возраста), Участникам необходимо предоставить:

- паспорт родителя, паспорт ребенка, если ребенку больше 14 лет или свидетельство о рождении ребенка;
- заполненное и подписанное «Заявление об участии в Заплыве», в котором Законный представитель Участника снимает с Организатора ответственность за возможный ущерб жизни и здоровью Участника, возникший в ходе Заплыва (Приложение 2);
- **ОРИГИНАЛ** медицинской справки, выданной не ранее 6 месяцев до дня проведения 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 остается у Организатора. Если Участнику необходимо сохранить оригинал справки у себя, он может оставить Организатору копию при одновременном предъявлении оригинала. Без предъявления **ОРИГИНАЛА** копия не действительна.

**2.3.** 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 Заплыва запрещено. Отсутствие браслета у Участника на Заплыве ведет к его дисквалификации.

**2.4.** Все Участники обязаны присутствовать на предстартовом брифинге. Точная информация о месте и времени проведения брифинга будет указана на Сайте.

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

### **3. Награждение и возрастные группы.**

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

**3.2.** В эстафете (если актуально в соответствии с п. 1.4.) награждению подлежат команды, занявшие первые 3 места в абсолютном зачете без деления на «Мужчины» или «Женщины» и возрастные группы. Количество Участников в эстафете должно быть равным количеству этапов эстафеты.

**3.3.** Всем финиширующим во временной лимит (п. 1.4) вручается медаль финишера.

**3.4.** На дистанциях X-KIDS всем финиширующим Участникам вручается медаль финишера. Награждение в абсолютном зачете и в возрастных группах не производится.

**3.5.** Участники, занявшие призовое место в абсолютном зачете, не участвуют в награждении в возрастных группах. Награждение в возрастных группах происходит со сдвигом позиции на 1, 2 или 3 места, в зависимости от того, награждался ли кто-то из этой группы в абсолютном зачете.

**3.6.** Победители в абсолютном зачете определяются по принципу «гантайм» (первые три Участника, вышедшие из воды), победители в возрастных группах определяются по принципу «чиптайм» (личное время чипа Участника).

**3.7.** Возрастная группа Участника для награждения определяется по количеству полных лет на 31 декабря года проведения Заплыва. Данный пункт не отменяет требований п. 1.7.

**3.8.** Возрастные группы:

Год рождения	Женщины	Мужчины	Возраст
1997-2010 г.р	Ж18	M18	16-29 лет
1987-1996 г.р	Ж30	M30	30-39 лет
1977-1986 г.р.	Ж40	M40	40-49 лет
1967-1976 г.р.	Ж50	M50	50-59 лет
1966 г.р. и старше	Ж60	M60	60 лет и старше

#### **4. Регистрация.**

**4.1.** Регистрация на Заплыв производится на официальном сайте серии X-WATERS: [x-waters.com](http://x-waters.com).

**4.2.** После регистрации Участник получает письмо с подтверждением на указанную почту и слот на Заплыв появляется в личном кабинете Участника на Сайте. В случае отсутствия письма на почте или слота в личном кабинете, необходимо связаться с Организатором по почте, указанной на Сайте.

**4.3.** При регистрации Участник обязан указывать персональные данные в соответствии с документом, удостоверяющим личность и дать согласие на обработку персональных данных.

**4.4.** Участник считается зарегистрированным, если он заполнил регистрационную форму и оплатил регистрационный взнос - услугу по электронной регистрации в качестве Участника Заплыва на выбранную дистанцию и присвоению слота в личном кабинете Участника Заплыва на Сайте.

**4.5.** Регистрационный взнос расходуется на организационные нужды. Размер взноса можно узнать на Сайте. Все финансовые вопросы регулируются договором-офертой, опубликованным на Сайте.

**4.6.** Оплаченный регистрационный взнос не возвращается. Услуга считается оказанной с момента присвоения слота Участнику.

**4.7.** Регистрация Участника аннулируется, если Участником указаны ложные, неточные или неполные данные.

**4.8.** Вопросы передачи оплаченного участия другим лицам регулируются договором-офертой, размещенным на Сайте.

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

#### **5. Проведение Заплыва.**

**5.1.** Расписание мероприятий Заплыва публикуется на Сайте одновременно с назначением времени старта дистанций Заплыва.

**5.2.** Схемы дистанций Заплыва размещаются на Сайте.

**5.3.** Организатор имеет право изменить схемы и время старта дистанций Заплыва, известив об этом Участников на Сайте и/или в официальном канале Заплыва в Telegram (ссылка на канал находится на Сайте Заплыва). Решение обо всех изменениях принимает Исполнительный директор Заплыва, принимая во внимание погодные условия, температуру воды, а также распоряжений контрольных органов, служб обеспечения безопасности и прочих государственных органов.

**5.4.** При получении стартового пакета Участник получает:

- индивидуальную плавательную шапочку;
- информационные материалы.

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

**5.6.** На всех дистанциях Заплыва производится замер времени.

**5.7.** На старт всех дистанций Заплыва допускаются Участники только с электронным чипом (при применении электронного хронометража), индивидуальным страховочным буюм (в надутом виде) и в плавательной шапочке, выданной Организатором. Чип и буй следует закрепить в соответствии с инструкциями Организатора. Неправильное закрепление чипа может сделать невозможным фиксацию индивидуального результата. По окончании Заплыва чип и индивидуальный страховочный буй необходимо сдать Организатору.

**5.8.** Каждый Участник во время Заплыва обязан надеть плавательную шапочку, выданную Организатором. Разрешено участие в плавательной шапочке TOP 100 X-WATERS World Championship, выданной Организатором. Участник, финиширующий в другой плавательной шапочке или без шапочки, может быть дисквалифицирован.

**5.9.** Организатор оставляет за собой право пересмотреть лимиты контрольного времени (п. 1.4.) прохождения дистанции или дистанций в случае непредвиденных погодных условий и/или иных факторов влияющих на проведение Заплыва и время прохождения дистанций.

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

## **6. Использование гидрокостюмов.**

**6.1.** Обязательные требования:

- при температуре воды выше 24 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов запрещено на всех дистанциях Заплыва;
- при температуре воды выше 18 градусов - использование гидрокостюмов разрешено на всех дистанциях Заплыва;

- при температуре воды ниже 18 градусов - использование неопреновых гидрокостюмов обязательно, на дистанциях 3 км и длиннее использование полных неопреновых гидрокостюмов обязательно;
- при температуре воды ниже 16 градусов - использование неопреновых полных гидрокостюмов обязательно на всех дистанциях Заплыва, 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 на всех дистанциях Заплыва.

## **7. Сход с дистанции.**

**7.1.** В случае, если Участник решил прервать свое участие в Заплыве, он должен проинформировать об этом Организатора и вернуть электронный чип и страховочный буй, это можно сделать в стартовом городке или на точке старта дистанции Заплыва. Точное расположение стартового городка и точки Старта дистанций указаны на Сайте.

**7.2.** Медицинский персонал, судьи и/или другие представители Организатора Заплыва вправе снять Участника с дистанции в любой момент, если они сочтут это необходимым, в силу погодных и/или иных условий, препятствующих безопасному проведению данного Заплыва.

**7.3.** Если на дистанции предусмотрено обязательное индивидуальное сопровождение и индивидуальный сопровождающий по любой причине не может продолжить прохождение дистанции Заплыва, Участник подлежит снятию и дисквалификации, без возмещения регистрационного взноса за участие в Заплыве.

## **8. Дисквалификация.**

**8.1.** Организатор имеет право дисквалифицировать Участника, если 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.

**8.2.** На всех дистанциях Заплыва действует контрольное время (п. 1.4.). Участник может быть снят с Заплыва в случае, если он не укладывается в отведенный лимит контрольного времени. Все Участники, которые не уложились в отведенный лимит контрольного времени, получают статус OTL (out of limit) в финишных протоколах, очки для X-WATERS World Championship за данный Заплыв не начисляются.

**8.3.** В случае если Участник не подчиняется требованию сопровождающих подняться на лодку, он дисквалифицируется, медаль финишера не вручается, всякая ответственность за его здоровье снимается с Организатора.

**8.4.** 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 Организатор объясняет на предстартовом брифинге.

**8.5.** Каждый Участник во время Заплыва должен закрепить на поясе индивидуальный страховочный буй (в надутом виде), предоставляемый Организатором. Участник, финиширующий со спущенным бумом, дисквалифицируется. Участник, финиширующий без буя дисквалифицируется и возмещает Организатору стоимость буя.

**8.6.** 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 на всех дистанциях Заплыва, кроме тех, где это разрешено и описано в п. 1.4.

## **9. Обеспечение безопасности.**

**9.1.** Общая ответственность за обеспечение безопасности проведения Заплыва возлагается на Организатора.

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

**9.3.** Каждому Участнику на время прохождения Заплыва выдается индивидуальный страховочный буй.

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

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

**9.6.** Организатор не несет ответственность за Участников, не выполняющих правила Заплыва и инструкции Организатора.

## **10. Фото- и видеосъемка.**

**10.1.** Организатор имеет право без каких-либо уведомлений, компенсации Участнику или ответственности производить фото- и видеосъемку 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.

## **11. Персональные данные.**

**11.1.** Вся обработка персональных данных Участника осуществляется Организатором в соответствии с Федеральным законом № 152-ФЗ «О персональных данных».

**11.2.** Обработка персональных данных, предоставленных Участником при онлайн-регистрации на Сайте (включая фамилию, имя, отчество, дата рождения, контактную информацию), осуществляется на основании Согласия на обработку персональных данных, предоставленного Участником в момент такой регистрации. С Политикой обработки персональных данных Участник обязан ознакомиться до предоставления Согласия. Политика размещена на Сайте.

## **12. Протесты.**

**12.1.** Претензии по результатам Заплыва принимаются в течение дня проведения Заплыва и двух дней после Заплыва.

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

**12.3.** Протоколы Заплыва могут уточняться в течение трех 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: АНО «МИР ПЛАВАНИЯ».*

## ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ УЧАСТИИ В ЗАПЛЫВЕ (18+)

Я, (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. рождения, эл. почта личного кабинета на сайте [x-waters.com](http://x-waters.com) \_\_\_\_\_

телефон: \_\_\_\_\_, тел. 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. (указать фактическую(-кие) дату(-ты) Заплыва(-ов)).

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 Организатора и спасателей. Принимаю условия договора-оферты подписанного мной при регистрационном взносе.

Я обязуюсь предоставить все необходимые документы, а также в обязательном порядке застраховать свою жизни 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 вследствие участия в Заплыве, я получу вред здоровью или травмы любой степени тяжести, ни я, ни члены моей семьи, или другие заинтересованные лица НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПРЕТЕНЗИЙ (материальных и моральных), ни к судьям, ни к Организатору, 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 согласен с тем, что в случае, если Участник не подчиняется требованию сопровождающих подняться на лодку, он дисквалифицируется, медаль финишера не вручается, всякая ответственность за его здоровье снимается с Организатора, и далее такой Участник перестает быть Участником данного Заплыва.

### Медицинские противопоказания к участию в Заплыве:

- клинически выраженная недостаточность кровообращения;
- обострение хронической коронарной недостаточно-сти;
- 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).

Согласие на обработку персональных данных и использование фото- и видеоматериалов предоставляется Участником отдельно, в электронной форме, при регистрации на сайте [x-waters.com](http://x-waters.com).

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 без- опасному 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 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: АНО «МИР ПЛАВАНИЯ».*

## Заявление об участии в Заплыве X-KIDS и на дистанциях, где разрешено участие лиц, не достигших 18-летнего возраста

Я, (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. рождения, 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.) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г. рождения, эл. почта личного кабинета на сайте [x-waters.com](http://x-waters.com) \_\_\_\_\_

к участию в Заплыве X-WATERS « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (указать фактическую(-кие) дату(-ты) Заплыва(-ов)).

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 Организатора и спасателей. Принимаю условия договора-оферты подписанного мной при регистрационном взносе.

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 вследствие участия в Заплыве, Участник получит вред здоровью или травмы любой степени тяжести, ни я, ни члены моей семьи, или другие заинтересованные лица НЕ БУДУТ ИМЕТЬ ПРЕТЕНЗИЙ (материальных и моральных), ни к судьям, ни к Организатору, 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 согласен с тем, что в случае, если Участник не подчиняется требованию сопровождающих подняться на лодку, он дисквалифицируется, медаль финишера не вручается, всякая ответственность за его здоровье снимается с Организатора, и далее такой Участник перестает быть Участником данного Заплыва.

## Медицинские противопоказания к участию в Заплыве:

- клинически выраженная недостаточность кровообращения;
- обострение хронической коронарной недостаточно-сти;
- 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).

Согласие на обработку персональных данных и использование фото- и видеоматериалов предоставляется Участником отдельно, в электронной форме, при регистрации на сайте [x-waters.com](http://x-waters.com).

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 без- опасному 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.

### Приложение 3.

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

#### СПРАВКА

Дана (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 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.**