

# REGULAMIN ESKULAPIADY MIEJSKIEJ W TYCHACH OLIMPIADY PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

## 1. Cel olimpiady

Celem **Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia – Eskulapiady Miejskiej w Tychach** jest wykształcenie wśród młodzieży szkolnej potrzeby dbania o własne zdrowie oraz promowanie zdrowego stylu życia poprzez:

- kształtowanie wśród uczniów postaw i zachowań prozdrowotnych;
- pogłębianie wiedzy uczniów na temat zagrożeń zdrowotnych oraz sposobów ochrony zdrowia i dbałości o zdrowie;
- inicjowanie i realizowanie przez młodzież działań promujących zdrowie w środowisku lokalnym.

Olimpiada, mimo charakteru konkursowego, nie jest nastawiona na rywalizację a raczej na wymianę doświadczeń oraz rozwijanie i doskonalenie swoich umiejętności.

## 2. Adresaci olimpiady

Olimpiada przeznaczona jest dla uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych publicznych i niepublicznych.

## 3. Organizatorzy

1. Głównym organizatorem Olimpiady jest **Zespół Szkół im. Orłąt Lwowskich w Tychach ZDZ w Katowicach** przy współpracy z **WCR Tychy** oraz **Centrum Powiadomiania Ratunkowego w Katowicach**. O patronat honorowy wystąpiliśmy do:

- Prezydenta Miasta Tychy
- Prezesa Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Katowicach
- Szefa Wojskowego Centrum Rekrutacji w Tychach
- Komendanta Policji w Tychach
- Komendanta Państwowej Straży Pożarnej w Tychach
- Dyrektora Miejskiego Centrum Oświaty w Tychach
- Prezesa Towarzystwa Ratowników Medycznych
- Dyrektora PSSE Sanepid w Tychach

2. Współorganizatorami Olimpiady mogą być inne instytucje, uczelnie wyższe, kuratoria oświaty, stowarzyszenia, firmy prywatne.

3. Olimpiada jest przedsięwzięciem jednoetapowym i obejmuje rejon Tychów oraz gmin sąsiednich.

4. Za przygotowanie i realizację przedsięwzięcia opowiada Zespół Szkół im. Orłąt Lwowskich w Tychach ZDZ w Katowicach, a za przygotowanie drużyn dyrektorzy szkół – eliminacje szkolne.

5. Przy organizacji Olimpiady zaleca się współpracę z innymi instytucjami i organizacjami, które są zainteresowane promocją zdrowia w środowisku dziecięco - młodzieżowym.

#### 4. Założenia organizacyjne

1. Decyzję o rozpoczęciu przygotowań do Olimpiady w danym roku szkolnym podejmują dyrektorzy szkół – rozpoczęcie eliminacji szkolnych.
2. Olimpiada odbędzie się **16 kwietnia 2026 r.**
3. Nad przebiegiem Olimpiady czuwa Dyrektor Zespół Szkół im. Orłąt Lwowskich w Tychach ZDZ w Katowicach.
4. Olimpiada Promocji Zdrowego Stylu Życia – Eskulapiada Miejska w Tychach, będzie organizowana na terenie Zespół Szkół im. Orłąt Lwowskich w Tychach ZDZ w Katowicach.
5. Miejsce organizacji Olimpiady:
  - budynek A – testy wiedzy,
  - budynek B – test sprawnościowy,
  - skwer przed budynkiem – testy praktyczne.
6. Termin - zgłoszenia drużyn do olimpiady należy dokonać do dnia **10 kwietnia 2026 r.**
7. Podczas olimpiady sprawdzana jest wiedza i umiejętności uczestników z zakresu istniejących zagrożeń zdrowotnych, sposobów ochrony zdrowia, ochrony środowiska oraz zasad zdrowego stylu życia, a w szczególności:
  - zasad higieny osobistej i otoczenia ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia i higieny jamy ustnej;
  - zasad zdrowego żywienia;
  - znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia człowieka;
  - prawidłowego rozkładu dnia ucznia i odpowiednich form wypoczynku;
  - problematyki ochrony środowiska naturalnego;
  - profilaktyki uzależnień (od nikotyny, alkoholu i narkotyków);
  - zapobiegania chorobom zakaźnym (szczególnie HIV/AIDS) i cywilizacyjnym;
  - zapobiegania urazom i wypadkom (w domu, szkole oraz w drodze);
  - zasad udzielania pierwszej pomocy;
  - podstawowych wiadomości o ruchu czerwono krwistym.

oraz część praktyczna:

- przenoszenie rannego na noszach (załącznik nr 4)
- zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w tym: zasady bezpieczeństwa, pozycja boczna bezpieczna, resuscytacja krążeniowo-oddechowa, bandażowanie, udzielanie pierwszej pomocy przy oparzeniach termicznych różnych stopni,
- tor sprawności fizycznej (załącznik nr 1)

#### 8. Zasady organizacji olimpiady:

Podczas etapu sprawdzania wiedzy zadaniem uczestników jest rozwiązanie testu składającego się z 20 pytań testowych (zarówno z jedną poprawną odpowiedzią, jak i pytań o charakterze „prawda-falsz” oraz pytań otwartych). Jeżeli więcej niż jedna drużyna uzyska taką samą ilość punktów należy przeprowadzić dogrywkę między tymi drużynami.

Etap praktyczny nie podlega dogrywce, a punktacja będzie uzależniona od ilości zgłoszonych drużyn.

Przenoszenie rannego na noszach - meta oddalona ok. 100 m. od linii rozpoczęcia zadania. Konkurencja polega na przetransportowaniu rannego manekina na noszach do punktu ewakuacji rannych.

Przed przystąpieniem do wykonywania zadania kapitan drużyny wyznacza 2 zawodników z zespołu, którzy będą transportowali manekina na noszach jako rannego. Warunkiem ukończenia zadania jest przeniesienie rannego manekina do wyznaczonego punktu. Każde upuszczenie noszy uznaje się jako błąd. Za każdy popełniony błąd dodaje się do ogólnego czasu biegu po 10 s kary.

Tor sprawności fizycznej przeprowadzany jest na sali gimnastycznej, gdzie obowiązuje strój gimnastyczny oraz obuwie sportowe (buty z białą albo jasną podeszwą). W przypadku braku odpowiedniego obuwia drużyna może zostać zdyskwalifikowana. Drużyna z najlepszym czasem otrzymuje największą ilość punktów uzależnioną od ilości drużyn. W przypadku takich samych czasów drużyny otrzymują taką samą ilość punktów, a kolejna drużyna otrzymuje pomniejszoną ilość punktów o 1.

Przy zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej ocenie podlega: sprawdzenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy obejmujące wykonanie czynności podstawowego podtrzymywania życia (resuscytacji) na fantomie oraz udzielenie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej w pozorowanym zdarzeniu. Za wykonanie czynności podstawowego podtrzymywania życia na fantomie oraz za udzielenie pierwszej pomocy w pozorowanym zdarzeniu drużyna może uzyskać od 0 do 10 punktów (załącznik nr 2) i od 0 do 7 punktów (załącznik nr 3). Na wykonanie zadania drużyna ma do 7 minut. Niezbędne materiały opatrunkowe zapewnia organizator.

W sumie podczas Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia - Eskulapiada drużyna może uzyskać ok. 60 punktów (w zależności od ilości drużyn).

Zwycięzcą Olimpiady zostaje drużyna, który uzyska największą sumaryczną liczbę punktów ze wszystkich zadań.

## **5. Komisja Oceniająca**

Nad prawidłowością merytoryczną przebiegu Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia - Eskulapiada w Tychach czuwa Dyrektor Zespół Szkół im. Orłąt Lwowskich w Tychach ZDZ w Katowicach oraz zaproszone do sędziowania osoby.

## **6. Protesty**

Wszelkie protesty zgłoszone przed ogłoszeniem wyników dotyczące oceny uczestników rozstrzyga Sędzia Główny. Po ogłoszeniu wyników protesty nie będą rozstrzygane.

## **7. Nagrody**

Drużyny zwycięskie Olimpiady otrzymują puchary, dyplomy, medale, nagrody rzeczowe lub wyróżnienia. Nagrody główne Olimpiady przyznawane są wyłącznie za trzy pierwsze miejsca.