



REGULAMIN

4. BIEGU POLAKA MAŁEGO

1. ORGANIZATOR

-Zakład Poprawczy i Schronisko dla Nieletnich w Raciborzu

2. PATRONAT MEDIALNY:

Telewizja Polska
portal naszraciborz.pl,

3. CEL ZAWODÓW:

- upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu;
- zaszczepienie zdrowego stylu życia wśród najmłodszych;
- utrwalanie pamięci o historii Polski;
- kształtowanie postaw patriotycznych wśród młodzieży;
- popularyzowanie biegów jako dyscyplin o znaczeniu użytecznym;
- troska o miejsca pamięci narodowej;
- wskazywanie dzieciom i młodzieży pozytywnych wzorców osobowych;
- wzmacnianie szacunku dla przeszłości i tradycji państwa polskiego;
- integrowanie społeczności lokalnej wokół wspólnych wartości i postaw;
- utrwalanie szacunku dla drugiego człowieka i poszanowania zasad sportowej

- rywalizacji;
- kształtowanie postaw prozdrowotnych, zainteresowanie dzieci aktywnością ruchową na świeżym powietrzu;
 - kształtowanie umiejętności współpracy w grupie;
 - obniżanie wpływu zagrożeń ze strony dysfunkcyjnych środowisk rodzinnych i innych czynników środowiskowych;

4. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

28 maja 2022 r., Racibórz ul. Adamczyka 14. Rozpoczęcie o godz. 10.00.

5. SPRAWY ORGANIZACYJNO-TECHNICZNE

1. *Bieg Polaka Małego* skierowany jest do uczniów z roczników 2011-2018 którzy zmierzą się z przygotowanym specjalnie torem przeszkód, którego trudność będzie dostosowana do wieku i umiejętności uczestników oraz w pełni zabezpieczona. Uczestnicy Biegu, w zależności od grupy wiekowej, będą mieli do pokonania 500 metrową lub 1-kilometrową trasę, na której zmierzą się ze sztucznymi i naturalnymi przeszkodami w postaci rowów z wodą, pianą, błotem, ślizgowisk itp. Bieg połączony będzie ze sprawdzianem wiedzy o historii Polski ze szczególnym naciskiem na historię cichociemnych. Zakres pytań znajduje się na końcu Regulaminu.
2. Rejestracja i odbiór pakietów startowych w dniu startu w godz. 8:00 – 9:00 na terenie Zakładu Poprawczego w Raciborzu.
3. Zdobywcy I, II, III miejsca otrzymają pamiątkowe puchary ufundowane przez Organizatora. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg, otrzymają pamiątkowe medale i nagrody rzeczowe.
4. BIEG POLAKA MAŁEGO jest imprezą ubezpieczoną na zasadach ogólnych. Rodzic każdego uczestnika jest zobowiązany do podpisania oświadczenia o znajomości regulaminu. Podpisując oświadczenie wyraża tym samym zgodę na udzielenie dziecku pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych oraz transport poszkodowanego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora.
5. Rodzic uczestnika przyjmuje do wiadomości, że udział w biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych, a także szkód i strat o

- charakterze materialnym (zniszczenie obuwia, odzieży itp.)
6. Podpisanie oświadczenia o znajomości regulaminu oznacza, że rodzic uczestnika rozważył i ocenił zakres i charakter ryzyka wiążącego się z udziałem dziecka w biegu.
 7. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez Rodzica uczestnika.
 8. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulamin przysługuje wyłącznie Organizatorowi imprezy
 9. Zapisując dziecko do udziału w zawodach rodzic dziecka akceptuje niniejszy regulamin i wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku dziecka utrwalonego w formie fotografii lub zapisu wideo oraz udziela Organizatorowi nieodpłatnej licencji na wykorzystanie go na wszystkich polach eksploatacji, w tym: utrwalania i rozpowszechniania w dowolnej formie oraz wprowadzanie do pamięci komputera, wykorzystania do promocji biegu, udostępniania sponsorom oraz partnerom imprezy w celu ich promocji w kontekście udziału w imprezie, zamieszczania na promocyjnych materiałach drukowanych Organizatora, w prasie, na stronach internetowych oraz w przekazach telewizyjnych i radiowych.
 10. Uczestnik wyraża także zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych dla potrzeb związanych z organizacją biegu.

6. ZASADY UCZESTNICTWA

1. Każdy uczestnik otrzymuje pakiet startowy: koszulkę, napój i jabłko.
2. Po zawodach przewidziana jest kąpiel pod polowym prysznicem oraz ciepły posiłek. Uczestnicy proszeni są o zabranie ręczników i mydła/żelu pod prysznic.
3. Uczestnicy biegu mają zapewnioną pomoc medyczną.
4. Nad bezpieczeństwem uczestników biegu będą czuwać wolontariusze i strażacy oraz osoby przeszkolone w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
5. W związku z charakterem biegu wskazane jest, aby rodzice uczestników wybrali dla dzieci wygodne obuwie sportowe, licząc się z tym, że może ono zostać zamoczone i ubrudzone. Organizator biegu nie ponosi odpowiedzialności za

zniszczenie lub zabrudzenie obuwia i odzieży.

6. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy w przypadku wystąpienia szczególnie niebezpiecznych warunków pogodowych.

7. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia do biegu przyjmowane są wyłącznie poprzez zapis na wskazanej platformie internetowej.
2. Zgłoszenia można składać w nieprzekraczalnym terminie do **30.03.2022 r.** do godz. 00.00.
3. Liczba miejsc jest ograniczona i wynosi 100 uczestników bez podziału na kategorie wiekowe.
4. Udział dzieci w biegu jest bezpłatny.
5. W przypadku rezygnacji dziecka z udziału w Biegu rodzice zobowiązania są powiadomić o tym Organizatora.

Wszelkich odpowiedzi udziela Organizator: tel. 32 415 3003

mail: a.tomczyk@raciborz.zpisdn.gov.pl

PYTANIA DO QUIZU DLA DZIECI

1. Rozwiń poniższe skróty:
 - SZP
 - ZWZ
 - AK
 - CC
2. Zapisz tekst naszego narodowego hymnu – punkty przyznaję się za każdą bezbłędnie zapisaną zwrotkę.
3. Podaj datę (dzień, miesiąc i rok) pierwszego zrzutu cichociemnych do okupowanej Polski.
4. Podaj powszechnie przyjętą liczbę skoczków-cichociemnych, którzy zostali zrzućeni na teren okupowanej Polski w czasie II wojny światowej.
5. Wymień przynajmniej trzy pseudonimy, którymi posługiwał się cichociemny Eugeniusz Chyliński.
6. Wymień nazwiska trzech dowolnie wybranych cichociemnych.
7. W którym roku Mazurek Dąbrowskiego został oficjalnie uznany polskim hymnem narodowym?
8. Podaj datę roczną przyjęcia chrztu przez księcia Mieszka I.
9. Opisz godło Polski.
10. Podaj nazwę stolicy Polski.
11. Podaj datę (dzień, miesiąc,rok) wybuchu drugiej wojny światowej.
12. W którym roku Polska odzyskała niepodległość po 123 latach zaborów?
13. Opisz herb Raciborza.
14. W którym roku Racibórz uzyskał prawa miejskie?
15. Podaj nazwisko obecnego prezydenta Polski?
16. Na jaką melodię śpiewany jest polski hymn narodowy?
17. Jakie kolory ma polska flaga narodowa?
18. Gdzie w Raciborzu znajduje się pomnik poświęcony cichociemnym i pozostałym żołnierzom walczącym o wolność Polski w latach 1939-1945?
19. Wpisz brakujące fragmenty wiersza Władysława Bełzy „Polak Mały”.

— Kto ty jesteś?

—

— **Jaki znak twój?**

— **Orzeł**

— **Gdzie ty mieszkasz?**

— **Między**

— **W jakim kraju?**

—

— **Czym ta ziemia?**

—

— **Czym zdobyta?**

—

— **Czy ją kochasz?**

—

— **A w co wierzysz?**

—

— **Coś ty dla niej?**

—

— **Coś jej winien?**

—