

SISESUUND 2024



Súdamekodud

5.DETSEMBER 2024

KUUES ETAPP
NÕMME SÜDAMEKODU
V01



SISESUUND

NÕMME SÜDAMEKODU SISEORIENTEERUMINE

5.DETSEMBER 2024

Hiiu tn 42, Tallinn

16:00	võistluskeskus avatud
17:00-19:00	start avatud
20:00	finiši sulgemine
20:30	autasustamine
21:30	võistluskeskus suletakse

Kaart kaart ja rajad Jaan Viirmann 2024

”Hoolivus ja elujaatus”

Südamekodud on Eesti suurim hooldusteenuse pakkuja – gruppi kuulub 12 eakatekodu üle Eesti, kus elab üle 1100 eaka ning töötab enam kui 500 inimest. Grupi eakatekodud tegutsevad Kärus, Piigastes, Lihulas, Värskas, Saaremaal, Kundas, Kohtla-Järvel, Valklas, Paldiskis, Tartus, Tallinnas Meriväljal ja Pirital.

2025. aastal plaanib Südamekodud avada esimese etapi ka Nõmme Südamekodus. Endine Tervise Arengu Instituudi hoone renoveeritakse kaasaegseks 180-kohaliseks eakatekoduks. Südamekodude eesmärk on rajada ja arendada elukeskkondi, kus on turvaline ja mugav vanaduspõlve veeta. Südamekodud aitavad eakatel hoida väärikust ja pakuvad elurõõmu. Ettevõtte visiooniks on olla parim kodulähedane hooldusteenuse pakkuja Eestis.

VÕISTLUSKLASSID

MN21, MN35, MN45-	pikk rada
MN18, MN55-	keskmine rada
MN14, MN65-	lühike rada
Vabaklass-	lühike ja väga lihtne

Suundorienteerumine. Rajad planeeritakse selliselt, et võitja läbimise ajaks pikal rajal on ca 15 – 20 minutit. Kontrollaega pole

RADADE PIKKUSED

Rada	Pikkus (m)	Korruseid	KP arv
Pikk	2500	18	21
Keskmine	1800	11	17
Lühike	1100	6	15
Lihtne	800	4	14

STARDIMAKS

MN21, MM35, MN45, MN55 12 € (eelregistreerumisel kuni 2.detsember 2024)
MN14, MN18, MN65, vabaklass 6 € (eelregistreerimisel kuni 2.detsember 2024)
MN21, MM35, MN45, MN55 18 € (vahetult enne võistlust, vabade kohtade olemasolul)
MN14, MN18, MN65, vabaklass 9 € (vahetult enne võistlust, vabade kohtade olemasolul)
Tasuda saab osport keskkonnas pangalingiga, steby.eu kaudu või kohapeal sularahas

REGISTREERUMINE

Registreerumine toimub läbi keskkonna <https://osport.ee/> või e-kirjaga triina.preden@gmail.com
Registreerimisel valida stardiks sobiv ajavahemik. Stardivahemikud on antud poole tunnise täpsusega.

MÄRKESÜSTEEM

Kõigis klassides kasutatakse ainult SI-süsteemi (SI-Air ei ole aktiveeritud) SI-kaarte on võimalik rentida korraldajalt. Rentimise soovist teatada registreerimisel. SI-kaardi rent -1 €.

TULEMUSED

Otsetulemused <https://otse.osport.ee/>

Tulemused pannakse TON'i kodulehele välja sama päeva hilisõhtul. Kõigis osalusklassides (va vabaklass) peetakse koondarvestust. Koondarvestuse punkte saavad iga osalusklassi 22 parimat järgmiselt: 1. koht - 50 punkti, 2. koht - 45 punkti, 3. koht - 41 punkti, 4. koht - 38 punkti, 5. koht - 36 punkti, ..

AUTASUSTAMINE

Autasustatakse iga klassi kolme paremat koondarvestuse põhjal, arvesse läheb viie etapi paremad tulemused. Autasustamine toimub kohe peale tulemuste selgumist, hiljemalt kell 20:30.
Koondarvestuse võrdsete punktide korral saab parema koha see, kellel on rohkem esimesi kohtasid. Kui neid on võrdselt, siis teisi kohtasid jne.
Peale autasustamist jagatakse loosiauhindu kohapeal olijate vahel.
Autasustamisel pakutakse osalejatele kringlit ja sooja teed.

VÕISTLUSKESKUS

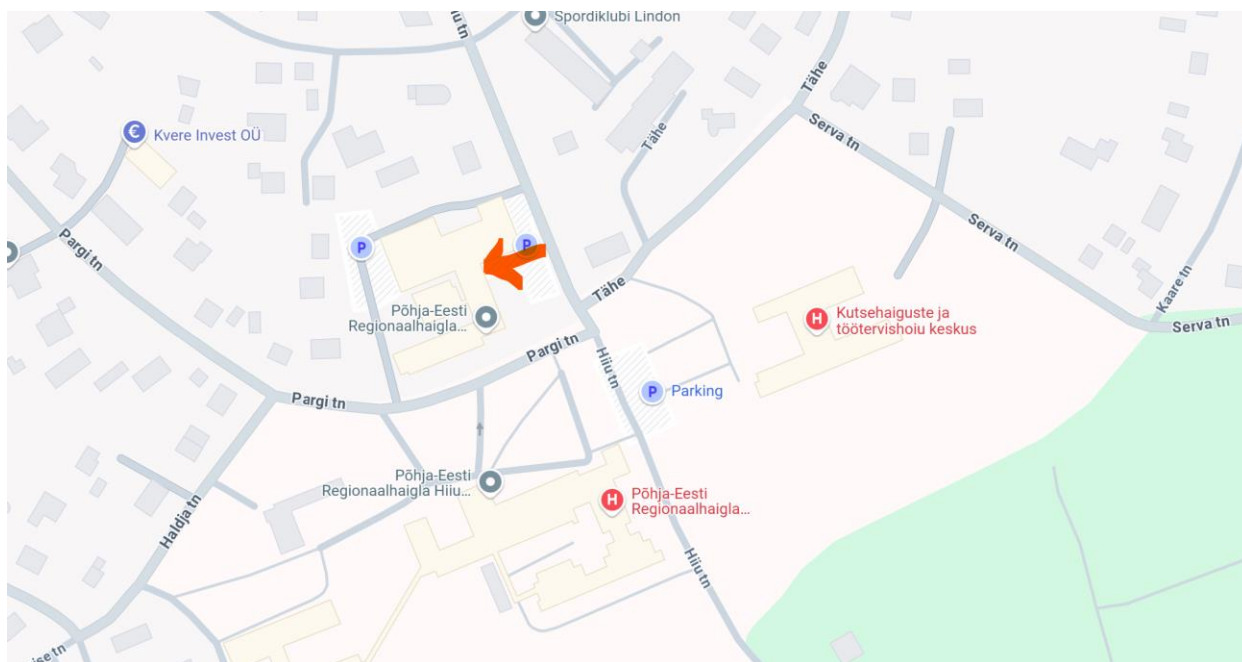
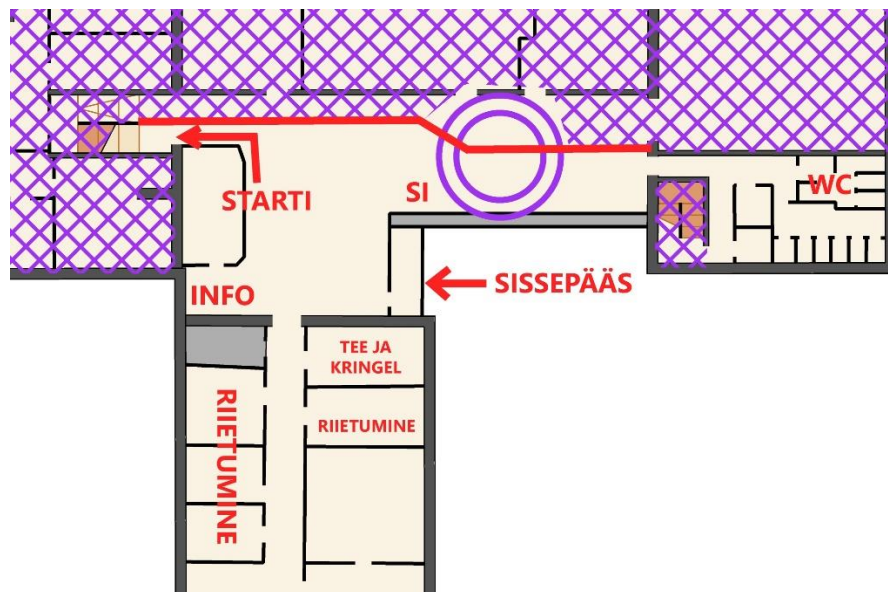
Nõmme Südamekodu Hiiu tn.42, Tallinn

Hoone on hetkel tühi, rekonstrueerimisprojekti alles koostatakse NB! Ruumid on jahedad.

Siin paiknesid hiljuti Tervise Arengu Instituudi ruumid ja maja on korras, kergelt köetud ja valgustatud.

Esineb siiski hämaraid ja valgustamata alasid. Büroohoonel on 5 korrust ning keldrikorrus, viiendal korrusel asuvad tehnilised ruumid. Hoones asusid kontorid, laboriruumid, aula ja koosolekute ruumid.

Hoones on kasutuskõlblikud tualetid



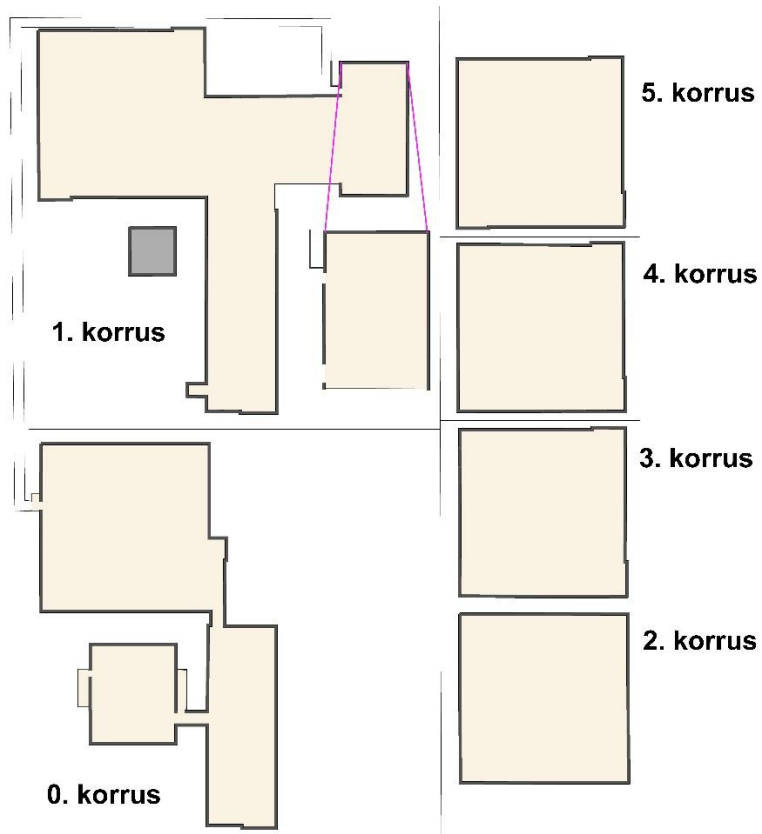
Lähim ühistranspordi peatus on Hiiu, bussid nr. 14, 18, 18A, 33 ja 96

Autoga tulijad saavad parkida lähiala parklates ja sõiduteede ääres.

LEPPEMÄRGID

-  Suletud ruum / torustik
- Sammas
-  Sein
-  Avatud õhuruum
-  Oluline mööbel, sisustus
-  Korruse tasapind
-  Kõrgemal paiknev tasapind
-  Trepp üles korrusele
-  Trepp alla korrusele
-  Tasapinnamuutus korrusel
-  Ühes suunas läbitav ala
-  Liikumiseks keelatud ala
-  Ületamatu takistus

KAART A3 Pikal rajal kahepoolne!



OHUKOHAD

Võistlusel osalemine on omal vastutusel. Registreerumisel tuleb kinnitada, et iga võistleja vastutab enda tervisliku seisukorra ja ohutuse eest. Tähelepanelik tuleb olla treppidel.

Õuest läbimine on ainult üks võimalustest, tõenäoliselt optimaalsem teevalik. Õues võib olla libe Keldris ja tehnilistes ruumides on pime ning ruumides on erinevaid torusid. Neist üle ei tohi ronida. Laes olevad torude alt minnes peab kohati kummardama. Ärge pead ära lööge! Pikal rajal on üks ühesuunaline redel järgmisele korrusele. Sealt allaminek on rangelt keelatud!

MUU INFO

Nõuded ja osalustingimused võivad muutuda korraldajatest mitte olenevatel põhjustel.

NB! Võistlejatel on keelatud kasutada igasuguseid jalanõusid, millel on all naelad või naastud.

Mõned teevalikud võivad olla läbi õue, arvestada riietuse ja jalanõude valikul.

Mõned koridorid võivad olla hämarad. Võib kaasa võtta tasku- või pealambi.

Ruumid on jahedad. Pange soojalt riidesse, et hiljem autasustamist oodates külm ei hakkaks!

NB! Olge ettevaatlikud ja ärge tormake! Esemete lõhkumise korral tuleb kompenseerida selle parandamine või asendamine.

Kõik võistlejad kasutavad rinnaumbreid, haaknõelad tuleb ise kaasa võtta. Rinnaumbriid tuleb pärast jooksu tagastada. Rinnaumbri vastu saab kringlit.

Algajatele kohapeal juhendamine.

Võistluse ajal pildistatakse ja filmitakse osalejate sooritusi koos jäädvustatu hilisema avaldamisega. Kui keegi ei soovi enda jäädvustamist, peab ta sellest kohest informeerima jäädvustajat.

Võistluse protokollid on avalikud ja neid võidakse kasutada statistika ja ajaloo talletamiseks.

Võistlusele registreerimisel osalejatelt küsitavaid andmeid kasutatakse võistluse korralduslikel eesmärkidel. Tulemused avaldatakse nimeliselt.

Võistluse kohta avaldatakse info veebilehel www.ton.ee ja facebooki üritus Sisesuund.

KORRALDAJAD

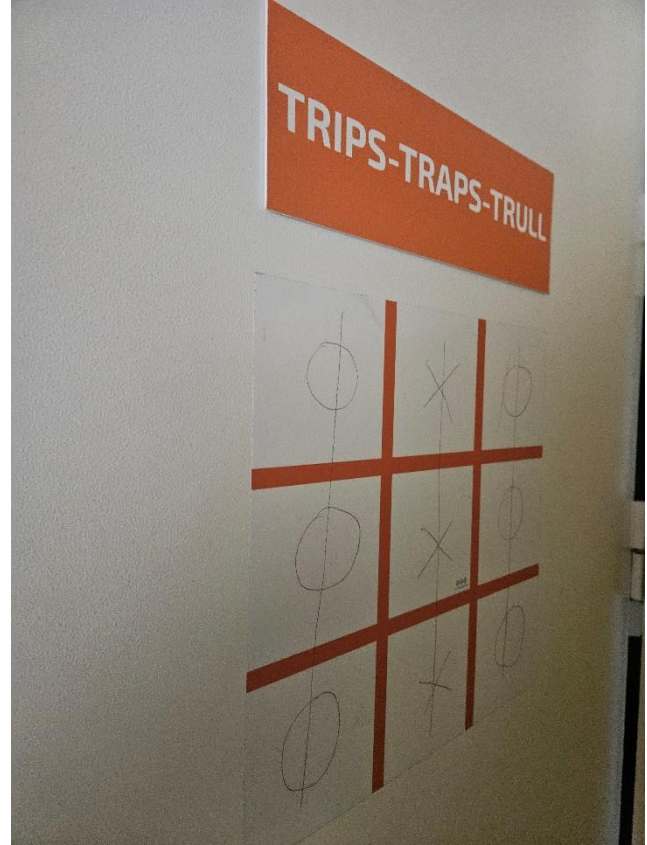
Maari Idnurm midnurm@gmail.com

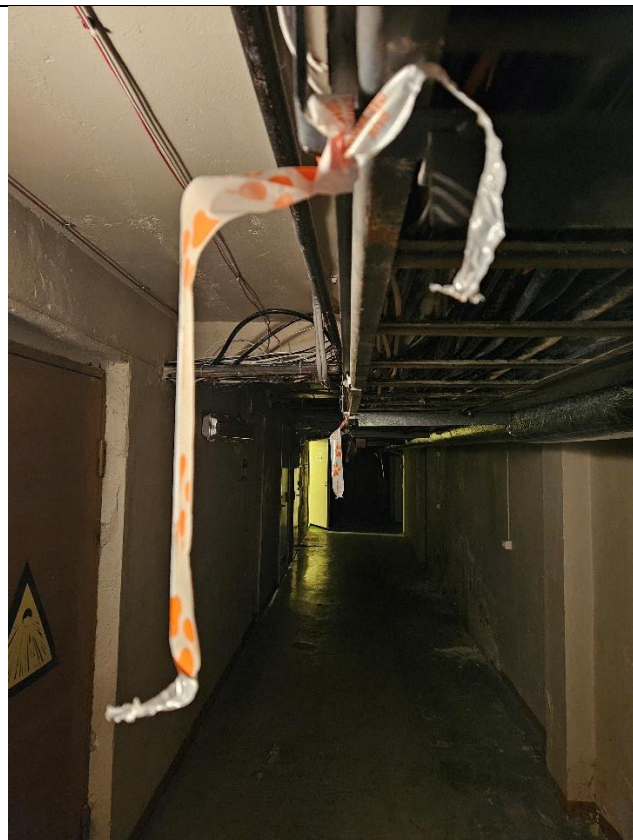
Triina-Britt Preden triina.preden@gmail.com

OK TON

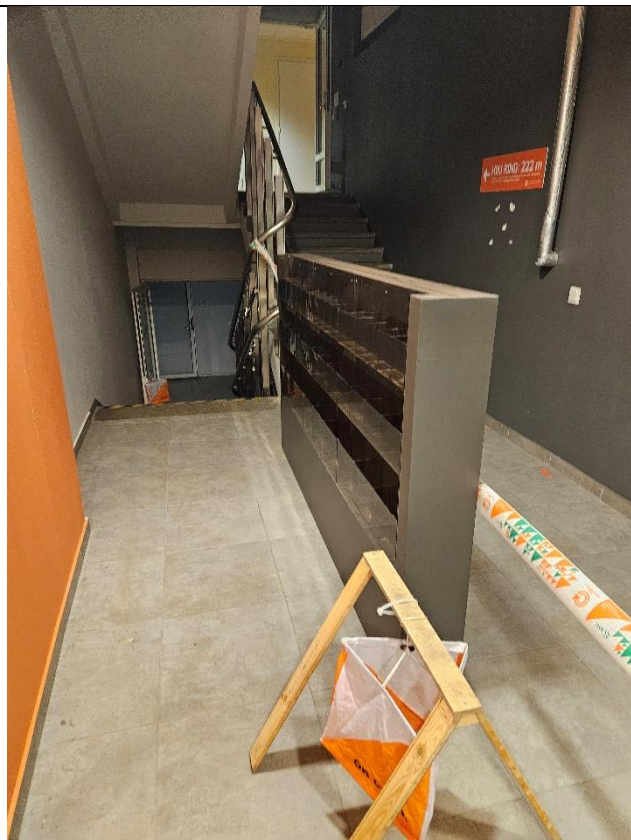
PILDID HOONEST







Koridorid võivad olla madalad, paigaldatud on ohulindid



Peale starti saad kaardi spetsiaalsest kapikesest. K-punkt paikneb natukene edasi