

## **Pokyny 4 days ARDF 2018**

**Centrum soutěže:** Mariánské Lázně, domov mládeže Zlatý zámek, Klíčová č. 167/4

### **Doprava a parkování:**

Vlakem nebo autobusem do Mariánských Lázní, poté trolejbusem do centra  
Vozidlem do Mariánských Lázní, parkování u Zlatého zámku na vyhrazených plochách dle pokynů pořadatele. Pro ubytované v tělocvičně ve Velké Hleděsebi je parkovací plocha před vjezdem do areálu bývalých kasáren.

### **Ubytování:**

Domov mládeže Zlatý zámek – 2-4 lůžkové pokoje, příslušenství na chodbě  
Doba k ubytování je ve čtvrtek 5.7.2018 (po závodu štafet – klíče od pokojů se vyzvedávají v recepci dle rozpisu přidělených pokojů po předložení dokladu), při ukončení pobytu sundejte povlečení a nechte na pokoji.

Tělocvična – bývalá kasárna Velká Hleděsebe; klíče se odevzdávají na vrátnici areálu.  
Doba k ubytování je ve čtvrtek 5.7.2018 (po závodu štafet)

### **Stravování:**

Jídelna domova mládeže Zlatý zámek (polopenze) – stravování začíná večerí 5.7.2018 a končí obědem 8.7.2018

### **Doprava na start a z cíle:**

Štafety - vlastními vozidly na shromaždiště, ostatní závody pěšky, dne 7.7.2018 (sobota) autobusem pořadatele.  
V místě všech startů je k dispozici mobilní toaleta.

### **Mapy:**

Všechny mapy jsou v mapovém klíči ISOM 2000. Všechny zákresy předtištěné na mapu jsou ve fialové barvě.

### **Činovníci soutěže**

Delegát	: Jakub Oma R1
Hlavní rozhodčí	: Jiří Vlach R1
Ředitel soutěže	: Miroslav Vlach st. R1
Stavitel tratí	: Miroslav Vlach ml.R1, Jiří Vlach R1, Jan Michalec Miroslav Vlach st., Vlasta Vlachová R1
Vedoucí tratě	: Jiří Vlach R1
Vedoucí startu	: Vlasta Vlachová R1
Vedoucí cíle	: Miroslav Vlach ml. R1
Jury soutěže	:
Kontaktní telefony	: Miroslav Vlach st. : 775192838, 608741828

### **Odpovědnost:**

Závodníci startují na vlastní nebezpečí a registrací k závodu deklarují svou zdravotní způsobilost. Pořadatel neodpovídá za škody, které závodník v průběhu závodu způsobí na cizím majetku nebo zdraví třetí osoby. Členové AROB ČR jsou v průběhu závodu úrazově pojištěni pojistkou ČOV/ČUS.

## UPOZORNĚNÍ – BOLŠEVNÍK VELKOLEPÝ – NEBEZPEČNÁ ROSTLINA

Bolševník velkolepý je rostlina impozantního vzrůstu, ve středoevropských podmínkách dorůstá 2–4, někdy až 5 metrů výšky. Listy jsou velké, zvláště přízemní, dosahují nejčastěji délky 50–150 cm. Listy jsou řapíkaté (kromě horních), řapíky jsou oblé bez zřetelného žlábků. Květy jsou uspořádány do květenství, kterým je složený okolík. Protože se rostlina větví, je na jedné rostlině těchto složených okolíků více, kdy vrcholový je největší. Mívá nejčastěji 30–50 cm v průměru, někdy údajně až přes 1 m v průměru.



### Zdravotní rizika

Šťáva z lodyh a listů této rostliny obsahuje fototoxické furanokumariny. Ve tmě jen dráždí kůži, na denním světle (respektive na jakémkoliv světle obsahujícím UV složky) způsobují těžké poleptání a zpuchýřnatění pokožky. Je třeba být opatrný a při kosení či jiném mechanickém odstraňování rostlin se vybavit vhodným ochranným oděvem, brýlemi a také respirátorem (zejména pokud je používána ke kosení sekačka, díky které může docházet k rozprášení rostlinných šťáv ve vzduchu). Je velice důležité v oblastech výskytu bolševníku varovat děti a dávat na ně pozor, neboť duté lodyhy rostliny je mohou svádět ke hrám a výrobě různých napodobenin dalekohledů a foukaček, což může vést k minimálně dočasnému znetvoření obličeje, o riziku vážného poškození zraku nemluvě.

Je nutno si uvědomit, že prvotní kontakt s rostlinou a jejími šťávami je bezbolestný, takže např. děti si s ní mohou hrát i několik hodin, aniž by si vůbec uvědomily, jakou škodu si tím způsobují. Fototoxické reakce, které jsou příčinou následných problémů, se aktivují obvykle po 15 minutách osvětlení (závisí ovšem na intenzitě světla a jeho složení). Zánětlivá zranění se objevují po cca 24 hodinách v rozsahu, který je závislý jednak na množství šťáv, kterými byl člověk potřísněn, délky jejich působení a obranyschopnosti poškozeného, jsou velmi

bolestivá a velmi těžce se hojí. Účinek rostlinných šťáv dále zvyšuje horko a vlhkost. Jejich pozůstatky, jako jsou pigmentace a jizvy, zůstávají patrné přinejmenším celé měsíce, někdy se objevují dlouhodobější následky v podobě vyšší citlivosti poraněných míst na UV záření (trvají až několik let). Podle některých dermatologů mohou být dlouhodobým následkem občasné vyrážky (často iniciované slunečním zářením).

U obzvlášť citlivých jedinců mohou už samotné výpary z většího množství pokosených rostlin vyvolat pálení v krku, závratě, nevolnost a slzení. U těchto lidí se také může stát, že jim ke vzniku zánětů postačí dotek neporaněného listu.

### **První pomoc**

Místa potřísněná šťávou je nutno okamžitě omýt silným dlouhotrvajícím proudem vody a po opláchnutí zabránit přístupu světla vhodným zakrytím. Při poleptání a druhotných příznacích (bolesti hlavy, třes) je nutno po předchozím ošetření vyhledat lékaře.

Pokud pocítíte z výparů této rostliny závratě, pálení očí a jiné nežádoucí účinky, je nejlepší opustit zasažený prostor a přenechat likvidaci bolševníku méně citlivým jedincům, případně použít vhodné ochranné prostředky (kvalitní respirátor). Pokud jsou obtíže většího rozsahu nebo do jednoho dne neustoupí, je třeba taktéž navštívit lékaře.

(Zdroj – Wikipedie)