

ZASADY DOBREGO ZACHOWANIA się podczas startu SOLO

Ponieważ przyszło nam się zmagać z pandemią koronawirusa i dlatego staramy się przestrzegać wszystkich zasad sanitarnych z tym związanych.

Marsz i Bieg na Orientację może być dyscypliną indywidualną i w tych trudnych czasach jest dobrym sposobem na prowadzenie aktywności fizycznej.

1. Miejsce startu i mety jest zlokalizowane w przestrzeni otwartej.
2. Na miejsce startu zalecamy przyjechać tuż przed startem i być przygotowanym do uczestnictwa (ubiór itp.).
3. Uczestnicy będą startować w wydłużonych interwałach czasowych. Przy zgłoszeniu można podać swój czas przyjazdu między godz. 10-12.
4. Zastosowany zostanie dotychczasowy sposób potwierdzania PK (kredka przy lampionie), dlatego jedynym sposobem potwierdzania będzie wpisanie kodu z PK do karty startowej przy użyciu własnej rękawiczki lub własnym długopisem pod warunkiem przekazania swojego zdjęcia z pobytu na każdym z PK (selfi).
5. W centrum imprezy w kontakcie z organizatorem i innymi uczestnikami obowiązuje zachowanie dystansu społecznego, a także nakaz zakrywania ust i nosa. W lesie nie musimy używać maseczek.
6. W przypadku startu zespołowego, którego członkami są osoby razem nie zamieszkujące powinny stosować okrycie ust i nosa. Zespoły rodzinne są zwolnione z tego obowiązku.
7. W miejscu startu i mety oraz na trasie nie pozostawiamy po sobie żadnych przedmiotów.
8. W przypadku napotkania innego uczestnika na trasie należy zachować bezpieczną odległość (min. 2 m, a najlepiej ok. 4 m).
9. W przypadku spotykania innych osób na leśnych drogach sugeruje się wykorzystanie umiejętności marszu/biegu na azymut.
10. Na trasie i mecie wskazane jest używanie napojów przeznaczonych tylko dla siebie. Organizator nie przygotowuje napojów na mecie.
11. Należy pamiętać, że intensywny wysiłek (bieg) obniża odporność organizmu, a zwłaszcza wśród początkujących uczestników. Dlatego w tych warunkach należy o tym pamiętać i wysiłek dostosować do własnych możliwości organizmu.
12. Pamiętajmy by poruszanie się w terenie przynosiło nam radość, robimy to dla siebie przy zachowaniu spokoju i chłodnej głowy.
13. W przypadku jakichkolwiek objawów złego samopoczucia należy pozostać w domu.

Życzymy zdrowego i aktywnego udziału.