



**CHARITATÍVNY BEH MARY'S MEALS CHARITY RUN
TATRANSKÁ LOMNICA 19.9.2020 (štart o 10:00)**

COVID-19: ŠPECIÁLNE OPATRENIA

Chceme behať zodpovedne a vaše zdravie je pre nás prioritou. Preto sme tento rok po konzultáciách s odborníkmi zaviedli špeciálne hygienické a protiepidemické opatrenia, aby sme vás v maximálnej možnej miere chránili:

- Beh bude obmedzený na maximálne 100 účastníkov - zodpovedných bežcov a nordic walkerov - bez detských behov a atrakcií pre deti
- Registrácia bude prebiehať prioritne online
- Štartovať sa nebude hromadne, ale postupne vo vlnách s max. 10 účastníkmi v jednej skupinke
- Voda/občerstvenie sa bude podávať iba balené (0,5 l vody v každej taške).
OBČERSTVOVACIA STANICA S VODOU NA TRATI NEBUDE – AK POTREBUJETE VODU ZOBERTE SI JU SO SEBOU.
- Osobné veci účastníkov nebude možnosť na mieste uskladniť - odporúčame nechať v aute a na akciu prísť už v bežeckom oblečení, prezliekarne k dispozícii nebudú
- Medaily a ceny budú odovzdávané bezkontaktné - bez podávania rúk
- Areál podujatia (štart/cieľ) bude vyhradený, s vyznačeným vstupom a výstupom, kde bude k dispozícii dezinfekcia rúk a viditeľne umiestnený oznam s prehľadnou informáciou o hygienických pokynoch pre účastníkov. Vstup bude povolený len s prekrytými hornými dýchacími cestami.
- Pri prezentácii/registrácii účastníkov a preberaní štartových čísel bude nutnosť používať rúško/bufku, dezinfekciu rúk a dodržiavať odstup v rade
- Na beh budú pripustení len účastníci, ktorí sa cítia zdraví a nejavia príznaky respiračného ochorenia a donesú podpísané čestné prehlásenie o bezinfekčnosti (viď nižšie). Účastníci behu sa zároveň v čestnom prehlásení zaviazujú dodržiavať pokyny vyhlásené organizátorom.

PROSÍME VŠETKÝCH ÚČASTNIKOV O ZODPOVEDNÉ A DÔSLEDNÉ DODRŽIAVANIE NASLEDOVNÝCH POKYNOV:

- 1. RÚŠKO/BUFKU** máte povinnosť nosiť nepretržite vo vyhradenom areáli podujatia (štartu/cieľa). Na trati si ju odporúčame ponechať, ak budete behať v zhluku bežcov.
- 2. DEZINFEKCIA RÚK** bude povinná pri vstupe do areálu štartu a bude v ňom kedykoľvek k dispozícii.
- 3. Platí ZÁKAZ PODÁVANIA RÚK**
- 4. Odporúčame DODRŽIAVAŤ PRIMERANÝ Odstup** od iných účastníkov, najmä v areáli štartu/cieľa - odporúča sa dodržiavať odstup 2 m.
- 5. RESPIRAČNÁ ETIKETA:** ak potrebujete kýchať alebo kašať, urobte to do vreckovky alebo do lakťa.
- 6. AK SA CÍTITE CHORÝ, CHODTE DOMOV** – v prípade, ak sa u vás vyskytnú príznaky akútneho respiračného ochorenia (napr. horúčka, kašeľ, nádcha, sťažené dýchanie), buďte ohľaduplný a ihneď opustite areál podujatia, zostaňte doma a telefonicky kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára.

ČESTNÉ VYHLÁSENIE O BEZINFEČNOSTI

Každý účastník behu prevzatím štartovného čísla čestne vyhlasuje, že v deň behu:

- nemá on, ani nijaký člen spoločnej domácnosti, žiadne známe príznaky COVID-19 (horúčka, kašeľ, ťažkosti s dýchaním, bolesť svalov, strata čuchu a pod.)
- si nie je vedomý, že bol v kontakte s osobou nakazenou COVID-19
- nie je v karanténe a ani nemá povinnosť byť v karanténe
- počas doby 14 dní pred behom nenavštívil on ani člen spoločnej domácnosti krajinu označenú príslušnými slovenskými úradmi ako rizikovú z hľadiska nákazy (okrem prípadu, že medzitým absolvoval 2x po sebe test na COVID-19 s negatívnym výsledkom – v tom prípade prosíme doniesť so sebou výsledky testov)
- bude zodpovedne a dôsledne dodržiavať všetky pokyny organizátorov týkajúce sa hygienických a protiepidemických opatrení

Beháme zodpovedne!