

Памятка участника

Уважаемые участники Top of the Hill!

Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях!

Для безопасного преодоления дистанции вам необходимо соблюдать определенные правила:

- для участия в соревнованиях необходимо иметь при себе медицинскую справку с допуском врача и медицинскую страховку. Без этих двух документов ни один спортсмен не будет допущен к старту! Страховку можно оформить на месте при регистрации, стоимость – до 250 рублей;
- каждый спортсмен обязан подписать согласие об участии;
- территория комплекса обработана от клещей, но будьте бдительны на прилегающей лесной территории;
- к старту не допускаются спортсмены в шипованной обуви, футбольных бутсах;
- каждый участник по технике безопасности обязан быть в перчатках;
- во время забега нельзя мешать движению остальных участников, в том числе хватать, толкать;
- во время забега нельзя держаться за борта трамплина, т.к. это может быть травмоопасно, но допускается держаться за поручни, где они есть;
- если во время забега вам стало плохо, необходимо остановиться и максимально осторожно переместиться к борту. Ни в коем случае не допустимо движение вниз.
- берегите свое здоровье: соблюдайте питьевой режим и режим питания.