

Памятка участника

Уважаемые участники RedBull400!

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 **спортивную страховку**. Без этих двух документов ни один спортсмен **не будет допущен к старту!** Однодневную страховку можно оформить на месте при регистрации, стоимость – 200 рублей (страховая сумма будет до 100 тыс руб. страховая компания: ЭНЕРГОГАРАНТ);
- 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.