

Engelibeli Arazi Koşusu Kuralları

Doğa koşulları altında yapılan engelibeli arazi koşuları, dikkat ve disiplin gerektirir. Aşağıdaki kurallar, katılımcıların güvenliği ve etkinliğin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi için belirlenmiştir. Tüm katılımcıların bu kurallara uyması zorunludur.

- 1. Uyarılara Uyma:** Katılımcılar, antrenörün ve yardımcısının uyarılarına riayet etmekle yükümlüdür.
- 2. Sağlık Bilgilendirmesi:** Her katılımcı, sağlık durumu ile ilgili önemli bilgileri antrenör ile paylaşmalıdır.
- 3. Grup Disiplini:** Koşu esnasında antrenör/lider geçilemez, artçı sporcudan geri kalınmaz.
- 4. Rota Takibi ve Grup Bütünlüğü:** Antrenörün/liderin belirlediği rotadan çıkılamaz. Gruptan ayrılmak gerekiyorsa (örneğin tuvalet ihtiyacı), antrenöre bilgi verilir ve izin alınarak kısa süreli ayrılma gerçekleştirilir.
- 5. Grup Düzenini Bozacak Davranışlardan Kaçınma:** Disiplini bozacak söz, davranış veya tutumlara izin verilmez.
- 6. Ellerin Boş Olması:** Koşu sırasında eller boş olmalıdır. Telefon, kamera vb. eşyalar elde taşınmamalıdır. Denge kaybına yol açabilir.
- 7. Keyfi Durma ve Yavaşlama:** Gerekli olmadıkça durulmaz veya yavaşlanmaz. Fotoğraf çekmek isteyenler, grubun yolunu kapatmadan kenara geçmelidir.
- 8. Mola Kuralları:** Molalar sadece antrenör/lider talimatıyla verilir ve hep birlikte sona erdirilir.
- 9. Çevreye Saygı:** Doğaya çöp bırakılmaz. Meyve kabukları dahil her türlü atık geri getirilmelidir.
- 10. Zararlı Madde Kullanımı:** Etkinlikten önceki 48 saat boyunca ve etkinlik sırasında alkol, sigara ve yasaklı maddeler kullanılmaz.
- 11. Sesli Cihaz Kullanımı:** Radyo, müzik çalar ve benzeri cihazlar (kulaklıkla dahi) kullanılmaz. Zorunlu olmadıkça telefon görüşmesi yapılmaz.
- 12. Tehlikeli Geçişlerde Sessizlik:** İniş-çıkışlar, çarşak, şev, kar gibi zeminlerde sessizlik sağlanmalı, sadece komutlara odaklanılmalıdır.
- 13. Beslenme Zamanlaması:** Etkinlikten en az üç saat önce yemek yenmiş olmalıdır. Yakın zamanlı yemek performansı olumsuz etkiler.
- 14. Yiyecek Paylaşımı:** Yiyecek ve içeceklerinizi başkalarıyla paylaşmayınız. Her bireyin toleransı farklı olabilir.
- 15. Fiziksel ve Zihinsel Hazırlık:** Katılımcılar, koşuya hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazır olmalıdır.
- 16. Ekipman Sorumluluğu:** Etkinlikte ihtiyaç duyulacak kişisel ekipman eksiksiz olarak yanınızda bulunmalıdır.
- 17. Bölge Hakkında Bilgi Edinme:** Etkinliğin yapılacağı alanın coğrafyası ve doğa koşulları hakkında önceden bilgi sahibi olunmalıdır.