

Wytyczne odnośnie Covid-19 podczas Marszu nordic walking

„Kierunek zdrowie” w dniu 13 września 2020 r.

1. Uczestnicy w przebywają/poruszają się z zachowaniem 2 metrowej odległości.
2. W przypadku **nie zachowania** minimalnych odległości między uczestnikami obowiązuje nakaz noszenia maseczek ochronnych.
3. W Biurze Rajdu, na starcie, mecie, przy ognisku będzie dostępny płyn dezynfekujący.
4. Praca Biura Rajdu będzie tak zorganizowana aby zachować bezpieczne odległości między uczestnikami. W biurze rajdu należy podpisać się na liście i wypełnić oświadczenie.
5. Wizytę w Biurze Rajdu należy ograniczyć do minimum.
6. Podczas marszu nie jest wymagane noszenie maseczek, trzeba zachować zalecane odległości między uczestnikami.
7. Uczestnicy zachowują obowiązującą odległość od obsługi rajdu.

ZALECENIA DLA UCZESTNIKÓW

1. Każdy uczestnik (w tym organizatorzy i obsługa) powinien regularnie sprawdzać swój stan zdrowia. Osoby, które czują się chore nie powinny uczestniczyć w rajdzie.
2. Uczestnik nie może brać udziału w rajdzie jeśli: 1) występują u niego objawy wskazujące na chorobę zakaźną, 2) jest w trakcie odbywania obowiązkowej izolacji lub kwarantanny, 3) zamieszkuje z osobą, która jest poddana obowiązkowej izolacji lub kwarantannie, 4) w ciągu tygodnia miał kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zachorowanie lub skierowaną do izolacji.
3. Uczestnik powinien zaopatrzyć się w podstawowy zestaw sanitarny (płyn/żel do dezynfekcji, maseczka ochronna, rękawiczki jednorazowe, woda, chusteczki higieniczne).
4. Uczestnicy rajdu są zobowiązani do stosowania się do obowiązujących norm sanitarnych, szczególnie dotyczących zasad etykiety oddechowej, praktyk w zakresie higieny rąk, dystansu fizycznego.
5. Uczestnicy są zobowiązani do przestrzegania ustalonych przez organizatora zasad, rozwiązań organizacyjnych bezpiecznego marszu.
6. Uczestnicy nie muszą korzystać z maseczek podczas pokonywania trasy. Maseczki obowiązują w pomieszczeniach.
7. Należy ograniczyć do minimum przebywanie w miejscach zatłoczonych, nie stwarzać sytuacji sprzyjających zakażeniu, zachować bezpieczne odległości od innych osób.