

**Zasady bezpieczeństwa oraz przestrzegania higieny  
podczas Leśnego Crossu w Białasach  
organizowanego przez Ognisko TKKF „Kubuś” Sierpc  
22.08.2020 r. (w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce)**

Mając na uwadze bezpieczeństwo i ochronę zdrowia, a także zminimalizowanie ryzyka zakażenia koronawirusem prosimy o stosowanie się do ustaleń poniższych zasad:

1. Uczestniczyć w zawodach mogą wyłącznie osoby, u których nie ma podejrzeń zakażenia wirusem COVID-19.
2. W strefie biura zawodów obowiązuje zachowanie dystansu społecznego, przebywania w maskach, odkażanie rąk.
3. Tam, gdzie tylko to możliwe, należy zachować odstęp minimum 1,5 metra.
4. Jeżeli nie występuje możliwość zachowania odstępu, zachodzi obowiązek noszenia maski osłaniającej usta i nos.
5. Maseczki można zdjąć przed samym startem.
6. Należy unikać kontaktu rąk z twarzą.
7. Przy kaszlu i kichaniu, jeśli nie ma maski, zasłanianie ust zgiętym łokciem.
8. Unikanie bezpośredniego kontaktu przy powitaniu.
9. Jeżeli tylko to możliwe, należy nosić maskę zasłaniającą usta i nos.
10. Osoby, które z przyczyn zdrowotnych mają przy założonej masce problemy z oddychaniem, powinny zachować odstęp. Na wypadek kontroli zaleca się zabieranie ze sobą odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego lub dokumentów potwierdzających niepełnosprawność.
11. Unikanie/zapobieganie powstawania miejsc/sytuacji zmuszających do tworzenia się ścisłych skupisk osób/zbliżania się.