

## **Reguli pentru o bună desfășurare a alergărilor:**

### **Marti:**

- Se aleargă pe partea dreaptă a aleilor și se permite traficul din sens opus.
- Utilizarea frontalei sau a blitz-ului de la telefon este obligatorie la antrenamentele desfășurate pe întuneric. Acest lucru oferă vizibilitate pentru alergători, cât îi și face vizibili pentru alți oameni care se află în parc.
- Se pot lăsa bagaje la mașini până la ora 19:20 sau la momentul în care antrenorii spun că este "final call" pentru bagaje. Nu garantăm că vor exista mașini pentru bagaje la fiecare antrenament.
- Antrenamentul începe la 19:30 cu încălzirea, urmează poza de grup, apoi se anunță regulile de siguranță.

### **Joi:**

- Accesul la antrenament este permis doar în baza înscrierii în formularul dedicat sesiunii respective, disponibil în secțiunea dedicată a site-ului [www.321sport.ro](http://www.321sport.ro).
- Ultima oră de acces la pista de atletism: 18:50. Start antrenament: 19:00.

### **Regulile de siguranță la alergările pe pista de atletism:**

1. Participanții vor respecta instrucțiunile antrenorilor în ceea ce privește organizarea de grup, viteza și regulile de siguranță.
2. Se aleargă grupat, ocupându-se cât mai puține culoare de alergare.
3. Pentru viteză mică, se folosește culoarul 4 (exterior). Depășirea se face pe interior, apoi se revine spre exterior. Culoarul 1 este dedicat alergătorilor de mare viteză.
4. Schimbarea culoarului de alergare se face numai după ce sportivul s-a asigurat în prealabil că nu va intra în calea altui sportiv.
5. Retragera de pe pistă se face doar în exterior.
6. La traversarea perpendiculară a culoarelor pistei, alergătorul se va asigura atât în stânga, cât și în dreapta, pentru a nu intra în coliziune cu altă persoană aflată în mișcare.
7. Nu se staționează pe pistă, ci doar în afara acesteia.

Orice abatere de la regulile menționate atrage după sine excluderea de la antrenament.