

## MÕNED NÕUANDED TV 10 OLÜMPIASTARTI OSAVÕTJALE

### RIIETUS, JALANÕUD, RINNANUMBRID

- Enne võistlustele tulekut kontrolli, et su riiete lukud-kinnised töötaksid tõrgeteta, et jalatsite paelad poleks umbsõlmes. Nii ei kuluta sa stardis või katseks valmistudes kallist aega riietusega jändamisele.
- Rinnanumber kinnitatakse TV 10 Olümpiastarti võistlustel alati rinnale, numbri kinnitamiseks kanna spordikotis alati nelja haaknõela.
- Võistlussärki, mis ulatub vöökohast madalamale, kantakse võistlemise ajal pükste sees.

### VÕISTLUS

- Tule võistluspaika vähemalt 20 minutit enne ala algust.
- Võistlejate kontrollimise ajal pea vaikust ning vasta selge ja kõva häälega, kui kohtunik sinu nime hõikab. Jäta meelde oma jooksu ja raja number, kui sa oma nime ei kuulnud, pöördu kohe kohtunike poole.
- Mobiiltelefonide, pleierite, raadiote jms kasutamine võistluspaikades on keelatud. Ära võta neid võistluspaika kaasa või peida nad spordikoti põhja. Mobiiltelefon lülita võistluse ajaks levist välja.
- Jooksu- või katsejärjekorda oodates ära käratse ega torma mõttetult ringi, siis ei sega sa kaasvõistlejaid ja saad ka ise mõnusalt võistelda.
- Kui starterid sinu jooksu rajale kutsuvad, säti esmalt kiiresti pakud paika, pea enne võistlust treeneriga nõu ja jäta endale sobiv pakkude asend hästi meelde.  
Kui sa ei saa pakkudega hakkama, pöördu kohe strarterite poole - nendelt saad kõige kiiremat abi.
- Kui mõnel väljakualal toimub võistlus mitmes grupis, jälgi hoolega kohtunike korraldusi, et olla õigel ajal õiges kohas.
- Tule katsele kohe, kui sinu rinnanumber ilmub tabloole või kohtunik sind välja hõikab, kuula hoolega, millal kohtunik sind katseks valmistuma kutsub.
- Kaugushüppes veendu enne hoojooksu alustamist, et roobimees on kasti silumise lõpetanud.
- Kui pöördud kohtunike poole katsejärjekorra muutmiseks, algkõrguse või tellingute asendi teatamiseks või muul põhjusel, ütle esmalt selge ja kõva häälega oma nimi - kohtunikud ei suuda kõiki võistlejaid nägupidi tunda ja sinu soov võib kirja minna kellelegi teisele.

### SOOJENDUS JA VÕISTLUSVABA AEG

- Soojendusjooksudeks ja -harjutusteks kasuta halli või staadioni seda osa, kus parasjagu võistlust ei toimu (harilikult sobib selleks jooksuraja tagasirge, harjutusväljaku olemasolul kasuta seda).
- Pea meeles, et ringrajal ja sellest seespool (aga ka nendes võistluspaikades, mis jäävad jooksurajast väljapoole) tohivad viibida ainult käimasolevast alast osavõtvad võistlejad ja kohtunikud.
- Hetkel käimasolevate aladega mitteseotud võistlejate koht on rajapiirde taga ja tribüünidel, sealt on kaasvõistlejatele kõige parem kaasa elada.
- Liikumiseks staadioni/halli ühest servast teise ära kasuta otseteed üle raja ja läbi võistluspaikade, nii ei häiri sa võistlejaid, ei sega kohtunike tööd ja ei sea ohtu enda elu (joosta-kõndida läbi kuulitõuke- või kettaheitesektori on väga ohtlik).

### SPORDIBAASI SISEKORRAEESKIRJAD

Kõigis sportibaasides kehtivad selle kasutajatele nõuded, mis peavad tagama baasi ja sealse inventari säilimise heas võistluskorras veel pikkade aastate jooksul.

Seepärast pea hoolega meeles ja meenuta ka sõbrale:

- naelikutes ainult võisteldakse, nendes ei tohi minna tribüünidele, riietusruumidesse, WC-sse ja teistesse ruumidesse - naelkingad rikuvad kiiresti nende ruumide põrandad;
- jooksurajale ja võistluspaikadesse tohib kaasa võtta ja seal tarvitada ainult pudelis joogivett, kõigi muude söökide-jookide tarvitamine seal on keelatud, sest sünteetiliselt rajakattelt on kogemata mahapudenunud-loksunud aineid väga raske eemaldada;
- kõik eelnev käib ka nätsu kohta;
- spordiinventaril on oma kindel otstarve - kõrgus- ja teivashüppematid pole batuudid, nendel hulgakaupa karglemine vähendab oluliselt nende kasutusiga.