

## MÕNED NÕUANDED TV 10 OLÜMPIASTARTI OSAVÕTJALE

### RIIETUS, JALANÕUD, VÕISTLEJANUMBER

- 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 jäändamisele.
- Võistlejanumber kinnitatakse TV 10 Olümpiastarti võistlustel alati rinnale, teivashüppe ajal seljale. Numbri kinnitamiseks kanna spordikotis alati nelja haaknõela.

### 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 kasutamine võistluspaikades on keelatud. Ära võta neid võistluspaika kaasa või peida nad spordikoti põhja. Mobiiltelefon tee võistluse ajaks hääletuks.
- 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, pikk dress võta kärmelt seljast alles peale starteri vastavat käsklust. Pea enne võistlust treeneriga nõu ja jäta endale sobiv pakkude asend hästi meelde. Kui sa ei saa pakkudega hakkama, pöördu kohe starterite 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 number ilmub tabloole või kohtunik sind välja hõikab, kuula hoolega, millal kohtunik sind katseks valmistuma kutsub.
- Ära mine ringi või alusta hoojooksu enne kui kohtunik on selleks valge lipuga märku andnud.
- 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). Ära käi võistluste ajal üle finišijoone ega jää seisma finišijoone lähedale. Nii pole ohtu jooksu lõpetavaid võistlejaid fotofinišikaamera eest varjata.
- Pea meeles, et ringrajal ja sellest seespool (aga ka nendes võistluspaikades, mis jäävad jooksurajast väljapoole) tohivad viibida ainult käimasolevast alast osavõtavad 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).
- Üle jooksu-või hoovõturaja minnes veendu hoolega, et Sa kaasvõistlejatele ette ei astu.
- 

### STAADIONI JA SPORDIHALLI SISEKORRAEESKIRJAD

Kõigis spordirajatistes kehtivad selle kasutajatele nõuded, mis peavad tagama halli või staadioni ja sealse spordivarustuse 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 maha pudenenud-loksunud aineid väga raske eemaldada;
- kõik eelnev käib ka nätsu kohta;
- spordivarustusel on oma kindel otstarve - kõrgus- ja teivashüppematid pole batuudid, nendel hulgakaupa karglemine vähendab oluliselt mattide kasutusiga.