

**ÖZEL YARIŞMALAR
KILAVUZU
(COVID-19 PANDEMİ SONRASI)**

1. GİRİŞ

COVID-19 virüs pandemisine yönelik hazırlanan bu Özel Yarışmalar Kılavuzu tüm katılımcı ve organizatörler tarafından yerine getirilmesi gerekli tedbir ve uygulamaları içermekte olup, yarış zamanında bu kılavuz haricinde T.C. Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve diğer ilgili İdari Otoritelerin güncel düzenleme ve kararlarına uygun bir organizasyon ve uygulama yapılacaktır.

2. YARIŞ ÖNCESİ

2.1 Etkinlikte sağlıkla ilgili düzenlemeler hakkında katılımcılarla sürekli ve anlaşılır iletişim kurulacaktır. Bu amaçla;

- Etkinlik web sitesinde yayınlanacaktır. Sağlık politikalarına ilişkin özel kurallara, izlenecek belirli düzenlemelere ve etkinlikten önce karar verilebilecek değişikliklere ilişkin, web sitesinde oldukça görünür bir sayfa oluşturulacaktır.
- Etkinlik sosyal medya hesaplarında yayınlanmalıdır. Her koşucunun yapması gereken davranışların bir gösterimi ve sağlık konularıyla ilgili özel düzenlemeler yapılmalıdır.
- Etkinlikten haftalar önce katılımcılara bülten(e-bülten) gönderilecektir.
- Yarış başvuru formunda özel düzenlemeler yazılı ifade şeklinde olmalıdır.
- Yarış kuralları veya statüsü, içinde bulunduğumuz şartlara göre tekrar gözden geçirilmeli ve gerekirse düzeltmeler yapılmalıdır. Düzeltmeler sağlık beyanı, sağlık önlem kurallarına uyma taahhüdü ve zaman ölçüm sistematığı, vb yeni konuları kapsamalıdır.
- Yarış yönetimi ikmal istasyonları veya başka birikme olasılığı olan noktada zorunlu bekleme yaptırmayı kuralına eklediği takdirde, yarışmacının pasif bekleme süresini nasıl hesaplayacağı ve yarış süresine ekleyeceğini düşünmeli, yarıştan önce ilan etmelidir.

2.2 Ulusal veya uluslararası boyutta etkinlikler için;

- Etkinlik tarihinden en az 2 gün önce kayıtlar kapatılacaktır.
- Katılımcıların ve koşucuların gelişinden önce ek sağlık kontrolleri veya koşulları talep edilebilir. (ateş ölçümü, yabancı ülkeden gelenlerin 14 gün karantina süresi vb güncel yasal mevzuat takip edilmelidir-
- Yarışmacı ve katılımcıların gelirken yanlarında taşınabilir kişisel %70 ve üzeri alkol içerikli dezenfektan bulundurması ve müsabaka sırasında kolay erişebilecekleri bir cepte bulundurması gerekliliği, web sitesi ve diğer duyurulardan iletilecektir.
- Etkinliğe katılacak personele, alacağı tüm tedbirler ve bu tedbirlerin kendileri ve etkinliğe dahil olan diğer kişiler için nasıl güvenli bir şekilde yürütüleceği konusunda eğitim verilmelidir.
- Sağlık koşullarına ve organizasyon ekibinin aldığı önlemlere ilişkin özel bilgi işaretleri yazdırılmalı ve yerleştirilmelidir.
- Yarışın ilk bölümleri gözden geçirilecek, toplu başlangıçtan ince patikalara girmeden önce koşucuların fiziksel mesafe kurallarına uygun yerleşmesi ve koşmasını kolaylaştırmak için gerekirse start alanı ve yarışın ilk bölümlerini genişletilecek, uzatılacaktır.
- Yarışın kapasitesine göre başlangıç, büyük şehir maratonlarındaki başlangıç dalgaları (startwave) ile benzer ama çok daha az sporcuyla yapılmalıdır. Daha fazla detay için bakınız Madde 5.

- Stratejik bölgelere bilgi panelleri yerleştirilmelidir. (göğüs numarası toplama alanı, başlangıç noktasına ve bitiş çizgisine erişim, yarış ulaşımına erişim vb).
- Yarış kapasitesi 150 kişiden fazla ise, yarış başvuru formunda koşucunun yarışta geçireceği tahmini süreyi belirtmesi istenmeli, buna göre başlangıç çizgisinde farklı kutulara (startbox) atanarak yarışa başlama saatinin atanması sağlanmalıdır. Koşucuların ITRA tablosundaki puanı da kontrol edilerek nihai çıkış zaman ataması yapılabilecektir.
- Etkinlikte bir yarış brifingi varsa, bu internet yayınıyla yapılabilecektir. Doğrudan bağlantı her koşucuya e-posta ile gönderilmelidir. Organizatörler WhatsApp / SMS mesajı ile son dakika bilgilerini gönderme imkanlarını değerlendirmelidir.
- Bu önlemler, etkinlik tarihi yaklaştıkça mevcut koşullara bağlı olarak uyarlanabilecektir.

2.3. Etkinlikten önce, etkinlik sırasında olası COVID-19 şüphesi için acil durum hazırlığı yapılmalıdır. Bu amaçla;

- Şüpheli bireyi izole edecek alan (çadır, oda), koruyucu ekipman (bu kişi ve yakın temas edecekler için FFP2 (n95) sınıfı maske, siperlik, dezenfektan,)
- Acil durum eylem planı: karar ve uygulama rolleri, iş akışı, uygulama ve iletişim planı,
- En yakın etkili sağlık kurumu adres ve iletişim bilgisi,
- Yasal gereklilikler.

3. GÖĞÜS NUMARASI DAĞITIMI

3.1 Randevu Sistemi oluşturulmalıdır. Bu amaçla;

- Kalabalık birikmesini en aza indirmek üzere göğüs numaraları ve koşu çantalarının alınması için bir randevu sistemi oluşturulacaktır. Her koşucu, verilen 15 dk. içinde ilgili yere gelmeli ve ayrılmalıdır.
- Fiziksel teması azaltan alternatif sistemleri değerlendirilecektir.
- Göğüs numarası dağıtım alanına girecek kişilerin maske (tercihen cerrahi bir yüz maskesi) kullanmaları zorunlu kılınacak ve önceden bildirilecektir.

3.2 Göğüs Numarası Dağıtım Alanının Hazırlanması sağlanmalıdır. Bu amaçla;

- Sosyal mesafeyi sağlamak için emniyet şeritleri çekilecek.
- Sosyal mesafeyi sağlamak için teslimat alanının (masa, tezgah, vb) yüzeyi arttırılacak. Mümkünse, personel ve koşucular arasında şeffaf bölme kullanılacaktır.
- Sırada bekleniyorsa, kalabalıklaşmayı önlemek için yere çizgiler çizilmelidir.

3.3 Hijyen maddelerine sahip personel;

Eldivenler, yüz maskeleri ve hidroalkolik jel dispenseri ile dağıtım yapılacak, görevli personele kişisel güvenlik malzemelerinin doğru kullanım ve imhası, COVID-19 önlemleri hakkında mutlaka bilgilendirme yapılacaktır.

3.4 Göğüs numarası toplama alanının girişinde ve çıkışında koşucular için mevcut hidroalkolik jel dağıtıcılar konulması sağlanacaktır.

3.5 Koşuculara teslim edilecek ekipman;

- Yarış tişörtü ve göğüs numarası olan koşucu kitleri önceden COVID koruma güvenlik önlemleri ile hazırlanacak ve en az 72 saat bekletilecektir.
- Yarış kitleri dağıtılırken, kit içerisinde bulunan malzemelerin tek bir zarf veya poşet halinde paketlenerek tek seferde hızlı bir şekilde verilmesi uygun olacaktır.

3.6 malzeme kontrolü alanı yapılacaktır ;

- Birikmeyi arttırabileceği için randevu sistemindeki kapasite değerlendirilecektir.
- Fiziksel teması azaltan alternatif sistem ve yapı kurmaya çalışılacaktır.

- Malzemeler yarış öncesinde yazılı beyan ettirilecek, yarış içinde kontrol sistemi kullanılabilir.
- Yarış için de 1 veya 2 ayrı noktada tüm katılımcılara, zorunlu malzeme listesinden rastgele 1 malzeme sorgulaması yapılmalı ve malzemesi eksik olan sporcular o noktada diskalifiye edilmelidir.
- Yarış içinde malzeme denetimi yaparken göğüs numarası dağıtımında tarif edilen özellikte alan ve mekanizma kurulmalıdır.

4. YARIŞ ALANINA ULAŞIM

Etkinliğin gerçekleştiği anda yetkili kurumlar tarafından uygulanan kısıtlamalara özellikle dikkat edilecek, bu hizmet, yetkililer tarafından önerilen maksimum kapasite ile sınırlandırılacaktır.

Servisleri zorunlu hale getirmeden önce, servis kalkış ve varış bölgelerinde, yarışmacıların bekleme kalış süreleri kontrol edilebilmelidir.

Koşucuların araçlara çağrılması ve araçlara girişi planlanacak, hem araca binerken hem de otururken aralarındaki güvenlik mesafesini korunacaktır.

Ulaşım kuralları hakkında katılımcılar çeşitli kanallardan açıkça bilgilendirilecektir.

- Etkinlikten önce, web sitesinde yayınlanacak, sosyal medyadan paylaşılacak ve e-posta ile gönderilecektir.
- Etkinlik sırasında, önemli yerlerde bilgilendirme ve yönlendirme personeli / levhası bulundurulacak, Servis araçlarının içine dezenfektan konulacaktır.

5. YARIŞ BAŞLANGICI

5.1 Gruplara Göre Yarış Startı;

- Yarışın kapasitesine göre, büyük şehir maratonlarındaki başlangıç dalgaları (startwave) ile benzer ama çok daha az sporcuyla yapılacaktır. Her 1-2 dakika içinde 10-50 sporcunun başlayacağı ve peş peşe dizilen bekleme alanları (başlangıç kutuları) düşünülmelidir. Bisiklet yarışlarında zamana karşı (time trail) çıkış, oryantiring yarışlarında aralıklı çıkış (interval start) bu yöntemle benzerdir.
- Elit sporcu başlangıç kutularına (startbox) benzer sistem ile, ancak rekabet yerine sağlık kriterleri göz önünde bulundurulmuş gruplama yapılacaktır:
 - Koşucuların yarış tasnifi 'net süre' esasına göre yapılarak, yarış başında fiziksel mesafe kuralına herkesin uyması teşvik edilir. Herkes için tek bir başlama saati kullanılmaz.
- Yarış başvurusunda belirtilen tahmini yarış süresi, organizatörlerin başlangıç çizgisinde farklı başlangıç kutuları oluşturması ve ataması için kullanılabilir.
 - Riskli yaş gruplarının temasını azaltmak için ileri yaş koşucular için özel kutular (> 60, >65, vb) ayarlanabilir.
- Her koşucu için başlangıç zamanı organizasyon tarafından atanacaktır.
- Yarış başlamadan önce toplanmayı azaltmak için koşucuya başlangıç kutuları ve başlama saatleri hakkında önceden bilgi verilmelidir.
- Çağrı alanları (her yarışmacının yarışa başlamadan belli süre önce bulunması gereken sınırlı alan) olacaksa, işaretler ile açıkça tanımlanacaktır. Başlama zamanı gelen grup çizgisini geçtikten sonra, arkasındaki zaman kutuları görevli işareti ile bir ileriye devam ederek kendi başlanma zamanlarında çizgide olacak şekilde ilerleyebilir. (Oryantiring yarışlarına benzer şekilde, daha fazla kutu önerilir)
- Başlama zaman aralıkları ve her kutunun/grubun kapasitesi, etkinlik tarihindeki güncel salgın durumuna ve yetkililerin önerilerine göre belirlenir.

Örneğin: 500 koşucunun kayıtlı olduğu yarışta, kayıt sırasında (veya ek form ile) her koşucunun hedef zaman tahmini ve yaşı sorulur. Başlama takı 4m genişliğindeyse, fiziksel mesafe kuralı ile yan yana 3 sporcu dizilerek, arkaya doğru 13,5m mesafede 30 sporcu bir alana (başlama kutusuna) alınabilir. 67,5m derinlikte, fiziksel mesafeli olarak 150 sporcu dizilir. Alana girişler sadece arkadan, her kutu için belli zamanlarda yapılır. Her 2 (organizatör uzatılabilir) dakika içinde en öndeki kutu yarışa başlar. Görevli nezaretinde önce 2. Kutu boşalan yere ilerler, sonra sırayla arkadaki her kutu içindeki sporcular bir ileri bekleme alanına yavaşça geçerler. Sporcular kendilerine atanan başlama zamanından 10 dakika önce -10 dakika kutusuna giriş yapmalıdır. Startına geç kalanlar yarışa görevlilerin gösterdiği kutudan başlayabilirler. Aralarda boş (vacant) alanlar bırakmak organizatöre tavsiye edilir. Bu örnekte her 4-5 kutuda bir boş (vacant) yerler bırakılırsa 500 sporcunun yarışa başlaması 38-40 dakika (19 -20 dalga halinde) sürebilir.

- Her çağrı odasında fiziksel mesafeye için yeterli alan bulunmalıdır. Zemin işaretlemesi yapılması mümkünse önerilir.
- Yarış alanına, münferit araçla erişime izin veriliyorsa, planlanan zamanda (geç veya erken değil) gelinmesi tavsiye edilebilir.
- Başlangıç çizgisinde görünür tabelalarda güvenlik kuralları duyurulacaktır. Koşuculara önceden e-posta ile gönderilecektir.
- Başlangıç ve bitiş alanlarında dezenfektan bulunmalıdır.
- Başlangıç alanında uzaktan vücut sıcaklığı kontrolü yapılmalıdır.
- Yarış başlangıç alanında koruyucu yüz maskeleri kullanılmalıdır.

6. İKMAL İSTASYONLARIN KURULUMU

6.1 Temasın En Aza İndirilmesi;

- Su ve yiyecek istasyonlarını azaltma veya ayırma olasılığını düşünülmelidir. Yarışta kendi kendine yeterlilik teşvik edilmelidir. (Her yarışın koşullarına bağlı bir konudur.)
- Sadece Su ve içecek istasyonlarını kullanacak sporcular için **ekspres istasyonlar** hazırlanmalı ve hızlı geçişleri kolaylaştırılmalıdır.
- Harici yardım (tercihen) yasaklanmalıdır veya bir-iki istasyonla sınırlandırılmalıdır. Bu durumda, bu alanlara erişim dikkatli bir şekilde hazırlanmalıdır.
- İstasyon girişinde istasyon kapasitesine göre içeride bulunabilecek koşucu sayısını belirlenecek ve sınırlandırılacaktır. Bu durumda;
 - Girişte görevli tarafından giriş ve çıkışlar kontrol edilmelidir.
 - Alan doluyorsa ve yeni koşucular geliyorsa, alanı kullanma süresini kısıtlamayı veya gelenlere pasif süre eklenmesi değerlendirilmelidir. Pasif beklemenin avantaj / dezavantaj olmayacağı bir sistem için yarış boyunca alınabilecek azami pasif bekleme indirimi belirlenmelidir. Bu kuralların uygulanabileceğinden emin olunmalı ve yarıştan önce bu kurallar duyurulmalıdır.
 - İstasyonlarda dinlenmek istemeyen sporcular için istasyonun dışında bir dinlenme alanı belirlenmeli ve fiziksel mesafe kuralına göre oturma düzeni hazırlanmalıdır. Dinlenme alanları sandalye veya banklarla sınırlı olmalıdır;
 - İkmal masalarından uzakta olmalı.
 - Koltuklar arasında fiziksel mesafe olmalı.
 - Alan doluyorsa ve yeni koşucular geliyorsa, alanı kullanma süresini kısıtlayın ve görevlilerin uyarısıyla koşucuların alanı terk edeceği kuralları tanımlayıp duyurun.

6.2 İkmal yiyecek ve içeceklerinin sunumu;

- Koşucuların ikmal malzemelerinin toplu durduğu yere doğrudan temas ve erişimi yasaklanmalıdır. İkmal istasyonlarında *porsiyona erişim* veya *taleple porsiyon alma* değerlendirilecek, yarışa ve istasyona uygun kurulum tercih edilecektir.

•**Porsiyona erişim:** İstasyonlarda sunulan yiyecek ve içeceklerin her bir sporcunun şahsen bir porsiyona ulaşabileceği şekilde sunulmalı ve yiyecek ve içecekten bulaşma vakası olmamasına rağmen temastan kaçınılmalıdır. Porsiyonlar masa üstünde sporcu alırken eli bir diğer porsiyona/ürüne dokunmayacak gibi seyrek konumlanmalıdır.

• **Taleple porsiyon alma:** Koşucu ile yiyecek içeceklerin sunulduğu masa arasına fiziksel bir sınırlama (ikaz bandı, masalar, vb) konulmalıdır.

• Görevliler iki masa arasındaki boşlukta durarak, koşucunun talep ettiği yiyecek içecekleri arka masadan alıp koşucu ile fiziksel temas olmadan ön masanın üzerine bırakacaktır. Personel, koşucularla fiziksel olarak temas etmemeli ve istenen ürünler aralarındaki masaya bırakmalıdır.

• Katı ambalajlı gıdalar açılmamış veya COVID için tavsiye edilen erken sürelerde uygun porsiyonda önceden paketlenmiş olmalıdır. Kek, bisküvi meyveler önceden paketlenmeli veya tek kişilik paketli ürünler kullanılmalıdır.

• Meyve (tercihen) kesilmeden veya soyulmadan servis edilmelidir. Meyveler kesilip servis edilecekse, porsiyon olarak önceden paketlenmeli, soğuk zincirde muhafaza edilmeli ve ikram edilmelidir.

•Çorba, vb sıcak yemek servisi gerekli ise yarışmacının kendi bardak vb kabını taşıması zorunlu tutulup servisin görevli tarafından yapılması değerlendirilmelidir.

• Su ve içecekler küçük ve kişisel kullanıma uygun ambalajda sunulmalıdır. Koşucuya ait matara, suluk ve benzeri ürünlere temastan kaçınılmalıdır. Buna istinaden daha fazla çöp ve atık çıkacağı göz önüne alınmalıdır.

• Çeşme, musluk, damacana gibi doldurma ünitelerinde, musluk ağzına matara değmesini önleyecek aparat düşünülmelidir.

• İstasyon masalarının yüzey alanı, koşucuların kalabalık bir şekilde toplanmalarını için genişletilmelidir. (daha çok masa/tezgah konulmalı, mümkünse aralarda boşluk olmalı, vb)

• Teması azaltmak adına, yiyecek ve içecek dağıtımında sensörlü veya ayak pedalı ile kullanılan dağıtıcılar tercih edilmelidir.

6.3 Hijyen ortamının sağlanması;

• İkmal istasyonunu girişinden itibaren koşucular ve personel arasındaki sınırlı alanlar anlaşılır biçimde işaretlenecektir.

• İkmal istasyonlarında dezenfektan jeller bulunmalıdır.

• Koşucular için ikmal istasyonlarında dezenfektan sprey bulunmalıdır. Dezenfektan tüketimi dikkatli hesaplanmalıdır.

• İstasyonlarda bulunan oturma ve dinlenme alanları, tuvaletler ile sporcuların temasta bulunduğu alanlar, düzenli olarak dezenfekte edilmelidir. Bu alanlarda kişisel temizlik malzemeleri bulundurulmalıdır.

• İstasyonlarda bulunan sağlık personeli müdahale alanları, istasyon bölgesinden ayrılmalı veya fiziksel mesafe sınırlarında konumlandırılmalı, sağlık personeli müdahalesi sırasında sporculara tek kullanımlık maskeler verilmeli ve takmaları sağlanmalıdır.

7. VARIŞ (FINISH) BÖLGESİ

7.1 Bitiş çizgisinde toplanmayı engellemeye yönelik faaliyetler;

Variş alanı izole edilecek ve yetkililer dışındaki kişilerin alana alınmamasına dikkat edilecektir.

Seyirci izleme alanları sınırlandırılmalı ve dar olan noktalarda kalabalığı ve yakın durmaları engellemek için gerekli önlemler alınmalıdır.

7.2 Ödül Törenleri;

• Kalabalıklardan kaçınmak için ödül törenlerini iptal etme, kısaltma olasılığı düşünülmelidir.

- Ödül törenine sadece ödül alan sporcuları ve ödül verecek kişileri davet ederek, sosyal medya ve/veya dijital ortamdan ödül törenini canlı olarak yayınlama imkanları değerlendirilmelidir.
- Anı madalyaları ve hediyeleri, koşucu yarışı bitiş çizgisinde bitirdikten hemen sonra en az temasla teslim edilir. Bu mümkün değilse, etkinlikten sonra posta yoluyla gönderilebilir.

7.3 Masaj, havuz, rejenerasyon, duş gibi varış çizgisi hizmetlerinin iptal edilmesi veya temassız alternatiflerinin kalabalık oluşmasına izin vermeden uygulanması sağlanmalıdır.

7.4 Varış yemeği, öğle yemeği veya varış çizgisinde ikmal istasyonu hizmeti verilmesi;

- Bireysel, kapalı porsiyonlar ve tek kullanımlık çatal-bıçaklar verilecek,
- Dezenfektan hijyen jellerinin bu bölgelerde de olması sağlanacak,
- Koşucular için dezenfektan spreylere bulundurulacak,
- Koşucuların yemek yemesi için kapalı bir alan hazırlanmayacak, koşucu, yiyecek paketini aldıktan sonra bitiş çizgisini terk edecektir. Yarışmacının bir süre beklemesi kaçınılmaz ise, toplu oturma alanı seyreltilecek, yemek masaları ve banklarda oturma alanları ve boşluk bırakılması gereken alanlar işaretlenecektir.

8. PERSONEL VE GÖNÜLLÜLER

Herkes için: Tüm personel, koşucular veya diğer personel ekibi ile etkileşime girerken bir yüz maskesi, siperlik ve eldiven kullanılmalıdır. Eldiven kullanmadığında hijyen jeli kullanılacak, başka insanların dokunacağı eşyalar taşınırken eldiven kullanılıyorsa, çamaşır suyu çözeltisi ile taşınmadan önce ve sonra temizlik planlanmalıdır.

İstasyon personeli: Varsa FFP2 yüz maskeleri, siperlik ve her an eldiven giyeceklerdir. Açık alanlardaki istasyonlarda basit maskeler yeterli olabilir. Ürünlere dokunmadan önce ve sonra eldivenleri dezenfekte etmek için bir çamaşır suyu çözeltisi kullanacaklardır.

Bitiş çizgisi madalya ve yemek ekibi: İkmal istasyonu personeli ile aynı prosedür uygulanacaktır.

9. FUARLAR VE SATIŞ ALANLARI

İçinde fuar, yeme içme alanı, sergi, konferans vb. olan etkinlikler için yarış tarihlerindeki güncel salgın durumu uygun değilse bu etkinlikleri iptal etme olasılığı göz önünde bulundurulacaktır.

- Sağlık koşullarının bu faaliyetler için yeterince güvenli olması durumunda, fiziksel mesafe ve bulaşma riskini en aza indirmek için;
 - Aynı anda katılabilecek maksimum katılımcı sayısı belirlenmeli.
 - Yüz maskeleri zorunlu olmalı.
 - Aynı sayıda katılımcı için daha geniş bir kurulum alanı sağlanmalı.
 - (mümkünse) Alan içinde izlenmesi zorunlu tek bir yürüme güzergâhı oluşturulmalı.
 - Kullanılan alanları düzenli olarak temizlenmeli ve dezenfekte edilmeli.
 - Alan içinde, sağlık önlemlerini hatırlatan anonslar yapılmalı, tabelalar bulunmalı.
 - Expo alanı görevlileri ve satıcılara kurallar hakkında bilgi verilmeli, sorumluluklarını bilmeleri sağlanmalıdır.

10. KOŞUCULAR İÇİN TALİMATLAR

10.1 Yarış organizasyon ekibi tarafından koşuculara e-posta, sosyal medya profilleri, basın bültenleri vb. aracılığıyla talimatların iletilmesi;

- Katılımcılar, organizatörler tarafından belirtilen özel koşulları ve bunları yerine getirme taahhüdünü kabul etmelidir.
- Sağlıklı müsabaka koşullarının sportif rekabetten daha öncelikli olması için mutlak farkındalık yaratılmalıdır.
- Sağlık önlemleriyle ilgili talimatların sporcuların uyması zorunlu kurallar olduğu tebliğ edilmelidir.
- Yüz maskelerinin kullanılması başlangıç alanında, yarışın ilk metrelerinde, yarış ulaşım servislerinde ZORUNLU olmalıdır.
- Yarışın başlangıç noktasına ulaşım zamanlaması için ilan edilen zaman programlarına uyulması gerektiği bildirilmelidir.
- Yarış öncesinde, sırasında ve sonrasında her alanda düzenlenmiş mesafeye saygı gösterilmelidir.
- Yarış başlamadan önce;
 - Etkinlik alanına girerken.
 - Başlangıç çizgisine ilerlerken.
- Yarış sırasında;
 - Başlangıç kutularına girişten itibaren fiziksel mesafeyi özendirmek.
 - Koşucular birbirlerini geçerken izin istemeli ve yavaş olanlar daha hızlı koşucular için yana çekilip yol vermelidir.
 - İkmal (Yiyecek, içecek) istasyonlarında.
- Yarıştan sonra;
 - Yarış sonrası işlemleri yaparken. (madalya, beyan, bitirme yemeği, vb)
 - Etkinlik alanından ayrılırken.
- Etkinlik sırasında insanlarla ve ekipmanlarla fiziksel temastan kaçınmak.
- Etkinlik ve yarış alanına gelirken, yanınızda taşınabilir kişisel %70 ve üzeri alkol içerikli dezenfektan bulundurulacak ve müsabaka sırasında kolay erişebileceğiniz bir yerinizde olacaktır.

11. GENEL TAVSİYELER

- Start ve varış alanlarında koşucuların gruplar halinde bulunması en aza indirilecek,
- Katılımcıların kalabalık olmasını gerektiren eylem ve olayların sayısı azaltılacak. Örnek: basın toplantısının dijital ortamda düzenlenmesi veya sadece belirlenen sayıda basın mensubu ile yapılması değerlendirilecektir.

12. GEÇERLİLİK

Bu belgede yazan kural ve öneriler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın COVID-19 önlemleri doğrultusunda alacağı yeni kararlara bağlı olarak güncellenecektir. Yarış organizatörleri Türkiye Atletizm Federasyonu mevzuatına, T.C. Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve diğer ilgili İdari Otoritelerin yarış tarihindeki güncel sağlık kural ve önlemlerine uymayı peşinen kabul ederek yarış düzenleyebilecektir. İşbu kılavuz yayınlandığı tarihten itibaren uygulanacaktır.