



ZAPRASZAJĄ NA

BIEG WIRTUALNY Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU

(rywalizacja w dniach 27.03.2021 – 4.04.2021)

REGULAMIN

I. ORGANIZATORZY

- Miejski Zarząd Obiektów Sportowo-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej w Ostrołęce
tel. 29 760-68-68 w. 17, (pon.-pt. 7:00 – 15:00), 575 020 034, sekretariat@mzostiit.ostroleka.pl
- Miasto Ostrołęka

PARTNERZY

- Lasy Państwowe Nadleśnictwo Ostrołęka

II. TERMIN I MIEJSCE

- POCZĄTEK dnia **27.03.2021** (sobota) godz. 00:01, KONIEC **4.04.2021** (niedziela) godz. 23:00.
- Start w dowolnych godzinach, w wyznaczonych wyżej ramach czasowych.
- Miejsca oznaczone, atestowane trasy, na których można rywalizować:
 - „R” TRASA RODZINNA - dowolne miejsce - bez rywalizacji!
 - „S” bieżnia Stadionu Miejskiego w Ostrołęce
 - „C” Czarnowiec
 - „P” Przystań
 - „D” dowolne miejsce na świecie*

IV. ZASADY OGÓLNE

- Bieg odbędzie się na dystansie 5 i 10km.
- Osoby biegające na trasach „S”, „C”, „P” będą klasyfikowane w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn.
 - odrębna klasyfikacja dla K i M przy dystansach 5 i 10km.
- Osoby biegające trasy „D” będą sklasyfikowane w odrębnej kategorii OPEN.
- Osoby (rodziny) biegające, spacerujące na trasach „R” nie będą klasyfikowane.

III. CEL

- Wsparcie grup autystycznych w placówce miasta Ostrołęki na znak solidarności z osobami z autyzmem oraz ich opiekunami.
- Propagowanie w społeczeństwie świadomości o autyzmie.
- Promocja rodzinnej aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

IV. TRASY AKTYWNOŚCI

- TRASA RODZINNA „R”** - dowolna forma aktywności rodzinnej. Należy przebyć co najmniej 2km na: piechotę, hulajnodge, rolkach, z kijami nordic walking.
Trasa pokonywana w dowolnym miejscu. NIE UZNAJEMY AKTYWNOŚCI NA URZĄDZENIACH ELEKTRYCZNYCH.
- TRASY „SPORT”**
 - „S” **400m** - bieżnia Stadionu Miejskiego w Ostrołęce przy ul. Witosa 1
DLA DYSTANSU 10km – 25 okrążeń, DLA DYSTANSU 5km – 12,5 okrążeń
 - „C” **5km** - jedna runda, oznaczona trasa na obszarze Nadleśnictwa Ostrołęka, Leśnictwa Borawe
START i META przy ul. Kasztanowej w Czarnowcu
 - „P” **5km** - jedna runda, oznaczona trasa na obszarze Nadleśnictwa Ostrołęka, Leśnictwa Przystań
START i META przy Szkole Podstawowej w Przystani
 - „D” - dowolne miejsce na świecie pod warunkiem przebiegnięcia minimum 5 bądź 10 kilometrów.

V. WERYFIKACJA WYNIKÓW

- Zawodnik, który ukończy swój bieg ma obowiązek przesłania do Organizatora maksymalnie do dnia 4 kwietnia 2021r. (niedziela) do godziny 23:59 uzyskanego wyniku**.

** - „wynik” - forma dowolna typu:

- zdjęcie z zegarka, telefonu, z datą, dystansem, czasem,
- plik gpx z urządzeń/aplikacji typu STRAVA, GARMIN, POLAR itp.
- obowiązkowy przedrostek pokonywanej trasy „R” „S” „C” „P” „D”.
- obowiązkowo: Imię i Nazwisko zawodnika, dobrowolnie: miejscowość, klub.

MILE WIDZIANE WSZELKIEGO TYPU RELACJE Z TRAS: zdjęcia, filmy, selfie itp.

WYNIKI PRZESYŁAMY NA ADRES: mosir.ostroleka@gmail.com

VI. MEDALE

1. Medal będzie można odebrać po ukończeniu biegu i przesłaniu wyników osobiście, w siedzibie Organizatora przy ul. Hallera 10 w Ostrołęce.
2. Organizator może w dowolnej chwili ogłosić inną formę przekazania medalu uczestnikowi.

VII. UCZESTNICTWO

1. Prawo startu w biegu mają wyłącznie osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby młodsze wyłącznie za zgodą rodziców/prawnych opiekunów.
2. Wszyscy uczestnicy startujący w biegu powinni zgłosić swój udział poprzez rejestrację elektroniczną udostępnioną na stronie mosir.ostroleka.pl
3. UWAGA! Organizator nie dopuszcza do startu tak zwanych „UCZESTNIKÓW/ZAWODNIKÓW ANONIMOWYCH”

VIII. ZGŁOSZENIA

ORGANIZATOR NIE REZERWUJE MIEJSC NA LIŚCIE STARTOWEJ ŻADNEJ ORGANIZACJI.
PROSIMY ZAPISYWAĆ ZAWODNIKÓW POPRZEZ FORMULARZ ELEKTRONICZNY.

1. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie internetowej mosir.ostroleka.pl
2. Zgłoszenia online rozpoczną się dnia **22.03.2021 o godz. 12:00**, zostaną zamknięte w dniu **4.04.2021r. o godz. 12:00**.
Po zamknięciu zgłoszeń online, zapisanie się do biegu nie będzie możliwe ale pozostaje nadal możliwość uczestnictwa w biegu, po późniejszym podaniu swoich danych (razem z wynikiem) na adres mosir.ostroleka@gmail.com
3. Każdy uczestnik startuje w biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność.
4. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać zgodę rodzica, bądź prawnego opiekuna.
5. Organizator w dowolnym momencie może wprowadzić limit uczestników.

IX. OPŁATY

1. Opłata za uczestnictwo przeznaczona będzie na zakup sprzętu sportowego dla [PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ w Ostrołęce](#).
 - 25zł maksymalnie do dnia **2 kwietnia 2021r, do godz. 12:00**,
 - 10zł opłata rodzinna za jednego członka rodziny,
 - mile widziane wyższe wpłaty,
 - dopisek przelewu „AUTYZM”.
2. **Opłata startowa nie podlega zwrotowi.**

Wpłaty na konto: PKO 62 1020 3802 0000 1002 0164 8393

X. KATEGORIE I NAGRODY

1. Dla wszystkich uczestników, którzy ukończą Bieg okolicznościowy medal.
2. OPEN – KOBIETY – 3 pierwsze zawodniczki – pamiątkowa statuetka.
3. OPEN – MĘŻCZYŹNI – 3 pierwszych zawodników – pamiątkowa statuetka.
4. Odrębne klasyfikacje na dystansie 5 i 10km – wyłącznie trasy „S”, „C”, „P”
5. Organizator zastrzega sobie prawo do ufundowania dodatkowych nagród pieniężnych, rzeczowych i pucharów w wybranych przez siebie kategoriach i klasyfikacjach.

XI. BEZPIECZEŃSTWO

1. Organizator posiada polisę OC z tytułu organizacji imprez sportowych. Organizator nie zapewnia jednak: jakiegokolwiek ubezpieczenia na życie, zdrowotnego lub od odpowiedzialności cywilnej z tytułu choroby, wypadku, odniesienia obrażeń, poniesienia śmierci lub poniesienia jakichkolwiek strat bądź szkód, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością i/lub uczestnictwem w zawodach. Uczestnikom doradza się, jeżeli uznają to za konieczne, by zakupili stosowne ubezpieczenie.
2. Każdy zawodnik może dobrowolnie ubezpieczyć się w zakresie NNW.
3. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w Biegu wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania. Uczestnik jest odpowiedzialny za wszelkie koszty medyczne lub koszty transportu poniesione przez Organizatora, jego współpracowników, personel medyczny i paramedyczny obsługujący Bieg, a wyniki z powodu choroby, wypadku lub doznanych obrażeń ciała, poniesionych w związku z obecnością lub udziałem Uczestnika w Biegu.
5. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.
6. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego formularza rejestracyjnego oraz dokonanie opłaty rejestracyjnej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w Biegu i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w Biegu wyłącznie na własną odpowiedzialność. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.
7. Ze względów okoliczności przeprowadzania zawodów ONLINE Organizator zwraca się do uczestników o przestrzeganie zasad FAIR-PLAY! Niedopuszczalne jest w takim przypadku rejestrowanie trasy biegu na rowerze, hulajnodze, rolkach czy samochodem! Weryfikacji tego typu Organizator nie jest w stanie przeprowadzić!
8. Zabrania się wnoszenia na trasę biegu przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych uczestników.
9. Uczestnikom zabrania się zażywania i posiadania środków odurzających, dopingowych, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych zarówno przed, jak i w trakcie Biegu.
10. W czasie trwania biegu Uczestnicy powinni stosować się do aktualnych obostrzeń sanitarnych.
11. Najbliższy szpital: Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr Józefa Psarskiego, aleja Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka, 29 765 21 00, szpitalo@szpital.ostroleka.pl

XII. ANONIMOWY UCZESTNIK / WYKORZYSTANIE WIZERUNKU

1. Organizator nie dopuszcza do udziału w Wydarzeniu anonimowych uczestników.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia z każdym z Uczestników wywiadów, robienia zdjęć i/lub filmowania, używania imion i nazwisk, wizerunku, podobizny lub głosu oraz innych materiałów pochodzących lub związanych z uczestnictwem w Wydarzeniu na potrzeby reklamowe, promocyjne, a także możliwość ich wykorzystania w internecie lub w transmisjach radiowo-telewizyjnych oraz na wszelkie inne potrzeby komercyjne z prawem do ich modyfikowania.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających Uczestników oraz wypowiedzi, informacji i pomysłów Uczestników w celu reklamy i promocji. Tego rodzaju zdjęcia, materiały, wywiady i nagrania mogą być bezpłatnie umieszczone na wybranych nośnikach elektronicznych w katalogach oraz mediach, w tym w telewizji, radiu, gazetach, magazynach, na stronach internetowych i na wystawach, mogą być wykorzystywane na potrzeby reklamowe, promocyjne oraz do wszelkich innych celów komercyjnych związanych z działalnością prowadzoną przez Organizatora i podmiotów z nim powiązanych.
4. Uczestnik przyjmuje do wiadomości możliwość zmian, modyfikacji i skrótów związanych z użyciem imienia, wizerunku, podobizny, głosu czy też informacji biograficznych Uczestnika.
5. Uczestnik oświadcza, że Organizator nie jest i nie będzie zobligowany do uiszczenia jakichkolwiek opłat związanych z uprawnieniami opisanymi w niniejszym dziale.
6. Uczestnik ma prawo odmówić zgody na użycie swojego wizerunku lecz w tym przypadku Organizator zostanie pozbawiony możliwości nagrodzenia takiego zawodnika podczas oficjalnej dekoracji (na podium – jeśli będzie możliwość przeprowadzenia takiej dekoracji). **ODBIÓR NAGRÓD WYŁĄCZNIE OSOBIŚTY!**

UWAGA! W formularzu stworzonym na poczet rejestracji, użytkownik może udzielić dodatkowej zgody na robienie zdjęć i publikację wizerunku. Wyrażam zgodę na przetwarzanie mojego wizerunku przez Organizatora wydarzenia jak również przez Miasto Ostrołęka i podmiotów współpracujących z Organizatorem. Zgody udzielam świadomie, wiem że mogę wycofać ją w każdym momencie. Zdaję sobie sprawę, że moje zdjęcie może zostać umieszczone na stronie internetowej Organizatora lub na stronie internetowej Miasta Ostrołęki i podmiotów współpracujących w celu np. podsumowania wydarzenia. Zdaję sobie sprawę, że jeżeli nie wyrażę zgody na przetwarzanie swojego wizerunku, a doszłoby do sytuacji, w której mogłabym/mógłbym zająć miejsce na podium, Organizator nie poprosi mnie do odbioru nagród podczas oficjalnej dekoracji."

XIII. WYNIKI I PROTESTY

1. Wyniki biegu zostaną zamieszczone na stronie mosir.ostroleka.pl.
2. Wyniki oficjalne pojawią się najpóźniej dnia 8 kwietnia 2021r.

XIV. ŚWIADCZENIA DLA UCZESTNIKÓW

1. Pamiątkowy medal,
2. Oznaczone trasy biegów,
3. Puchary i statuetki dla zwycięzców biegów (S,C,P),
4. Nagroda specjalna od Dyrektora MZOSTIIIT w Ostrołęce dla rodziny z najciekawszą relacją, z dowolnej trasy.

XV. OGRANICZENIA W ZAKRESIE WYKORZYSTYWANIA I PROMOWANIA NAZW, MATERIAŁÓW I ORGANIZACJI

1. Organizator nie zezwala na wykorzystywanie i promowanie w okolicy trasy zawodów, Biura Zawodów, Miasteczka Zawodów zarówno przez zawodników jak i kibiców podczas biegu czy kibicowania: dystrybucji, publikacji/promowania żadnych ulotek, transparentów, flag, komunikatów dźwiękowych, materiałów video itp. ukazujących bądź promujących materiały i hasła powszechnie uważanych za obraźliwe. Nie zezwala się na promowanie materiałów o treściach: antysemickich, faszystowskich, nazistowskich, rasistowskich, pornograficznych lub nacechowanych erotycznie, czy innych uznanych przez Organizatora za obrażanie czyichś uczuć.
2. Organizator nie zezwala na używanie żadnych komunikatów głosowych ani jakichkolwiek innych materiałów wzywających do nienawiści.
3. Organizator nie zezwala i nie dopuszcza do startu zawodnika/zawodników, którzy w rubrykach „klub/szkoła/organizacja” oraz dowolnie innej rubryce użyje słów będących wyrazem poparcia nienawiści, nagannego lub karalnego postępowania grup przestępczych itp.. Po ujawnieniu takiej nazwy Organizator wzywa uczestnika/uczestników do natychmiastowego usunięcia lub zmodyfikowania nazwy. Po upływie 24h od wezwania Organizator ma prawo usunąć zawodnika/zawodników z listy startowej zawodów.
4. Uczestnik musi mieć świadomość, że będą usunięte nazwy znieważające lub nawołujące do nagannego postępowania, przestępczości zorganizowanej i wszelkie inne wzywające do przestępczości, nienawiści, dyktatury, braku tolerancji wyznaniowej, itp. O skreśleniu z listy startowej zawodnika/zawodników decyduje ostatecznie Organizator w porozumieniu z Sędzią Głównym.

XVI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne w określonych ramach czasowych.
2. W sytuacji odwołania imprezy przez działanie sił wyższych, czyli zdarzeń zewnętrznych przyrody niemożliwych do przewidzenia zwanych „klęską żywiołową” bądź „pandemią”. W takiej sytuacji Organizator nie dokona zwrotu opłaty startowej.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione bądź zagubione przedmioty.
4. Organizator może w dowolnym momencie wprowadzić limit uczestników.
6. Dekoracja zwycięzców i rozdanie nagród odbędzie się na podstawie odrębnych komunikatów.
7. Nagrody nie odebrane podczas oficjalnej dekoracji nie będą wysyłane ani przekazywane w innym terminie.

XVII. OBOWIĄZEK INFORMACYJNY REALIZOWANY WOBEC OSÓB BIORĄCYCH UDZIAŁ W WYDARZENIU

Zgodnie z art. 13 RODO (Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE) informujemy, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest: Dyrektor Miejskiego Zarządu Obiektów Sportowo-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej wykonujący zadania przy pomocy jednostki budżetowej zlokalizowanej przy ul. Generała Józefa Hallera 10, 07-410 Ostrołęka. Z Administratorem może Pani/Pan skontaktować się pisemnie na wskazany powyżej adres.

2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych jest nim Pan Piotr Podedworny. Z Inspektorem Ochrony Danych może Pani/Pan skontaktować się we wszystkich sprawach związanych z przetwarzaniem swoich danych osobowych, w szczególności w zakresie wykonywania przez Panią/Pana przyznaných Pani/Panu na mocy RODO uprawnień. Z IOD można skontaktować się:

- a) wysyłając e-mail na adres: sekretariat@mzostiit.ostroleka.pl;
- b) osobiście w siedzibie administratora.

3. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane na następujących podstawach:

- a) art. 6 ust. 1 lit. a RODO – w przypadku gdy poda Pani/Pan dane dodatkowe wykraczające poza zakres wskazany w zgłoszeniu, dotyczy to również zgody na przetwarzanie wizerunku;
- b) art. 6 ust. 1 lit. b RODO – w celu realizacji umowy dotyczącej udziału w wydarzeniu.
- c) art. 6 ust. 1 lit. c RODO – w celu spełnienia przepisów prawa dotyczących m.in. archiwizacji dokumentacji.

4. Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych mogą być:

- a) podmioty, z którymi administrator zawarł umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, które świadczą dla administratora usługi z zakresu m.in. doradztwa prawnego, doradztwa informatycznego lub obsługi rejestracji na wydarzeniu;
- b) organy i inne podmioty, w tym podmioty publiczne, uprawnione do uzyskania Pani/Pana danych osobowych na podstawie powszechnie obowiązujących przepisów prawa;

5. Pani/Pana dane osobowe będą udostępniane:

- a) wyłącznie podmiotom, którym Administrator, na podstawie przepisów prawa ma obowiązek je udostępnić, w szczególności: policji; sądowni; prokuraturze.

6. Administrator nie ma zamiaru przekazywać Pani/Pana danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej, jak również nie będzie wykorzystywać danych do celów innych niż te, dla których zostały pierwotnie zebrane.

7. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane przez następujące okresy czasu:

- a) 20 lat – dotyczy to danych osobowych pozyskanych w procesie zgłoszeniowym, bez względu na formę rejestracji. Po wskazanym okresie dane osobowe będą podlegały brakowaniu, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa zatwierdzonymi przez Archiwum Państwowe;
- b) dożywotnio – dotyczy to danych osobowych uczestników w zakresie imienia, nazwiska, roku urodzenia lub kategorii wiekowej, czasu / osiągniętego wyniku. Dane te będą traktowane jako dane historyczne;
- c) do chwili wycofania zgody – dotyczy to danych w zakresie wizerunku.

8. Przysługuje Pani/Panu prawo:

- a) cofnięcia zgody w przypadku podania dodatkowych danych
- b) dostępu do danych osobowych;
- c) prawo do sprostowania danych osobowych;
- d) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
- e) prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych.

Wskazane powyżej żądania mogą być wnoszone pisemnie na adres: Miejski Zarząd Obiektów Sportowo-Turystycznych i Infrastruktury Technicznej z siedzibą przy ul. Gen. J. Hallera 10, kod pocztowy 07-410 Ostrołęka lub na adres e-mail: sekretariat@mzostiit.ostroleka.pl.

9. W przypadku, gdy Pani/Pana zdaniem przetwarzanie przez Administratora Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy prawa, ma Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

10. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych nie jest wymogiem ustawowym, jednakże ich niepodanie uniemożliwia udział w wydarzeniu.

11. W stosunku do Pani/Pana nie będą podejmowane zautomatyzowane decyzje, w tym decyzje opierające się na profilowaniu.

UWAGA! W formularzu stworzonym na poczet rejestracji, użytkownik musi samodzielnie zaznaczyć zgodę na proces rejestracji – zapisu na wydarzenie.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie podanych przeze mnie danych osobowych w celu udziału w wydarzeniu, w którym będę występował jako uczestnik.

INTERPRETACJA NINIEJSZEGO REGULAMINU PRZYSŁUGUJE WYŁĄCZNIE ORGANIZATOROWI.

OBOSTRZENIA DLA UCZESTNIKÓW PODCZAS PANDEMII. (Covid-19)

Zasady uczestnictwa związane z COVID-19

1. Jestem świadoma/y, że podczas trwania wydarzenia obowiązują mnie zalecenia GIS i WHO wraz z kolejnymi aktualizacjami.
2. Oświadczam, że zapoznałem/łam się z zasadami bezpieczeństwa wyznaczonymi przez Organizatora, które zostały opublikowane poniżej.
3. Nie jestem ja, ani moi najbliżsi domownicy (osoby zamieszkałe pod tym samym adresem) objęci kwarantanną, a każdy z domowników jest zdrowy.
4. Jestem świadoma/y iż podanie nieprawdziwych informacji naraża na kwarantannę wszystkich uczestników wydarzenia oraz organizatorów.
5. Odpowiedzialność za podjętą przeze mnie decyzję związaną z uczestnictwem w wydarzeniu jest po mojej stronie.
6. W ciągu ostatnich 24 godzin nie wystąpiły u mnie: gorączka, duszności, katar, kaszel oraz nie miałem styczności z osobami, które wróciły z zagranicy lub odbywały kwarantannę.
7. Wyrażam zgodę na przekazanie terenowej jednostce Sanepidu danych osobowych w przypadku zarażenia COVID-19.

Wytyczne dla zawodników w czasie pandemii:

- należy w strefie Miasteczka Zawodów/Biura Organizatora (gdzie wystąpi) zachować obowiązujący dystans społeczny
- zawodnicy, trenerzy, masażyści i obsługa zawodnika powinni w strefie Miasteczka Zawodów zasłaniać nos i usta maseczką ochronną
- przed wejściem do Biura Zawodów/Biura Organizatora obowiązkowa dezynfekcja dłoni
- uczestnicy na przywitaniu/pożegnaniu/gratulacje nie powinni podawać sobie rąk
- zawodnicy mogą zdjąć maseczki dopiero minutę przed startem
- wejście na podium (gdzie wystąpi) wyłącznie z zasłoniętym nosem i ustami.