



НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

ПРОЕКТ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Дорогие друзья! **Не употребляйте никаких стимулирующих средств перед стартом! Это опасно!**

Если перед стартом:

- У вас болит голова
- Вы употребляли алкоголь менее чем за 2-е суток до старта
- У вас была бессонная ночь
- У вас давление
- Вы плохо себя чувствуете

Откажитесь от старта!

Если вы бежите дистанцию первый или второй раз и не проходили специальную беговую подготовку:

1. Бегите не спеша
2. Не выкладывайтесь в полную силу
3. Прислушивайтесь к своему самочувствию
4. Переходите на шаг, если начинаете чувствовать любой дискомфорт

Если рядом с вами кто-то внезапно потерял сознание:

- Подхватите его и аккуратно положите на землю (это позволит избежать травмы при падении)
- Уложите его на спину и приподнимите ноги, чтобы обеспечить максимальный приток крови к головному мозгу
- Срочно через волонтера вызовите скорую медицинскую помощь

Помните, нет ничего важнее здоровья и безопасности!