

Памятка спортсмену

(Указанные советы не претендуют на совершенство, но они позволят не допустить спортсмену грубых ошибок при подготовке и участии в соревнованиях)

1. В домашних условиях перед поездкой на соревнования:

- 1.1. Тщательно проверьте снаряжение (беговой костюм, туфли, компас, наличие липкой ленты, пакета для карты, ручки, головной повязки, шапочки с козырьком, очков (для тех кому они необходимы на дистанции), чипа (при наличии личного), ленты для тайпирования, булавок для крепления номера, футболку или рубашку для переодевания после финиша.
- 1.2. Подготовьте восстанавливающий напиток, например, такого состава: на 1 литр воды - сахар 50г, глюкоза 50г, свежий фруктовый сок 40г, аскорбиновая кислота 0,5г, лимонная кислота 2г, фосфорнокислый натрий 2г, поваренная соль 1г ;
- 1.3. Изучите маршрут следования до центра соревнований (автобусом, электропоездом, личным транспортом или пешком).
- 1.4. Налейте воды в 1...1,5 л пластиковую бутылку для умывания после финиша. Возьмите небольшое полотенце.
- 1.5. При ненастной погоде возьмите тент.

2. Перед стартом обратите внимание:

- 2.1. Положение о соревнованиях , информация о дистанциях изучены, условия зачета ясны, уточнены пути выхода к центру соревнований в случае форсмажорных обстоятельств (травма, истечение контрольного срока и т. п.).
- 2.2. Сделана разминка перед соревнованиями, состоящая, как правило, из четырех частей: разогревание, настройка на предстоящую работу (прыжки, беговые ускорения, спуски, подъемы по склону, и т. п.), перерыв для отдыха и подготовка к выходу на место старта, окончательная настройка около старта.
- 2.3. Легенды КП переписаны на контрольную карточку или взяты в судейской коллегии и по ним нет вопросов.
- 2.4. Подготовлена упаковка легенд КП(стандартный пакет на руку), пакет для карт, взята шапочка с козырьком (для бегающих в очках) при ненастной погоде.
- 2.5. Контрольная карточка заполнена (в случае проведения соревнований без использования средств электронной отметки), заклеена или упакована в специальный пакет и закреплена на руке или костюме.
- 2.6. Шнурки обуви и щитков после разминки затянуты и закреплены липкой лентой от развязывания.
- 2.7. Края номера не подогнуты, номер надежно закреплён.
- 2.8. Компас, чип на запястье руки или большом пальце в рабочем состоянии.
- 2.9. В стартовом коридоре при получении карты проверено соответствие дистанции своей возрастной группе.

3. На дистанции:

- 3.1. Помните правила соревнований и соблюдайте их, не превышайте контрольное время.
- 3.2. Уходя со старта и КП не переворачивайте карту наоборот, т.е. север на юг.
- 3.3. Не используйте первый попавшийся на глаза вариант движения, он, как правило, нерациональный.
- 3.4. Не старайтесь со старта быстрее уйти в лес (с глаз своих тренеров, старших товарищей) догоняя или убегая от соперника. При этом тратится в дальнейшем много времени для восстановления потери ориентирования. Определите свой путь движения к КП.
- 3.5. Не бросайте работу с картой при подходе к КП, если увидели соперника, который ведет поиск, даже в другом месте.
- 3.6. Берегите от случайных разрывов, потери спортивную карту и контрольную карточку.
- 3.7. Найдя КП, проверьте его обозначение (код) и соответствие указанному или в контрольной карточке, или на карте, или в легенде.
- 3.8. Уходя с КП, проверьте правильность и четкость его отметки в контрольной карточке. Аккуратно работайте со средствами электронной отметки.
- 3.9. Не пересекайте поля, засеянные культурными растениями, огороды, фруктовые сады.
- 3.10. Не сходите с дистанции без особых на это причин, даже если знаете, что закончите ее позднее других.
- 3.11. После пересечения линии финиша сдайте контрольную карточку судьям в финишном коридоре или получите распечатку при использовании средств электронной отметки.

4. После финиша:

- 4.1. Сделайте заминку.
- 4.2. Ополоснитесь, используя природные источники воды или взятую с собой в 1,0...1,5л пластиковой бутылке.
- 4.3. Переоденьтесь в сухое чистое белье.
- 4.4. Выпейте восстанавливающий напиток.
- 4.5. Проанализируйте свой результат и сравните со временем победителя. Вспомните ошибки. По приезду домой заполните дневник с анализом прошедших соревнований. Карту с нанесенным путем прохождения дистанции подшейте в папку. Пригодится для анализа в последующие годы.