

## הצהרת משתתף במרוץ "תפוזינה 2026 Singles Run" תל אביב - מרוץ הרווקים והרווקות של ישראל (להלן: "האירוע" ו/או "המרוץ")

הגיל המינימלי להשתתפות במרוץ - 18. חובה על המשתתף להיות בגיל המינימאלי ביום המרוץ.

ידוע לי שהאירוע הוא אירוע של ספורט סיבולת. ידוע לי שההכנה לאירוע דורשת אימונים רבים ומתאימים. אני מצהיר בזאת ובעצם השתתפותי במרוץ כי עברתי, לפני המרוץ, הכנה ואימונים מתאימים וכי אין מניעה ו/או מגבלה להשתתפותי במרוץ.

ידוע לי שהשתתפות באירוע ללא הכנה קפדנית וללא בדיקת רופא עלולה להיות מסוכנת. אני מצהיר בזאת ובעצם השתתפותי במרוץ כי עברתי, לפני המרוץ, הכנה קפדנית ובדיקת רופא מתאימים, וכי אין מניעה ו/או מגבלה להשתתפותי במרוץ.

אני מודעת/ לסוגי תוכניות האימון המתאימות לסוג כזה של אירוע סיבולת. מומלץ להתייעץ על תוכניות האימון עם מאמן שהוסמך לכך. מומלץ להתאמן בקבוצת ריצה עם מאמן.

אני מצהיר/ה ומתחייב/ת שמצבי הגופני נבדק על ידי רופא שאישר השתתפותי באירוע.

אני מצהיר/ה ומתחייב/ת שאני בריא/ה וכשיר/ה להשתתף באירוע.

אני ומתחייב/ת לא להשתתף באירוע אם אהיה חולה או ארגיש לא טוב לקראת האירוע. בכלל כך, אם לקיתי במחלה מלווה בחום, או בקלקול קיבה או שלשול, בשבוע שלפני המרוץ - לא אשתתף במרוץ בכלל ואתייעץ עם בעל מקצוע על תכנית חזרה לאימונים.

ידוע לי כי RGE גרופ בע"מ ("RGE") ו/או מי מטעמה, גורמי ההפקה, הוועדה המארגנת, העירייה, המועצה, או כל גוף אחר הקשור לאירוע לא יישאו בכל אחריות לנזק כלשהו שיגרם לי לרבות נזקי גוף שיגרמו לי טרם המרוץ, במהלכו או אחריו, ואף לא בגין אובדן ציוד כלשהו. על כן אני החתום מטה מוותר על כל זכות לתביעת נזיקין כלשהי נגד הגופים הנ"ל.

מוסכם עלי, RGE ו/או מי מטעמה רשאים להשתמש בצילומים שלי במהלך המרוץ לפניו ובסיומו לצרכי פרסום ויחסי ציבור וכן לצורך שיתופי פעולה מסחריים הקשורים לאירוע, ללא תמורה, וכן לפרסם את התוצאות שלי באתר המרוץ ובכל מדיה.

קראתי את תקנון האירוע ומדיניות הביטולים כפי שמופיע באתר אני מאשר את הכתוב בהם ומאשר לפנות אלי (לרבות בדוא"ל, במסרונים או ב-סמסים) בכל עת וגם לאחר המרוץ, בעדכוני זמנים, מספר משתתף, תנאי מזג אוויר צפויים והצעות שיווק ו/או דברי פרסום, ובכלל כך, הצעות שיווק, ומבצעים בתחומי אורח חיים בריא, פעיל או ספורטיבי, וכן בקשר עם אירוע הספורט אליו נרשמתי, מידע מעיריית תל אביב-יפו בנוגע לאירועי ספורט של עיריית תל אביב-יפו.

ידוע לי כי סגירת המסלול (Cut-off) יהיה בהתאם ללו"ז המפורסם באתר התחרות.

חל איסור מוחלט להשתתף באירוע עם כלבים או בע"ח אחר (קשורים עם/בלי רצועה).

חל איסור לרוץ במרוץ עם אוזניות, רץ שיבחר לעשות כן, עושה זאת על אחריותו ובידיעתו.

הוראות הבטיחות אוסרות על ריצה עם עגלת ילדים בזמן התחרות. חל איסור לרוץ במרוץ עם עגלת ילדים, רץ שיבחר לעשות כן, עושה זאת על אחריותו ובידיעתו.

ידוע לי כי RGE תהיה רשאית לשנות את מיקום המרוץ, את המועדים המפורסמים למרוץ, או כל דבר ועניין אחר הקשורים במרוץ ואף שלא לקיימו כלל.

#### **המלצות בריאות ובטיחות**

להגביר אכילת פחמימות מסוג פסטה, או אורז או תפוחי-אדמה או בננות – כל זאת גורם להגברה של אגירת הנוזלים בגוף (1 גרם גליקוגן אוגר איתו 2.7 גרם מים).

להמליח את האוכל מעט יותר מהרגיל, עוד גורם להגברה של אגירת הנוזלים בגוף יחד עם המלחים (מלחים, שנפלטים עם הזיעה במשך הריצה).

לא להגזים בשתיית קפה ומשקאות אלכוהוליים שמגבירים הפרשת נוזלים מהגוף.

לשתות 500 סמ"ק מים שעתיים לפני הזינוק.

לקחת לאזור הזינוק בקבוק מים חצי ליטר נוסף ולשתות בלגימות קטנות עד רגע הזינוק.

#### **בזמן הריצה**

יש לשתות מים בכל תחנה. בתנאי חום, יש גם לשפוך מים על הראש ועל הגוף ולהצטנן במתזי מים לאורך המסלול. כמות המים שיש לשתות במהלך הריצה צריכה להתאים לכמות האובדת בזיעה.

#### **אחרי הריצה**

יש לשתות מים בהתאם לצורך. כמוסבר לעיל מומלץ להישקל לפני הריצה ואחריה (ללא בגדים, שספוגים בהרבה זיעה) בכדי להעריך את נפח הנוזלים שאבד במהלך הריצה. כל ירידה של 1 ק"ג מהמשקל שלפני הריצה מחייב לשתות 1 ליטר מים (לא יותר!).