

ŚLĄSKIE OBCHODY DNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

"XI Bieg - Marsz dla Zdrowia Psychicznego"

REGULAMIN

Organizatorzy:

Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej sp z o.o.
MOSiR Ruda Śląska

1. Cel imprezy:

Każdego roku 10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Jest to czas gdy organizujemy wiele uroczystości oraz akcji promujących i edukacyjnych a uwaga opinii publicznej w sposób szczególny koncentruje się na zagadnieniach związanych z tematem zdrowia psychicznego. Śląskie środowiska działające na rzecz osób chorujących psychicznie od wielu lat aktywnie i z zaangażowaniem włączają się w organizację śląskich obchodów tego święta. Naszym celem, jako głównych organizatorów imprezy jest zwrócenie uwagi na dwie ważne społeczne kwestie takie jak integracja z osobami chorującymi psychicznie oraz wpływ zdrowia fizycznego na dobrostan psychiczny. Naszą intencją jest przeciwdziałanie stygmatyzacji osób chorujących psychicznie oraz popularyzacja idei higieny psychicznej poprzez aktywność fizyczną.

2. Termin, miejsce i dystans:

6 września 2025r – sobota godzina 9:00
Burloch Arena ul. Bytomska 15 Ruda Śląska
Wydawanie numerów startowych w dniu biegu w godzinach 08:00 - 08:45
Dystanse: 5 km bieg otwarty,
Nordic Walking 5km

Plan imprezy

9:00 rozpoczęcie imprezy- rozgrzewka
9:30 start uczestników
12:30 oficjalne zakończenie

W trakcie zapraszamy do skorzystania z pomiarów rr, glukozy, a także licznych atrakcji przygotowanych przez Organizatorów.

3. Zgłoszenia:

Dostępne będą na stronie MOSIR Ruda Śląska. Limit zawodników **150** osób.

4. Strefa startu i mety:

W strefie startu i mety mogą przebywać tylko osoby będące uczestnikami wydarzenia.

Zawodnik powinien pojawić się nie wcześniej niż 3min w wyznaczonym

miejscu przed linią startu, przekraczając linie mety powinien niezwłocznie się oddalić poza strefę biegu.

5. Nagrody i klasyfikacje:

Każdy z uczestników zawodów otrzyma dyplom za udział i pamiątkowy medal.

6. Punkt wydawania posiłku regeneracyjnego

Przed wejściem obowiązuje nakaz dezynfekcji rąk. Żywność podaje personel medyczny. Obowiązuje zakaz odpoczynku i przebywania w strefie wydawania posiłku.

Uczestnicy zobowiązują się do przestrzegania regulaminu i stosowania się do poleceń obsługi.

7. Postanowienia końcowe:

Bieg odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne. Organizator zapewnia opiekę medyczną, napoje w czasie zawodów, posiłek regeneracyjny po biegu, szatnie.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie, o których zobowiązuje się poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.

Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.

Dodatkowe informacje można uzyskać

Natalia Lonser tel. 513 163 868

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
ORGANIZATORZY**

