

ИТГЭЛ НАЙДВАР БОЛОМЖ УЛААНБААТАР 2017

Эрхэм Ноён / Хатагтай таныг **ИТГЭЛ НАЙДВАР, БОЛОМЖ УЛААНБААТАР – 2017** бүх нийтийн марафон гүйлтэд оролцож хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг спортоор хичээллэх боломжийг бүрдүүлэх үйлсэд хувь нэмрээ оруулж байгаа явдалд тань гүнээ талархаж байна.

Гүйлт 2017 оны 09 дүгээр сарын 9 –ний өдөр Үндэсний цэцэрлэгт хүрээлэнд өглөөний 8.30-оройны 17.00 цагийн хооронд 3,5,10,21,42 км зайн төрлүүдэд тасралтгүй үргэлжлэх юм. Та өөрийн зайны гүйлт хэзээ эхлэх талаар, гүйлтийн хөтөлбөр, цагийн хуваарийг www.achillesmongolia.mn цахим хуудас, facebook-ийн Achilles international Mongolia хуудаснаас, мөн 9-р сарын 1нээс хойш 7013-3060 утаснаас холбогдож авна уу.

Таныг өөрийн гүйх зайн уралдааны гараа болох цагаас 30 минутын өмнө ирж бие халаалтаа хийсэн байхыг зөвлөж байна. Бүх гараа хөтөлбөрт тусгасан цагийн дагуу явагдах тул цагаа хатуу баримтлахыг хүсье!

АНХААРАХ ЗҮЙЛС

1. Олгогдсон дугаарыг гүйлтийн хувцасныхаа энгэр талд наах
2. Таньд олгогдсон гүйлтийн дугаарыг бусадтай солихгүй байх
3. Хаяж гээгдүүлсэн гүйлтийн дугаар дахин олгохгүй.
4. Гүйлтэнд оролцохдоо архи мансууруулах бодис, тамхи хэрэглэхгүй байх
5. Гүйлтийн зам дээр байх туршдаа замын баруун гар талыг барина. Зөвхөн гүйцэж түрүүлэхэд замын зүүн тал руу орж, гүйцэд түрүүлмэгц замын баруун гар тал руу буцан орно.
6. Бусдын замд тээглэх, саад болох, гэмтэж бэртэх нөхцөл үүсгэхгүй байх.
7. Замаас гарч гүйсэн, эргэлтийн цэгийг хүрэлгүй эргэсэн тохиолдолд барианд барихгүй.
8. Танд өөрийн үнэт зүйлс, гар утсаа биедээ авч явахыг сануулж байна.
9. Гүйлтийн замд бусдад саад болох зан авир гаргахгүй байж, бусдыг хүндлэнэ үү.
10. Хэрвээ хөгжлийн бэрхшээлтэй, хөтөчтэй биш бол гүйлтийн замаар хөтлөлцөн алхах, эгнээ эзлэх бусдын зам саад учруулахгүй байхыг хүсье.
11. Гүйлтийн өмнө их хэмжээний шингэн зүйл уухгүй байхыг зөвлөж байна, гүйлтийн зам дагуу усны өртөөнүүд байрлах болно.
12. Хог хаяхгүй байх.
13. Хэрэв та ямар нэгэн сэжиг бүхий, хулгай, дээрмийн шинжтэй үйлдэл харсан бол зохион байгуулагчид юмуу цагдаа нарт яаралтай мэдээлнэ үү.
14. Хэн нэгэн унаж бэртэх, гэмтвэл яаралтай зохион байгуулагч нарт мэдэгдэх эсвэл түргэн тусламж дуудахыг хүсье.
15. Хэрвээ гүйлтийн үед бэртэх гэмтэх, толгой эргэх эрүүл мэндийн тусламж шаардлага гарвал ойролцоох түргэн тусламжийн цэгүүдэд хандана уу. Бид арга хэмжээний үеэр түргэн тусламжийн машин, эмч мэргэжилтэнүүдийн тусламжийг авч байгаа болно.

16. Хэрвээ та 55-с дээш настай эсвэл хөдөлгөөн болон хөгжлийн бэрхшээлтэй бол өөрийнхөө эмчийн зөвлөгөө, зөвшөөрөл авсны үндсэн дээр гүйлтэнд оролцоно уу.
17. Хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийг өөрийн хөтөчөөс өөр хүнтэй гүйлтийн зам дээр гүйхийг хориглоно.
18. Хөтөч хэрэгтэй бол 99039680 (Саранчулуунд) утсаар хөтөч авах захиалгаа өгнө үү
19. Гүйлтийн зам болон гүйлт болох талбай дээр таньд ямар нэг хүний тусламж шаардлагатай бол САЙН ДУРЫН ЗҮТГЭЛТЭН гэсэн бичиг бүхий хувцастай хүмүүсээс зөвлөгөө авна уу.
20. Тухайн өдрийн цаг агаарын мэдээг харж хувцсаа тохируулах
21. Та шаардлагатай бол гадуур хувцасыг ачааны хэсэгт гүйлт болохоос дор хаяж 30 минутын өмнө ирж энгэрийн дугаарын **ТЭЭШ** хэсгийн наалтыг нааж үлдээж болно.
22. Бариад орохдоо энгэрийн дугаарын доод талын **ШҮҮГЧИД** өгөх хэсгийг шүүгчээр өөрөөр нь таслуулж үлдээнэ үү.

Танаас гарах НЭГ АЛХАМ бүр бусдад НЭГ УРАМ болдог

HOPE & POSSIBILITY 2017
U L A A N B A A T A R

Гүйх зай — 00-0999 — Гүйлтийн дугаар

— Насны ангилал

ARIG BANK Achilles INTERNATIONAL A B C D E F G H Z

0999 ТЭЭШ 0999 ШҮҮГЧИД ӨГӨХ ХЭСЭГ

Тээшинд өгөх хэсэг Бариад шүүгч тасалж авах хэсэг

ИТГЭЛ НАЙДВАР БОЛОМЖ УЛААНБААТАР

МАРАФОНЫ ЕРВНХИЙ ЗУРАГЛАЛ marathon map

