

PRIPOROČILA ZDRAVSTVENE EKIPE UDELEŽENCEM MARATONA TREH SRC RADENCI 2010

- Na maraton pridite pripravljeni, spočiti in naspani
- Dolžino teka izberite glede na svojo pripravljenost
- Bodite samokritični in izberite krajšo razdaljo, če vam moči pohajajo
- Zaužijte dovolj tekočine, tako v času priprave kot med samim maratonom
- Upoštevajte navodila zdravstvene ekipe, ko svetuje odstop
- Udeleženci, ki jemljejo stalno terapijo in kronični bolniki naj se predhodno posvetujejo z osebnim zdravnikom glede udeležbe in terapije
- Uživanja alkohola in ostalih drog v času priprave in na dan maratona lahko ogrozi vaše zdravje, v skrajnem primeru tudi življenje

Tek krepi zdravje, če so telo, razum in volja v pravem ravnovesju.

TEK JE UŽITEK-UŽIVAJMO SKUPAJ