

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

GENEL KURALLAR VE KATILIM FORMU

YÜRÜYÜŞ PARKURU: Bedesten – Kurşungerme – Karamandere Etabı

- Saat 08.00 'da Atatürk Meydanı'ndan hareketle kuşkaya (gümüşpınar) geçiş
- İkramlıklar sandviç, su, meyve suyu ikramı
- 14:00 parkurun bitişi Atatürk Meydanına Dönüş
- Yaş aralığı 18 – 55 yaş

GENEL KURALLAR

- Hareket Saatinden 15 dakika önce araçların kalkış noktasında (Silivri Sahili Atatürk Meydanı'nda hazır bulunmanız gerekmektedir.)
- Kayıt yaptıran vatandaşlarımızın herhangi bir mücbir sebep ile iptal bildirme durumunu en geç **18 Nisan Cuma** günü saat:17.30'a kadar tarafımıza bildirmesi gerekmektedir.
- Yürüyüş programımız **18 yaş altı 55 yaş üstü** bireylerimizin katılımına uygun değildir.
- Yürüyüş programımız YÜKSEK TANSİYON, KALP RAHATSIZLIKLARI, ASTİM GİBİ SOLUNUM RAHATSIZLIKLARI İLE ADALE-EKLEM ROMATİZMASI, EPİLEPSİ(SARA) VS.DOĞA ORTAMINDA TEDAVİSİ SON DERECE GÜÇ OLAN HASTALIKLARA SAHİP KİŞİLERİN katılımına **UYGUN DEĞİLDİR.**
- Yürüyüşümüzde Lider/ Rehberler ve görevli Belediye Personellerimiz tek yetkilidir.
- Liderden önde gitmek ve artçıdan(en arkadaki görevli personeller) geri gelmek yasaktır.
- Program boyunca alkollü içecek tüketmek yasaktır.
- Yürüyüş esnasında tütün ve tütün mamulleri kullanmak yasaktır.

UYGUN GİYİM VE TECHİZAT

- Yürüyüşlerde kullanılan giysiler az yer tutan, hafif, çabuk kuruyan, sağlıklı giysiler olmalıdır. Yedek Kıyafet bulundurulması ihtiyacınız dahilinde tavsiye edilir.
- Mevsime uygun iç - dış katmanlı giysiler seçmek yürüyüşü kolaylaştırır.
- Ayağınızı vurmayan yürüyüşe uygun bir ayakkabı olması çok önemlidir.

YANINIZDA MUTLAKA BULUNMASI GEREKENLER

Sırt çantası, Yağmurluk veya rüzgârlık, En az 2 litre su, kişisel olarak kullandığınız ilaçlarınız, Yedek giysi, Düdük, Şapka, güneş gözlüğü, çeşitli ilkyardım malzemesi yürüyüş esnasında kaybedeceğiniz enerjiyi karşılamak için fındık, kuru üzüm, kuru kayısı gibi doğal şeker çeşitlerini, molalarda sıcak içecek için çay ve kahve bulundurmanızı tavsiye ederiz.

**Doğamızı temiz tutalım çöp atmayalım.*

Okudum. Anladım.

T.C. Kimlik No.

Adı- Soyadı

Doğum Tarihi;

Cep Telefonu;

Acil Durum İrtibat Ad Soyad;

Acil Durum İrtibat Telefon;