



Etiske regler for løbere

- Lad være med at løbe mange ved siden af hinanden. Vi skal helst ikke bruge cykelstien og slet ikke vejbanen, men forsøge at blive på fortovet eller stien.
- Vis hensyn til løberne foran dig og bagved – hold afstand!
- Pas på, hvis du skifter bane. Se dig tilbage – du kan komme til at blokere for en anden løber, som dermed generes med risiko for fald.
- Forløberen vil ofte advare om modgående og andre forhindringer. Disse advarsler skal bringes videre ned i rækken, så også dem midt i og bagerst bliver advaret, så **SIG DET VIDERE! Pas på fodgængere!**
- Lad musikken blive hjemme. Hvis du har musik i ørerne, kan det være svært at høre anvisninger og beskeder fra træneren og andre løbere. Det kan være farligt, hvis du overhører anvisninger mht. trafikken.
- Når der skal krydses over en vej: løb ikke over for rødt. Løb aldrig over en vej, før der gives OK. Træneren holder øje med trafikken, så hans eller hendes anvisninger skal følges. Det fritager dig dog ikke for selv at åbne øjnene og se dig for!!
- Og endelig: træneren holder tempoet, så det er derfor ”forbudt” at løbe foran træneren. Man skal holde sig lidt bagved og i øvrigt følge hans eller hendes anvisninger. Det er til alles bedste.