



POVODOM

SVJETSKOG DANA CRVENOG KRIŽA - TJEDNA CRVENOG KRIŽA  
(8.-15.5.2022.)

I MEĐUNARODNOG DANA TJELESNE AKTIVNOSTI  
(10.5.2022.)

ORGANIZIRAJU

## 14. OPATIJSKU OLIMPIJADU UMIROVLJENIKA

**ČETVRTAK, 12.5.2022., TRG DVORANE MARINO CVETKOVIĆ  
S POČETKOM U 9:30**

### SATNICA:

9:30h	Mjerenje tlaka - Crveni križ Opatija Vježbajmo zajedno bodycore - Tatjana Stakić, viši fizioterapeut
10:15h	Sportsko rekreativne igre - Bacanje kolutova - Streličarstvo
10:30h	Korakom do zdravlja- Nordijsko hodanje i pješaćenje 1. Ruta - Lipovica-Villa Angiolina-Lipovica (lagana staza, 2km, 1h) 2. Ruta - Lipovica-Pobri-Šetalište Carmen Silve-Slatina-Lungomare-Lipovica (staza srednje teška, 7km, 2h)

### Napomene

- Aktivnosti nisu natjecateljskog karaktera
- Svi sudionici moraju biti adekvatno obučeni(sportska oprema)
- Preporučuje se da sudionici imaju kapu(zaštitu od sunca) i 1.5l vode
- Obaveza sudionika je da se pridržavaju propisanih epidemioloških mjera
- Svi sudionici sudjeluju na vlastitu odgovornost
- Rute i raspored kretanja se mogu izmijeniti ovisno o vremenskim uvjetima.
- Voditelji ekipa prijavljuju sudionike
- Za sve sudionike domaćin osigurava osvježavajuće piće i voće, liječničko osoblje i voditelje

**Informacije i prijave:** KŠR Gorovo Mob: 091 420 0650, e-mail: ksr.gorovo@gmail.com

**Prijave zaključno do početka aktivnosti**

### Epidemiološke mjere

- Primjenjuju se epidemiološke mjere propisane sa strane HZJZ i stožera civilne zaštite

