

הרשימה המובאת בזאת תוקרא בקול ע"י המשקיף בפני השחיין / ית וכל אנשי הצוות המלווה לפני תחילת המשחה (עבור משחה מרתון סולו ללא תמיכה):

1. **תחילת המשחה** מתבצעת מחוף טבעי כאשר השחיין/ית עומד מעל קו המים ועם הישמע האות מהסקיפר הוא פוסע ונכנס לתוך המים.
 2. **המשחה מסתיים** בחוף הנגדי כאשר השחיין/ית פוסע ויוצא אל החוף ונעמד עם רגליו מעל לקו המים.
 3. **משך המשחה** נמדד ונקבע בלעדית **בידי המשקיף**, מרגע הכניסה למים ועד לרגע היציאה מהם.
 4. השחיין/ית רשאי להשתמש בבגד ים תקני אחד, כובע ים תקני אחד, משקפת שחיה, אטמי אזניים, אטם לאף ורשאי למרוח על גופו חומרי סיכה ומשחת הגנה.
 5. השחיין/ית אינו רשאי להשתמש בצידוד שאינו תקני בכל משך המשחה, מלבד **צידוד לא תקני שאינו משפר ביצועים** (כמפורט בחוקי העמותה), ובלבד שצידוד זה אושר מראש לשימוש ע"י העמותה ונרשם בתיעוד המשחה.
 6. השחיין/ית אינו רשאי ליצור מגע מכון ונתמך בסירה, חפץ או איש צוות ליווי בכל זמן במהלך המשחה.
 7. השחיין/ית אינו רשאי לשחות באופן מכון מאחורי סירה או שחיין ליווי בכל זמן ("דראפט").
 8. **שחיין/ית ליווי** אחד בכל פעם רשאי להיכנס וללוות את שחיין הסולו אך רק לאחר שעברו שתיים ראשונות של המשחה. שחיית ליווי תימשך עד שעה ולפחות שעה תחלוף בין כל שחיית ליווי. לשחיין הליווי אסור לגעת בכוונה בשחיין הסולו, ועליו/יה להיות ממוקם בצד ומעט מאחוריו, אך לא לפניו.
 9. בכל זמן של המשחה שנערך בין שקיעה לזריחת השמש חובה על השחיין/ית לשאת תאורה מתאימה לטובת זיהוי מהסירה. נדרשים 2 נצצים או 2 סטיקלייט לפחות.
 10. אסור לשחיין/ית ליטול **תרופות או חומרים אסורים** המופיעים ברשימת החומרים האסורים של הארגון העולמי למניעת סימום בספורט. WADA לקיחת תרופות מותרות בחוק ע"י השחיין/ית תיעשה בידיעה ובאישור של המשקיף ותנועד על-ידו במסמכי המשחה.
 11. **הסקיפר** של סירת הליווי הנו הסמכות העליונה במהלך המשחה כולו. בסמכותו להחליט על הפסקת המשחה בכל עת מכל סיבה שהיא הכוללת, אך לא רק, דאגה לבטחון השחיין/ית ו/או צוות הליווי.
 12. **המשקיף** הנו האחראי לשפוט ולתעד את המשחה בהתאם לחוקי שחיית המרתון, ולמדוד את זמן המשחה. המשקיף רשאי להפסיק את המשחה בכל זמן כאשר הוא נוכח שחוקי שחיית המרתון אינם נשמרים או בגלל מצב המסכן את בריאות השחיין/ית. חריגה מחוקי שחיית המרתון יכול לכלול גם חוקים שלא הוקראו בקול, אך מופיעים בחוקי שחיית המרתון של העמותה. אי ציות להנחיות המשקיף על ידי השחיין/ית או מישהו מצוות הליווי שלו יגרום לפסילת המשחה.
 13. כאשר המשחה מופסק ע"י הסקיפר או ע"י המשקיף חובה על השחיין לצאת מהמים מיידית ולעלות על הסירה ללא ערעור.
 14. כל אחד ששותף לביצוע המשחה – השחיין/ית, המשקיף, צוות הליווי ואנשי צוות הסירה, על כולם לעשות כל מאמץ להימנע מזיהום המים ולשמור על בעלי החיים הימיים ועל איכות הסביבה. אין להשליך אשפה ואריזות ריקות של מזון או שתיה בתוך המים וחובה לאסוף ולפנות את האשפה באופן מסודר בסוף המשחה.
 15. קיום החוקים והצידוד שבו משתמש השחיין/ית ולגביו הוצהר והוסכם מראש עם העמותה כ"חוקי המשחה המתוכנן" חייבים להתקיים ואין לשנותם מרגע שהחל המשחה.
 16. כל מי שמעורב במשחה יקיים וישמור על חוקי הארץ, יכבד את המקום ויכבד איש את ראהו. המשחה יתנהל בהגינות ובשקיפות מלאה בהתאם ל"אמנת שחיני המרתון".
- במשחים מיוחדים**, (משחה מקטעים, משחה שלבים, משחה שליחים או משחה הקפה, כפי שמופיעים ברשימת המשחים המיוחדים בחוקי העמותה) – החוקים הנוספים החלים עליהם מעבר לחוקים הסטנדרטיים של משחה סולו, יוקראו ע"י המשקיף וישמרו באדיקות ע"י המשתתפים בהם.