



Huskeliste til stævnedeltagere

Ansvar:

Deltagelse i et stævne sker på eget ansvar. Hav en ulykkesforsikring der dækker hvis du kommer til skade.

Inden stævnet bør du:

- Have trænet kontinuerligt i en længere periode
- Træne opfyldning af væske og energi depoter undervejs
- Have afprøvet alt det udstyr du tager med til stævnet
- Træne åbent vand svømning og fællesstart, hvis dette indgår i stævnet
- Være bekendt med konkurrence reglerne
- Øve skiftezone
- Være bekendt med stævnets set-up

På dagen:

- Deltag i stævnebriefing
- Hver udhvilet
- Sørg for at væske og energi depoter er fyldt op – hele dagen.
- Tjek dit udstyr

Åbent vand:

- Kend ruten
- Vær bekendt med sikkerheden
- Lær håndtegn for hjælp og akutte problemer
- Varm op inden start (også i vandet)
- Orienter dig om vandets temperatur
- Kend regler for svømning

Skiftezone:

- Der må ikke cykles i skiftezone
- Kend regler for skiftezone

Cykling:

- Vær orienteret med ruten
- Husk at godkendt materiel og cykelhjelme er obligatorisk
- Det er deltagerens eget ansvar at overholde færdselsreglerne
- Kend regler for cykling

Løb:

- Vær orienteret med ruten
- Kend regler for løb



DANSK TRIATHLON FORBUND
DANISH TRIATHLON FEDERATION

medlem af:
ITU – International Triathlon Union
ETU - European Triathlon Union
Danmarks Idræts Forbund

Husk:

Stævnearrangørerne gør alt for at lave et godt og sikkert stævne. Det er dit ansvar at følge anvisninger, overholde sikkerheden og tage hensyn til andre stævnedeltagere!