**Huskeliste til stævnedeltagere**

**Ansvar**

Deltagelse i et stævne sker på eget ansvar. Hav derfor 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 konkurrencereglerne
* Øve skiftezone
* Være bekendt med stævnets setup

**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 skiftezonen Kend regler for skiftezone

**Cykling:**

1. Vær orienteret med ruten
2. Husk at godkendt materiel og cykelhjelm er obligatorisk
3. Det er deltagernes eget ansvar at overholde færdselsreglerne
4. Kend regler for cykling

**Løb:**

Vær orienteret med ruten Kend regler for løb

**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!