# TÜRKİYE TRİATLON FEDERASYONU

## KAMPLARDA VE MÜSABAKALARDA UYULMASI GEREKEN GENEL KURALLAR

**1. Ekipman:** Sporcular, kamp/müsabaka süresince ihtiyaç duyacakları tüm ekipmanlarını yanlarında getirmelidirler. Kamp boyunca sporcuların ekipmanlarını düzenli olarak kontrol etmeleri ve bakımlarını yapmaları kendi sorumluluklarındandır.

**2. Malzeme Koruma ve Tazmin:** Kendisine verilen resmi malzemeleri en iyi şekilde koruyacak, kollayacak ve bu malzemeleri günlük yaşamında kullanmayacaktır. Kamp/müsabaka organizasyonları için sağlanan tesis, konaklama yeri veya ortak kullanım alanlarındaki demirbaş eşyalar ile eğitim malzemelerinde; sporcu veya antrenörlerin kasıt, kusur ya da dikkatsizliğinden dolayı ortaya çıkacak her türlü fiziksel ve mekanik hasarın bedeli, kusurlu bulunan ilgili kişi tarafından tazmin edilmek zorundadır.

**3. Kamp İçi Ortak Program Uyum Zorunluluğu:** Kamp, müsabaka veya gelişim süreçleri boyunca; yetkili antrenör ekibi ile SEM/TOHM teknik sorumluları tarafından hazırlanan ve ilan edilen ortak antrenman programı uygulanacaktır. Kampa katılan tüm kulüp antrenörleri ve sporcular bu ortak programa tam uyum sağlamakla yükümlüdür; ilgili teknik kurulların yazılı izni olmaksızın program dışı bağımsız, alternatif veya kişisel antrenman uygulamaları kesinlikle yapılamaz.

**4. Beslenme:** Kamp ve müsabaka sürecinde sporcuların sağlıklı bir şekilde beslenmeleri önemlidir. Sporcular, uygun

besinleri alarak enerji düzeylerini ve performanslarını optimize etmek için belirlenen beslenme kurallarına uyacaktır.

**5. Dinlenme ve Oda Düzeni:** Kamp ve müsabaka dönemi boyunca sporcular, antrenman ve müsabaka aralarında dinlenmeli ve yenilenmelidir. Sporcular, kamp programında yer alan yatış saatinde odasına çekilerek istirahat edecektir. Yoğun antrenman/seyahat programları arasında uyku, masaj, germe egzersizleri gibi yöntemlerle kendilerini bir sonraki güne hazırlamalıdırlar.

**6. Disiplin ve Kamp Alanı Sınırları:** Sporcular; kafile başkanı, kamp müdürü ve antrenörlerin talimatlarına ve müsabaka/kamp kurallarına uymak, zamanında antrenmanlara katılmak, kendilerine bildirilen saatte ve ilgili yerde hazır bulunmak zorundadır. Şans ve iskambil oyunları oynanmayacak, bunların oynandığı yerlere girilmeyecektir. Kamp kafilesine dahil olduğu andan itibaren ayrılış anına kadar alkol kullanılmayacak; lokal, gece kulübü, bar, müzikhol gibi yerlere girilmeyecektir. Bulunulan yerlerde hiçbir şekilde siyasi konuşma yapılmayacak, siyasi düşünceye ilişkin konuları konuşmaktan kaçınılacak ve bu tür ortamlarda bulunulmayacaktır. Kafile başkanı ile beraber hareket edilecek, her yere takım halinde gidilecek; antrenörden, teknik direktörden veya kamp müdüründen izin alınmaksızın kamp alanı, konaklama yerleri ve seyahat güzergahları hiçbir surette terk edilmeyecektir.

**7. Sağlık ve Güvenlik:** Kamp ve müsabakalarda sporcuların sağlık ve güvenliği en üst düzeyde tutulur. Sporcuların antrenmanlardan önce ve sonra yeterli ısınma

ve soğuma yapmaları beklenmektedir. Kamp esnasında yaşanan her türlü sakatlık veya rahatsızlık, antrenörlere ve kamp sorumlusuna vakit kaybetmeden bildirilmelidir. Sporcu kendi sınırlarını bilmeli, organizmasından gelebilecek olumsuz tepkileri anında antrenörüne aktarmalıdır.

**8. Katılım Zorunluluğu, Süre Riayeti ve Malzeme Hazırlığı:** Tüm sporcular, ilan edilen antrenman başlama saatinden en az 15 (on beş) dakika önce buluşma noktasında, antrenmana hazır ve ekipmanları tam bir şekilde bulunmak zorundadır. Antrenman saatinde hazır olmayan, mazeretsiz şekilde geciken veya antrenman ekipmanlarını eksik/bakımsız getiren sporcular hakkında; 1. ihlalde resmi sözlü uyarı verilir, 2. ihlalde tutanak tutularak kamp ile ilişiği kesilir. Kampın resmi başlama ve bitiş tarihlerine harfiyen riayet edilmesi zorunludur; aksi durumda mazeretsiz katılım yaptırım hükümleri uygulanır.

**9. Temsil Bilinci ve Kıyafet Düzeni:** Tüm sporcular, her hareketlerinde üzerinde taşıdıkları ay-yıldızlı formanın sorumluluğunu hisseder. Kamp boyunca belirtilen resmi takım formaları haricinde kıyafet giyilmesi yasaktır. Arızalı ya da eskimiş malzeme ile kampa/müsabakaya katılım sağlanamaz.

**10. İlaç Kullanımı ve Tıbbi Birim:** İlaç ya da benzeri bilinçsiz kullanımlar kesinlikle yasaktır. Doktor raporu ile getirilen zorunlu ilaçlar, kamp girişinde kampın yetkili sağlık personeline teslim edilecektir. Kamp doktorunun/fizyoterapistinin bilgisi ve onayı dışında hiçbir ilaç veya takviye ürün kullanılamaz.

**11. Oda ve Ziyaretçi Kuralları:** Yetkili kişinin izni

olmaksızın odaya su haricinde içecek ve yiyecek alınmayacak; konakladığı odaya hiçbir surette misafir kabul edilmeyecektir. Kampta bulunanlar, kendileri için ayrılan odalar dışındaki odalarda kalamazlar.

**12. Seremoni ve Protokol Kuralları:** Sporcular, İstiklal Marşı'na ve Türk bayrağına saygı gösterecek şekilde davranmak zorundadır.

**Sporcu Adı Soyadı:**

.....

**Kulübü:** .....

**Tarih / İmza:**

.....