

## Võistleja meelespea

1. Võistleja käitub lugupidavalt kaasvõistlejate, kohtunike, võistluse korraldajate ja pealtvaatajate suhtes ning järgib liikluseeskirju ja kohtunike juhiseid. Prügi ja varustuse jätmine rajale ei ole lubatud, kui selleks ettenähtud kohad puuduvad.
2. Võistlusnumber peab rattasõidul olema nähtav selja tagant ning jooksul eest. Kui kalipso kasutamine on lubatud, võib võistlusnumbrit kanda kalipso all. Kui kalipso kasutamine on keelatud, ei tohi võistlusnumbriga ujuda.
3. Palja ülakehaga võistlemine on keelatud (v.a. ujumine). Võistlusriietust tuleb võistluse jooksul kanda üle mõlema õla. Alasti olek on keelatud ning selle tulemuseks on diskvalifitseerimine.
4. Kalipso kasutamine on lubatud, kui veetemperatuur on 21,9°C või vähem (sprindi- ja standarddistsants). Kui veetemperatuur on 11,9 °C või vähem, jääb ujumine ära. Kui veetemperatuur on 15,9 °C või vähem, on kalipso kandmine kohustuslik. Ametlik veetemperatuur mõõdetakse 1h enne starti.
5. Ujumisel on kompressioonsäärised lubatud, kui kalipso kasutamine on lubatud. Kui kalipso kasutamine on keelatud, on ka kompressioonsääriste kasutamine keelatud. Kompressioonsokkide kasutamine ujumisel on keelatud kummalgi juhul, kuna jalalabad peavad olema katmata.
6. Jalgrattal peavad kõik juhtraud olema korgitud ning mõlemal jooksul peab olema pidur.
7. Jalgrattaga sõidetakse tee ääres, sõidutee keskel (telgjoone ääres) sõitmine on teiste võistlejate blokeerimine, mille eest võib kohtunik määrata ajalise karistuse.
8. Rattasõidule minnes peab vähemalt korra olema jalg tervenisti kontaktis maapinnaga peale vahetusala joont ning rattasõidult tulles peab vähemalt korra olema jalg tervenisti kontaktis maapinnaga enne vahetusala joont.
9. Tuulesõiduga võistlustel on lubatud kasutada ainult traditsioonilisi lenkse, tempolenksude kasutamine ei ole lubatud. Ketasrattad ning lenksu küljes olevad joogipudelid ei ole lubatud. Jooksud peavad olema vähemalt 12 kodaraga.
10. Tuulesõiduta võistlustel võib kasutada tagumist ketasratast. Tempolenks ei tohi ulatuda esijooksust ettepoole ning ei pea olema sillatud.
11. Kui tuulesõit on keelatud, on tuulesõidutsooniks 10m, mootorsõidukite puhul 12m (mootorratas) või 35m (auto). Mootorsõidukite tuulesõidutsoon kehtib ka tuulesõiduga võistlustel. Mõõdasõit tuleb sooritada 20 sekundi jooksul. Võistleja on möödunud, kui tema ratta esijooks on eespool möõdasõidetava võistleja ratta esijooksust. Pärast möõdumist peab võistleja, kellest on möõdutud, väljuma 5 sekundi jooksul tuulesõidutsoonist.
12. Tuulesõidutsooni võib siseneda eesolevast võistlejast möõdumiseks, turvalisuse huvides, järskudes kurvides, 100m enne ja pärast vahetusala ning joogipunkti.
13. Kiivri kinnitusrihm ei tohi ulatuda üle lõua. Kiiver peab olema kinnitatud kogu aja, mil võistleja on kontaktis jalgrattaga. Kiivrit ei ole lubatud jooksudistsantsil peas kanda.

14. Jooksurajal võib kõndida, kuid ei või roomata. Keelatud on ka mittevõistlejate kaasajooksmine võistlejatega.
15. Vahetusalas rattaga sõitmine on keelatud, ka võistlusväliselt.
16. Vahetusalasse pääseb ainult võistleja võistlusnumbri ettenäitamisel. Vahetusalasse sisenemisel (*check-in*) kontrollitakse numbrit, ratast ja kiivrit. Vahetusalasse jääb ainult võistluse ajal vajaminev varustus. Kohtunikul on õigus võistlejat vahetusalasse mitte lubada, kui selleks ettenähtud aeg (*check-in*) on läbi.
17. Vahetusalast varustust ära viies (*check-out*) peab kaasas olema võistlusnumber. Vahetusalast viiakse varustus ära ajakavas märgitud kellaaegadel.
18. Traditsiooniliste rattahoidjate (toru) puhul asetatakse ratas vahetusalasse kas sadula või mõlema lenksu või mõlema pidurikangi abil.
19. Võistluse ajal ei loobita asju ega anta mittevõistlejate kätte. Kogu kasutatav ja kasutatud varustus asub võistleja vahetusala koha juures (kiiver, prillid ja rattakingad võivad olla ratta peal). Kastide olemasolul tuleb kasutatud asjad panna kasti.
20. Vahetusala koha markeeringud (rätik, särk, jakk, õhupall vms rattahoidjal või maas) ei ole lubatud. Markeeringud eemaldatakse ilma võistlejat teavitamata.
21. Igasugune kõrvaline abi on keelatud, välja arvatud oma söögi ja joogi andmine poolpikal ja täispikal distantsil, mida võib teha ainult korraldaja poolt selleks ettenähtud alal. Võistleja võib aidata teist võistlejat, kui ta selle tulemusena ei ole sunnitud ise katkestama. Vastasel juhul mõlemad võistlejad diskvalifitseeritakse.
22. Rattarajal saadud karistus tuleb ära kanda rattaraja karistusallas. Võistleja enda kohustus on seal peatuda, kui talle on määratud ajaline karistus. Karistust mitte kandnud võistleja diskvalifitseeritakse.
23. Diskvalifitseeritud võistleja võib võistluse lõpetada.
24. Kui võistleja katkestab võistluse, annab ta sellest (pea)kohtunikule teada.
25. Mobiiltelefonide jt. elektrooniliste kuulamisseadmete kasutamine võistluse ajal on keelatud.