

Atletencharter voor gezonde, faire en cleane sport

Als ...

*... lid van Triatlon Vlaanderen,
... lid van een club aangesloten bij Triatlon Vlaanderen,
... deelnemer aan een training / wedstrijd op de kalender van Triatlon Vlaanderen*

*... ben ik mij ervan bewust dat ikzelf de verantwoordelijkheid draag om de sport
op een gezonde, faire, en cleane manier te beoefenen.*

- 1. Gezonde sport, zowel fysiek als mentaal*
- 2. Faire sport met respect voor de sportreglementen, vrijwilligers en andere atleten*
- 3. Schone "cleane" sport met respect voor de geldende anti-doping reglementering*

*Bij enige twijfel rond uw fysieke geschiktheid raden we aan om contact op te nemen met
een gespecialiseerde arts.*

1. GEZONDE SPORT: FYSIEKE GEZONDHEID

Heeft u in de afgelopen 12 maanden één van de volgende symptomen gehad dan is het ten sterkste aanbevolen om een bezoek te brengen aan een gespecialiseerde arts alvorens de trainingen te hervatten:

- *Pijn op de borst na inspanning;*
- *Hartkloppingen (ongewone waarneming van de hartslag - onregelmatig en/of snel - van korte of meer of minder lange duur);*
- *Ongemak tijdens inspanning;*
- *Plotseling bewustzijnsverlies, of dit nu in rust of tijdens inspanning is;*
- *Ongebruikelijke kortademigheid tijdens inspanning.*

Topsporters en pro-attesten

Atleten die een pro-attest willen aanvragen of topsport beoefenen zullen wel een medisch attest moeten voorleggen alvorens een wedstrijdlicentie wordt toegekend.

[Download hier een blanco medisch attest.](#)

Bij enige twijfel is het absoluut aangeraden om een arts te raadplegen voordat u de training of competitie voortzet!

1. GEZONDE SPORT: FYSIEKE GEZONDHEID

Wanneer is verder onderzoek aangewezen?

Als:

- Een familielid van u heeft een ernstige of onverklaarde hartafwijking gehad;
- Een familielid van u heeft voor de leeftijd van 35 jaar een hartaandoening gehad;
- U heeft een intensieve fysieke activiteit hervat zonder een medische check-up te hebben ondergaan;
- U heeft ten minste twee van de volgende cardiovasculaire risicofactoren:
 - Leeftijd boven de 40 jaar;
 - Actief roken of gestopt met roken minder dan 3 jaar geleden;
 - Diabetes, ongeacht het type;
 - Cholesterolafwijkingen;
 - Hoge bloeddruk;
 - Een chronische ziekte.
- U wilt doorgaan met competitie en/of intensieve fysieke activiteit na de leeftijd van 60 jaar;
- U heeft een onverklaarde prestatievermindering ervaren tijdens het afgelopen seizoen.

Het is belangrijk om een arts te raadplegen voordat u de training of competitie voortzet.

Heeft u twijfels als u bovenstaande symptomen juist kan vaststellen, vul dan de extra bevraging in via <https://www.sportkeuring.be/>

Bij wie kan je terecht?

U kan een gespecialiseerde arts vinden via:

- <https://www.sportartsen.be/>
- <https://gezondsporten.be/vind-experten> (filter „sportarts“).

1. GEZONDE SPORT: MENTALE GEZONDHEID

Triatlon Vlaanderen heeft aandacht voor de mentale gezondheid van haar leden.

We streven naar de installatie van een API (Aanspreek Punt Integriteit) binnen al onze clubs en een overkoepelende API binnen de federatie.

Deze personen vormen het eerste aanspreekpunt bij elke vorm van overschrijdend of ongewenst gedrag die de fysieke of mentale gezondheid schaden.

Bij wie kan je terecht?

Eef Desmaele is de Aanspreekpersoon Integriteit van Triatlon Vlaanderen.



Eef Desmaele - [contact via mail](#) - 0475 55 17 51

*Ik ondersteun de **club-API's** wanneer zij melding krijgen van situaties van grensoverschrijdend gedrag zoals psychisch, fysiek, seksueel grensoverschrijdend gedrag, pesten, verwaarlozing of ander ongewenst gedrag.*

*Daarnaast kan je als **sporter, trainer, ouder, bestuurder of vrijwilliger** verbonden aan één van onze aangeslote clubs ook rechtstreeks contact opnemen met mij als je een vraag hebt of een bezorgdheid over een situatie van mogelijks grensoverschrijdend gedrag binnen onze sport.*

Als federatie-API luister ik naar jouw vraag of verhaal, behandel ik jouw melding in alle discretie en verleen ik je advies bij de mogelijke vervolgstappen of doorverwijzing.

Ik handel onafhankelijk van de federatie en de stappen die ik onderneem zal ik altijd eerst met jou bespreken.

Ik neem elke klacht ernstig en behandel deze met de nodige discretie en garandeer dat er binnen de 48h gevolg wordt gegeven aan uw oproep.

Wat gebeurt er nadat ik contact opneem met deze vertrouwenspersoon?

Deze vertrouwenspersoon (api) ontving van de Raad van Bestuur van 3VL [het mandaat](#) om op autonome wijze klachten of meldingen te behandelen zoals beschreven in het verslag van de Raad van Bestuur van 06/09/2023.

RESPECT VOOR...

1.



De sport

IK KEN DE WAARDEN EN NORMEN VAN DE SPORT. IK BEN EEN AMBASSADEUR VOOR TRIATLON IN MIJN OMGEVING

6.



De wedstrijd

IK NEEM DE WEDSTRIJDBRIEFING GRONDIG DOOR TER VOORBEREIDING VAN MIJN WEDSTRIJD

2.



De regels

IK KEN DE REGELS EN VOLG DEZE IN ALLE EERLIJKHEID. KAN DIT NIET, AANVAARD IK MIJN BESTRAFFING

7.



Jezelf

IK SPORT VEILIG EN VERANTWOORD. IK KEN MIJN EIGEN GRENZEN EN DE GEVAREN VAN DE SPORT

3.



De atleten

IK BRENG GEEN SCHADE TOE AAN ANDERE ATLETEN. OOK NIET OM HIER VOORDEEL UIT TE HALEN

8.



Je medemens

IK ZET DE HULP VAN EEN ATLEET IN NOOD BOVEN HET BELANG VAN MIJN EIGEN WEDSTRIJD

4.



De organisatie

IK BEN DANKBAAR VOOR AL DEZE VRIJWILLIGERS MET EEN HART VOOR DE SPORT



Het parcours

IK VOLG DE WEGCODE TIJDENS ÉN HEB OOG VOOR ANDERE DEELNEMERS NA MIJN WEDSTRIJD

5.



De officials

OFFICIALS LEIDEN EEN WEDSTRIJD MET EXPERTISE. HUN BESLISSING IS IN ALLE GEVALLEN VOOR HET BEST VAN DE ATLEET

10.



Het materiaal

IK HEB RESPECT VOOR AL HET MATERIAAL. OOK AL IS HET NIET HET MIJNE

3. SCHONE “CLEANE” SPORT

Strijd tegen doping

Triatlon Vlaanderen is krachtig betrokken bij de strijd tegen doping, die gericht is op het verdedigen van een schone, integere sport, fair play en de gezondheid van de atleten. De atleet is te allen tijde verantwoordelijk voor de stoffen die zich in zijn of haar lichaam bevinden.

Hun aanwezigheid kan sportieve, financiële of gezondheidsgevolgen hebben.

Als u een medicijn of een voedingssupplement moet nemen, zorg er dan voor dat het geen verboden stof bevat. Als er geen andere optie is, zorg er dan voor, indien nodig, dat u tijdig en volgens de juiste procedure een Therapeutische Gebruiksvergunning aanvraagt.

Bij wie kan je terecht?

<https://www.triatlon.vlaanderen/kenniscentrum/gezondsporten>

<https://www.dopingvrij.vlaanderen/>

Triatlon Vlaanderen raadt aan dat elke sporter, begeleider of coach de nuttige opleidingen volgt op het platform Adel: <https://adel.wada-ama.org/>.