



Ohjeita valmentajille ja uimareille

Avainkortit

Avainkortit kuitataan aulassa. Kaikki oman seuran kortit tulee palauttaa kisakuoressa aulassa olevaan laatikkoon.

Peruutukset

Peruutukset tehdään sähköisesti. Jokaiselle seuralle on oma tunnuksensa palveluun, jotka on lähetetty sähköpostilla seuroille ja löytyvät myös seurakuoresta. Peruutuksia otetaan vastaan aamulla klo 9:00 asti ja iltapäivällä klo 15:00 asti. Peruminen ei kuitenkaan vapauta startin maksuvelvollisuudesta.

Jälki-ilmoittautumiset

Jälki-ilmoittautumisia otetaan vastaan kilpailupaikalla klo 9.00 asti niihin lajeihin joiden erissä on vielä tilaa. Ilmoittautumiset tehtävä kirjallisesti kansliasta saatavalla lomakkeella. Kaikista jälki-ilmoittautumisesta veloitamme kolminkertaisen ilmoittautumismaksun eli 24 euroa *käteisellä tai maksukuittia vastaan*.

Viestijoukkueet

Kisoissa, toisen jakson ensimmäinen ja toinen laji on 4 * 50m vapaauintiviesti. Jos joukkueen kokoonpanon joutuu muuttamaan, se tulee tehdä tuntia ennen kilpailujakson alkua sähköisesti!

Pukuhuone ja allastila

Suuren osallistujamäärän vuoksi allas- ja pukuhuonetilat on varattu *ainoastaan uimareille ja valmentajille!* Toisen kerroksen kahviossa, kokoushuoneessa ja jumppasalissa on tilaa yleisölle.

Verryttely

Verryttelyaika alkaa klo 9.00, allas on pidettävä tyhjänä kunnes kuuluttaja myöntää luvan. Verryttelyaika päättyy klo 9.50. Rata 1 on varattu piikeille klo 9.30 alkaen. Kilpailun aikana verryttelyyn on käytettävissä hyppyallas ja terapia-allas.

Kokoontuminen

Kokoontuminen kisa-altaan käänköspäissä noin kolme erää ennen omaa starttia. Kulloinkin kokoontumisessa oleva erä ilmoitetaan numerotaululla kokoontumispaikan läheisyydessä. Kaikkien uimareiden tulee olla paikalla kokoontumisessa!



Myyrmäki, 29.09.2018 klo 10.00

Ensiapu

Ensiapupiste löytyy toimitsijoiden taukotilasta, allastilan ja eteisaulan väliseltä käytävältä. Häätätilanteessa seuraa kuuluttajan antamia ohjeita.

Startit

Lähdöt tapahtuvat yllähdöillä kaikissa lajeissa myös selkäuinneissa. Altaasta poistutaan vasta uuden erän lähdettyä matkaan, poikkeuksena on 25 m uinnit joissa uimari nousee heti maalin tulon jälkeen altaasta ylös. Uimareiden *tulee lajinsa päätyttyä asettua köyden viereen irti seinästä ja heidän tulee odottaa siinä liikkumatta ja hiljaa*. Poikkeaminen tästä voi johtaa ko. uimarin hylkäämiseen!

Palkintojenjako

Tiukan aikataulun vuoksi kilpailuissa ei ole erillistä palkintojenjakotaukoa. Palkinnot jaetaan yläkerran katsomotilana käytettävässä salissa kilpailujen aikana. Palkinnon voi noutaa heti virallisten tulosten saavuttua.

Ruokailu

Hallilla ei mahdollisuutta ruokailuun. Ruokailu mahdollista hallin vieressä olevassa lounasravintola Allun Grillissä tai sitten 400 m päässä Kauppakeskus Myyrmannin ravintolamaailmassa.

Lähtölistat ja tulokset

Lähtölistat aulasta, katsomosta sekä allastiloista allaskartan mukaisesti. Tulokset toimitetaan em. paikkoihin pois lukien pukuhuoneet. Osallistujalistat ja muut ohjeet ovat löydettävissä Live Timingista torstai-illasta alkaen. Tulokset päivittyvät sivuille aina kunkin lajin päätyttyä.

TERVETULOA MYYRMÄKEEN!