



Myyrmäki, 1.10.2016 klo 10.00

Ohjeita valmentajille ja uimareille

### **Avainkortit**

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

### **Peruutukset**

Peruutuksia vastaanotetaan aulassa klo 9.00 asti. Kaikki peruutukset tehtävä kirjallisesti seurakuoresta tai kansliasta saatavalla lomakkeella. Etukäteen tiedossa olevat peruutukset pyydetään ilmoittamaan osoitteeseen [kilpailut@vanders.fi](mailto:kilpailut@vanders.fi) perjantaihin klo 17.00 mennessä. Tämän jälkeen peruutukset ainoastaan kisakansliaan lomakkeella. Etukäteen tehdyt peruutukset tiivistävät vielä uitavaa kilpailuaikataulua. 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**

Ei uida

### **Pukuhuone ja allas**

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 käänköspäässä noin kolme erää ennen omaa starttia. Kulloinkin kokoontumisessa oleva erä ilmoitetaan numerotaululla kokoontumispaikan läheisyydessä. Kaikkien uimareiden tulee olla paikalla kokoontumisessa!

### **Eränäyttö**

8. radan takana näytetään kulloinkin menossa oleva laji- ja eränumero.



VANTAAN PÄRSKEET

Myyrmäki, 1.10.2016 klo 10.00

### **Ensiapu**

Ensiapupiste löytyy toimitsijoiden taukotilasta, allastilan ja eteisaulan väliseltä käytävältä. Häätötilanteessa 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 utlon 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 löytyvät pukuhuoneista, aulasta, katsomosta sekä allastiloista allaskartan mukaisesti. Tulokset toimitetaan em. paikkoihin pois lukien pukuhuoneet. Osallistujalistat ja muut ohjeet ovat löydettävissä Live Timingista torstai-illasta alkaen. Lähtölistat löytyvät LiveTimingista perjantain iltapäivän aikana. Tulokset päivittyvät sivuille aina kunkin lajin päätyttyä.

**TERVETULOA MYYRMÄKEEN!**