## Ohjeita valmentajille ja uimareille

**Avainkortit**

Kilpailijoiden avaimet jaetaan kisakuoressa, joka kuitataan aulasta. Kilpailun päätteeksi avain jätetään kaappiin ja **kaappikortit** palautetaan kisakuoressa aulassa olevaan laatikkoon.

**Peruutukset**

Peruutukset tehdään sähköisesti. Jokaiselle seuralle on oma tunnuksensa palveluun, jotka on lähetetty sähköpostilla seuroille ja tunnukset löytyvät myös seurakuoresta. Peruutuksia otetaan vastaan lauantaina klo 13:00 asti. Peruminen ei kuitenkaan vapauta startin maksuvelvollisuudesta.

**Jälki-ilmoittautumiset**

Jälki-ilmoittautumisia otetaan vastaan Tempuksessa 7.2. klo 23.59 asti ja tämän jälkeen kilpailupaikalla kirjallisesti kansliasta saatavalla lomakkeella klo 12.45 asti. Kaikista jälki-ilmoittautumisesta veloitamme kolminkertaisen ilmoittautumismaksun eli 24 euroa *käteisellä tai maksukuittia vastaan*.

**Viestijoukkueet**

Kisoissa ensimmäinen laji on 4 \* 50m sekauintiviesti MIXED. Jos joukkueen kokoonpanon joutuu muuttamaan, se tulee tehdä tuntia ennen kilpailujakson alkua sähköisesti kisakuoressa jaetun tunnuksen avulla.

**Pukuhuone ja allastila**

Suuren osallistujamäärän vuoksi allas- ja pukuhuonetilat on varattu *ainoastaan uimareille ja valmentajille.* Toisen kerroksen kahviossa, kokoushuoneessa ja jumppasalissa on tilaa yleisölle. Huom! Jumppasalin aran lattiamateriaalin vuoksi *kengät on riisuttava salin ulkopuolelle.*

**Verryttely**

Verryttelyaika alkaa klo 13.00, allas on pidettävä tyhjänä kunnes kuuluttaja myöntää luvan. Verryttelyaika päättyy klo 13.50. Rata 1 on varattu piikeille klo 13.30 alkaen. Kilpailun aikana verryttelyyn on käytettävissä hyppyallas ja terapia-allas.

**Kokoontuminen**

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

**Ensiapu**

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

**Startit**

Lähdöt tapahtuvat ylilähdöillä 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

Palkintojen jaot järjestetään lajien 9, 17 ja 27 jälkeen. Sarjoissa T8, P8, T10, P10, T12 ja P12 jokaisen lajin kolmelle parhaalle. T14, P14, T16, P16, N ja M sarjoissa palkinnot jaetaan kilpailun päätteeksi sarjoittain FINA pisteissä kolmelle parhaalle.

# Ruokailu

Hallilla ei mahdollisuutta ruokailuun. Ruokailu mahdollista hallista 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!**