

## TERVETULOA NÄÄSUINTEIHIN!

Kilpailut uidaan **lauantaina 10.10.2020** Tampereen Uintikeskuksessa, Kalevassa, Joukahaisenkatu 7. **Kilpailut alkavat klo 11.15**, verryttelymahdollisuus klo 10.00 – 11.05.

### JOUKKUEENJOHTAJIEN KOKOUS JA KISAKUORIEN JAKO

**Kokous pidetään klo 9.30** ulkona maauimalan puoleisessa hallin päädyssä, jossa myös jaetaan kisakuoret. **Huom! säänmukainen varustus!**

**Halliin pääsee ohjatusti seura kerrallaan, samoin pukukopeille käsien desinfiointin kautta.**

### VALMENTAJAT:

Valmentajien tulee ilmoittautua, vain ilmoittautuneille valmentajille on varattu avainrannekkeet. [Valmentajien ilmoittautuminen.](#)

### YLEISTÄ

Vallitsevan tautitilanteen vuoksi hygieniaohjeiden noudattaminen on välttämätöntä. THL:n 24.9. antaman suosituksen mukaan **kasvomaskia tulee käyttää** liikuntaan tai urheiluun sekä niiden seuraamiseen käytettävissä tiloissa (vähintään yleiset tilat ja pukeutumistilat), uimahalleissa (yleiset tilat ja pukeutumistilat).

Uimahalli on **suljettu** yleisöltä kisojen aikana. Kahvion tilat ja palvelut ovat yleisön käytettävissä.

Uimarit ja valmentajat käyttävät vain heidän seuroille merkittyjä pukukaappeja ja heille osoitettuja katsomotiloja. Vältä ylimääräistä oleskelua pukutiloissa. **Allastiloihin pääsee vasta, kun verryttelyaika alkaa.**

Uimarin tulee poistua allastiloista ja pukuhuoneista viipymättä uituaan omat lajinsa kyseisessä jaksossa, sekä uimahallista viimeistään jakson päätyttyä. Pukukaapit tulee tyhjentää jaksojen välillä.

Jakson 2 uimarit pääsevät halliin ohjatusti seura kerrallaan. Kokoontuminen alkaa tuntia ennen jakson alkua ulkona, jonka jälkeen siirrytään sisälle seuroittain käsien desinfiointin kautta.

Jakson 3 uimarit voivat saapua hallille tuntia ennen jakson alkua.

Jaksojen välissä olevalla tauolla seuraavan jakson uimarit pääsevät verryttelemään kilpailualtaassa. Kilpailujen aikana verryttely tapahtuu ison altaan matalassa päässä radoilla 1-8 sekä uudella puolella 25m altaassa ja hyppyaltaassa.

Käytähän kisoissa seuravaatteita.

Lähtöpäädyn portaikko ei ole uimareiden käytössä, eikä lasiovista tai hissini läpi saa kulkea allastilaan.

#### **KORONA-OHJEET:**

- **Pese kädet aina halliin saapuessasi ja ennen hallista poistumista. Noudata muutenkin aina hyvää käsihygieniaa. Pese huolellisesti kädet aina aivastamisen ja yskimisen jälkeen.**
- Älä tule sairaana/oireisena paikalle. Jos kisoissa oleskelun aikana sairastut, poistu yleisistä tiloista ja informoi siitä viipymättä valmentajaasi, joka tiedottaa tilanteesta kisakansliaan.
- Yski ja aivasta hihaasi tai käytä kertakäyttönäiliinaa ja laita se lähimpään roskikseen, pese ja desinfioi kädet.
- Jos käsienpesumahdollisuutta ei ole, käytä käsihuuhdetta.
- Vältä ruuhkia
- Muista turvavälit
- Vältä turhaa koskettelua pintoihin
- Vietä vapaa-aikaa ensisijaisesti oman ryhmän uimareiden kanssa
- Poistu pukutilasta mahdollisimman nopeasti.
- Käytä kasvomaskia liikkuessasi pukutiloissa, aulassa tai katsomossa.
- Äkillisesti sairastuneille on varattu eristämiseen soveltuva tila
- Koronanäytteitä suositellaan otettavaksi kaikilta hengitystieinfektioon sairastuneilta. Jos uimari sairastuu kisoissa, huoltaja on velvollinen hakemaan sairastuneen kotiin. Kukin seura huolehtii omien sairastuneiden urheilijoidensa kohdalta valvonnan ja mahdollisen kotiuttamisen.

#### **SEURAKUORET**

Seurakuorien jako tapahtuu joukkueenjohtajien palaverissa ulkona maauimalan sisäänkäynnin puoleisessa päädyssä kello 9.30.

Kuoressa on uimareiden mukainen määrä pukuhuoneen avainrannekkeita (uimareilla vaaleanpunaiset rannekkeet ja valmentajille tummansiniset rannekkeet) ja ohjeistus verryttelyradoista sekä käytettävissä olevasta allasalueen valmentajatilasta ja uimarien lepoalueista.

Seurat kutsutaan halliin sisälle yksi kerrallaan sisälle, jotta turvavälit pysytään säilyttämään. On tärkeää, että odottaessa olette vain oman seuran väen läheisyydessä ja muihin seuroihin pidetään turvavälejä.

#### **AVAINRANNEKKEET**

Rannekkeet tulee jakaa uimareille ulkona. Rannekkeella uimarit ja valmentajat pääsevät kisapäivän ajan sulkemaan kaapit. Ranneke tulee pitää mukana hallilla liikkussa paitsi kisasuorituksen aikana. Rannekkeet palautetaan kisapäivän päätteeksi seurakuoressa kisakansliaan. Kadonneista avainrannekkeista perimme 20 €/ranneke. Pukuhuoneiden sivuovista ei saa kulkea kisojen aikana.

**Pukukaapit tulee tyhjentää jaksojen välillä.**

## LÄHTÖLISTAT

Ajantasaiset lähtölistat ovat nähtävillä allastilassa vain keräilyssä. Seurat saavat lähtölistan kisakansliasta, sama henkilö, joka haki rannekkeet, hakee myös listat.

Kisojen aikataulu on viitteellinen ja seurojen tulee seurata kuulutuksia ja kilpailujen etenemistä livetimingista.

## KISAKANSLIA, AJANOTTOKESKUS

Hallin ala-aulassa toimii kisakanslia, joka on avoinna koko kisojen ajan ja auttaa kilpailuun liittyvissä kysymyksissä. Uintikeskuksen henkilökunta ei vastaa kisajärjestelyistä. Ajanottokeskus sijaitsee hallin 2. kerroksessa: lähtöpäässä, yläkatsomon päädyssä.

## PERUUTUKSET

Kaikkien jaksojen peruutukset tulee tehdä yhtä tuntia ennen ensimmäisen jakson alkua eli ennen klo 10.00. Kilpailijan osanotto voidaan peruuttaa yhteen tai useampaan lajiin. Kisoissa käytetään sähköistä peruutusta.

Jokaiselle seuralle jaetaan yksi tunnus/salasana peruutusten tekemistä varten. Jokainen seura on vastuussa omasta tunnuksestaan ja omalla tunnuksella tehdyistä peruutuksista.

## VERRYTTELY

**Verryttelyssä radalla saa olla samanaikaisesti 10 uimaria / rata.** Uimahallissa on useita altaita käytettävissä verryttelyyn.

Verryttelyaika kilpailultaassa alkaa 10.00 ja päättyy 10 minuuttia ennen kilpailun alkua. Jaksojen välissä pääsee myös verryttelemään kilpailultaassa. Räpylät ja snorkkelit ovat kiellettyjä verryttelyn aikana kisa-altaassa.

Kilpailujen aikana verryttely tapahtuu ison altaan matalassa päässä radoilla 1-8 sekä uudella puolella 25m altaassa ja hyppyaaltaassa. Hallin muut altaat; kylmäallas ja lastenaltaat eivät ole kilpauimareiden käytössä.

Rata 1 sprintti, rata 2 race pace. Selkäuinnin lähtöeline radalla 1 sekä kisa-altaassa että altaan matalassa päässä.

## UIMAREIDEN JÄRJESTÄYTYMINEN

Kokoontuminen kaikkiin startteihin tapahtuu 25m altaalla, laajennusosan puolella. Uimarin tulee olla järjestäytymispaikalla noin 15 minuuttia ennen omaa eräänsä, ei aikaisemmin välttääksemme ruuhkia. Uinnin jälkeen poistuminen allasalueelta tapahtuu vain katsomon puolelta. Kilpailuissa on käytössä ns. yllähetys. **Kilpailussa ei käytössä vesiämpäreitä.** Jokainen uimari huolehtii uimapuvun mahdollisesta kastelemisen omasta vesipullosta.

## PALKINTOJEN JAKO/INSTAGRAM

Palkintojen jako tapahtuu allasalueen palkintoalueella aikatauluun merkityissä kohdissa. Palkinnonsaajia kuvataan ja kuvia laitetaan Instagramiin. Osoite: @uintitampere ja #nääsuinnit2020

### **KATSOMOTILAT**

Ylä- ja alakatsomoon pääsee vain esittämällä kaappirannekkeen ja tilat ovat ainoastaan uimarien ja valmentajien käytössä. Jokaiselle seuralle on merkitty oma alue. Allasalueella ei saa liikkua ulkojalkineissa. Yläkatsomon porrassalueet tulee pitää vapaana ja tyhjinä. Kaiteelle ei saa ripustaa mitään. Joukkueet pitävät oman alueensa siistinä ja keräävät roskat jakson päätyttyä roskiin.

### **LÖYTÖTAVARAT**

Löytötavarat kerätään ala-aulassa sijaitsevaan kisakansliaan. Kisojen jälkeen löytötavaroita säilytetään kaksi viikkoa ja niitä voi tiedustella sähköpostitse osoitteesta [toimisto@uita.fi](mailto:toimisto@uita.fi).

### **PYSÄKÖINTI / BUSSIT**

Pysäköi autosi pysäköintialueen liikennemerkkien mukaisesti. Uintikeskuksen pysäköintialueella on kolmen tunnin aikarajoitus, muistathan pysäköintikiekon! Hallin sisäänkäynnin edustalla oleva kääntöalue on ehdottomasti jätettävä tyhjäksi! Tampereella on käynnissä ratikkatyömaa. Voit seurata muuttuvia ajoreittejä: [www.raitiotieallianssi.fi](http://www.raitiotieallianssi.fi)

### **KAHVIO**

Uimahallin Aqua Kahvio 1. kerroksessa on uimarien ja valmentajien käytössä kilpailujen ajan.

Valmentajille on altaan puolella lähtöpäässä järjestetty Coaches' Corner, missä on tarjolla kahvia ja pientä purtavaa. Cornerin aukioloajat on merkitty alueella.

### **KISALÄÄKÄRI**

Kisalääkäriin saa tarvittaessa yhteyden kisakanslian kautta.

**Kisaonnea kaikille uimareille!**