



2021-07-08

Svensk Simidrott och Kungsbacka Simsällskap inbjuder till JSM/Sum-Sim äldre samt Sum-Sim 16 år den 16 – 18 juli 2021 i Kungsbacka

Tävlingsplats: Kungsbacka Badhus (50m)

Invigning: Fredag den 16 juli kl. 15.40

Tävlingstider:		Försök	Finaler
	Fredag	09.00	16.00
	Lördag	09.00	16.00
	Söndag	09.00	15.00

Insimning:		FM	EM
	Torsdag		15.00-19.00
	Fredag	07.30-08.45	14.00-15.20
	Lördag	07.30-08.45	14.00-15.45
	Söndag	07.30-08.45	13.30-14.45

Åldersklasser:		Klass	Ålder	Födda
	Individuellt	Junior	20-21 år	2000-2001
	Individuellt	A-klassen	18 år	2003
	Individuellt	B-klassen	17 år	2004
	Individuellt	16-klassen	16 år	2005
	Lagkapp	Junior	20-21 år	2000-2001
	Lagkapp	A/B/16-klassen	16-18 år	2003-2005

Anmälan: Anmälan görs i Tempus Anmälan och ska vara SSF tillhanda senast fredag den 2 juli kl. 23:59. På grund av de olika kvalsystemen till de olika delarna i denna tävling finns det två tävlingar upplagda i Tempus. En för J-klassen och en för övriga.

Anmälningar av lag i lagsamverkan, se nedan, görs på mejl till kenneth.magnusson@svensksimidrott.se med angivande av gren, ingående föreningar och vilka simmare som använts för att uppnå kvältiden samt deras individuella tider och summerad tid.

Utfyllnadsanmälan: Till Sum-Sim-klasserna A, B och 16 kommer vi, om utrymme finns, kunna ta med utfyllnadsanmälningar. En bedömning av om och hur många som kan tas emot görs när vi ser det totala antalet anmälningar. Anmälan görs i Tempus i särskilt upplagd tävling för utfyllnadsanmälningar.



Endast simmare som i kvalad i någon individuell gren kan anmälas för utfyllnad.

Efteranmälan: Efteranmälan i mån av plats får ske fram till fredagen den 9 juli kl. 23:59 till en avgift av 300 kr/anmälan. Anmälningsförfarande, se ovan. Anmälningstiden ska ha gjorts inom kvalperioden.

Lagkapper: Vid anmälan av lag kan förutom lagtids även individuellt noterade tider adderas och räknas som kvalificeringstid. Vid anmälan av lag är enbart lagtider eller individuella tider användbara som uppnåtts av simmare som har rätt ålder för årets Sum-Sim, se ovan! Om både individuella kort- och långbanetider blandas så måste den sammanlagda tiden jämföras med kvaltiden i kortbana. Ingen omräkning av ind. tider för lagkapperna får ske ex. från långbanetid till kortbanetider. skall man anmäla på kvaltiden i 50m bana så måste ALLA tider vara gjorda i 50m bana. Endast lagtider och individuella tider som är registrerade i Tempus kan användas.

Avanmälan: Avanmälan ska ske i tränarappen.

- Avanmälan av simmare och lag till pass 1 ska ske senast klockan 20.00 torsdagen den 15 juli.
- Avanmälan sker därefter senast 30 min efter föregående tävlingspass slut.
- Ett tävlingspass slut är den tidpunkt när sista grenens i passet resultat är officiella oavsett efterföljande prisutdelningar m.m.

Vid för sent inlämnad eller utebliven avanmälan, oavsett orsak, uttas en avgift på 300 kr/start, se regel 305.5 och 305.7.

Lagsamverkan: Svenska Simförbundets styrelse har fattat beslut om en försöksverksamhet gällande tävlingsamverkan i lagsimning. Två föreningar kan ha ett gemensamt lag under följande förutsättningar:

- En tävlingsamverkan består av samarbete mellan två föreningar i en lagsimningsgren där ingen av de två föreningarna har ett enskilt föreningslag anmält. Sum-Sim och JSM anses som två olika tävlingar.
- En förening kan samverka med högst en förening under ett pågående mästerskap.
- Ett kombinerat lag i en gren anmäls i samband med anmälningar till mästerskapet. Det kombinerade laget tävlar under beteckning "förening A/förening B". Kvalifikationskrav gäller enligt regel 305.1, dvs summering av ingående lagmedlemmarnas individuellt noterade tider under kvalificeringsperioden.
- Ett anmält kombinerat lag i en gren kan inte ändras till enskilt föreningslag under pågående mästerskap. Att ersätta en lagmedlem med en annan, innebärande att de enskilda lagmedlemmarna då kan komma att individuellt representera samma förening, medför ändock att laget tävlar som det anmälda kombinerade laget i grenen.

- Ett kombinerat lag kan erövra mästerskapsmedaljer men inga mästerskapspoäng, dessa förfaller.
- Deltagande i ett kombinerat lag innebär inte föreningsbyte enligt regel 206, deltagarna behåller sin individuella representation.

Startlistan: Startlista läggs ut på LiveTiming senast lördagen den 3 juli.

Laguppställning: Laguppställningarna för första passet lämnas in senast kl. 20.00 dagen innan, därefter lämnas de in senast 30 minuter efter föregående pass slut.

Laguppställningarna ska lämnas in via tränarappen där även de deltagande simmarnas tidigare uppnådda tider (efter den 1 januari 2019) på resp. distans angivits och summerats. Öppningstider både individuellt och i lag får användas. Om sådana tider saknas kan en splittid i lag användas med 0,5s tillägg på tiden. Sådana splittider skrivs manuellt in i appen.

Tider på kortbana och yarbassäng får omräknas till långbana. Den summerade tiden används för seedning. Saknar en eller fler simmare en tid på aktuell distans så seedas laget med en nolltid.

För sent inlämnade laguppställningar medför en avgift på 300 kr.

Startberättigad: Rätt att delta i svenska mästerskap i simidrott har varje simidrottare som är medlem i förening ansluten till SSF och startberättigad enligt representationsbestämmelserna i 2 kap. En simidrottare som inte är svensk medborgare ska därutöver kunna visa att simidrottaren är folkbokförd i Sverige sedan minst tre månader, räknat från mästerskapets första dag.

Seedning: Grenar på upp till 400m simmas som direktfinaler med åldersklasserna blandade förutom de åtta snabbaste i respektive åldersklass som avslutar grenen med ett heat per åldersklass. På grenarna 800m och 1500m frisim simmas alla heat med blandade åldersklasser.

Kvaltider: Se tabell nedan

Kvalperiod: 2019-01-01–2021-07-01

Anm. avgift: 100 kr/start och vid efteranmälan 300 kr/start. Avgiften faktureras.

Akreditering: Alla simmare (även lagkappssimmare) och ledare ska ha akreditering för att kunna delta. Varje akreditering kostar 100 kr. Vid detta mästerskap är antalet ledarakrediteringar begränsat med för att möta gällande restriktioner. 1-5 simmare = 1 ledare, 6-12 simmare = 2 ledare, 13-20 simmare = 3 ledare, 21 simmare och uppåt = 4 ledare.

Parasimmare medges extra ledare vid behov. Inga i övrigt extra akrediteringar tillåts på detta arrangemang. Akrediteringar för simmare som endast simmar lagkapp och ledare ska registreras på <https://response.questback.com/svenskasimfrbundet/jsmsum21> senast den 2/7. För sent inkomna akrediteringsansökningar debiteras ett tillägg med 100 kr/akreditering. Avgiften faktureras.

- Ledarmöte:** Ledarmöte hålls torsdag 15 juli kl. 19.30 på distans. Länk kommer att mejlas till de som ackrediterats som ansvarig tränare/ledare.
- Strykningar:** Strykningar görs i tränarappen eller på avsedd blankett på plats i tävlingsbyrån som ligger i simhallsentrén.
- Gällande regler för strykning:
- Avanmälan till första passet skall ske senast kl. 19.00 torsdagen den 15/7.
 - Därefter ska avanmälan till nästa pass ske senast 30 min efter föregående pass slut.
 - Avanmälan från försök till final skall ske senast 30 min efter resp. grens slut i försökstävlingen, se § 305 punkt 7.
- Uteblir simmare eller lag från start utan avanmälan eller vid för sent inlämnad avanmälan uttas en avgift på 300 kr/start (se § 305 och 305.7 i SSF:s Stadgar och tävlingsbestämmelser). Detta gäller numera även vid akut sjukdom.
- Extralopp:** Extralopp kommer att genomföras i mån av plats efter resp. tävlingspass på distanser upp t.o.m. 200 m, antal heat kan komma att begränsas, först till kvarn gäller. Anmälan sker senast en timme innan respektive tävlingspass start till tävlingsbyrån – kostnad 300: -/start, faktureras i efterhand.
- Resultatlista:** Publiceras snarast efter varje gren på www.livetiming.se, resultaten anslås också löpande.
- Biljetter/entré** På grund av Covid-19 situationen tillåts ingen publik i år.
- Funktionärer** KbSS tar tacksamt emot hjälp av inresande funktionärer från besökande klubbar. Vi behöver både utbildade tävlingsfunktionärer och volontärer för andra uppgifter som inte kräver utbildning. Arbetar man två pass samma dag bjuds man på lunch. Anmälan sker till sumsim@kbss.nu Tack på förhand.
- Kost** I samarbete med restaurang Matverket erbjuder vi alla deltagare och tränare att förboka portionsförpackad lunch och middag samtliga tävlingsdagar. Detta görs till mat@kbss.nu senast söndag 4/7. Ange eventuella allergier och önskemål om specialkost. För meny och priser – se bifogat informationsblad samt kbss.nu. Större beställningar faktureras, mindre kan betalas på plats med Swish. Observera att bokningen är bindande- ej uthämtade matkuponger faktureras i efterhand.
- Logi:** Se bifogade informationsblad och www.kbss.nu
- Information:** **Anmälningar och ackreditering:** Kenneth Magnusson, Svenska Simförbundet, telefon 010-476 53 09 eller kenneth.magnusson@svensksimidrott.se

Mat: Susann Samuelsson, mat@kbss.nu, 0705187474

Logi: Mikael Fredriksson, logi@kbss.nu, 076101000

Övrig tävlingsinformation:

Peter Lundin, sumsim@kbss.nu, 0769315750

Varmt VÄLKOMNA till JSM/Sum-Sim äldre samt Sum-Sim 16 år i Kungsbacka 2021!

Omräkningstider vid seedning, omräkningen görs av SSF:

Sträcka	Damer		Herrar	
	25m	Yards	25m	Yards
50m frisim	+0,47	+3,30	+0,68	+3,30
100m frisim	+1,34	+6,90	+1,68	+6,70
200m frisim	+2,53	+15,20	+2,98	+14,70
400m/*500yd frisim	+4,88	-29,40*	+5,91	-25,80*
800m/*1000yd frisim	+13,78	-58,50*	+16,28	-51,40*
1500m/*1650yd frisim	+24,08	+37,50*	+32,34	+39,60*
4x100m frisim	+5,60		+7,00	
4x200m frisim	+14,60		+15,30	
50m bröst	+0,90	+3,60	+0,91	+3,20
100m bröst	+1,80	+9,50	+2,24	+9,50
200m bröst	+3,90	+19,20	+4,68	+20,40
50m rygg	+1,43	+3,50	+1,65	+3,50
100m rygg	+2,28	+9,50	+3,27	+9,60
200m rygg	+4,07	+19,40	+5,65	+20,10
50m fjäril	+0,26	+1,40	+0,66	+2,20
100m fjäril	+0,57	+7,80	+1,36	+6,80
200m fjäril	+1,24	+16,60	+3,23	+17,00
200m medley	+3,00	+16,20	+4,08	+17,90
400m medley	+5,13	+40,40	+8,67	+40,70
4x100m medley	+8,50		+10,40	

Grenar

20-21 år	J	50 frisim	50 ryggsim	50 bröstsim	50 fjärilsim	
		100 frisim	100 ryggsim	100 bröstsim	100 fjärilsim	200 medley
		200 frisim	200 ryggsim	200 bröstsim	200 fjärilsim	400 medley
		400 frisim				
		800 frisim				
18 år	A	100 frisim	100 ryggsim	100 bröstsim	100 fjärilsim	200 medley
		200 frisim	200 ryggsim	200 bröstsim	200 fjärilsim	400 medley
		400 frisim				
		800 frisim				
		1500 frisim				
17 år	B	100 frisim	100 ryggsim	100 bröstsim	100 fjärilsim	200 medley
		200 frisim	200 ryggsim	200 bröstsim	200 fjärilsim	400 medley
		400 frisim				
		800 frisim				
		1500 frisim				
16 år	16	50 frisim	50 ryggsim	50 bröstsim	50 fjärilsim	
		100 frisim	100 ryggsim	100 bröstsim	100 fjärilsim	200 medley
		200 frisim	200 ryggsim	200 bröstsim	200 fjärilsim	400 medley
		400 frisim				
		800 frisim				
		1500 frisim				

Lagkapper

20-21 år	J	4x100 frisim	4x100 medley	4x200 frisim
16-18 år	A/B/16	4x100 frisim	4x100 medley	4x200 frisim

Grenordning

Fredag 09.00	Lördag 09.00	Söndag 09.00
200m frisim P	200m frisim F	100m frisim P
100m bröstsim P	100m bröstsim F	50m bröstsim P*
200m fjärilsim P	200m fjärilsim F	400m medley P
100m ryggsim P	100m ryggsim F	100m fjärilsim P
1500m frisim P	1500m frisim F	50m ryggsim P*
4x100m frisim P	4x100m frisim F	800m frisim P
		4x100m medley P
Fredag 16.00	Lördag 16.00	Söndag 16.00
200m medley F	200m medley P	100m frisim F
50m frisim F*	50m frisim P*	50m bröstsim F*
200m bröstsim F	200m bröstsim P	400m medley F
400m frisim F	400m frisim P	100m fjärilsim F
50m fjärilsim F*	50m fjärilsim P*	50m ryggsim F*
200m ryggsim F	200m ryggsim P	800m frisim F
4x200m frisim F	4x200m frisim P	4x100m medley F

*=Simmas endast i klasserna J och 16

Kvaltider Sum-Sim 16 år

	Flickor		Pojkar	
	25m	50m	25m	50m
50m frisim	00:28,22	00:29,06	00:25,74	00:26,57
100m frisim	01:00,89	01:02,77	00:55,37	00:57,71
200m frisim	02:11,30	02:16,04	02:02,76	02:08,53
400m frisim	04:40,73	04:50,51	04:22,82	04:37,18
800m frisim	09:36,70	10:03,26	09:08,95	10:00,60
1500m frisim	18:49,27	20:22,99	17:50,37	19:45,11
50m bröstsim	00:35,75	00:36,90	00:32,54	00:34,15
100m bröstsim	01:17,13	01:20,51	01:11,58	01:14,71
200m bröstsim	02:43,91	02:51,73	02:35,27	02:48,13
50m ryggsim	00:32,37	00:33,88	00:29,95	00:31,76
100m ryggsim	01:08,91	01:12,63	01:04,12	01:08,29
200m ryggsim	02:27,76	02:35,35	02:20,42	02:32,24
50m fjärilsim	00:30,65	00:31,23	00:27,96	00:28,74
100m fjärilsim	01:08,20	01:10,43	01:02,29	01:04,82
200m fjärilsim	02:34,85	02:41,15	02:26,72	02:41,81
200m medley	02:30,64	02:36,31	02:19,57	02:27,22
400m medley	05:13,65	05:33,53	04:56,15	05:25,83

Sum-Sim äldre

	Flickor			
	17 år		18 år	
	25m	50m	25m	50m
100m frisim	00:59,71	01:01,49	00:59,71	01:01,49
200m frisim	02:10,91	02:14,75	02:10,91	02:14,75
400m frisim	04:34,12	04:43,06	04:34,12	04:43,06
800m frisim	09:33,97	09:55,22	09:33,97	09:55,22
1500m frisim	18:19,82	18:59,45	18:19,82	18:59,45
4x100m frisim*	04:05,38	04:13,29	04:05,38	04:13,29
4x200m frisim*	08:58,46	09:15,39	08:58,46	09:15,39
100m bröstsim	01:16,18	01:19,70	01:16,18	01:19,70
200m bröstsim	02:46,63	02:54,20	02:46,63	02:54,20
100m ryggsim	01:07,87	01:11,02	01:07,87	01:11,02
200m ryggsim	02:28,54	02:35,03	02:28,54	02:35,03
100m fjärilsim	01:07,04	01:09,14	01:07,04	01:09,14
200m fjärilsim	02:34,52	02:43,58	02:34,52	02:43,58
200m medley	02:29,00	02:34,14	02:29,00	02:34,14
400m medley	05:13,87	05:28,57	05:13,87	05:28,57
4x100m medley*	04:33,21	04:43,76	04:33,21	04:43,76

	Pojkar			
	17 år		18 år	
	25m	50m	25m	50m
100m frisim	00:53,96	00:55,84	00:53,96	00:55,84
200m frisim	01:59,03	02:03,69	01:59,03	02:03,69
400m frisim	04:13,74	04:23,94	04:13,74	04:23,94
800m frisim	08:55,20	09:14,25	08:55,20	09:14,25
1500m frisim	17:12,25	17:53,48	17:12,25	17:53,48
4x100m frisim*	03:43,78	03:52,09	03:43,78	03:52,09
4x200m frisim*	08:28,12	08:47,64	08:28,12	08:47,64
100m bröstsim	01:08,98	01:12,12	01:08,98	01:12,12
200m bröstsim	02:32,03	02:40,90	02:32,03	02:40,90
100m ryggsim	01:01,48	01:05,25	01:01,48	01:05,25
200m ryggsim	02:15,11	02:24,16	02:15,11	02:24,16
100m fjärilsim	00:59,45	01:01,54	00:59,45	01:01,54
200m fjärilsim	02:16,79	02:25,38	02:16,79	02:25,38
200m medley	02:14,99	02:20,85	02:14,99	02:20,85
400m medley	04:49,84	05:04,65	04:49,84	05:04,65
4x100m medley*	04:07,31	04:20,13	04:07,31	04:20,13

* I lagkapperna erbjuds även simmare fyllda 2005 att delta.

JSM

Damer	A-kvaltid			B-kvaltid		
	25m	50m	Yard	25m	50m	Yard
Grenar						
50m frisim	00:26,66	00:27,52	00:24,15	00:26,92	00:27,78	00:24,39
100m frisim	00:57,79	00:59,39	00:52,36	00:58,30	00:59,92	00:52,82
200m frisim	02:05,32	02:09,33	01:53,54	02:07,07	02:10,97	01:55,13
400m frisim	04:28,09	04:35,55	05:09,11	04:30,47	04:38,30	05:11,85
800m frisim	09:16,48	09:37,74	10:36,06	09:24,13	09:46,63	10:44,80
1500m frisim	17:56,69	18:34,19	18:00,09	18:06,97	18:46,29	18:10,39
4x100m frisim	04:02,10	04:08,51				
4x200m frisim	08:53,69	09:09,73				
50m bröstsim	00:33,74	00:34,82	00:30,91	00:34,26	00:35,22	00:31,38
100m bröstsim	01:12,91	01:16,09	01:06,79	01:13,77	01:17,05	01:07,57
200m bröstsim	02:38,17	02:46,16	02:24,88	02:40,87	02:49,02	02:27,36
50m ryggsim	00:30,25	00:31,65	00:27,71	00:30,59	00:32,14	00:28,05
100m ryggsim	01:04,71	01:07,73	00:59,27	01:05,57	01:08,82	01:00,06
200m ryggsim	02:21,27	02:27,40	02:09,40	02:22,79	02:29,71	02:10,80
50m fjärilsim	00:28,77	00:29,28	00:26,35	00:29,11	00:29,52	00:26,67
100m fjärilsim	01:03,97	01:05,73	00:58,39	01:04,76	01:06,46	00:58,99
200m fjärilsim	02:23,66	02:29,11	02:11,59	02:27,39	02:32,21	02:14,59
100m medley	01:06,23		00:59,49	01:07,12		01:00,29
200m medley	02:22,46	02:27,52	02:10,09	02:24,00	02:29,19	02:11,90
400m medley	05:04,81	05:17,81	04:39,21	05:09,10	05:22,45	04:43,14
4x100m medley	04:29,84	04:39,39				

Herrar	A-kvaltid			B-kvaltid		
	25m	50m	Yard	25m	50m	Yard
Grenar						
50m frisim	00:23,86	00:24,85	00:21,63	00:24,11	00:25,15	00:21,84
100m frisim	00:51,85	00:53,98	00:46,98	00:52,38	00:54,43	00:47,46
200m frisim	01:54,17	01:59,04	01:43,44	01:55,07	02:00,29	01:44,25
400m frisim	04:06,69	04:16,32	04:44,43	04:09,11	04:19,52	04:47,22
800m frisim	08:52,29	09:14,07	10:09,09	08:59,69	09:26,09	10:16,29
1500m frisim	16:39,30	17:26,82	16:52,29	16:56,57	17:47,50	17:07,59
4x100m frisim	03:35,45	03:43,99				
4x200m frisim	08:06,87	08:21,09				
50m bröstsim	00:30,27	00:31,27	00:27,42	00:30,72	00:31,88	00:27,83
100m bröstsim	01:05,77	01:08,50	00:59,59	01:06,73	01:10,20	01:00,46
200m bröstsim	02:23,87	02:30,94	02:10,35	02:27,52	02:35,10	02:13,65
50m ryggsim	00:27,37	00:29,00	00:25,07	00:27,73	00:29,35	00:25,40
100m ryggsim	00:58,49	01:02,27	00:53,51	00:59,33	01:03,31	00:54,32
200m ryggsim	02:08,87	02:17,33	01:58,04	02:10,68	02:19,70	01:59,70
50m fjärilsim	00:26,04	00:26,57	00:23,59	00:26,37	00:26,90	00:23,90
100m fjärilsim	00:57,23	00:59,23	00:51,91	00:57,95	00:59,96	00:52,53
200m fjärilsim	02:10,61	02:16,34	01:57,03	02:13,13	02:20,47	01:59,28
100m medley	00:59,67		00:53,99	01:00,64		00:54,99
200m medley	02:09,25	02:15,31	01:57,10	02:10,97	02:16,99	01:58,66
400m medley	04:40,97	04:56,34	04:14,56	04:45,11	05:01,24	04:18,31
4x100m medley	04:01,83	04:10,89				

Smittreducerande åtgärder under JSM/Sum-Sim äldre samt Sum-Sim 16 år

I samband med årets arrangemang kommer vi tillämpa följande åtgärder för att minimera risken för smitta samt skapa en säker och trygg miljö för alla.

- Handspritstationer på strategiska positioner på badet.
- Social distansering om minst 1,5m förväntas mellan samtliga deltagare (funktionärer, aktiva & ledare).
- Föreningar ombeds resa till destinationen i bilar för att minska risk för smittspridning.
- Vid misstänkt fall av covid-19 ansvarar varje enskild förening för att kontakta sjukvården samt sätta den misstänkte och de som varit i dennes närhet i karantän tills negativt svar erhållits. Vid positivt svar gäller riktlinjerna utifrån smittskyddslagen.
- Utrustning eller verktyg ska inte delas mellan deltagare.
- I största möjligaste mån skapas envägs-flöden för att undvika korsande flöden på arenan.
- Tävlingsläkare (sjuksköterska) finns på plats på arenan.
- Separata ytor för aktiva utanför arenan, aktiva uppmanas att i möjligaste mån vara utomhus under uppvärmning.
- Notera skyltar för maxantal i dusch/omklädningsrum.
- Under insim/avsim kan begränsning ske av såväl tävlingsbassäng som avsimningsbassäng till det antal utövare som möter dåvarande regel i kvm.
- Vårdar finns på plats för att tillse rätt maxantal i bassängen. Aktiva och tränare uppmanas till att visa nödvändig förståelse för detta.
- Endast tränare får uppehålla sig på läktaren för att minska risken för samlingar.
- Begränsat antal ledarackrediteringar tillåts för att minska antalet deltagare.
- Skyltar och vid behov markeringar vid ställen med potentiell köbildning.
- Kommunikationsplan samt karantänsplan vid misstänkt smitta.
- Media begränsas tillträde samt får tilldelat utrymme, inga VIP ytor tillämpas.
- Ingen tillåts publik under arrangemanget.
- Uppdelning av deltagare, damer herrar tävlar skilda tävlingspass för att minska antalet aktiva på arenan vid samma tillfälle.
- Samtliga grenar avgörs i direktfinaler. Pauser mellan grenarna för att undvika trängsel.
- Endast tränare uppehålls på läktare, social distansering förväntas.

Ett deltagande på årets JSM/Sum-Sim äldre samt Sum-Sim 16 år sker på egen risk och med eget ansvar för sig själv och sin omgivning. Samtliga deltagare förväntas följa FHM:s rekommendationer samt endast delta om de anser att de är fullt friska.