



## **Ohjeet kilpailuun osallistujille**

Tervetuloa kisaamaan Mäkelänrinteen uimakeskukseen. Tässä ohjeessa on käytännön ohjeita kilpailuun liittyen.

### **Aikataulu**

Kilpailun aikataulu on viitteellinen ja ajankohtainen aikataulu löytyy LiveTiming järjestelmästä.

Jakson aikana aikatauluun tulevista merkittävistä muutoksista tiedotetaan kuulutuksin.

Aamujakso alkaa kello 10:00 ja verryttely altaalla alkaa kello 09:00. Uimahalliin voi saapua kello 8:30 alkaen.

Iltajakso alkaa kello 16:00 ja verryttely altaalla alkaa kello 15:00. Tavoitteena on että kilpailu päättyy viimeistään kello 21:00.

### **Kisainfo**

Kisainfo sijaitsee Uintikeskuksen aulassa ja se on auki kello 8:30-21:00.

### **Lähtölistat ja tulokset**

Lähtölistoja tai tuloksia ei tulosteta kilpailun aikana, vaan ne löytyvät livetiming palvelusta.

### **Peruutukset**

Peruutukset tapahtuvat app.livetiming.fi-sovelluksen kautta, johon seuran yhteyshenkilölle on toimitettu tunnukset. Peruutuksia voi tehdä tätä kautta aina yhtä tuntia ennen jakson alkua. Tämän jälkeen peruutuksista voi ilmoittaa valvomoon.

### **Jälki-ilmoittautumiset**

Jälki-ilmoittautumiset ovat mahdollisia, mikäli arvioitu aikataulu sallii sen.

### **Palkinnot**

Palkinnot ovat noudettavissa kisainfosta noin 10 minuuttia jokaisen lajin jälkeen.

### **Pukukaappien avaimet**

Pukukaappien avaimet/kaappikortit ovat noudettavissa uimaseuroittain kisainfosta. Avaimet/kaappikortit palautetaan kisainfoon kisojen päätteeksi ja kuitataan palautetuksi.

Kassojen vieressä arvotavaroille on pienet kolikolla toimivat säilytyslokerot.

## Yleisön osallistuminen

Yleisö on tervetullut katsomaan kilpailuja paikan päälle katsomoon. Yleisölle on varattu katsomon parkkihallin puoleinen puoli. Urhea-areenan puoli on varattu vain kilpailijoille ja valmentajille.

## Saapuminen Mäkelänrinteeseen

Saapuessanne Mäkelänrinteen Uintikeskukselle autolla voitte pysäköidä joko uintikeskuksen parkkipaikalle (Mäkelänkatu 49, Helsinki) tai toisella puolella katua olevalle Velodromin parkkipaikalle (Mäkelänkatu 70, Helsinki). Velodromin pysäköinti on pyhäpäivänä ilmainen ja siellä on normaalisti hyvin tilaa sekä sähköautojen latauspaikkoja.

Bussien pysäköinti on Velodromin parkkialueelle.



## Kahvila ja ruokailu

Mäkelänrinteen Uintikeskuksen kahvila Uppopulla on auki kisojen aikana klo 17 asti.

Uppopulla tarjoilee Simmis-uintien aikana pasta ja jauhelihakastike - lounaan hintaan 11,90€. Varaukset etukäteen **seuroittain** osoitteeseen [uppopulla@uppopulla.com](mailto:uppopulla@uppopulla.com) mielellään keskiviikko aamu kello 10:00 mennessä, jotta Uppopulla pystyy tilaamaan tarvittavan määrän ruokaa.



### **Keräily ja liikkuminen allasalueella**

Kilpailijoiden tulee olla 10 minuuttia ennen omaa lähtöä ensimmäisessä keräilypisteessä. Tästä siirrytään erä kerrallaan johdetusti toiseen keräilypisteeseen ja siitä kolmanteen keräilypisteeseen. Allasalueelle siirtyminen tapahtuu kolmannesta keräilypisteestä.

Uimarit ottavat varusteensa koreista poistuessaan altaalta. Koreja ei siirretä lähtöpäädystä toimitsijoiden toimesta.

Altaalla ei ole vesiämpäreitä. Ota oma vesipullo mukaan, jos tarvitset vettä esim. kilpailupuvun kasteluun. Huom. Lajin ollessa kesken ajanottopaneelien yli ei saa ottaa vettä altaasta!

### **Valmentajakahvit**

Valmentajakahvit on Simmiksen toimistolla, joka on allasalueen vieressä. Paikanpäällä on ohjeistus sijainnista.

### **Verryttely**

Kilpailualtaassa voi verryttellä alkaen tunti ennen jakson alkua. Hyppyaltaassa voi verryttellä koko kilpailun ajan. Muut altaat ovat suljettuja kilpailun aikana.

### **Ensiapupiste**

Kilpailutapahtuman aikana valvomossa on ensiapupiste. Akuutissa tapauksessa tukeudutaan kaupungin sairaanhoitopalveluun (112) ja toimitaan yleisjohtajan ohjeiden mukaisesti.

### **Toimitsijana toimiminen**

Voitte ilmoittautua toimitsijoiksi [toimitsijat@simmis.fi](mailto:toimitsijat@simmis.fi).