



Tikkurila, 8.4.2017 klo 9.30

## Ohjeita valmentajille ja uimareille

### Avainkortit

Avainkortit kuitataan kisa toimistossa aulan vieressä. Kaikki oman seuran kortit tulee palauttaa kisakuoressa aulassa olevaan laatikkoon.

### Peruutukset

Peruutukset tehdään sähköisesti. Jokaiselle seuralle on oma tunnuksensa palveluun, jotka on lähetetty sähköpostilla seuroille ja löytyvät myös seurakuoresta. Peruutuksia otetaan vastaan aamulla klo 8.30 asti ja iltapäivällä klo 15:30 asti. Peruminen ei kuitenkaan vapauta startin maksuvelvollisuudesta.

### Jälki-ilmoittautumiset

Mahdollista mikäli erissä on tilaa.

### Viestijoukkueet

Ei uida

### Pukuhuone ja allastila

Pukukaappeja on rajoitetusti, 2-3 uimaria jakaa kaapin. Kaikki kaappikortit tulee palauttaa kerralla saamassanne kirjekuoressa takaisin kilpailukansliaan. Emme ota vastaan yksittäisiä kortteja.

Kadonneista avaimista velotamme seuralta 20 € / avain.

### Verryttely

Verryttelyaika alkaa klo 8.00, allas on pidettävä tyhjänä kunnes kuuluttaja myöntää luvan. Verryttelyaika päättyy klo 9.20. Rata 1 on varattu piikeille klo 9.00 alkaen. Kilpailun aikana verryttelyyn on käytettävissä lasten allas. **Hyppyltaaseen meno on kielletty.**

Oma kustanteinen verryttely mahdollista Myyrmäen ja Hakunilan uimahalleissa.

Myyrmäen uimahalli – Myyrmäenraitti 4 Vantaa

Hakunilan uimahalli – Sotungintie 17 Vantaa

Myös muissa jaksoissa verryttelyaika alkaa tuntia ennen ja päättyy 10 minuuttia ennen jakson alkua.

### Kokoontuminen

Kokoontuminen katsomon takana invahissin vieressä, rappusten alapuolella olevassa tilassa. On hyvä olla paikalla noin kolme erää ennen omaa starttia. Kulloinkin kokoontumisessa oleva erä ilmoitetaan numerotaululla kokoontumispaikan läheisyydessä. Kaikkien uimareiden tulee olla paikalla kokoontumisessa!



Tikkurila, 8.4.2017 klo 9.30

### Ensiapu

Ensiapupiste löytyy kisa kansliasta. Hätätilanteessa seuraa kuuluttajan antamia ohjeita.

### Startit

Lähdöt tapahtuvat yllähdöillä kaikissa lajeissa myös selkäuinneissa. Altaasta poistutaan vasta uuden erän lähdettyä matkaan, poikkeuksena on 50 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

Tiukan aikataulun vuoksi kilpailussa ei ole erillistä palkintojenjakotaukoa. Palkinnot jaetaan palkintopöydältä kolmosen ponnahduslaudan takaa. Palkinnon voi noutaa heti virallisten tulosten saavuttua.

### 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.

### Muuta

Ruokailumahdollisuus on erillisen liitteen (vandersin www-sivuilla) mukaan uimahallin viereisessä urheilutalossa Trio Sport Centerissä.

Uimahallissa kisojen ajan Speedo myynti hallin aulatilassa.

Hallin ylätasanteella oleville uimahyppääjien jumppapatjoille meneminen on **ehdottomasti kielletty**. Valmentajat ja huoltajat kertokaa tästä uimareille ja kannustusjoukoillenne.

**TERVETULO A TIKKURILAAN!**