



TERVETULOA IKM ALUEKILPAILUUN!

Kilpailut uidaan **30.10. – 1.11.2020** Tampereen Uintikeskuksessa, Joukahaisenkatu 7.

Kilpailujaksot:

Jakso	Kilpailu alkaa	Verryttely	Pukuhuoneisiin pääsy
Perjantai -ilta	20.00	800 VU uimarit 19.00 Viesti uimarit 20.00	800 VU uimarit 18.45 Viestiuimarit 19.45
Lauantai aamu	10.00	8.30	8.00
Lauantai ilta	17.00	15.30	15.15
Sunnuntai aamu	10.00	8.30	8.15
Sunnuntai ilta	16.00	14.30	14.15

JOUKKUEENJOHTAJIEN KOKOUS JA KISAKUORIEN JAKO

Kokous pidetään perjantaina klo 18.30 ja lauantai aamuna klo 8.00 ulkona maauimalan puoleisessa hallin päädyssä, jossa myös jaetaan kisakuoret. Huom! säänmukainen varustus! Halliin pääsee ohjatusti seura kerrallaan, samoin pukukopeille käsien desinfiointin kautta.

Perjantai iltana kilpailurannekkeen saavat vain uimarit, jotka uivat kyseisessä jaksossa, ja sisään pääsy on porrastettu lajeittain.

VALMENTAJAT:

Valmentajien tulee ilmoittautua, vain ilmoittautuneille valmentajille on varattu avainrannekkeet ja he pääsevät allastiloihin. [Akkreditointi haku IKM alue Häme](https://www.uimaliitto.fi/uinti/arvokilpailut/ikm/kutsu-25m/) (löytyy myös sivulta <https://www.uimaliitto.fi/uinti/arvokilpailut/ikm/kutsu-25m/>)

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, sekä tilanteissa, jossa ei pysty pitämään turvavälejä.

Perjantaina uimahalli on auki yleisölle. Lauantaina ja sunnuntaina 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.

Uimarin tulee poistua allastiloista ja pukuhuoneista viipymättä uituaan omat lajinsa kyseisessä jaksossa. Seuroille on oleskelualueet uimahallin yläkerrassa, siellä voi oleskella jaksojen aikana sekä jaksojen välillä. Pukukaapit tulee tyhjentää iltajaksojen jälkeen. Käytäthän 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 käsihygieniää. 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 kertakäyttönenäiliinaa 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, aulaissa tai katsomossa. Valmentajat ja huoltajat käyttävät maskia koko ajan.
- 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 lauantai aamuna kello 8.00

Kuoreissa on uimareiden mukainen määrä pukuhuoneen avainrannekkeita (uimareilla vaaleanpunaiset rannekkeet ja valmentajille tummansinisistä 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. Rannekkeet tulee pitää mukana hallilla liikkuesssa paitsi kisasuorituksen aikana. Rannekkeet palautetaan kisapäivän päätteeksi seurakuoreissa kisakansliaan. Kadonneista avainrannekkeista perimme 20 €/ranneke. Pukuhuoneiden sivuovista ei saa kulkea kisojen aikana.



LÄHTÖLISTAT

Ajantasaiset lähtölistat ovat nähtävillä livetiming palvelussa, niitä EI ole seinillä. 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 päädystä.

PERUUTUKSET

Jaksojen peruutukset tulee tehdä yhtä tuntia ennen jakson alkua. 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 tunnuksestaan tehdyistä peruutuksista.

Myöhemmin kuin tuntia ennen jakson alkua tehdystä peruutuksesta kilpailun järjestäjä perii kolminkertaisen starttimaksun suuruisen peruutusmaksun (21 €). Peruuttamattomasta poisjäännistä laskutetaan kymmenkertainen ilmoittautumismaksu (70 €).

VERRYTTELY

Verryttely radat on jaettu seuroittain. Uimahallissa on useita altaita käytettävissä verryttelyyn.

Verryttelyaika kilpailualtaassa alkaa aikataulun mukaisesti ja päättyy 10 minuuttia ennen kilpailun alkua. 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 hyppyaltaassa. 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

Perjantai keräily tapahtuu 50m altaan puolella, matalassa päädystä.

Lauantaina ja sunnuntaina kokoontuminen 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 vesikämpäreitä.** Jokainen uimari huolehtii uimapuvun mahdollisesta kastelemisen omasta vesipullosta.



PALKINTOJEN JAKO/INSTAGRAM

Palkintojen jako tapahtuu aikatauluun merkityissä kohdissa. T-10, T-11, P-11 ja P-12 ikäsarjoissa jaetaan liiton mitalit. Uimareiden tulee saapua ajoissa palkintojen jakoon altaalla. Palkinnonsaajia kuvataan ja kuvia laitetaan Instagramiin. Osoite: @treuinti ja #IKMHäme2020

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 porrasalueet 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 juho.allonen@tatu.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!

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 ja turvallisia kisoja kaikille!