# **Tervetuloa nauttimaan Ikäkausiuintien Pohjoisen-Suomen aluekarsinnasta ja veikeästä uimakisatunnelmasta Kemissä!**

Jokaisen kisoihin osallistuvan urheilijan sekä valmennus ja huoltojoukkojen tulee omalta osaltaan noudattaa annettuja ohjeita ja näin luoda turvalliset olosuhteen kisojen läpiviemiseen. Tulethan kisapaikalle vain terveenä.

**Kisakanslia**

Sijaitsee hallin sisääntuloaulassa. Saatte sieltä seurakirjeen, jossa on pukukaapin avaimet / tiedon ryhmäpukuhuoneesta. Avaimet palautetaan seurakohtaisesti kilpailukansiaan. Palautumattomista avaimista peritään 25 €.

**Joukkuejohtajien kokous**

Perjantaina klo 16.15 uimahallin kuntosalissa.

**Kisaverra**

Perjantaina klo 16.30-17.45

Lauantaina aamulla klo 8.30-9.50

Lauantai iltana klo 15.30-16.50

Sunnuntaina aamulla klo 8.30-9.50

Sunnuntai iltana klo 14.30-15.50

Rata 1 toimii piikin ratana.

Kisojen aikana toiminta- ja hyppyallas ovat verryttelykäytössä

**Erienkeruu**

Erien keruu tapahtuu lastenaltaan vieressä olevalla alueella. Toivomme, että uimarit seuraavat kisojen kulkua ja tuleva erien keruuseen vasta 3 erää ennen omaa eräänsä.

**Selkäuinnin lähtöavustimet**

On käytössä kisojen ajan. Ennen veteen menoa uimarit tekevät tarvittavan säädön lähtöavustimeen. Säätö avustimessa on toimitsijoiden toimesta säädetty 0 asennossa.

Toimitsijat asetavat avustimen veteen säädön jälkeen.

**Kisa-altaasta poistuminen**

Uimarien tulee nousta kisa-altaasta reippaasti oman erän loputtua. Kilpailualtaasta poistutaan katsomonpuolelta ja vaatteet, jotka uimari on jättänyt lähtöpäähän koriin, noudetaan heti oman lajin päätyttyä.

**Kisakatsomo**

Toivomme että kaikki uimarit ja seurat huolehtii omalta osaltaan kisakatsomon ja hallin siisteydestä. Muistamme laittaa roskat roskakoriin se luo hyvää kisafiilistä kaikille.

**Kisat nähtävillä**

Kisat striimataan ja siitä tarkempi osoite ennen kisojen alkua

**Ruokailu**

Ruokailu tapahtuu heti uimahallin läheisyydessä olevassa Ravintola Puistopaviljongissa ennakkovarausten mukaisesti.

Tsemppiä kaikille kisaan ja tehdään yhdessä fiilis, jossa Pohjois-Suomen uimarit onnistuvat ja saavuttavat parhaan suoritukset lajeissan.