

## **OHJEITA KILPAILIJOILLE, VALMENTAJILLE JA KANNUSTUSJOUKOILLE**

**KILPAILUKANSLIA** on uimahallin ala-aulessa sisäänkäyntiä vastapäätä. Se avataan 90 minuuttia ennen jokaisen kilpailu jakson alkua ja se suljetaan 30 minuutin kuluttua jakson päätyttyä.

**PUKUTILOJEN KAAPIT** tarvitsevat kortin sulkeutuakseen. Kortit valmiina kaapeissa, seurakuorissa jaetaan kaappeihin avaimet, Uimareiden tulee käyttää vain hänelle osoittamaa vaatekaappia. Seuran valmentaja/huoltaja kuittaa seurakuoret kilpailukansliasta uimareille ja huolehtii siitä, että **seurakuori kortteineen palautetaan kilpailuista poistuttaessa**.

Kadonneista pukukaappien avainkortteista perimme 10€ maksun ja avaimista 30€ maksun.

### **HUOM! UIMAHALLIN JA KAUPPOJEN VARASHÄLYTTIMET REAGOIVAT AVAIMIIN!**

**VERRYTTELY** on mahdollista kilpailuultaassa 60 minuuttia ennen kilpailuiden alkua. Verryttelyaika kilpailuultaassa päättyy 10 minuuttia ennen jakson alkua. Kilpailuiden aikana verryttely on mahdollista kuntoaltaalla (6\*25 m). Muut uimahallin altaat eivät ole käytössä kilpailujen aikana. Uimahallin liikuntasali toisessa kerroksessa on varattu verryttely / hierontakäyttöön jaksojen aikana.

**PERUUTUKSET JA VIESTIJOUKKUEET** on tehtävä viimeistään 60 minuuttia ennen kilpailujakson alkua Grodan Sync-ohjelmaan. Jos joukkueen kokoonpano ja uintijärjestys pysyy täsmälleen samana kuin ennakkoon on ilmoitettu, joukkuetta ei tarvitse ilmoittaa uudestaan.

**KERÄILY** on kuntoaltaan päädyssä. Keräilyssä tulee olla neljä erää tai viimeistään 10 minuuttia aikaisemmin. Seurakaa kilpailun kulkua, jotta olette paikalla ajoissa.

**STARTIT** kaikissa henkilökohtaisissa lajeissa tapahtuvat yllähtöinä. Vedessä odottavien uimareiden on pysyttävä kiinni oman ratansa köydessä selvästi irti seinästä.

**PALKINNOT** Varsinaista palkintojenjakoa ei ole, vaan palkinnot voi noutaa kilpailukansliasta tulosten saavuttua.

**LÄHTÖLISTOJA** annetaan seuroille yksi kappale jokaista alkavaa kymmentä uimaria kohti.

Lähtölistoja aloitetaan tekemään 1 h ennen kilpailujakson alkua.

Lähtölistoja on lisäksi myytävänä kilpailukansliassa ala-aulessa. Lähtölistat ovat myös nähtävillä seinällä kilpailuultaan matalassa päässä ja katsomon ylätasanteen ikkunaseinällä sekä keräilyssä. Aikataulu on ohjeellinen, seuraattehan kilpailun kulkua myös uimahallissa.

**TULOKSET** tulevat kilpailujen aikana nähtäville katsomon ylätasanteen ikkunaseinälle.

Kilpailujen etenemistä ja tuloksia voi seurata reaaliaikaisesti LiveTiming-palvelusta ([www.livetiming.fi](http://www.livetiming.fi)). Hallissa on käytössä ilmainen WiFi-yhteys.

**RAHAA / ARVOESINEITÄ** ei ole syytä jättää ilman valvontaa tai lukitsemattomiin tiloihin, kuten ryhmäpukuhuoneisiin. Kilpailujen järjestäjä ei vastaa kadonneista esineistä.

**LÖYTÖTAVARAT** voitte toimittaa kilpailukansliaan. Kilpailukansliasta voitte myös kysellä kadonneita tavaroitanne.

**HYGIENIA** suihkussa tulee käydä ennen altaaseen menoa. Huolehdithan roskat roskiin!

---

Oulun Lohet toivottaa kaikki uimarit, valmentajat ja kannustusjoukot tervetulleeksi Ouluun!

**Toivomme kaikille menestystä kisa-altaassa!**