



# KILPAILUOHJEET LYHYEN RADAN MESTARUUSUINTEIHIN 16.-19.12.2021

Versio 1.0 9.12.2021

Versio 2.0 13.12.2021

Iltajaksojen aloitus muutettu klo 1800 (aiempi 1710) ja lisätty delegaatin käyttämä mobiilinumero

## KILPAILUPAIKKA

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo. Puh. 0981657562.

25m allas, 8 rataa, automaattinen ajanotto.

Tämä kilpailuohje täydentää Uimaliiton sivulla olevaa kilpailukutsua ja mahdollisen ristiriidan tapauksessa ensisijaisesti tulkitaan Uimaliiton mestaruuskilpailusääntöjä ja kilpailukutsua liitteineen.

## COVID19-ohjeet

Kilpailun järjestelyissä huomioidaan voimassa olevat viranomaisten, Espoon kaupungin ja Uimaliiton ohjeistukset koskien COVID-19 epidemiaa. Ohjeita voidaan tarvittaessa muuttaa kilpailun aikana.

- **kaikilta yli 16-vuotiailta halliin saapuvilta henkilöiltä (uimarit, toimitsijat, huoltajat, valmentajat ja yleisö) vaaditaan voimassa oleva koronatodistus ja sen esittäminen yhdessä henkilötodistuksen kanssa**
- uimareiden, valmentajien ja huoltajien koronatodistus tarkastetaan saavuttaessa halliin. Valmistaudu tarkastukseen ja saavu ajoissa.
- kilpailun aikana katsomossa saa olla myös yleisöä. Saavu ajoissa ja varaa riittävästi aikaa koronatodistuksen tarkastukseen. Katsomossa olevia henkilöitä suositellaan vahvasti käyttämään kasvomaskia
- kilpaileminen, toimitsijatehtäviin osallistuminen ja hallille tulo on sallittu ainoastaan täysin terveenä ja oireettomana
- uimareille, valmentajille ja huoltajille on varattu rajattu erillinen urheilijakatsomo kahvilan puoleisesta osasta
- valmentajien ja huoltajien ollessa katsomossa sekä liikkeessä hallin tiloissa heitä suositellaan vahvasti käyttämään kasvomaskia
- uimareiden ollessa katsomossa sekä liikkeessä hallin tiloissa heitä suositellaan vahvasti käyttämään kasvomaskia pois luettuna allasalue ja pesutilat
- kilpailijoita pyydetään poistumaan hallista mahdollisimman pian urheilusuorituksen päättymisen jälkeen
- aivastaminen tai yskiminen tulee suorittaa nenäliinaan tai hihaan. Käytetty nenäliina tulee viedä välittömästi roska-astiaan ja kädet tulee pestä ja desinfioida huolellisesti
- huolehdi koko kilpailutapahtuman ajan hyvästä käsihygieniasta ja pyri välttämään tarpeetonta pintojen koskettamista. Pese kädet hyvin aina, jos ne ovat likaiset sekä tullessasi halliin, käytä käsidesiä.
- hallilla olijoita pyydetään pitämään turvaetäisyydet (1-2 m)
- joukkueen jäsenen sairastuessa kesken kilpailun asiasta tulee ilmoittaa heti kisatoimistoon ja joukkueenjohtajan tulee aloittaa järjestelyt sairastuneen poistamiseksi hallista.

## **JOUKKUEENJOHTAJIEN KOKOUS**

Kokous järjestetään keskiviikkona 15.12 klo 18.00 hallin tuloaulassa olevassa kuntosalissa. Säännöt edellyttävät jokaisen kilpailutapahtumaan osallistuvan joukkueen edustajan osallistumista. Mikäli joukkueenjohtaja on kuitenkin estynyt olemaan paikalla pyydettyä ajankohtana, hänen tulee ilmoittaa esteestä ([kilpailukoordinaattori@cetus.fi](mailto:kilpailukoordinaattori@cetus.fi)) ja saavuttuaan kilpailupaikalle ottaa heti yhteys Uimaliiton asettamaan delegaattiin.

Kokouksessa käydään lävitse kilpailun järjestelyt sekä muut mestaruuskilpailuun kuuluvat asiat.

## **KISATOIMISTO, DELEGAATTI, AJANOTTOKESKUS**

Kisatoimisto sijaitsee uimahallin katsomotasanteella.

Kilpailupäivinä kisatoimisto on avoinna 16.-19.12. puolitoista (1,5) tuntia ennen jakson alkamista ja puoli tuntia jakson päättymisen jälkeen sekä 15.12 klo 15.00-19.30.

Delegaatin toimipiste on kisatoimiston ja ajanottokeskuksen yhteydessä.

Kilpailun aikana kisatoimiston ja delegaatin tavoittaa numerosta (041 317 8526). Tästä numerosta tulee myös yhteydenotot joukkueenjohtajille ja esim. nostot finaaleihin.

## **AVAINRANNEKKEET, AKKREDITOINTIKORTIT**

Avainrannekkeet jaetaan ja kuitataan seuroittain kisatoimistossa, minne ne myös palautetaan kilpailun jälkeen. Akkreditointikortit kilpailijoille, huoltajille ja valmentajille jaetaan kisatoimistossa.

Pukukaapit toimivat avainrannekkeilla. Lukon häiriöttömän toiminnan varmistamiseksi tarkastakaa, että kaapissa olevat varusteet eivät paina ovea eikä sähkölukko pääse kastumaan. Tilojen käyttäjiä muistutetaan siisteydestä – laitetaan roskat roskakoreihin.

Uimareita pyydetään välttämään tarpeetonta oleskelua pukuhuoneissa.

Pukukaapit tulee tyhjentää yön ajaksi.

Palauttamattomista avainrannekkeista peritään maksu, 15 € / kpl.

## **VERRYTTELY**

Keskiviikkona 15.12 on mahdollisuus verryttelyyn kisa-altaassa kello 16.00 – 20.00.

Kilpailupäivinä kilpailualtaassa rata 1 on varattuna parauimareiden käyttöön, rata 7 on race pace-rata, rata 8 on varattuna startteihin lähtökoro-keelta tai selkäuinnin lähtötelineeltä.

Kilpailualtaassa ei saa käyttää räpylöitä tai lättäreitä.

Kilpailutapahtuman aikana 50 metrin altaan kahvion puoleinen osa on varattuna verryttelyyn. Allas on 8-ratainen (jaardiradat). Rata 1 on varattuna parauimareiden käyttöön, rata 7 on race pace-rata ja startit radalla 8.

## **KILPAILUAIKATAULU**

Kilpailun aikataulu on viitteellinen ja löytyy LiveTiming-järjestelmässä. Jakson aikana aikatauluun tulevista merkittävistä muutoksista tiedotetaan kuulutuksin ja jaksojen väleissä tai niiden jälkeen WhatsApp-viesteillä (QR-koodin saa hallilta). **Iltajaksoissa ensimmäinen laji alkaa 18.00 jokaisena kilpailupäivänä.**

Verryttely kisa-altaassa 15.12 kello 16.00-20.00 ja kisatoimisto avautuu 15.12. kello 15.00.

Kilpailupäivä	Verryttelyaika	Alkukilpailut	Verryttelyaika	Loppukilpailut
16.12.2021	8.00-9.20	9.30 alkaen	16.15-17.40	18.00 alkaen
17.12.2021	8.00-9.20	9.30 alkaen	16.15-17.40	18.00 alkaen
18.12.2021	8.00-9.20	9.30 alkaen	16.15-17.40	18.00 alkaen
19.12.2021	8.00-9.20	9.30 alkaen	16.15-17.40	18.00 alkaen

### **LAIJÄRJESTYS, LRSM ja nuorten LRSM**

LRSM-kilpailuissa uidaan alkuerät ja A-/B-finaalit 50-100 m matkoilla. 200-400 m matkoilla uidaan alkuerät ja A-finaali. 800-1500 m matkat uidaan suorina loppukilpailuina niin, että nopein erä uidaan iltajaksossa.

Nuorten lajit uidaan ensin suorina loppukilpailuina yllähdöillä paitsi kuuma erä, joka esitellään altaan päädyssä. Nuorten SM-viestit uidaan aamujaksossa ja aikuisten SM-viestit iltajaksossa.

Aikuisten alkuerät uidaan yllähdöillä nuorten kuuman erän jälkeen. Aikuisten viestit uidaan iltajaksossa suorina loppukilpailuina.

Mikäli lajissa on kilpailijoita kolme (3) tai vähemmän, kyseinen laji uidaan suorana loppukilpailuna aamujaksossa.

### **PARAUINNIN SM-kilpailut**

- mestaruuskilpailut uidaan WPS:n (World Para Swimming) sääntöjen mukaan
- parauimarit uivat luokissa S1-10 (liikuntavammaiset uimarit), S11-13 (näkövammaiset uimarit sekä S14 (kehitysvammaiset uimarit). Uimarin tulee olla luokiteltu ennen SM-kilpailuihin osallistumista.
- parauimareiden lajit (kilpailukutsun lajijärjestyksessä sinisellä) uidaan lajiohjelman mukaisesti
- parauinnit uidaan käyttäen kuutta (6) rataa (radat 2-7)
- mikäli lajissa ilmoitettuja uimareita on kolme (3) tai vähemmän, laji uidaan aamulla suorana loppukilpailuna. Jos uimareita on 4-6, uidaan kyseinen laji iltajaksossa suorana loppukilpailuna. Mikäli uimareita on 7 tai enemmän, uidaan aamulla alkuerät ja illalla loppukilpailu.  
*Mikäli lajissa on 7 uimaria ja aamujaksossa tapahtuu peruutus, kilpailu uidaan aamujaksossa suorana loppukilpailuna.*

### **LÄHTÖLISTAT**

Lähtölistat löytyvät Livetiming-järjestelmästä sekä allastasolla on kilpailujakson lähtölistat.

### **PERUUTUKSET**

Kilpailijan tai viestijoukkueen osallistuminen yhteen tai useampaan lajiin voidaan peruuttaa. Peruutukset on tehtävä sähköisesti ilmoittautumisjärjestelmässä ilmoittautumisajan päättämiseen asti.

Ilmoittautumisajan päätyttyä peruutus tulee tehdä kilpailun järjestäjälle kirjallisesti kisatoimistossa viimeistään yksi tunti ennen aamun kilpailujakson alkamista.

Loppukilpailupaikka voidaan peruuttaa alkuerän jälkeen ja peruutus on tehtävä kirjallisena. Peruutus on tehtävä 30 minuutin kuluessa ao. lajin aamukilpailun päättymisestä delegaatille kisatoimistossa.

Peruutuksen kautta tarjottu loppukilpailupaikka (A- tai B-loppukilpailu) on otettava vastaan viiden (5) minuutin kuluessa tarjouksesta. Peruutuspaikalle voidaan kutsua uimari alkukilpailun sijalta 24.

SWIM OFF -tilanteet delegaatti neuvottelee uimarien joukkueenjohtajien kanssa.

## **HIERONTAPISTEET**

Hierontapaikat seurojen hierontapöydille löytyvät opetusaltaan ympäriltä. Paikoista pyydetään tekemään ennakoilmoitus kilpailun järjestäjälle. Lisäksi uimareilla on käytettävissä alimman kerroksen kuntosalitilat huolto- ja oleskelutilana.

## **KERÄILY JA LIIKKUMINEN ALLASALUEELLA**

Kilpailijoiden tulee olla 10 minuuttia ennen omaa lähtöä ensimmäisessä keräilypisteessä, joka sijaitsee allastasolla uimavalvojen tilan vieressä. Tästä siirrytään erä kerrallaan johdetusti toiseen keräilypisteeseen, joka sijaitsee katsomon alla kuten kolmas keräilypiste. Allasalueelle siirtyminen tapahtuu kolmannesta keräilypisteestä.

Uimarit poistuvat uinnin jälkeen altaan ikkunaseinän puoleista käytävää pitkin.

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!

## **VALMENTAJA-ALUE ALTAALLA**

Valmentajille on rajattu oma alue altaan katsomon puoleiselta reunalta kisa-alueen ulkopuolelta. Tälle alueelle tai muuten allasalueelle ei ole pääsyä ilman valmentaja-akkreditointia. Altaan reunalla oleva valmentaja-alue on tarkoitettu lyhytaikaiseen kilpailun seurantaan paikalla seisten ja alueelle ei ole pääsyä uimareilla rajallisen tilan vuoksi. Ko. alueella valmentajia suositellaan vahvasti käyttämään kasvomaskia.

## **TULOSPALVELU**

Kilpailussa käytetään sähköistä tulospalvelua LiveTimingissä.

## **PALKINTOJEN JAKO**

Palkintojen jako tapahtuu iltajaksojen yhteydessä. Palkinnot jaetaan altaan keskellä olevalla palkintojenjakopaikalla. Kokoontuminen ennen palkintojen jakoa tapahtuu palkintojen jakopaikan takana.

## **KATSOMO**

Lasipurkkien vieminen katsomoon ja allasalueelle on kielletty loukkaantumisriskin vuoksi. Jokaista katsomossa vierailijaa pyydetään huolehtimaan katsomon siisteydestä ja laittamaan roskat asianmukaisesti roskiksiin.

## **SEURALIPUT**

Seura- ja kannatusliput voi sijoittaa katsomon alaosan kaiteisiin noudattaen siistiä sijoittelua. Katsomon kaiteen ja seinän väliä ei saa peittää.

## **RUOKAILU**

Kilpailujen aikaista ruokailua voi tiedustella uimahallin kahviosta Cafe Lahti ([cafelahti@windyday.fi](mailto:cafelahti@windyday.fi), 0447021234). Vierailijien seurojen valmentajille on varattuna kahvia ja välipalaa takkahuoneen vieressä olevaan huoneeseen (käynti allasalueen kahvion puoleisesta päädystä).

Ruokailusta pyydetään toimittamaan ennakkovaraukset kahvioon 10.12.2021 mennessä.

## LÄÄKÄRI

Kilpailutapahtuman aikana kisatoimistossa on ensiapulaukku ja allastasolla kahvion päädyssä on ensiapupiste sekä ensiaputaitoinen uintivalvoja. Akuutissa tapauksessa tukeudutaan kaupungin sairaanhoitopalveluun (112) ja toimitaan uintivalvojan ja kisatoimiston ohjeiden mukaisesti.

## LÖYTÖTAVARAT

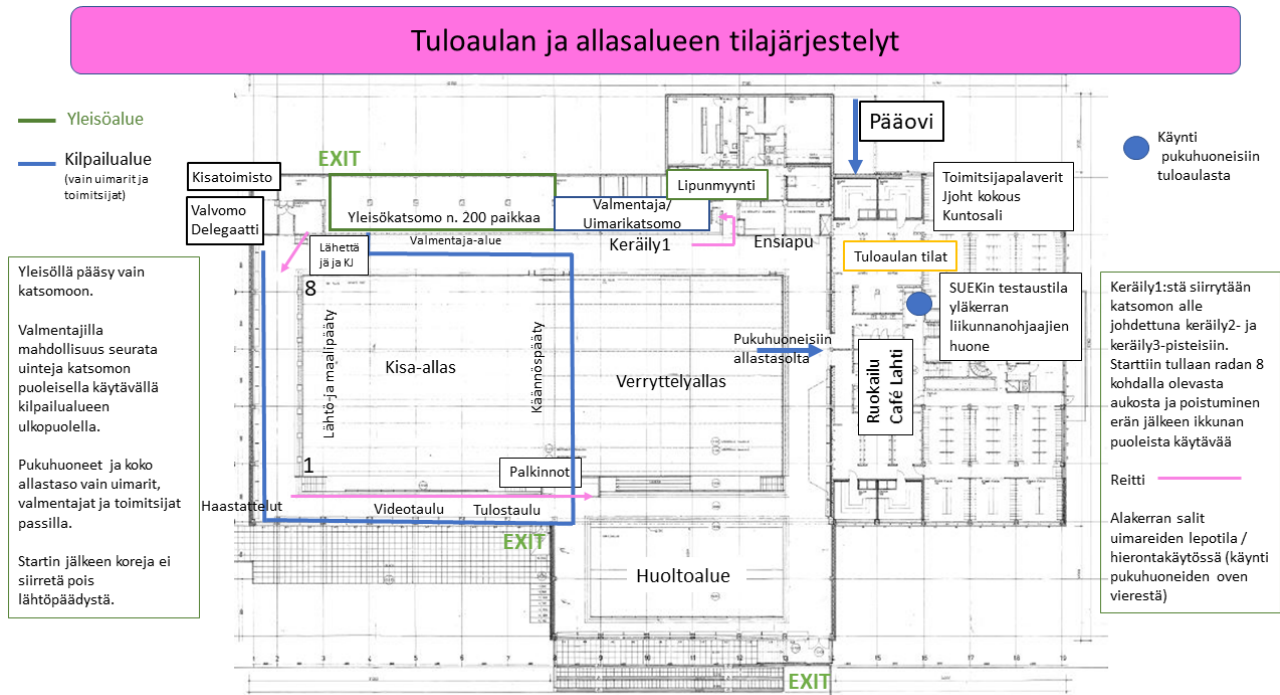
Löytötavarat kootaan jaksojen jälkeen kisakansliaan ja kilpailujen jälkeen löytötavaroita voi tiedustella Cetusken kilpailukoordinaattorilta kahden viikon ajan kilpailuiden päättymisen jälkeen (kilpailukoordinaattori@cetus.fi). Löytötavarat lähetetään vastaanottajan kustannuksella tai erikseen sovitusti nouto.

## PARKKIPAIKAT

Uimahallin parkkipaikalla ei ole 16-19.12.2021 pysäköintiajan valvontaa. Muuten alueella on aluepysäköintikielto. Pysäköinti ei ole myöskään sallittu uimahallin parkkipaikalla niiden paikkojen osalta, jotka on varattu hallihenkilökunnan käyttöön.

## ALLASALUEEN JÄRJESTELYT

Kilpailualue on rajattu sinisellä yhtenäisellä viivalla. Lilalla nuolella on osoitettu uimareiden kulkusuunta altaalla.



**Tervetuloa Espoonlahteen ja joulunajan uintijuhlaa toivottaen**

**Cetusken kisatyöryhmä**