

# KILPAILUOHJEET Speedo Cup

## ESPOO 19-20.9.2020

### Päivitetty

26.8.2020, versio 1

9.9.2020, versio 2, kpl Rajoitukset osallistumiseen on päivitetty päivitetyn kilpailukutsun mukaiseksi

13.9.2020 versio 2.2. Lisätty maininta kutsukilpailusta sunnuntai-aamuna.

15.9.2020 versio 2.3. Lisätty teksti katsomo- ja pukuhuonejärjestelyistä.

### KILPAILUPAIKKA

Espoonlahden uimahalli, Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo, p. 09-81657562.

Lauantaina uidaan 50 metrin altaassa ja sunnuntaina 25 metrin altaassa. Lauantaina (19.9) 50 metrin lajeissa starttipääty on altaan kahvion puoleinen pääty. Muissa lajeissa valvomon puoleinen pääty.

### ERITYISOHJEET COVID-19

- Kilpaileminen ja toimitsijatehtäviin osallistuminen ainoastaan täysin terveenä on ehdoton vaatimus
- Kilpailu käydään ilman katsojia eli hallissa ovat paikalla ainoastaan kilpailijat, valmentajat ja toimitsijat sekä hallin henkilökuntaa
- Kilpailijoiden kokoontuminen lähtöön järjestetään niin, että turvavälien pitäminen ja lähikontaktien välttäminen on mahdollista
- 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 huolellisesti
- Huolehdi koko kilpailutapahtuman ajan hyvästä käsihygieniasta ja pyri välttämään tarpeetonta pintojen koskettamista. Pese kädet hyvin aina, jos ne ovat likaiset sekä tullessasi halliin

### KISATOIMISTO

Kisatoimisto sijaitsee katsomon ylätasanteen starttipäädysssä.

Kisatoimisto on avoinna 1,5 tuntia ennen jakson alkamista ja suljetaan puoli tuntia jakson päättymisen jälkeen.

### AIKATAULU

Kilpailun aikataulu löytyy LiveTiming-järjestelmästä. Jakson aikana aikatauluun tulevista merkittävistä muutoksista tiedotetaan kuulutusin. Sunnuntain aamujakson aikatauluun vaikuttaa jakson aikana uitavat aikuisten kutsukilpailulajit. Alustavasti kutsukilpailulajit uidaan ennen sunnuntain aamujakson alkua sekä lajien 34 ja 38 jälkeen.

Lauantaina kilpailun aikana verryttely opetusaltaassa ja sunnuntaina 50 m altaan kahvion päädysssä.

| Kilpailupäivä | Verryttelyaika | Kilpailujakso |
|---------------|----------------|---------------|
| 19.9.2020     | 8.30-9.20      | 9.30 alkaen   |
| 19.9.2020     | 15.30-16.20    | 16.30 alkaen  |
| 20.9.2020     | 8.30-9.20      | 9.30 alkaen   |
| 20.9.2020     | 15.30-16.20    | 16.30 alkaen  |

## **RAJOITUKSET OSALLISTUMISEEN**

Uimari saa osallistua kilpailuissa vain oman ikäsarjansa lajeihin lukuunottamatta nuorimpia ikäsarjoja T10 ja P11, joihin kilpailun järjestäjä voi kilpailujakson keston huomioon ottaen hyväksyä myös nuorempia uimareita. Kilpailuun hyväksytään ensisijaisesti Cetuksen uimarit ja sen jälkeen uimarit ikäjärjestyksessä vanhemmista uimareista alkaen huomioiden ilmoitettu aika sekä ilmoittautumisajankohta ko. lajiin.

## **VERRYTTELY**

Verryttely kilpailun aikana tapahtuu altaan kahvion puoleisessa osassa tai opetusaltaassa. Kilpailualtaassa ei saa käyttää räpylöitä tai lättäreitä.

Parauimareille on varattu rata 8. Race pace rata on rata 7 ja startit radalla 1.

## **JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN**

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista molempina kilpailupäivinä ensimmäiseen jakson peruutusaikaan saakka. Edelliseen päivään asti tämän voi tehdä Tempuksessa ja sen ajankohdan jälkeen kilpailunjohtajalle kilpailupaikalla.

## **PERUUTUKSET**

Kilpailijan osallistuminen yhteen tai useampaan lajiin voidaan peruuttaa.

Peruutukset on tehtävä sähköisesti ilmoittautumisjärjestelmässä, jossa peruutukset voi tehdä ilmoittautumisajan päättymiseen asti.

Ilmoittautumisajan päätyttyä peruutus tulee tehdä kilpailun järjestäjälle sähköisessä peruutusjärjestelmässä tai kirjallisesti kisatoimistossa viimeistään yksi (1) tunti ennen jakson alkua.

## **KERÄILY**

Keräilypisteet 1 ja 2 sijaitsevat opetusaltaan päädyssä ja viimeinen keräilypiste altaan reunalla ikkunan vieressä.

Uimareita pyydetään välttämään tarpeetonta oleskelua ja ruuhkaa erityisesti ensimmäisen keräilypisteen yhteydessä.

Lähtöalueelle siirtyminen tapahtuu kolmannelta keräily pisteestä johdettuna erä kerrallaan. Uinnin jälkeen poistutaan altaan katsomon puoleista sivua pitkin.

## **YLEISÖKATSOMO**

**Katsomo ei ole kilpailun aikana käytössä yleisölle.** Uimarit ja valmentajat voivat käyttää katsomoa huomioiden mahdollisuuksien mukaan etäisyydet.

Katsomoon merkitään seuroille oma alue. Aluetta suositellaan käytettävän lajien välissä allasalueen sijasta.

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

Kilpailussa on käytössä SuperLive-kanava.

## **VALMENTAJAKATSOMO**

Valmentajat voivat seurata uinteja paikaltaan myös altaan ja yleisökatsomon välisellä käytävällä seinän vieressä. Kirittäminen tällä alueella on kielletty. Alueella on huomattava uimareiden ja ratatuomareiden liikkuminen.

## **PUKuhuoneet**

Pukuhuoneen kaapin avaimet luovutetaan ilmoittautumisen yhteydessä, jonne ne myös palautetaan, miellään kaikki seuran käytössä olleet avaimet yhdellä kertaa. Cetuksen uimarit käyttävät omia harjoitusrankkeittaan.

Pukuhuoneisiin on varattu erillisiä kaappiryhmiä seuroittain ja ne on merkitty seuran nimellä.

## **TULOSPALVELU**

Kilpailussa käytetään sähköistä tulospalvelua LiveTimingissä.

## **PALKINTOJEN JAKO**

Kilpailussa palkitaan sarjan kolme parasta uimaria. Palkinnot noudetaan kisatoimistosta tulosten vahvistamisen jälkeen.

## **RUOKAILU**

Kilpailujen aikana palvelee uimahallin kahvio Windyday ([www.windyday.fi](http://www.windyday.fi)). Vierailevien seurojen valmentajille on varattuna kahvia ja välipalaa takkahuoneen vieressä olevaan huoneeseen (käynti allasalueen kahvion puoleisesta päädyistä).

## **LÄÄKÄRI**

Kilpailun aikana uimahallin kahvion puoleisessa päädyssä sijaitsevasta hallinvalvojan huoneesta löytyy ensiaputarvikkeet ja kisatoimistossa on myös ensiapulaukku. Kisapaikalla ei ole erikseen varattua lääkäriä. Akuutissa tapauksessa tukeudutaan kaupungin sairaanhoitopalveluun (112) ja toimitaan hallin valvojan ohjeiden mukaisesti.

## **LÖYTÖTAVARAT**

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

## **PARKKIPAIKAT**

Uimahallin parkkipaikalla ei ole pysäköintiajan valvontaa kilpailun aikana. Alue on muuten pysäköinnin valvonnan piirissä ja alueella on aluepysäköintikielto. Viereisen kuntosalin parkkipaikat ovat ainoastaan kuntosalin asiakkaiden käytettävissä.

Lisäparkkipaikkoja on saatavilla Espoonlahden lukion parkkipaikalla (Opettajantie 3, uimahallin takana), josta on n. 500 m kävelymatka hallille sekä Storängens skolan pihalla (Espoonlahdentie 10), josta on noin 200 metrin matka uimahallille metsän läpi kävelytietä.

**Tervetuloa iloisella mielellä Espoonlahden uimahalliin kisaamaan!**