

**Nurmijärven Uinti järjestää**  
yhteistyössä Suomen Uimaliiton kanssa  
**Lyhyen radan Ikkäkausimestaruusuintien Etelä-Suomi 2 -  
aluekilpailut**

**28.-30.10.2022 Rajamäen uimahallissa**  
25 m allas, 8 rataa, sähköinen ajanotto

| <b>Aikataulut</b> | <b>Aamujakso</b>                | <b>Iltajakso</b>                  |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Perjantai         |                                 | klo 18.00, verryttely 16.30-17.45 |
| Lauantai          | klo 10.00, verryttely 8.30-9.50 | klo 17.00, verryttely 15.30-16.50 |
| Sunnuntai         | klo 10.00, verryttely 8.30-9.50 | klo 16.00, verryttely 14.30-15.50 |

#### **Verryttelyaika**

Päätyy 10 minuuttia ennen kilpailun alkua, perjantaina 15 min ennen. Rata 1 varataan lähtöharjoitteluun.

#### **Joukkueen johtajien kokous**

Pidetään perjantaina 28.10.2022 klo 16.15 uimahallin neuvotteluhuoneessa. Paikalle toivotaan jokaisesta joukkueesta 1 edustaja.

#### **Kisakanslia**

Keho-salin kisakanslia avautuu pe 28.10.2022 klo 15:30. Kisakansliasta noudettavissa joukkueittain avaimet ja viikonlopun ruokailulipukkeet.

#### **Avaimet**

Kaksi (2) uimaria jakaa yhden (1) kaapin eli rannekkeita on yksi (1) kahta (2) uimaria kohden, jotta kaappeja riittää kaikille. Valmentajien rannekkeita on yksi (1)/1-10 ilmoitettua uimaria kohden. Ts. Jos seuran uimareita on 15 kpl, valmentajia varten varataan 2 ranneketta/kaappia.

Uimaseurojen edustajia pyydetään palauttamaan rannekkeet keskitetysti kisakansliaan. Uimahalli veloittaa palauttamattomista rannekkeista 10€/avain.

**Huom! Ryhmäpukutilat tarkoitettu kuntosaliharjoittelijoiden käyttöön (kilpailujen ulkopuolisia käyttäjiä).**

#### **Peruutukset**

Kilpailijan tai viestijoukkueen osanotto yhteen tai useampaan lajiin voidaan peruuttaa. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.

Ilmoittautumisajan päättymiseen asti peruutus tehdään Tempuksessa. Ilmoittautumisajan päätyttyä peruutus tulee tehdä kirjallisesti tai sähköisessä peruutusohjelmassa kilpailun järjestäjälle tuntia ennen kilpailujakson alkua. Tämän jälkeen peruutus on mahdollista vain pakottavista syistä.

**Tervetuloa kilpailemaan Rajamäelle!**

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

**HUOM! Uimaliiton ohjeistuksen mukaisesti mahdollisissa sairastapauksissa maksettuja starttimaksuja ei palauteta.**

### **Lähtölistat**

Lähtölistat tulostetaan peruutusajan päätyttyä.

Lähtölistat löytyvät sähköisenä osoitteesta [www.livetiming.fi](http://www.livetiming.fi).

Uimareille ja yleisölle lähtölistat ovat nähtävänä allastilassa ja katsomotasanteella.

### **Starttien keräily, startit ja altaasta poistuminen**

Kilpailijat kokoontuvat neljä (4) erää ennen omaa starttiaan hallin lastenaltaan puoleiselle kokoontumispisteelle. Erät ohjataan eteenpäin sitä mukaa kuin kilpailu etenee.

Lajit uidaan ns. ylilähtönä poislukien kuumat erät. Viesteissä ei ole ylilähtöä.

Pitkien matkojen osalta Uimaliiton kilpailutyöryhmä on selkeyttänyt eriin sijoittelua IKM-aluekilpailun osalta. Lajit, jotka uidaan ikäsarjat yhdistettyinä kokonaisuudessaan ovat 800m vu, 400m sku ja vu sekä 200m pu nämä lajit tulee uida ikäsarjat yhdistettyinä ja eriin sijoittelu vain aikojen perusteella.

Kisasuorituksen jälkeen omat varusteet haetaan lähtöpäädystä ja poistutaan ikkunaseinän käytävää pitkin.

### **Palkintojen jako**

Palkintojen jakaminen tapahtuu allasalueella kisaohjelman mukaisissa väleissä.

### **Tulospalvelu**

Tulokset ovat nähtävillä uimahallin allastiloissa seinällä sekä osoitteessa [www.livetiming.fi](http://www.livetiming.fi)

### **Allasalue**

Allasalue on tarkoitettu vain uimareille ja valmentajille. Huomioikaa, että eväitä nautitaan muualla kuin allasalueella ja roskat on huolehdittava roskikseen!

### **Verryttely kisojen aikana**

Kilpailujen aikana verryttely tapahtuu hyppyaltaassa. Ponnahduslauta ja kerroshyppytelineet eivät ole kilpailujen aikana käytössä.

Uimareille on varattu venyttely- ja lepotilaa myös viereisestä Seitsemän veljeksien koulun Kuntola rakennuksen liikuntasalista, jonne opastus hallilta. Liikuntasalissa mm. patjoja varattuna tähän tarkoitukseen. Huolehdittehan, että myös liikuntasalissa säilyy siisteys ja roskat löytävät tiensä roskikseen.

### **Katsomo**

Yleisö voi seurata kilpailuja ylätasanteelta, jonne kulku kahvion vierestä portaita.

**Huom! Ylätasanteella oleskelu ilman ulkokenkiä!**

**Tervetuloa kilpailemaan Rajamäelle!**

### **Uimareiden ja valmentajien taukotilat**

Uimareille on varattu venyttely- ja lepotilaa viereisestä Seitsemän veljeksien koulun Kuntola rakennuksen liikuntasalista, jonne opastus hallilta. Liikuntasalissa mm. patjoja varattuna tähän tarkoitukseen.

**Huolehdittehan, että myös liikuntasalissa säilyy siisteys ja roskat löytävät tiensä roskikseen.**

Valmentajat ovat kisojen aikana tervetulleita Keho-saliin kahville.

### **Ensiapu**

EA-piste päivystää kisojen ajan (verryttely ja kilpailut) kisakanssiassa.

### **Varustemyynti**

Kilpailujen ajan paikalla on MadWave-varustemyynti. Myyntipisteellä varusteita "tasarahalla", alennus 30-50%. Lisäksi verkkokaupasta [www.madwave.eu](http://www.madwave.eu) saa 50% alennuksen koodilla IKM (isolla tai pienellä kirjoitettuna). Ale on voimassa 20.-31.10.2022.

### **Löytötavarat**

Toimitetaan kisojen aikana kisakanssiin. Kisojen jälkeen tavaroita voi tiedustella [nurmijarven.uinti@gmail.com](mailto:nurmijarven.uinti@gmail.com).

### **Kahvio**

Uimahallin kahvio on avoinna klo 9:00 alkaen kilpailujen ajan.

**Etukäteen tilatut / maksetut ruokailut** tapahtuvat Seitsemän veljeksien koulun Kuntola rakennuksen takaa sijaitsevassa ruokalassa, jonne opastus hallilta. Mahdollisia ylimääräisiä lounaslippuja voi tiedustella kisakanssiasta (12€/lounas, maksutavat: käteinen ja MobilePay).

Lounas tarjolla lauantaina ja sunnuntaina klo 11.30-15.00 Seitsemän veljeksien koulun Kuntola rakennuksessa.

### **Terveys**

- Tule kilpailemaan ja toimitsijatehtäviin ainoastaan täysin terveenä
- Kilpailun aikana katsomo on avoinna yleisölle
- Huolehdi koko kilpailutapahtuman ajan hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta