**Nurmijärven Uinti** järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset

**Talviuinnit**

21.1.2023 Rajamäen uimahallissa klo 13:00 alkaen

25 m allas, 6 rataa, sähköinen ajanotto

Ajoissa huomioidaan 50m hyvitys.

Kilpailuissa uidaan myös räpyläuintilajeja.

**Verryttely ja välinetarkastus**

Kilpauimarit klo 11:45-12:50.  
Räpyläuimarit klo 11:45-12:15, 2 rataa.  
Räpyläuimareiden välinetarkastus klo 11:15-12:00.

**Kisakanslia** Joukkueenjohtaja hakee kisakuoret kisakansliasta ja jakaa rannekkeet uimareille. Kisakuoret ovat haettavissa klo 11.15. alkaen. Rannekkeet palautetaan yhdellä kertaa kisakuoressa kisakansliaan. Kadonneesta rannekkeesta veloitetaan 10 eur.

**Pukukaapit** Uimareiden käytössä on normaalit pukukaapit. Ryhmäpukutilat on varattu uimahallin uimakoulujen käyttöön. Saman seuran uimareiden toivotaan ottavan vierekkäiset pukukaapit. Tarvittaessa kahden uimarin vaatteet samaan kaappiin.

**Uimareiden ja valmentajien taukotilat**

Valmentajat ovat kilpailujen aikana tervetulleita Keho-saliin kahville.

Uimarit voivat taukoilla spinningsalissa, johon kulku tehdään pukuhuoneiden ja kahvion kautta käytävää pitkin. Eväitä voi nauttia hallin aulassa. Roskat tulee huolehtia roskiksiin!

**Verryttely kisan aikana**

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

Ulkoilu tapahtuu uimahallin pääovesta. Varauloskäynnit tulee pysyä suljettuina koko kilpailuiden ajan. Allastiloissa kuljetaan sisäkengillä!

**Lähtöjärjestelyt**

Uimarit kerääntyvät 4 erää ennen omaa starttia hyppyaltaan eteen. Lähtöpäädyssä on korit uimareiden vaatteita varten. Lajit uidaan ns. ylilähtönä.

**Ensiapu** Ensiapupiste löytyy kisatoimistosta.

**Palkintojen jako**

Palkinnot voi noutaa kisakansliasta kilpailun aikana. Mitalit jaetaan kaikissa muissa sarjoissa, paitsi M, N ja Masters.

**Katsojat**

Allasalue on tarkoitettu vain uimareille ja valmentajille. Kisojen katsomo sijaitsee parvella, jonne on käynti kahvion viereistä portaikkoa pitkin.

Uimahallin kahvio on kilpailujen aikana avoinna. Kilpailuihin osallistuvia uimareita ja valmentajia sekä yleisöä pyydetään huomioimaan, että kilpailun kuulutukset ja tulostaulu kuuluvat ja näkyvät vain hallin puolella. Kahviossa kisoja voi seurata livetiming-palvelusta, jokaisen omilta laitteilta.

**Kahvio** Uimahallin kahvio on auki klo 19:00 asti.

***HUOM! Rajamäen Uimahalli on avoinna kilpailujen aikana myös yleisölle. Ystävällisesti pyydämme huomioimaan, että yleisön käytössä ovat seuraavat altaat:***   
- Iso allas aamupäivän klo 10:30 asti  
- Hyppyallas klo 13:00 asti  
- Lämminvesiallas ja kylmäallas koko päivän   
- Lasten allas ja monitoimiallas ovat osittain uimakoulujen käytössä, muuna aikana yleisön käytössä.

**Löytötavarat** Toimitetaan kisojen aikana kisakansliaan. Kisojen jälkeen voi kysellä tavaroiden perään osoitteesta [nurmijarven.uinti@gmail.com](mailto:nurmijarven.uinti@gmail.com).

**Tervetuloa kilpailemaan Rajamäelle!**

