

Uimareille ja vanhemmille:

ENNEN KISOJA

- Ilmoita lajit ajoissa omalle valmentajalle (paitsi, jos valmentaja päättää lajit) - lajeja ei voi enää vaihtaa ilmoittautumisajan päätyttyä
- Muista ilmoittaa omalle valmentajalle mahdollinen peruutus heti kun se on tiedossa, viimeistään kisapäivän aamuna. Emme halua lähtölistoille uimareita, jotka eivät ole paikalla

HALLILLE JA ALTAALLE SAAPUMINEN:

Yleisövuoron takia: Hallille voi saapua klo 14.15

Yleisövuoron ja kisäjärjestelyjen takia: Altaalle vasta, kun menet jumppaamaan/uimaan

Osallistujalistat ja aikataulut tulevat 1-2 päivää ennen kisoja (tarkasta osallistujalistaista hyvissä ajoin, että kaikki on kunnossa)

Verryttelyajat löytyvät kilpailukalenterin kisakutsusta

KERÄILY JA LÄHTÖLISTAT <https://live.swimify.com/>

Paikkaansa pitävät lähtölistat julkaistaan vasta verryttelyn aikana (lähtölistoihin ei tehdä pyynnöstä erityismuutoksia)

Katso itse oma erä ja seuraa aikataulua

Keräilyssä annetaan työrauha erien keräilijöille

SIISTEYS KAIKKIEN YHTEISELLÄ VASTUULLA

Pukkareissa ei syödä eväitä vaan niitä voi syödä kahviossa/aulassa

Roskat roskeen ja paikat pidetään siisteinä

Mahdolliset katsot saavat tulla altaalle vasta kisojen alkaessa, ei verryttelyn aikana - **ensisijaisesti vanhemmat toimivat toimitsijoina**

Altaalle ei saa tulla ulkokengissä

EPÄVIRALLISET:

Epävirallisten starttien Sheets-ilmoittautumistiedostoa voi muokata kisaviikon torstaihin asti

Sen jälkeen muutokset suoraan omalle vastuvalmentajalle

Epävirallisten listat tehdään perjantaina

Valmentajille:

ENNEN KISOJA

- Huolehdi, että ryhmän ja seuran uimarit tietävät yllä olevat ohjeet
- ULKOPUOLISTEN SEUROJEN ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY KILPAILUA EDELTÄVÄN VIKON LAUANTAINA (tämän jälkeen kisa muutetaan seurakisaksi, jotta harrastelisenssiläiset voivat ilmoittautua
- LaUS:n ilmoittautuminen päättyy kisaviikon tiistaina klo 16 (laittakaa ajoissa)
- Epäviralliset listat otetaan Sheets-taulukosta perjantaina klo 16 (sen jälkeen muutokset kilpailut@lahdenuimaseura.fi)
- Osallistujalistat ja aikataulu julkaistaan ensin Swimifyssä (ei vielä lähtölistoja)
- Muistuttakaa uimareita peruutuksista
- Jälki-ilmoittautuminen (vain pakottavista syistä) Tempuksessa la 14.30 asti
- Peruutukset ja viestien muutokset Swimify Coach-äpissä sulkeutuvat la 14.30 (tehdä ajoissa)
- Nolla-aikoja tai lähtölistojen eriä ei muuteta käsin (nolla-aika muutoksen voi tehdä käsin Tempuksessa ilmoittautuessa, jos nolla-ajan vieressä on + merkki)
- Kaikki muutokset pitää tehdä ennen klo 14.30 sähköisiin järjestelmiin, sen jälkeen ei enää tehdä muutoksia käsin

KISOJEN AIKANA

- Lopulliset lähtölistat tulevat vasta peruutusajan jälkeen Swimifyyn
- Jos tarvitsette paperisia lähtölistoja, ne tulostetaan niin pian kuin mahdollista ja ne saa vain kisasihteeriltä aulasta (Hanne Salo tai Sini Tervo)
- Valmentajat auttavat ennen verryttelyä ja kisojen jälkeen altaan laittamisessa kuntoon ja siisteyden tarkastamisessa
- Ajanottoa ei häiritä verryttelyn tai kisojen aikana kuin pakottavista syistä. Jos on etukäteen jotain, mitä ei voi sähköisistä järjestelmistä hoitaa laita sähköpostia kilpailut@lahdenuimaseura.fi

LaUS GP1			Kivimaan uimahalli
verra 14.30 - kisat 15.30-18.00			Kilpailunjohtaja:
*	25 vapaauinti	epävirallinen laji	Verryttelyajat Kilpauintikoulu/Vesikiiturit jumppa klo 14.20 14.30-14.45 Kilpauintikoulu, Vesikiiturit, Rollo3, Kouvolan epäviralliset 14.45-15.05 IKM + ROLLO1/2 + Lahden Kaleva 15.05-15.20 SM/IKM + Kouvola viralliset + Lahden Kaleva, Masters Palkinnot jaetaan ikäsarjoista kahden lajin yhteenlasketuilla WA-pisteillä. Palkinnot jaetaan harjoituksissa T10 ja nuoremmat T11 T12 P10 ja nuoremmat P11 P12 N / M -sarjaan voi osallistua kaikki (ei palkintoja)
1	4x50 vuv	N	
2	4x50 vuv	M	
3	50 SU	N	
4	50 SU	M	
5	100 SU	N	
6	100 SU	M	
*	25 selkäuinti	epävirallinen laji	
7	200 SU	N	
8	200 SU	M	
9	50 VU	N	
10	50 VU	M	
11	100VU	N	
12	100VU	M	
13	800VU	N	
14	800VU	M	

LaUS GP2			Kivimaan uimahalli
verra 14.30 - kisat 15.30-18.00			Kilpailunjohtaja:
*	25 vapaauinti	epävirallinen laji	Verryttelyajat Kilpauintikoulu/Vesikiiturit jumppa klo 14.20 14.30-14.45 Kilpauintikoulu, Vesikiiturit, Rollo3, Kouvolan epäviralliset 14.45-15.05 IKM + ROLLO1/2 + Lahden Kaleva 15.05-15.20 SM/IKM + Kouvola viralliset + Lahden Kaleva, Masters Palkinnot jaetaan ikäsarjoista kahden lajin yhteenlasketuilla WA-pisteillä. Palkinnot jaetaan harjoituksissa T10 ja nuoremmat T11 T12 P10 ja nuoremmat P11 P12 N / M -sarjaan voi osallistua kaikki (ei palkintoja)
1	50 RU	N	
2	50 RU	M	
3	100 RU	N	
4	100 RU	M	
*	25 rintauinti	epävirallinen laji	
5	200 RU	N	
6	200 RU	M	
7	50 VU	N	
8	50 VU	M	
9	100 VU	N	
10	100 VU	M	
11	200 VU	N	
12	200 VU	M	
13	400 VU	N	
14	400 VU	M	
15	400 SKU	N	
16	400 SKU	M	

LaUS GP3			Kivimaan uimahalli
verra 14.30 - kisat 15.30-18.00			Kilpailunjohtaja:
*	25 perhosuinti	epävirallinen laji	Verryttelyajat Kilpauintikoulu/Vesikiiturit jumppa klo 14.20 14.30-14.45 Kilpauintikoulu, Vesikiiturit, Rollo3, Kouvolan epäviralliset 14.45-15.05 IKM + ROLLO1/2 + Lahden Kaleva 15.05-15.20 SM/IKM + Kouvola viralliset + Lahden Kaleva, Masters Palkinnot jaetaan ikäsarjoista kahden lajin yhteenlasketuilla WA-pisteillä. Palkinnot jaetaan harjoituksissa T10 ja nuoremmat T11 T12 P10 ja nuoremmat P11 P12 N / M -sarjaan voi osallistua kaikki (ei palkintoja)
*	25 selkäuinti	epävirallinen laji	
1	50 PU	N	
2	50 PU	M	
3	100 PU	N	
4	100 PU	M	
*	25 vapaauinti	epävirallinen laji	
5	100 VU	N	
6	100 VU	M	
7	100 SKU	N	
8	100 SKU	M	
9	200 SKU	N	
10	200 SKU	M	
11	200 PU	N	
12	200 PU	M	