

Informasjon til deltagere

Velkommen som deltager ved NM Open Water 2020! Årets mesterskap er en ekstra stor begivenhet da det er det første offisielle mesterskapet innen svømming etter Norge stengte 12. mars. Dette skaper også en spesiell ramme rundt konkurransen.

Smittevernreglene legger sterke føringer på hva vi har lov til å gjøre, og vi håper du som utøver gjør det du kan for å holde deg til reglene.

Det viktigste du kan gjøre er å følge de generelle rådene: Hold deg hjemme hvis du har den minste antydning til luftveissymptomer. Hold avstand, og hold hendene dine rene. Vi har antibac i sekretariatet og i startområdet.

Selv om vi normalt sett ville vært begeistret for et stort publikum, må vi i år oppfordre så mange som mulig til å holde seg hjemme. Inne på konkurranseområdet er det kun deltagere som slipper inn. Resten av Sognsvann er offentlig område, noe som gjør at vi må dele plassen med resten av befolkningen. Vi ber klubbene bidra til at foreldre og andre tilskuere holder seg hjemme, og heller bidra til oppdateringer på sosiale medier.

Program

Dag	Tid	Sted	
Fredag	19.00	NSF	Teknisk møte - online
Lørdag	07.30	Sekretariat	Sekretariatet åpner for registrering
	11.30 – 12.30	Sekretariat	Registrering deltakere NM (utstyrskontroll)
	14.00	Startområde	Offisiell åpning NM
	14.15	Innsjekk	Siste innsjekk
	14.20	Startområde	Overdommers sikkerhetsbriefing
	14.25	Startområde	Presentasjon av NM-deltagere herrer
	14.30	Startområde	Start: NM herrer / Presentasjon av NM-deltagere damer
	14.35	Startområde	Start: NM damer
	16.00	Målområde	Medaljeseremoni NM

Banekart



Start- og målområde



Teknisk møte

Teknisk møte holdes online fredag 14.08 kl. 19.00

Møtet er obligatorisk for lagledere. Svømmere kan følge møtet via livestream. Møtet blir også mulig å se i ettertid.

For å bli med på teknisk møte [trykk på denne lenken.](#)

Møtet sendes som et Teams live event, og du kan åpne møtet i nettleser, eller i Teams appen hvis du har dette. Det er mulig å stille spørsmål i spørsmål og svar felt underveis i møtet. Les mer om [Teams live event her.](#)

Agenda teknisk møte

1. Tidsplan for dagen
2. Introduksjon
3. Deltakerliste
4. Banen inkl. temperatur og dyreliv
5. Værprognose
6. Sikkerhet
7. Protestprosedyre
8. Spørsmål

Registrering

Registrering foregår i sekretariatet som vil være i et telt i forbindelse med deltagerområdet. Følg med på skilting og informasjon. Registreringen avsluttes kl. 11.30.

Ved registrering får deltakerne utlevert en konvolutt med deltakerinformasjon, badehette og tidtakingschiper.

Møt i god tid og vær nøye med å holde avstand til andre ved registrering.

Tidtakerbrikken skal sitte på håndleddet på utsiden av våtdrakten!

Utstyrskontroll

Utøverne skal møte til utstyrskontroll ved sekretariatet fra 11.30 – 12.30. Under kontrollen blir det foretatt visuell kontroll av følgende:

- **Våtdrakten** skal følge reglene som er oppgitt i innbydelsen. Det er tillatt å bruke våtdrakt som ikke er FINA-godkjent, så lenge den overholder kravene til svømmedrakter som beskrevet i FINA BL 8. Det vi ser mest på er at drakten er glatt på utsiden, spesielt på armene. Det skal ikke være rugler, riller eller flapper som gjør at man får økt tak på vannet. Våtdrakten skal dekke armer og ben. Våtdrakt er tillatt når temperaturen er under 20°C og valgfritt når temperaturen er under 18°C. Temperaturen vil bli angitt ved registrering.
- **Svømmedrakten** sjekkes. Det er tillatt med en vanlig tekstildrakt under våtdrakten. Dersom det svømmes uten våtdrakt, må svømmedrakten tilfredsstillende kravene i innbydelsen.
- **Badehetten sjekkes.** I deltakerposen får alle utøvere en badehette som det er obligatorisk å stille med. Dersom man ønsker å svømme med to badehetter skal arrangørens badehette være ytterst. Vi vil også kontrollere din egen badehette. Det er ikke tillatt med badehetter av neopren.
- **Svømmebrillene** skal ikke ha noen form for snorkel eller lignende.
- **Negler på hender og føtter** skal være kortklippede og glatte.
- **Klokker, smykker eller piercing** er ikke tillatt uansett hvor på kroppen de befinner seg.
- **Startnummer** skrives på håndbaken med sprittusj etter dommernes anvisninger.

Innsjekking

Startområdet åpner for innsjekking fra kl. 13.45 og avsluttes kl. 14.15. Hold god avstand i køen! Ved innsjekking vil det bli kontrollert at utøverne har badehette med startnummer og tidtakerbrikke på håndleddet. Det er kun deltagere som har adgang til startområdet.

Ved start

Følg arrangørens anvisninger og unngå å stå tett samlet før start. Overdommer vil holde en sikkerhetsbrief der det informeres om startprosedyre og sikkerhet underveis i løpet. Hold avstand på vei ut i vannet og på startlinjen. Starten foregår fra tau i vannet. Startsignalet gis ved flagg og lydsignal (horn).

Underveis i løpet

Det skal til enhver tid være minimum en meter avstand mellom deltagerne. Sørg for å ikke svømme tett på andre.

Under løpet følges svømmerne tett av badevakter fra NLS. Dersom du bryter løpet, må du umiddelbart gi beskjed til en funksjonær eller livredder og huske å levere tilbake tidtakerbrikken.

Målgang

Målgang gjøres ved å slå inn i, og svømme under, innslagsplatene i målportalen. Husk å gi fra deg tidtakerbrikkene til våre funksjonærer, og trekk ut av målområdet med en gang.

Dersom du har behov for hjelp

Om du får problemer, signaliser til nærmeste livredder med håndsignal eller rop på hjelp.

Dersom du stopper å svømme eller viser en annen adferd som kan tilsa at du har problemer, må du på forespørsel fra Livredder vis «OK» tegn. Om dette ikke vises med en gang må du følge Livredderens anvisninger.

Dersom du bruker for lang tid eller Livredderen vurderer det som uforsvarlig at du fortsetter vil livredderen kunne beordre deg til å bryte løpet.

Om en utøver selv påkaller assistanse av en livredder, vil løpet bli brutt.

Håndsignaler



OK



Kom og hent meg



HJELP JEG ER I FARE