

Informasjon til deltagere

Velkommen som deltager ved historiens første Ungdomsmesterskap i Open Water på Sjørenga! 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 deltagerområdet 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 - online	Teknisk møte - online
Lørdag	07.30	Sekretariat	Sekretariatet åpner for registrering Vi ber lagledere hente deltagerkonvolutter samlet.
	09.15- 09.45	Startområde	Innsjekk deltakere UM
	09.30	Startområde	Offisiell åpning UM
	09.50	Startområde	Overdommers sikkerhetsbrief
	10.00	Startområde	Start UM 2,5 km gutter heat 1
	10.02	Startområde	Start UM 2,5 km gutter heat 2
	10.05	Startområde	Start UM 2,5 km jenter heat 1
	10.07	Sekretariat	Start UM 2,5 km jenter heat 2
	11.00	Målområde	Medaljeseremoni UM

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

Startnummerutdeling

Vi ber lagledere hente startnummer samlet for klubbene. Startnummer hentes i sekretariatet som vil være i et telt i forbindelse med deltagerområdet. Følg skilting og følg med på informasjon i arrangørens kanaler.

Vi ber laglederne hjelpe til med å skrive startnummeret på hånden til deltageren før utøveren møter til innsjekk. Tusjer vil være tilgjengelig. Vask hendene først for å unngå solkrem og annet fett, og skriv tydelig!

Tidtakerbrikken skal sitte på håndleddet på utsiden av vådrakten!

Innsjekking

Startområdet åpner for innsjekking fra kl. 09.15 og avsluttes kl. 09.45. Hold god avstand i køen! Ved innsjekking vil det bli kontrollert at utøverne har badehette med startnummer og tidtakerbrikke, og at deltagers startnummer er skrevet på hånden. 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

Vi ber utøverne ta hensyn og holde god avstand underveis.

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 slå inn med den hånden du har tidtakerbrikken på!

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.



OK



Kom og hent meg



HJELP JEG ER I FARE

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

Håndsignaler