



# Lokalt vårstevne

søndag 2. mai 2021

## Innbydelse

Verdal Svømmeklubb har, med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til approbert lokalt stevne i Verdal Svømmehall søndag 02.mai 2021. Grunnet Covid-19-pandemien tar vi imot påmeldinger kun fra svømmere som tilhører treningsgruppene i Verdal svømmeklubb.

Bassenget: 25m x 6 baner, ferskvann og vanntemperatur ca. 28 °C, bølgebrytende banetau. Stevnet arrangeres iht. NSF's lover og regler. Manuell tidtaking og Victoria resultatsystem.

Klasseinndeling: Alle klasser fra 9 år (f. 2012) til senior. Alle født 2011 og 2012 rangeres alfabetisk. Stevnet er åpent for funksjonshemmede.

Ingen stafetter.

### Øvelser:

- |     |                          |              |
|-----|--------------------------|--------------|
| 1.  | 50 m bryst               | <i>mixed</i> |
| 2.  | 200 m Individuell medley | <i>mixed</i> |
| 3.  | 100 m butterfly          | <i>mixed</i> |
|     | <b>PAUSE</b>             |              |
| 4.  | 400 m fri                | <i>mixed</i> |
| 5.  | 100 m bryst              | <i>mixed</i> |
| 6.  | 50 m fri                 | <i>mixed</i> |
| 7.  | 200 m rygg               | <i>mixed</i> |
|     | <b>PAUSE</b>             |              |
| 8.  | 100 m Individuell Medley | <i>mixed</i> |
| 9.  | 200 m bryst              | <i>mixed</i> |
| 10. | 100 m fri                | <i>mixed</i> |



Påmelding: Senest innen fredag 30.04 2021 kl. 23.59.  
Vi tar imot påmeldinger internt i SPOND medlemsplattform, alternativt til epost [odho@verdal.kommune.no](mailto:odho@verdal.kommune.no)  
Strykninger og etteranmeldinger tas fortløpende og innen stevnestart.

|                  |   |
|------------------|---|
| Startkontigent:  | Ingen   |
| Premiering:      | Individuelle øvelser – 1/3 premiering for 2010 og eldre.<br>Ettersendes.<br>Deltakerpremie for alle født 2009 til 2012.         |
| Stevnestart:     | Kl. 16.00   |
| Innsømming:      | Kl. 15.45   |
| Kontaktpersoner: | Arrangementsansvarlig: Odd Holmli 93094290<br>Dommeransvarlig: Jan Iversen 98222913<br>Smittevernsansvarlig : Dag Voll 95210265 |

# Smittevernstiltak under stevnet

Stevnets smittevernsansvarlig: Dag Voll, [dag@spera.as](mailto:dag@spera.as) tlf. 95210265

Klubbens ansvar:

*Alle som skal inn i svømmehallen må registreres. Det totale antall personer i svømmehallen skal ikke overskride 50 stk. Arrangørstab er ikke inkludert i dette tallet*

- Føre enkle oversiktslister over hvem fra deltagerklubben som til enhver tid oppholder seg innenfor arrangementsgrensen og kontaktinformasjon for alle deltagere mobilnr. til foresatte og trenere og eventuelt andre i bassenget. Lagres i 10 dager.
- Påse at alle svømmere og øvrige deltakere er kjent med stevnets til enhver tid gjeldende smittevernplan.
- Påse at ingen av klubbens oppmøtte er syke – Er du syk, hold deg hjemme til du er frisk igjen.

Hygieneregler under stevnet:

- Syke personer skal ikke være til stede – er du syk, hold deg hjemme til du er frisk igjen!
- Hold minst 1 meters avstand – på land. Vi legger til rette, men det er ditt ansvar å følge opp.
- God hygiene er svært viktig. Vaner som forebygger smitte (utarbeidet av FHI): - Papirlommetørkle: foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene. - Bruk albukroken: når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
- Vask hendene: ofte og grundig, – Hånddesinfeksjon står fremme.

Hvordan skal jeg opptre når jeg ankommer Verdal svømmehall:

- I foajeen står det antibac, som alle bør benytte seg av. Alternativt: ha med egen antibac og gni hendene godt!
- Hold minst 1 meters avstand til andre.
- Alle skal dusje uten tøy på og bruke såpe. Skyll godt av.

