



Innbydelse til Poseidon's Klubb Cup 15 og 16 mai 2021 i Kjølnesbadet.

SK Poseidon Porsgrunn har med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til Poseidon's klubb cup i Kjølnesbadet, Porsgrunn, **lørdag 15 og søndag 16 mai 2021.** Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Alle har ansvar for å følge de oppdaterte anbefalte smitteverntiltakene under covid-19-utbruddet. Disse finnes til enhver tid på FHI og NSF sine hjemmesider. Dette skrivet er ment som en påminnelse og et supplement. Hvis det kommer nye retningslinjer, blir dette infoskrivet oppdatert og sendt ut på nytt igjen.

Vi kjører stevnet for alle utøvere i Poseidon Elite, A og B, ingen tilskuere/foreldre.

Hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal alltid holde seg hjemme!
2. Vask hendene godt med såpe og vann. Bruk desinfiserende middel
3. Host i albuen eller tørkle. Hvis man bruker papir eller tørkle, skal dette kastes umiddelbart
4. Hold minst to meters avstand og reduser kontakt mellom personer man ikke til daglig omgås

Personer som ikke får delta i, eller fysisk tilrettelegge for, aktiviteter:

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner som foreligger for utøvelse av aktiviteten

Vi oppfordrer alle til å ha få nærkontakter i tiden før stevnet og helst unngå sosiale sammenkomster.

Det er ingen servering av mat eller overnatting i forbindelse med stevnet.

Stevnet er åpent kun for Poseidon og Skien sine svømmere (gjennom betalt treningsavgift).

Det er ikke stevnekontor i forbindelse med dette arrangementet.

Ingen lagledermøte

Ingen dommermøte

Gutter og jenter kjører i separate heat.

Påmelding:

Til Hovedtrener innen 11.05.2021 klokken 20.00

Ingen etteranmelding

Startlister, heatlister og resultatlister legges ut på internett, <http://www.livetiming.no>

Startkontingent:

ingen

PREMIERING:

Ingen

Stevne:

Lørdag 15.05.2021:

Stevnestart: 07:00

Søndag 16.05.2021:

Stevnestart: 07:00

ØVELSESOPPSETT LØRDAG

KLOKKEN 07:00

- Øvelse 1: 400m Fri Herrer
- Øvelse 2: 400m Fri Damer
- Øvelse 3: 100m fri Herrer
- Øvelse 4: 100m fri Damer
- Øvelse 5: 50m B. fly Herrer
- Øvelse 6: 50m B. fly Damer
- Øvelse 7: 100m Bryst Herrer
- Øvelse 8: 100m Bryst Damer

PAUSE

- Øvelse 9: 50m fri Herrer
- Øvelse 10: 50m fri Damer
- Øvelse 11: 200m Fri Herrer
- Øvelse 12: 200m Fri Damer
- Øvelse 13: 100m B. fly Herrer
- Øvelse 14: 100m B. fly Damer
- Øvelse 15: 400m Medley Herrer
- Øvelse 16: 400m Medley Damer

ØVELSESOPPSETT SØNDAG

KLOKKEN 07:00

- Øvelse 17: 50m rygg Damer
- Øvelse 18: 50m rygg Herrer
- Øvelse 19: 100m Medley Damer
- Øvelse 20: 100m Medley Herrer
- Øvelse 21: 200m Bryst Damer
- Øvelse 22: 200m Bryst Herrer
- Øvelse 23: 200m Rygg Damer
- Øvelse 24: 200m Rygg Herrer

PAUSE

- Øvelse 25: 50m bryst Damer
- Øvelse 26: 50m bryst Herrer
- Øvelse 27: 200m Medley Damer
- Øvelse 28: 200m Medley Herrer
- Øvelse 29: 100m Rygg Damer
- Øvelse 30: 100m Rygg Herrer
- Øvelse 31: 200m B. fly Damer
- Øvelse 32: 200m B. fly Herrer

Kontaktpersoner:

| | | | |
|-----------------------|------------------|---------------|--|
| Stevneleder: | Merethe Pepevnik | Tlf. 94826879 | merethe_pepevnik@yahoo.com |
| Smittevernsansvarlig: | Benedikte Pflug | Tlf. 99228634 | merethe_pepevnik@yahoo.com |

Regler SK Poseidon under Covid-19

Idrettens Koronavettkurs

Idrettens Koronavettkurs er et e-kurs om koronavett for alle utøvere på 13 år og eldre, og for foresatte til utøvere opp til og med 12 år. Vi i Poseidon ber om at alle tar dette før stevnet om det allerede ikke er gjennomført.

Hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal alltid holde seg hjemme!
2. Vask hendene godt med såpe og vann. Bruk desinfiserende middel
3. Host i albuen eller tørkle. Hvis man bruker papir eller tørkle, skal dette kastes umiddelbart
4. Hold minst en meters avstand og reduser kontakt mellom personer man ikke til daglig omgås

Personer som ikke får delta i, eller fysisk tilrettelegge for, aktiviteter:

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner som foreligger for utøvelse av aktiviteten

Vi oppfordrer alle til å ha få nærkontakter i tiden før stevnet og helst unngå sosiale sammenkomster.

Vi har egen smittevernsansvarlig under arrangementet.

Vi bruker spond som registrering på hvem som er inne på stevnet til enhver tid.

Det er viktig at vi opprettholder 1m avstand, også innad i klubbene. Dette er det ABSOLUTTE ANSVARET til trener/lagleder/smittevernsansvarlig. Ungdommene kan være "stille" smittet, så avstand er viktig!

Konkuranse blir holdt i bane 0-3, innsømming/utsvømming i bane 5-9.

Bane 4 er tom.