



# Innbydelse til Poseidon Cup 29. og 30. Januar 2022 i Kjølnesbadet.

**SK Poseidon Porsgrunn** har med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til Poseidon's cup i Kjølnesbadet, Porsgrunn, **lørdag 29 og søndag 30 Januar 2022. Det tilbys LÅMØ øvelser** Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Alle har ansvar for å følge de oppdaterte og gjeldende smitteverntiltakene for covid-19. 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 og Skien SK, 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 SK sine svømmere (gjennom betalt treningsavgift). Man kan ikke stille på stevnet uten betalt lisens**

Det er ikke stevnekontor i forbindelse med dette arrangementet.

Ingen lagledermøte

Ingen dommermøte

Gutter og jenter kjører i separate heat.

**Påmelding:**

Til [stevne@skposeidon.no](mailto:stevne@skposeidon.no) innen 21.01.2022 klokken 20.00

Etteranmeldinger etter avtale, men innen stevnestart hver dag

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

**Startkontingent:**

Ingen

**PREMIERING:**

Ingen. Dette er kun for å kunne kvalifisere seg til LÅMØ og andre kval krav

**Stevne:**

Lørdag 29.01.2022:

Stevnestart: 07:00

Søndag 30.01.2022:

Stevnestart: 08:00

## **ØVELSESOPPSETT LØRDAG**

### **KLOKKEN 07:00**

- Øvelse 1: 50m rygg Herrer
- Øvelse 2: 50m rygg Damer
- Øvelse 3: 400m Fri Herrer
- Øvelse 4: 400m Fri Damer
- Øvelse 5: 200m Fri Herrer
- Øvelse 6: 200m Fri Damer
- Øvelse 7: 50m B. fly Herrer
- Øvelse 8: 50m B. fly Damer

### **PAUSE**

- Øvelse 9: 100m Bryst Herrer
- Øvelse 10: 100m Bryst Damer
- Øvelse 11: 50m fri Herrer
- Øvelse 12: 50m fri Damer
- Øvelse 13: 400m Medley Herrer
- Øvelse 14: 400m Medley Damer
- Øvelse 15: 100m Rygg Herrer
- Øvelse 16: 100m Rygg Damer

## **ØVELSESOPPSETT SØNDAG**

### **KLOKKEN 08:00**

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

### **PAUSE**

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

### **Kontaktpersoner:**

Stevneleder:	Merethe Pepevnik	Tlf. 94826879	<a href="mailto:merethe_pepevnik@yahoo.com">merethe_pepevnik@yahoo.com</a>
Smittevernsansvarlig:	Benedikte Pflug	Tlf. 99228634	<a href="mailto:merethe_pepevnik@yahoo.com">merethe_pepevnik@yahoo.com</a>

Konkurransen blir holdt i bane 1-3, innsvømming/utsvømming før og etter stevne start.