



Päivitetty 29.4.2022

Kaukaveden Kevätuinnit

Vesiliikuntakeskus Kaukavedessä 30.4.-1.5.2022,

Jokikatu 5, 87100 Kajaani.

Yhteistyökumppanit



RH-TOOLS OY



MEDIKA+



Tervetuloa Kajaaniin ja Kaukaveden vesiliikuntakeskukseen

Tässä ohjeita turvalliseen ja miellyttävään uintikisaan.

Kisan infopiste sijaitsee kahvion päädyssä, kun astutaan sisään uimahalliin. Se avautuu molempina päivinä kello 9.

Infopisteestä saa rannekkeet ja sinne ne myös palautetaan. Ensiapua vaativissa tilanteissa ollaan yhteydessä infopisteeseen ja kisan aikana myös kilpailun johtajaan. Kisassa on lääkintähenkilökuntaa lääkärin johdolla.

Tulethan terveenä! Yleinen maskisuositus on päätynyt, joten maskipakkoa ei ole. Kuitenkin on jokaisen omalla vastuulla toimia koronaturvallisesti. Jos olet sairas, älä tule kisoihin.

Rannekkeilla lukitaan pukuhuoneen kaapit. Jokaiselle seuralle annetaan tietty määrä rannekkeita kirjekuoressa. Kirjekuoreen on merkattu seuran nimi ja rannekkeiden määrä. Rannekkeet palautetaan kirjekuoressa samaan paikkaan kisan jälkeen. Yksittäin palautettuja rannekkeita ei oteta vastaan. Uimahalli veloittaa seuraa kadonneesta rannekkeesta 6 €/per ranneke.

Pukuhuone. Seurat voivat vapaasti valita omat kaapit. Kaapit lukittuvat rannekkeilla. (Ryhmäpukuhuoneet on varattu Kajaanin Uimaseuralle).

Kaappeihin on mahdollista jättää varusteita yön yli. Lattiat ja penkit pitää kuitenkin olla tyhjinä tavaroista molempien kisapäivien päätyttyä siivousta varten.

Seurojen vastuuhenkilöitä pyydetään huolehtimaan, että pukuhuoneet pysyvät ja jätetään siistiin kuntoon ja roskat yms. ovat oikeissa paikoissa.

Joukkuejohtajien palaveri on uimahallin valvomossa lauantaina kello 11.

Verryttely: Verryttelyajat ennen kilpailujakson alkua: lauantaina klo 10.30–11.45 ja sunnuntaina klo 8.30–9.45. Kilpailun aikana voi verrytellä kolmella 25 m:n radalla. Kisa-altaassa voi verrytellä kilpailuaikatauluun merkittyjen pitempien taukojen aikana.

Kilpailun kulku: Alustavan aikataulun mukaan kilpailu kestää lauantaina klo 12-17.15 ja sunnuntaina 10-15.

Lähtölistat löytyvät allasalueen seinältä ja livetiming-ohjelmasta. Paperisia lähtölistoja ei jaeta.

Keräily sijaitsee pikkulasten kahluualtaan edessä. Uimarin (valmentajan) on huolehdittava, että uimari on ajallaan keräilyssä.

Yleisö on tervetullut kisoihin. He voivat seurata kilpailuja kahviosta. Allastiloihin pääsevät uimarit, valmentajat ja toimitsijat.

Suositus on, että kustakin seurasta uimareiden ja joukkueenjohtajan lisäksi allastiloihin tulee 1 valmentaja/ 10 uimaria kohden.

Kahvio ja lounas. Kahvio on auki molempina päivinä klo 9–15. Lounas on etukäteen tilanneille tarjolla lauantaina klo 11.30–14.30 ja sunnuntaina klo 10.30–14.30.

Muuta. Saunat ovat lämpimät kisojen aikana (omat istuinalustat). Lauantai-aamuna monitoimialtaalla on vauvauintia ja muita ryhmiä klo 8–12 asti, joten kyseinen puoli ei ole tuolloin käytössä. Aulan kulkuportit ovat auki kisojen ajan. Kahvion päädyn portaikosta voi myös kulkea altaalle.

HUOM! Allasalueelle ei saa tuoda eväitä! Eväitä voi syödä pukkarissa tai kahviossa.

Kajaanin Uimaseura toivottaa kaikki uimarit, valmentajat ja huoltajat lämpimästi tervetulleiksi
Kaukaveden Kevätuinteihin!