

# DM-Open opvarmningsstævne i Haderslev lørdag d. 20.3.2021

Da vi stadig er midt i en pandemi med et stigende smittetryk, er der nogle rimelig stramme regler, som SKAL overholdes.

Hvis man på nogen måde føler sig en smule sløj eller har begyndende symptomer, **MELDER MAN FRA**, man siger ikke, at det går nok.

Alle svømmere stiller med et negativt svar på en corona test, der er maksimal 72 timer gammel.

Der er krav om mundbind, når man færdes uden for svømmehallen og omklædningsrummene.

## Generelle betingelser

Vi har valgt at bruge 1 omklædningsrum til gæster og et til Haderslev, og alle klæder om inden stævnestart.

Efter hvert køn har klædt om, vil der blive sprittet af, inden næste køn kan klæde om.

Svømmerne tager alle deres ting med i hallen, når de har været i omklædning.

I hallen vil der være mærket en plads til hver svømmer med 1 meter imellem hver. Vi henstiller til, at svømmerne bliver på den plads, de har valgt.

Haderslev vil være i den ende, der er nærmest startskamlerne. Gæster i den ende, der er nærmest døren.

Svømmere og officials skal selv have forplejning med, men vil få en madpakke når stævnet er slut.

## Stævnet

Deltagergebyret er kr. 150,- pr. deltagende svømmer. Beløbet bedes indbetalt på

Haderslev Svømmeklubs bankkonto: Reg.nr. 9737 konto 0001519379.

- Der svømmes på 4 baner.
- Der svømmes ikke med flyvende start, så bassinet tømmes efter hvert heat.
- Alle svømmere bedes benytte trappen nærmest tilskuerpladserne efter endt heat.
- Der må maksimalt være 2 svømmere bag startskamlerne ad gangen.
- Ved indsvømning benytter Haderslev bane 1 gæster benytter bane 2,3,4,5,6.
- Der må maksimalt være 6 svømmere på samme bane ved indsvømning.
- Der vil ikke blive hængt resultater op. Trænerne kan få en printet kopi, efter et afsnit er afsluttet.
- Ingen adgang for tilskuer.

Stævnestart er kl. 10.00.

Indsvømning fra kl. 8.45 til kl. 9.55.

Forventet sluttid på stævnet er 13.00. Endelig vejledende tidsplan kommer, når antallet af starter kendes.

For hvert 4. løb vil der være en pause på 10 minutter. Der vil komme kaffe rundt i pausen.

Officials vil få tilbudt en flaske vand.

Der benyttes EL-tid.

Tilmelding sker via <https://svømmetider.dk/>

Gæster bedes stille 5 officials, alle med minimum modul 2.

Navne på officials skal angives på <https://svømmetider.dk/> eller sendes på mail til

[staevneledelse@haderslevsvommeklub.dk](mailto:staevneledelse@haderslevsvommeklub.dk)

Tilmeldingsfristen vil være d. 18.3.2021

Afmeldinger skal meddeles stævnesekretæren eller på [staevneledelse@haderslevsvommeklub.dk](mailto:staevneledelse@haderslevsvommeklub.dk) senest en time før stævnestart.

### Løbsprogram – Herrer / Damer

1	200 m.	Bryst
2	50 m.	Fly
3	200 m.	Medley
4	100 m.	Fri
		Pause 10 min.
5	50 m.	Bryst
6	100 m.	Ryg
7	100 m.	Medley
8	200 m.	Fly
		Pause 10 min.
9	50 m.	Ryg
10	200 m.	Fri
11	400 m.	Medley
12	100 m.	Fly
		Pause 10 min.
13	200 m.	Ryg
14	50 m.	Fri
15	100 m.	Bryst