

Sundsvalls Sim

Plats: Himlabadet, 50m bassäng, 8 banor

Datum: 25-26 maj 2019

Tider:	Lördag	Pass 1 Insim: 08.30 Tävling: 10.00
		Pass 2 Insim: 14.30 Tävling: 16:00
	Söndag	Pass 3 Insim: 07.30 Tävling: 9.00
		Pass 4 Insim: 13:30 Tävling: 15:00

Tränare: Återkommer

Samling: Återkommer med tid

*Sundsvalls simsällskap har en gemensam samling 15 min innan tävlingen startar för alla simmare.

Utrustning: Simutrustning, SSS-kläder/Ombyte, skor, vattenflaska.

Mat: Ordnar ni själv eller kan bokas via anmalan@sundsvalls-ss.se

Anmälan: Sista anmälningdagen måndagen den 6 maj via hemsidan.

Avanmälan: Skickas till info@sundsvalls-ss.se senast fredagen den 25 maj 18.00.

Pris: Medaljer till dem tre första i varje individuell gren och till dem tre första lagen i lagkapperna.

Åldersklasser:

Klass A	D/H 15 år och Äldre
Klass B	F/P 13-14 år
Klass C	F/P 11-12 år
Klass D	F/P 10 år och yngre
Klass E	F/P Para
Öppen klass 0-99 år	

Åldersklasser lagkapper:

13 år & äldre, 12 år & yngre

Information kring tävling:

Vi kommer börja varje tävlingspass med något som heter *Insim*. *Insim* betyder uppvärmning, alltså de ska simma lite för att värma upp och komma igång. Under *Insimmet* hinner vi även gå igenom med simmaren om han/hon har några funderingar.

Efter *Insimmet* ska de byta till en torr baddräkt/badbyxor. Det är viktigt att barnen äter något litet efter *insimmet* tex en macka eller en banan.

När tävlingen startar kommer vi hjälpa barnen så de vet vad de ska göra men ibland kan det bli en lång väntan. Vi samla ihop simmarna ca 15 min innan start och förbereda dem (gäller simmarna främst i Simiaden Vit och Orange).

Som förälder på en tävling är det bra om ni kan hjälpa till att hålla koll på era simmare se till så de håller tiderna, dricker vatten, äter något, hjälper till med badmössa och simglasögon. Tips! En kortlek

Övrigt:

Har ni frågor? Tävlingar ert barn för första gången? Tveka inte! Skicka ett mail till info@sundsvalls-ss.se eller tanya.stenling@sundsvalls-ss.se eller ring vårt kansli 060-61 73 11 (Mån/Ons kl. 12-14)

Lagkapper meddelar på plats under samlingen

När den aktiva tävlar är de viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss. Tillsammans i SSS!

