



NJURUNDASIM 2019

Plats: Njurundahallen Kvissleby, 25m, 6 banor

Datum: 22-23 februari

Tider:	<i>Lördag</i>		
	Pass 1	Insim: 13.00-14.15	Tävling: 14:30
	<i>Söndag</i>		
	Pass 2	Insim: 07.30-08:45	Tävling: 09.00
	Pass 3	Insim: 13.30-14:45	Tävling: 15.00

Tränare:

Lör pass 1 – Tanya Stenling, Alexandra Engstedt, Bruno Martinsson & Caroline Adlerborn

Sön pass 2 – Tanya Stenling, Alexandra Engstedt & Bruno Martinsson

Sön pass 3 – Tanya Stenling & Bruno Martinsson

Samling: Medley samlas 15 min innan insimmet startar ute i entrén för avprickning (gäller pass 1). Till pass 2 och 3 samlas simmarna inne vid bassängen 15 min innan insimmet startar.

Sundsvalls simsällskap har sedan en gemensam samling 20 min innan tävlingen startar inför varje pass.

Utrustning: SSS-kläder, badbyxor/baddräkt, skor, vattenflaska. Med tag lunch om ni simmar både FM och EM + mellanmål.

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

Åldersklasser:

- 11 & yngre Flicka/Pojke
- 10 Flicka/Pojke
- 09 Flicka/Pojke
- 08 Flicka/Pojke
- 07 Flicka/Pojke
- 06 Flicka/Pojke
- 05 & äldre Flicka/Pojke

Sjukdom: Eventuella strykningar smsa 072-237 46 56 senast 2h innan tävlingsstart.

Övrigt!

Tips! www.livetimning.se eller ladda ner deras app. Där kan ni enkelt hitta startlistan, heatlistan och ibland finns möjligheten kan följa tävlingen live om ni inte har möjlighet att vara på plats.

Vid eventuella frågor: tanya.stenling@sundsvalls-ss.se

När den aktiva tävlar är de viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss. De viktiga är att vi har roligt tillsammans!

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 samlar ihop simmarna ca 15 min innan start och förbereda dem (gäller simmarna främst i gruppen, Stjärnskottet).

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 😊