

# HÖSTSIMIADEN

**Plats:** Brunflobadet, Brunflo, 6 banor x 25 meter

**Datum:** 30 november, 2019

**Tider:**      lördag 30/11  
                 Pass 1 Insim: 8.30-9.45      Tävling: 10.00  
                 Pass 2 Insim: 14.30-15.45      Tävling: 16.00

**Grupper:** Simiaden, Utmanaren, UGP & simmare i Medley som tävlade på Sälssimmet 2019.

**Tränare:** Återkommer

**Anmälan:** Sker via hemsidan

**Sista anmälningdagen:** söndagen den 17 november

**Samling:**

lördag: Samtliga simmare samlas inne i simhallen för avprickning 15 min innan insimmet startar.

Sundsvalls simsällskap har sedan en gemensam samling 15 min innan tävlingen startar.

**Utrustning:** Simustrustning, SSS-kläder/Ombyte, skor, vattenflaska.

Svenska Simförbundet har även gått ut med riktlinjer gällande tävlingsdräkter:

<http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simning/Nyheter/riktlinjerforanvandningavtavlingsdrakterisimning/>

**Mat:** Ordnar ni själva

**Transport:** Egen (rekommendera att ni försöker samåka)

**Pris:** Medaljer till dem tre första i varje individuell gren och åldersklass. I lagkapperna delas de ut medaljer till de tre första lagen.

**Åldersklasser:**

Klass A 9år och yngre (-10)

Klass B 10 år

Klass C 11 år

Klass D 12 år

**Åldersklasser lagkapper:**

Klass E 10 år och yngre (-2009)

Klass F 11-12 år (2007-2008)

Lagen sker mix-klasser, minst en kille/tjej i varje lag.

**Avanmälan:** Om ert barn skulle bli sjuk, skicka ett sms till ansvarig tränare för ditt barn senast 2h innan tävlingsstart.

Anmälningssavgiften är bindande och ingen återbetalning sker.

## 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 (ej shorts!). Det är viktigt att barnen äter något litet efter insimmet tex en macka eller en banan.

Vi samlar ihop simmarna ca 15 min innan start och förbereda dem inför deras tävlingslopp (gäller simmarna i medley & utmanaren). Men de kan bli en längre väntan för vissa barn.

Som förälder på en tävling är det bra om ni kan hjälpa till att hålla koll på ert barn 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 [tanya.stenling@sundsvalls-ss.se](mailto:tanya.stenling@sundsvalls-ss.se) eller [info@sundsvalls-ss.se](mailto:info@sundsvalls-ss.se) eller ring vårt kansli 060-61 73 11

***När den aktiva tävlar är de viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss.***

***Tillsammans med Sundsvalls Simsällskap!***



**SUNDSVALLS SIMSÄLLSKAP**

FRÅN SIMSKOLA TILL OS