



## Så här funkar Laxens Medaljakt

### **Insim**

Tävlingar inleds med ett insim som är simmarnas chans att få värma upp och känna på vattnet. Det pågår ca. 25minuter och simmarna behöver inte vara i vattnet hela tiden. Prata gärna med er tränare under insimmet, de hjälper er gärna med vad ni kan träna på under insimmet!

### **Tävlingstart**

Insimmets avslut kommer annonseras i högtalarna och när detta sker ska samtliga simmare upp ur vattnet. Ha gärna överdragskläder och handduk till hands då det lätt bli kallt. Badtofflor är också ett bra tips mot det kalla golvet! Här brukar det vara en paus på cirka fem minuter innan själva tävlingen börjar.

### **Heatlistor**

För att veta när man ska simma kollar man på heatlistorna. Dessa anslås med vid lapparna HEATLISTA i bassängområdet under insimmet. Det kommer även annonseras i högtalarna när och var heatlistorna sätts upp. Heatlistan läses genom att leta efter sitt namn i varje gren man ska simma och noterar vilket heat samt vilken bana man simmar på för varje gren. Heatlistorna läggs även upp Laxens hemsida <https://sklaxen.se> om ni vill läsa dem på telefonen.

### **Resultatlistor**

Resultatlistor anslås per gren när varje sådan är avklarad under skylten RESULTATLISTA. Normalt placeras resultatlistorna i närheten av heatlistorna - se upp så ni inte förväxlar dessa när ni ska läsa av resultatet. Efter tävlingen kommer resultatlistor även läggas upp på vår hemsida <https://sklaxen.se>

Fortsättning på sid 2.....

### Att tänka på:

- Under startögonblicket ska det vara tyst. Startområdet ska också vara tomt. Var redo vid start, dvs. börja inte ta på er glasögonen när första visslingen går - dessa ska vara på plats redan innan.
- Gå inte från sittande direkt till startpallen när det är er tur. Res er upp 3-4 heat innan det är er tur och kom igång med kroppen. Tränarna värmer gärna upp med er!
- Simbevis ligger vid "entrénurran" som ni tar när ni går hem. När ni kommit hem så kryssar ni i vilka tider simmarna ev. klarat av.
- Efter tävlingen ställer alla simmare upp sig runt bassängen. Laxens tränare delar ut medaljer till alla som deltagit. Därefter får alla simmare glass.
- Ställ frågor! Vänd er gärna till tränarna i första hand. Eventuellt kommer hen hänvisa er till sekretariatet som finns i närheten av startpallarna.
- Vi behöver hjälp av Er föräldrar som tidtagare under Medaljakten. Hör av Er i första hand till Stefan i förväg och i andra hand genom att anmäla er till sekretariatet under insimmet! Inga förkunskaper behövs.

Simma och ha **roligt!**

**Lycka till!**