



# PM för US-deltagare på Poängsim

- Plats:** Fyrishov, 6 banor
- Tider:** **Samling 08:15** för rapportering till respektive tränare  
Insim 08:30-09:15  
Första start 09:30
- Strykningar:** Respektive tränare sammanställer strykningar och lämnar till ansvarig tränare senast 08:20  
Alla simmare som inte är på plats 08:15 eller har meddelat sin tränare att den är på väg kommer att strykas  
Vet du med dig att du inte kommer att komma så måste du meddela din tränare så fort som möjligt.
- Ledare:** Varje ledare ansvarar för sin egen grupp och har ni några frågor tar ni upp dessa med er egen ledare.  
  
Ansvarig ledare för tävlingen är Tobias Wallin, 073-437 71 72
- Utrustning:** Ta gärna med flera badbyxor/baddräkter så att du slipper bli kall mellan loppet.  
Badmössa är bra om du har långt hår.  
Glasögon är ett måste. Om du har problem med att glasögonen ramlar av i starten, prova med en badmössa som håller glasögonen på plats.
- Mat och fika:** Det är en lång tävling så ta med mycket dricka och något smått att äta mellan loppet.  
Dock får ni vänta med godis till *efter* tävlingen.  
US säljer fika till simmare och supportrar under hela tävlingen så se till att dina supportrar har med mycket pengar. 😊
- Föräldrar:** Du får givetvis ta med så många släktingar och andra supportrar som möjligt under tävlingen men tänk på att det är din tränare som hjälper dig under själva tävlingen.  
Efter varje lopp pratar du *först* med din tränare innan du går till dina föräldrar.

**Lycka till!**