

Informasjon til deltagere

Velkommen som deltager ved Oslo Open Water 2020!

Smittevernreglene legger i år sterke føringer på hva vi har lov til å gjøre, og vi håper du som utøver gjør det du kan for å holde deg til reglene. Les informasjonen nøye og møt opp til innsjekk i angitt tidsrom for din øvelse. Hold avstand hvis det blir kø.

Det viktigste du kan gjøre er å følge de generelle rådene: Hold deg hjemme hvis du har den minste antydning til luftveissymptomer. Hold avstand, og hold hendene dine rene. Vi har antibac i sekretariatet og i startområdet.

Selv om vi normalt sett ville vært begeistret for et stort publikum, må vi i år oppfordre så mange som mulig til å holde seg hjemme. Inne på konkurranseområdet er det kun deltagere som slipper inn. Resten av Sognsvann er offentlig område, noe som gjør at vi må dele plassen med resten av befolkningen. Vi ber klubbene bidra til at foreldre og andre tilskuere holder seg hjemme, og heller bidra til oppdateringer på sosiale medier.

Program

Tid	Sted		Startnummer
07.30	Sekretariat	Sekretariatet åpner for registrering	
11.30 - 11.45	Innsjekk	Innsjekk deltagere 5k og 2,5k	
11.50	Startområde	Deltakerbriefing 5k og 2,5 k	
12.00	Startområde	Start 5k	381 - 400
12.05	Startområde	Start 2,5 k heat 1	151-170
12.10	Startområde	Start 2,5 k heat 2	171-190
12.00 – 12.15	Startområde	Innsjekk deltagere 1 k challenge	401-500
12.20	Startområde	Deltakerbriefing 1k challenge	
12.30	Startområde	Start 1k challenge heat 1	401-420
12.32	Startområde	Start 1k challenge heat 2	421-440
12.34	Startområde	Start 1k challenge heat 3	441-460
12.36	Startområde	Start 1k challenge heat 4	461-480
12.38	Startområde	Start 1k challenge heat 5	481-500
12.40-12.50	Startområde	Innsjekk 100 meter barn	
12.55	Startområde	Deltakerbriefing 100 meter barn	
13.00	50 m basseng	Start 100 meter barn	501-520



Smittevernsregler Oslo Open Water

1. Alle deltakere på Oslo Open Water skal holde minimum en meters avstand mellom hverandre. Dette gjelder også andre som er tilstede på arrangementet.
2. Klemming, håndhilsing eller andre former for unødvendig kroppskontakt er ikke tillatt på arrangementet.
3. Antibac vil være tilgjengelig på flere steder på området. Det er viktig at alle som er tilstede anvender dette der det er mulig.
4. Unngå å ta deg selv eller andre i ansiktet.
5. Det vil være begrenset med kapasitet i bagasjeområdet, og vi anbefaler å ta med så lite utstyr som mulig. Drikkeflasker og andre personlige eiendeler skal ikke benyttes av andre enn deg selv.
6. Har du symptomer på en luftveissykdom, **SKAL** du holde deg hjemme.

Symptomer inkluderer:

- Feber
- Tørrhoste
- Tretthet

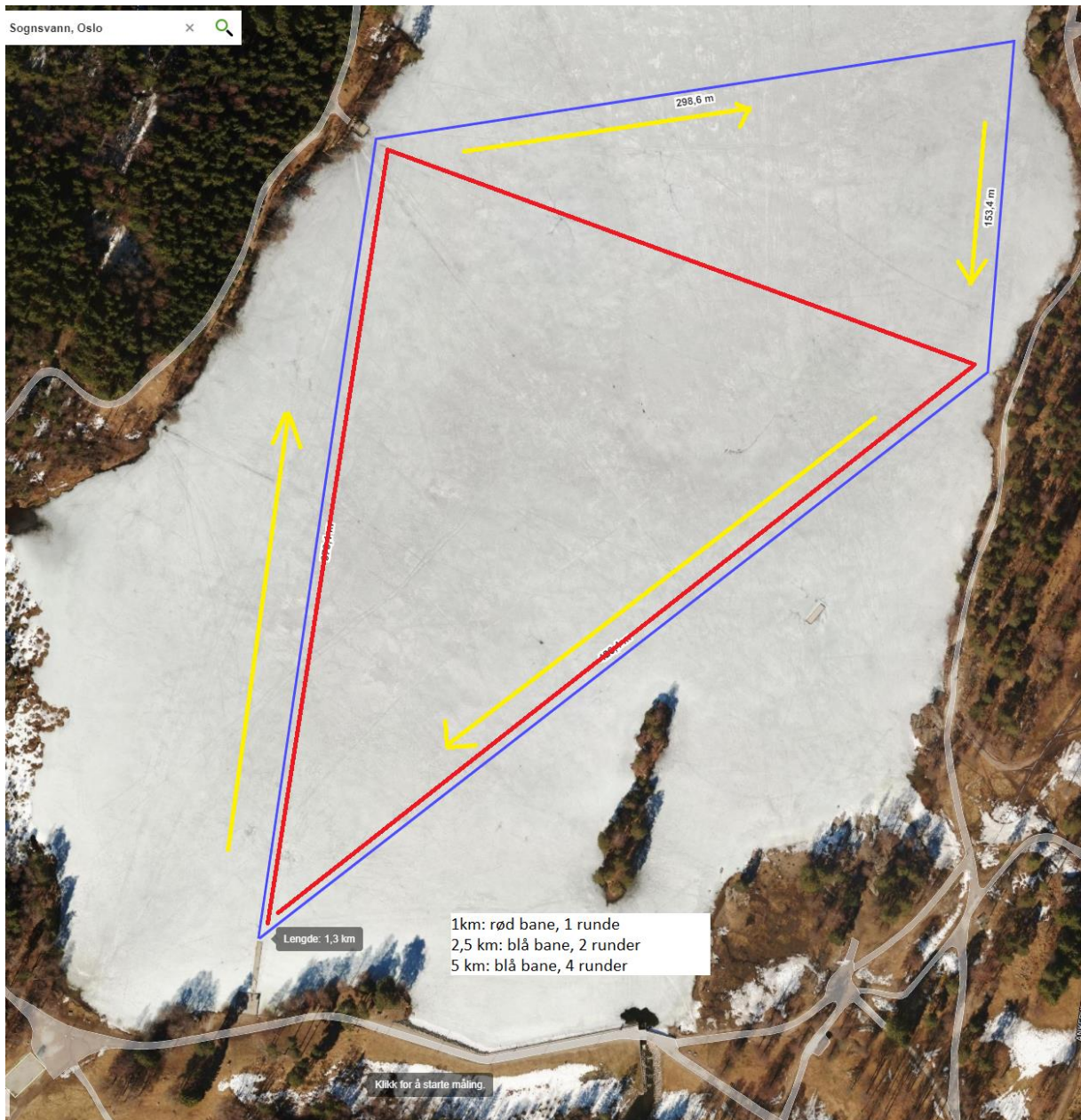
SVØM
UTE!



OI SVØMMING



Banekart



Banebeskrivelse

1k Challenge

Svømmes med solen 1 runde i rød bane. Merk at 1 km ikke skal vende rundt den nordligste av bøyene på østsiden av Sognsvann.

2,5 km

Blå bane svømmes med solen 2 runder.

5k

Blå bane svømmes med solen 4 runder.

Start- og målområde



Registrering

Registrering foregår i sekretariatet som vil være i et eget telt ved deltagerområdet. Følg skilting og følg med på informasjon fram mot start.

Ved registrering får deltakerne utlevert en konvolutt med deltakerinformasjon, badehette og tidtakerschip. Deltagerne skal også skrive startnummer på hånden med tusj.

Møt i god tid og vær nøye med å holde avstand til andre ved registrering.

Tidtakerbrikken skal sitte på håndleddet på utsiden av vådrakten!

Innsjekking

Startområdet åpner for innsjekking i angitt tidsrom. Hold god avstand i køen! Ved innsjekking vil det bli kontrollert at utøverne har badehette med startnummer og tidtakerbrikke på håndleddet. Det er kun deltagere som har adgang til startområdet.

Ved start

Følg arrangørens anvisninger og unngå å stå tett samlet før start. Overdommer vil holde en sikkerhetsbrief der det informeres om startprosedyre og sikkerhet underveis i løpet.

Hold avstand på vei ut i vannet og på startlinjen. Starten foregår fra tau i vannet. Startsignalet gis ved flagg og lydsignal (horn).

Underveis i løpet

Det skal til enhver tid være minimum en meter avstand mellom deltagerne. Sørg for å ikke svømme tett på andre.

Vær oppmerksom på at det er smalt under noen av broene og i kanalen. Bruk god tid på besiktigelse i forkant. Det er mulig å testsvømme strekningen fra enden av flytebrua og gjennom kanalen fra kl. 08.00 – 09.45.

Under løpet følges svømmerne tett av badevakter fra NLS. Dersom du bryter løpet, må du umiddelbart gi beskjed til en funksjonær eller livredder og huske å levere tilbake tidtakerbrikken.

Cut off for deltagere i alle klasser er klokken 14.00 (2t på 5k).

Målgang

Målgang gjøres ved å slå inn i, og svømme under, innslagsplatene i målportalen. Husk å gi fra deg tidtakerbrikkene til våre funksjonærer, og trekk ut av målområdet med en gang.

Dersom du har behov for hjelp

Om du får problemer, signaliser til nærmeste livredder med håndsignal eller rop på hjelp.

Dersom du stopper å svømme eller viser en annen adferd som kan tilsi at du har problemer, må du på forespørsel fra Livredder vis «OK» tegn. Om dette ikke vises med en gang må du følge Livredderens anvisninger.

Dersom du bruker for lang tid eller Livredderen vurderer det som uforsvarlig at du fortsetter vil livredderen kunne beordre deg til å bryte løpet.

Om en utøver selv påkaller assistanse av en livredder, vil løpet bli brutt.

Håndsignaler



OK



Kom og hent meg



HJELP JEG ER I FARE