KAITALAMMEN KYMPPI 2018 - TÄRKEÄÄ TIETOA OSALLISTUJILLE

AIKATAULU Starttiajat ovat 10K klo 12.00, 6K klo 13.00 ja 2K klo 14.00. Ole paikalla viimeistään 45min ennen starttiasi. Yhteiskuvaus grillikatoksen vieressä klo 11.45.

ILMOITTAUTUMINEN & VASTUUVAPAUSLOMAKE Ilmoittaudu paikalla olevaksi, jolloin nimesi lisätään uimarilistaan ja saat uimalakin (10K vihreä, 6K pinkki ja 2K oranssi). Uimareiden tulee allekirjoittaa vastuuvapauslomake ennen uintia. Osallistujat uivat omalla vastuulla eikä tapahtuman järjestäjä tai uintipaikan ylläpitäjä ole vastuussa mahdollisista vahingoista tai tapaturmista. Suositellaan omaa vakuutusta.

VESITURVALLISUUS Uintiaika on klo 12.00 -17.00. Suppailijat uintireitillä sekä toimitsijat rannalla toimivat vesiturvallisuustehtävissä. Poikkeuksellisen korkeasta veden lämmöstä johtuen märkäpuvun käyttäjien tulee huolehtia nestetankkauksesta ja suolatasapainosta. Jos olet huonovointinen tai tarvitset apua vedessä, ilmoita siitä välittömästi toimitsijoille tai suppailijoille ja keskeytä uinti.

SÄÄOLOSUHTEET Pitkään jatkuneen hellejakson jälkeen ilma on ukkosherkkää. Ukkonen onkin ainoa uhkamme. Ukkosella uintia ei suoriteta tai se voidaan keskeyttää. Päätös tehdään tilanteen mukaan paikan päällä.

UINTIREITTI Startti tapahtuu grillikatoksen edessä olevan laiturin linjasta, josta edestakainen matka eteläpään poijulle on 2000m. Reitillä on 2 poijua, 500m ja 1000m starttilaiturista on 500m ja 1000m. Kapealla ja pitkällä Kaitalammella metsän reunat auttavat suunnistuksessa.

Kaikkien uimareiden tulee ehdottomasti noudattaa oikeanpuoleista liikennettä eli poijut kierretään niiden oikealta puolelta. Ui koko ajan kuvitellun keskiviivan oikealla puolella.

NESTETANKKAUS JA VÄLIPALAT Varaa itsellesi riittävästi juomaa ja välipalaa, etenkin 10K uimarit. Voit jättää ne (nimellä varustettuna) laiturin molemmille reunoille tai rannalle, josta ne on helppo ottaa. Suuren osanottajamäärän johdosta laiturilla voi olla ahdasta; jos sinulla on paikan päällä kaveri, avustaja tms. voit myös sopia että hän tuo välipalasi ja juomasi sovittuna aikana laiturille saapuessasi tankkaukseen.

AJANOTTO Toimitsijat starttilaiturilla kellottavat uimareille ajan. Kerro nimesi toimitsijalle saapuessasi maaliin. Maalintulo vain laiturille, jossa kysytään nimeäsi ja vahvistetaan uintiaikasi ja 10K uimareille annetaan HUUB -mitalli.

VARUSTEET Uintipoijun käyttö on suositeltavaa, muttei pakollista. Märkäpuvun käyttö on sallittua. Pintaveden lämpötila on poikkeuksellisen korkea, arvion mukaan 24 -25°C. Suosittelemme uintia ilman märkäpukua. Huomioithan, että märkäpuvun käyttö voi näissä olosuhteissa aiheuttaa elimistön ylilämpenemisen ja lämpöhalvauksen. Hyvä vaihtoehto onkin uida ilman märkäpukua tai käyttää kevyempää vaihtoehtoa; ohut puku, puolipuku, hihaton puku tai pitkät jammerit.

YLEISTÄ Jos et ennen ole uinut 10km pituista matkaa, muista vanha viisaus ”ei se matka tapa vaan vauhti” eli aloita rennosti ja arvioi voimasi oikein. Kysessä ei ole tiukkapipoinen kilpailu, enemmänkin rentomielinen kuntoilutapahtuma upean luonnon keskellä.