



Microtävling simning 2020 under Coronapandemin

Alternativ 1. Vanlig tävling, bara i mindre format:

- Tävla internt
 - Alltså bara med föreningens egna simmare, eller bjud ev. in grannföreningen om ni kan hålla er under det antal som ni får vara i, och vid bassängen.
- Tävla på 3 eller högst 4 banor
 - Då behövs bara 10 funktionärer ungefär
- Dela in tävlingen i flera pass om det behövs, för att se till att ni håller er inom gränsen för hur många ni får vara i och vid bassängen.
 - Medhavd lunch ätes, med fördel ute eller hemma
 - Ingen lunchservering med många på liten yta
- Använd inbjudan, eltidtagning, speaker, regler, heatlistor och resultatlistor, precis som vanligt
- Sök sanktionering om ni vill att tiderna ska kunna användas senare
 - Görs i Tempus för den med inloggning där.
- Ingen publik
 - Alltså ingen publik.
 - Inga föräldrar, mormor eller grannar
 - Bara simmare som ska tävla i simhallen
- Använd Livetiming, eller till och med Superlive, så att föräldrar etc. kan följa tävlingen hemifrån på dator eller telefon.
- Ingen kiosk. Tråkigt med nödvändigt
 - Kaffe till funktionärer är nödvändigt
 - Lös det med en fikahörna en bit från bassängen
- Använd hela bassängen (eller så mycket som ni har tillgång till) för insim
 - Ha, om möjligt en tid för varje grupp, eller åldersklass
- Ha sekretariatet på behörigt avstånd från simmare och ledare
- ETT heat i taget bakom startpallarna.
 - Resten väntar på väl tilltagna ytor
- En ledare på 10 simmare ungefär
 - Ledare utan konkreta uppdrag gör sig ICKE besvär
- Håll avstånd.
 - Överallt och jämt
 - Se till att det går att hålla avstånd
 - Uppmuntra till det
 - Påminn
 - Säg till varandra



- Se till att det är lätt att tvätta händerna
 - Alla toaletter ska vara rena och ha tvål
 - Tvätta händerna ofta
- Erbjud gärna handsprit
- Inga prisutdelningar, inga kramar
- Simmare som simmat klart, går hem
- Ledare som lett klart, går hem

Alternativ 2. Ovanlig tävling, mindre format, mindre hets:

- Tävla internt
 - Alltså bara med föreningens egna simmare.
 - Teknikgrupper, simskolegrupper (hajen), träningsgrupper, andra simidrotter än simning, men det kan även vara äldre simidrottare förstås.
- Tävla på 3 eller högst 4 banor, eller på tvären
- Ingen tidtagning
- Inga diskningar
- Ingen resultatlista
- Ingen publik
 - Alltså ingen publik
 - Inga föräldrar, mormor eller grannar
 - Bara simmare som ska tävla i simhallen
- Inga tidtagare, inga vändningskontrollanter
- 2 (eller 1) funktionärer på varje sida av bassängen, som lotsar barn till rätt bana respektive, ut bassängen
- Ingen kiosk. Tråkigt med nödvändigt
 - Kaffe till funktionärer är nödvändigt
 - Lös det med termos på bra avstånd från simmare och ledare
- Använd hela bassängen (eller så mycket som ni har tillgång till) för insim
 - Ha, om möjligt en tid för varje grupp, eller åldersklass
- Ha sekretariatet på behörigt avstånd från simmare och ledare
 - Speaker
 - Någon som håller ordning på heaten
- ETT heat i taget bakom startpallarna, eller kanten
 - Resten väntar på väl tilltagna ytor
- En ledare på 5 simmare ungefär
 - Eftersom vi minskat på antalet funktionärer kan vi ha fler ledare
 - Ledare utan konkreta uppdrag gör sig ICKE besvär



- Håll avstånd
 - Överallt och jämt
 - Se till att det går att hålla avstånd
 - Uppmuntra till det
 - Påminn
 - Säg till varandra
- Se till att det är lätt att tvätta händerna
 - Alla toaletter ska vara rena och ha tvål
 - Tvätta händerna ofta
- Erbjud gärna handsprit
- Simmare som simmat klart, går hem
- Ledare som lett klart, går hem

Förslag på grenar för ovanlig microtävlning:

- Väl vald distans av varje simsätt
- Väl vald distans benspark med platta/utan platta/med fenor/med fenor och platta/på rygg/på sidan/på mage/under vattnet
- Väl vald distans armtag med dolme/med dolme och paddlar/med gummiband runt fötterna
- Väl vald distans sittande på en "korv"/sittande på en platta
- Väl vald distans valfritt simsätt, men med 3 kullerbyttor under distansen
- Väl vald distans torktumlare (ett armtag crawl, ett armtag ryggsim)
- Etc.