

# Tävlingsmanual

## Simhopp

## **Innehållsförteckning**

### **1 Tävlingsarrangemang och deltagande**

- 1.1 Tävlingsarrangörer
- 1.2 Tävlingsdeltagare
- 1.3 Tävlingslicenser

### **2 Tävlingsserier**

- 2.1 FINA:s tävlingsserier
- 2.2 Andra tävlingsserier

### **3 Tävlingsregler**

- 3.1 DM
- 3.2 USM, USM, Riksfinal, Rikstävlingen
- 3.4 JSM, SM
- 3.5 NM/NJM

### **4 Anläggningskrav**

- 4.1 Enligt mästerskapsbestämmelser
- 4.2 Anläggningsguiden

### **5 Inför, under och efter ett tävlingsarrangemang**

- 5.1 Inför ett tävlingsarrangemang
  - 5.1.1 Inbjudan
  - 5.1.2 PM
- 5.2 Under ett tävlingsarrangemang
  - 5.2.1 Sekretariat
  - 5.2.2 Speaker
  - 5.2.3 Tävlingsledare
  - 5.2.4 Domare
  - 5.2.5 Resultatannonsering
  - 5.2.6 Prisutdelning
  - 5.2.7 Informationstavla
  - 5.2.8 Invigning/defilering
  - 5.2.9 Uppvärmningsområde
  - 5.2.10 Läktare
  - 5.2.11 Sjukvård
  - 5.2.12 Fika och måltider
- 5.3 Efter ett tävlingsarrangemang
  - 5.3.1 Resultatutskick
  - 5.3.2 Rapportering

### **6 Övrigt**

- 6.1 Kamratmåltid
- 6.2 Reklam och sponsorer

## 1. TÄVLINGSARRANGEMANG OCH DELTAGANDE

### 1.1 TÄVLINGSARRANGÖRER

#### Allmänna tävlingsbestämmelser

##### Regel 221 Sanktion

Förening, som vill anordna tävling, ska i god tid söka sanktion. För nationell tävling söks sanktion hos SDF, som avgör ärendet. Sanktion för internationell tävling söks hos SDF, som efter till- eller avstyrkan vidarebefordrar ärendet till SSF för avgörande.

Tävling som erhållit sanktion ska föras in i SSF:s tävlingskalender. Tävlingen ska genomföras i enlighet med SSF:s tävlingsbestämmelser. Resultat från tävlingen ska föras in i SSF:s simdatabas.

SSF-styrelsen kan fatta beslut om perioder under året när tävlingar antingen inte får sanktioneras alls eller där SDF:s sanktionsrätt kan begränsas att inte omfatta vissa typer av tävlingar.

### 1.2 TÄVLINGSDELTAGARE

#### Regel 201 Rätt att tävla

För rätt att tävla individuellt eller i lag i simning, simhopp, konstsimm, vattenpolo, öppet vatten eller masters ska simidrottaren inneha licens.

Simidrottarens licensnummer ska anges i startlistan för tävlingen.

Simidrottare som deltar trots att han eller hon inte har rätt att tävla ska diskvalificeras i tävlingen.

Simidrottare som fyller högst 15 år under kalenderåret får delta i sin första tävling eller vattenpolomatch utan att inneha licens.

#### Regel 202 Representation

Endast medlem i förening tillhörande SSF eller annat simförbund, anslutet till FINA, får delta i tävling m.m. anordnad av SSF, SDF eller förening som är medlem i SSF

Simidrottare, som inte tidigare varit medlem i förening ansluten till SSF, får omedelbart representera sådan förening utan att göra anmälan om representation enligt regel 206

För deltagande i mästerskapstävlingar gäller dessutom vad som föreskrivs i regel 304 och 314.

### 1.3 TÄVLINGSLICENSER

#### Regel 201 Rätt att tävla

För rätt att tävla individuellt eller i lag i simning, simhopp, konstsimm, vattenpolo, öppet vatten eller masters ska simidrottaren inneha licens.

Simidrottarens licensnummer ska anges i startlistan för tävlingen.

Simidrottare som deltar trots att han eller hon inte har rätt att tävla ska diskvalificeras i tävlingen.

Simidrottare som fyller högst 15 år under kalenderåret får delta i sin första tävling eller vattenpolomatch utan att inneha licens.

För simhoppare som ska tilldelas ny licens ska föreningen, innan hopparen tävlar, registrera hopparens uppgifter i Tempus. Föreningen underrättas via e-post om tilldelade licenser, till föreningens officiella e-postadress. Föreningens officiella e-postadress måste vara korrekt för att föreningen ska kunna underrättas vid licenstilldelning. Licensen är kopplad till Simförbundets Olycksfallsförsäkring genom Folksam.

Läs mer om licensregler och tillhörande avgifter på [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)

## 2. TÄVLINGSSERIER

### 2.1 FINA:S TÄVLINGSSERIER

I FINA:s handbok går att läsa allt om FINA:s tävlingsregler och tävlingsserier. Det går även att hitta en del av informationen på [www.fina.org](http://www.fina.org). På svenska mästerskapstävlingar används alltid FINA:s tävlingsserier.

### 2.2 ANDRA TÄVLINGSSERIER

Det går bra att anordna tävlingar med andra tävlingsserier än FINA:s. Då är det viktigt att tävlingsserierna inte har samma beteckning som FINA:s serier utan att arrangörerna döper de egna tävlingsserierna till egna namn.

## 3. TÄVLINGSREGLER

I Svenska Simförbundets stadgar och tävlingsbestämmelser kan man utläsa vilka regler som gäller för tävlingsgenomförande. Samtliga deldokument finns på [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se) De kapitel som berör simhoppstävlingar följer nedan:

**Kapitel 2, Allmänna bestämmelser**, omfattar representation vid tävling, allmänna tävlingsbestämmelser, vad som gäller för domare och funktionärer vid tävling i simidrott, samt bestämmelser för standardmedaljer och hedersmärke (stora grabbars märke).

**Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser**, behandlar vad som gäller för mästerskapstävlingar i simidrott, distrikts- och regionmästerskap samt rekord- och resultatbestämmelser.

**Kapitel 5, Tävlingsregler för simhopp**, hänvisar till "FINA diving rules"

### **3.1 DISTRIKTSMÄSTERSKAP (DM)**

Nedan följer några regelutdrag gällande för DM. Resterande regler går att läsa om i kapitel 2, 3 och 5 i SSF:s Stadgar och bestämmelser.

#### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 311 Omfattning**

SDF ska själva eller genom därtill utsedda föreningar anordna distriktsmästerskapstävlingar för seniorer (DM) och juniorer (JDM) enligt följande:

DM - i samma grenar som SM.

Svikthopp 1 m och 3 m ska gå enligt SM-serien. A-, B, eller C-serien.

Höga hopp ska gå enligt SM-serien, A-, B- eller C-serien.

JDM - i svikthopp och höga hopp.

Svikthopp ska gå enligt A-, B- eller C-serien från 1 och 3 m eller från endera av dessa höjder.

Höga hopp ska gå enligt A-, B- eller C-serien.

Vid såväl DM som JDM äger SDF avgöra vilken serie som ska tillämpas i de olika grenarna.

#### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 313 Kungörelse, tidpunkt och plats**

Tidpunkt, plats och program med grenordning för DM och JDM fastställs av SDF-styrelsen och kungörs i SSF officiella organ minst 1 månad före första tävlingsdagen. DM ska som regel äga rum före motsvarande tävling i SM. SDF kan därest särskilda skäl föreligger hos SSF begära att DM ska äga rum efter SM.

#### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 314 Startberättigad**

Rätt att delta i DM och JDM har varje förening tillhörande distriktet och medlem i sådan förening, som uppfyller fordringarna för deltagande i SM enligt regel 304 och som är startberättigad enligt representationsbestämmelserna.

#### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 315 Funktionärer**

Funktionärer vid DM utses av arrangerande distrikt och föreningar.

#### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 317 Tävlingsprotokoll**

Avskrifter eller kopior av tävlingsprotokoll (resultatlista) ska inom 14 dagar i 2 exemplar tillställas SSF.

### **3.2 SVENSKA UNGDOMSMÄSTERSKAPEN (USM) och REGIONSFINALER**

Nedan följer några regelutdrag gällande för USM. Resterande regler går att läsa om i kapitel 2, 3 och 5 i SSF:s Stadgar och bestämmelser.

## USM

USM i simidrott anordnas årligen i de åldersklasser och de grenar, som fastställs av SSF styrelse senast den 1 januari året före. USM i simhopp arrangeras vanligtvis under maj/juni.

Följande tävlingsserier gäller:

### A-klassen: 16-18 år

**Flickor 1m och 3m** 9 olika hopp: 5 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 9,5 på 3m och 9,0 på 1m + 4 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad.

**Flickor höga hopp -5m -7,5m -10m** 8 olika hopp: 4 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 7,6 + 4 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad. Minst 5 grupper måste användas

**Pojkar 1m och 3m** 10 olika hopp: 5 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 9,5 på 3m och 9,0 på 1m + 5 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad.

**Pojkar höga hopp -5m -7,5m -10m** 9 olika hopp: 4 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 7,6 + 5 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad. Alla 6 grupperna måste användas.

### B-klassen: 14-15 år

**Flickor 1m och 3m** 8 olika hopp: 5 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 9,5 på 3m och 9,0 på 1m + 3 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad.

**Flickor höga hopp -5m -7,5m -10m** 7 olika hopp: 4 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 7,6 + 3 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad. Minst 5 grupper måste användas.

**Pojkar 1m och 3m** 9 olika hopp: 5 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 9,5 på 3m och 9,0 på 1m + 4 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad.

**Pojkar höga hopp -5m -7,5m -10m** 8 olika hopp: 4 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 7,6 + 4 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad. Minst 5 grupper måste användas.

### C-klassen: 12-13 år

**Flickor 1m och 3m** 7 olika hopp: 5 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 9,5 på 3m och 9,0 på 1m + 2 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad,

**Flickor höga hopp -5m -7,5m** 6 olika hopp: 4 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 7,6 + 2 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad, .

**Pojkar 1m och 3m** 8 olika hopp: 5 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 9,5 på 3m och 9,0 på 1m + 3 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad, .

**Pojkar höga hopp-5m-7,5m** 7 olika hopp: 4 hopp från olika grupper med en begränsad svårighetsgrad av 7,6 + 3 hopp från olika grupper utan begränsad svårighetsgrad .

### **Rikskampen**

Riksfinalen arrangeras varje år, vanligtvis runt valborgsmässoafton.

Vid Rikskampen tävlar man med samma serier som på USM i C-klassen och därtill en D och en E-klass för de som är 11 år och yngre. Synchrohoppning kan förekomma om utrustning finns.

#### **D-klassen: 11 år och yngre**

##### **Flickor och pojkar 1m och 3m**

Fothopp framåt, 100 (valfri stilart) Fothopp bakåt, 200 (valfri stilart) 4 hopp ur minst 3 grupper.

**E-klassen: 11 år och yngre flickor och pojkar 1m och 3m:** 100 Fothopp framåt i valfri stilart 200 Fothopp bakåt i valfri stilart 010 Fall framåt (sittande eller stående) 020 Fall bakåt (sittande eller stående) 101 Huvudhopp framåt i valfri stilart 401 Tyska hoppet i valfri stilart

### **Rikstävlingen**

Tävlingen består av 3 deltävlingar som avgörs på hemmaplan och som heter "Rikstävling", deltävling 1-3. Inga åldersgränser finns vid dessa tävlingar.

Alla resultat läggs in i en databas och på så sätt blir det en tävling för hela Sverige. Det är alla klubbars ansvar att skicka in resultaten senast det datum som står angivet i inbjudan.

## **3.4 SVENSKA JUNIORMÄSTERSKAPEN (JSM) OCH SVENSKA MÄSTERSKAPEN (SM)**

Nedan följer några regelutdrag gällande för Svenska Mästerskap. Resterande regler går att läsa om i kapitel 2, 3 och 5 i SSF:s Stadgar och bestämmelser.

SM och JSM i simhopp anordnas årligen i de grenar, som anges i kap 5 i simförbundets stadgar och regler, dvs. enligt FINA:s tävlingsregler och serier, och på det sätt som fastställs av SSF styrelse senast den 1 januari.

Samtliga SM-grenar ska vara godkända av Riksidrottsstyrelsen.

### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 302 Kungörelse, tidpunkt och plats**

Tidpunkt, plats och program med grenordning för svenska mästerskap fastställs av SSF styrelse och utlyses i SSF officiella organ senast 6 månader före första mästerskapsdagen.

### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 304 Startberättigad**

#### **304 Startberättigad**

Rätt att delta i svenska mästerskap i simidrott har varje simidrottare, som är medlem i förening ansluten till SSF och startberättigad enligt representationsbestämmelserna i 2 kap.

En simidrottare, dock ej vattenpolospelare, som inte är svensk medborgare ska därutöver kunna visa att han eller hon är folkbokförd i Sverige sedan minst tre månader räknat från mästerskapets första dag.

### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 307 Program med grenordning**

#### 307 Program med grenordning

Program med grenordning fastställd av SSF:s styrelse ska anges i inbjudan. Skulle i någon gren försökstävling inte behöva anordnas, föranleder detta ingen ändring av övriga grenars ordningsföljd.

### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 310 SM-poängberäkning**

#### 310 Poängberäkning

För att utse "Årets bästa förening" sker poängberäkning, varvid 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 erhålls för de 12 bästa placeringarna i varje gren i USM/Sum-Sim. Erhållna poäng i JSM tävlingar fördubblas (28, 22, 20, ... 2) och erhållna poäng i SM-tävlingar tredubblas (42, 33, 30, ... 3). För placeringar i lagsimning, parhoppning, beachvattenpolo, par- och lagsimning i konstsim samt lagsimning i öppet vatten erhålls dubbel poäng och i vattenpolo fyrdubbel poäng i förhållande härtill.

Läs mer i kapitel 3, regel 310 om hur SM-poängen fördelas.

## **3.5 Nordiska Mästerskapen och Nordiska Junior Mästerskapen**

Nordiska Mästerskapen (NM) och Nordiska Junior Mästerskapen (NJM) arrangeras varje år och vanligtvis i december månad. Arrangörskapet roterar mellan Sverige, Finland, Danmark och Norge. Under NM/NJM är det FINA:s tävlingsserier som gäller och varje land får delta med två representanter i varje gren förutom i synchro och teamevent där varje land får representeras med ett lag. Nordiska Simförbundets regler gäller.

## **4. ANLÄGGNINGSKRAV**

### **4.1 ENLIGT MÄSTERSKAPSBESTÄMMELSER**

#### **Kapitel 3, Mästerskaps- och rekordbestämmelser, 303 Tävlingsbassäng**

Svenska mästerskap i simhopp ska arrangeras i en anläggning, där hoppordningarna är i överensstämmelse med föreskrifterna i kap 5, Simhopp, dvs. enligt FINA:s regler. Anordnas svenska mästerskap i simhopp tillsammans med svenska mästerskap i simning ska tävlingen genomföras i separat hoppbassäng.

### **4.2 ANLÄGGNINGSGUIDEN**

Läs om vilka anläggningskrav som finns för att få arrangera nationella och internationella mästerskapstävlingar i Svenska Simförbundets anläggningsguide för simhopp. Denna finns att ladda ner på Simförbundets hemsida ([www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se)).



## 5. INFÖR, UNDER OCH EFTER ETT TÄVLINGSARRANGEMANG

### 5.1 INFÖR TÄVLING

#### 5.1.1 INBJUDAN

Tävlingsinbjudan med information om tävlingen skickas ut. Denna skickas till de föreningar som arrangören ska bjuda in. Ett enkelt sätt att få ut en inbjudan till samtliga svenska föreningar är att skicka den till Svenska Simförbundet som sedan distribuerar ut den.

#### Information som bör finnas med i inbjudan

Tävlingsnamn	Vad heter tävlingen?
Datum	Vilket datum är tävlingen?
Tävlingsort	Vilken stad hålls tävlingen i?
Anläggning	Vilken simhall hålls tävlingen i? Vilken utrustning finns?
Arrangör	Vem arrangerar tävlingen? Adress till föreningen.
Tävlingsklasser/serier	Vilka serier gäller?
Tävlingsprogram	Hur ser tävlingsprogrammet ut? Tider och grenordning?
Anmälan, startavgifter	När är sista anmälan? Hur anmäler man hopparna? Vad kostar anmälan?
Kost och logi	Finns det ordnat kost och logi? Kostnad för detta?
Transport	Behövs det transporthjälp? Hur är det ordnat?
Hopplistor	När ska hopplistorna skrivas in på Divererecorder?
Domare	Hur sker domartillsättningen?
Övriga upplysningar/ kontaktperson	Vem kan man kontakta vid frågor?

#### 5.1.2 PM

När sista anmälningsdatum passerat ska en kallelse/program skickas ut till deltagande föreningar med kompletterande och slutgiltig information.

#### Information som bör finnas med i PM

Tävlingsnamn	Vad heter tävlingen?
Arrangör	Vem arrangerar tävlingen? Adress till föreningen.
Kontaktperson	Tävlingsansvarig. Telefon och mail.
Datum	Vilket datum är tävlingen?
Tävlingsort	Vilken stad hålls tävlingen i?
Anläggning	Vilken simhall hålls tävlingen i? Vilken utrustning finns?
Entré	Hur kommer man in på badet?
Logi	Adress, nycklar, övrig information.
Anmälningsavgift	Pris och tillvägagångssätt vid betalning.
Tekniskt möte	När hålls möte och var?
Hopplistor	När ska dessa vara inlämnade och var?
Strykning/avanmälan	Förfarande vid strykningar/avanmälningar.
Klubbäck	Var finns dessa?

Träningstider	Vilka inhopningstider gäller?
Tävlingstider/tävlingsschema	Vilka träningstider gäller?
Landträning	Var och eventuella regler?
Omklädning	Vilka omklädningsrum. Hur fungerar skåpen?
Förvaring	Var får man förvara saker runt bassäng/uppvärmningsområdet?
Domare	Domarschema. Vem är ansvarig för domarna? Hur arrangeras domarsamlingar samt debriefing?
Diverecorder	Rutiner och förfarande
Prisutdelning	När och vilka kallas?
Priser	Vem får pris? Vilka sorts priser?
Resultatlista	Var finns denna?
Tävlingsbyrå	Ansvarig för denna? Öppetider?
Måltider	Var finns cafeteria, restaurang, matbiljetter, tider?
Kamratmåltid	Vad gäller kring kamratmåltiden?
Information	Vem kan bistå med information under tävlingen?
Kvarglömda saker	Var hittar man dem?
Badhusregler	Vad gäller under vistelsen med avseende på motionsanläggning/äventyrsbad osv.
Säkerhet	Nödutgångar
Sjukvård	Vilken sjukvård finns tillgänglig under tävlingen?

## 5.2 UNDER TÄVLINGEN

### 5.2.1 SEKRETARIAT

#### Sekretariat

En person med kunskap om dataprogrammet Diverecorder ska finnas tillgänglig.

En person som sköter inmatningen av domarsiffror i datorn.

1-2 personer som skriver in domarsiffror i hopplistor och vid behov räknar för hand.

#### Material

Material som behövs i sekretariatet är visselpipa, hopplistor, startlistor, resultatlistor, skrivare, dator, mikrofon, högtalare, blyertspennor, pennvässare, suddgummi, bläckpennor, latmask,

#### Musik

Önskvärt med musik som spelas under träning och inhopning men även under tävlingen mellan hoppen för att göra arrangemanget mer levande och festligt. Det behövs även musik till inmarsch, en fanfar till prisutdelningarna och nationalsången.

### **Scoreboard**

Som komplement till tävlingsledaren är det önskvärt om det finns en scoreboard där hopparen kan se annonserat hopp. Det blir även publikvänligt om hopp och resultat samt tävlingsställning kan ses på en stor scoreboard. Även projektor eller TV-skärm kan användas för detta ändamål.

### **5.2.2 SPEAKER**

Speakern annonserar ut deltagare, tävlingshopp och resultat. Det kan vara samma person som är tävlingsledare/huvuddomare.

### **5.2.3 TÄVLINGSLEDARE**

Varje tävling behöver en tävlingsledare/huvuddomare som leder tävlingen och agerar som överdomare vid tillfällen där det blir aktuellt. Mer om tävlingsledarens roll går att läsa i FINA:s handbok.

### **5.2.4 DOMARE**

I Sverige används oftast femdomarsystemet. Det innebär att fem domare dömer grenen, högsta och lägsta siffra stryks, resterande läggs ihop och multipliceras med hoppets svårighetsgrad för att få slutgiltig poäng.

I vissa mindre tävlingar där det kan vara svårt att få ihop domare, kan man använda sig av tredomarsystem. Även där stryks högsta och lägsta siffran, kvarstående siffra multipliceras med tre, summan multipliceras sedan med hoppets svårighetsgrad och slutgiltig poäng erhålls.

Vid synkrotävlingar består domarpanelen av fyra utförandedomare och fem synkrodomare.

Domarschema ska finnas inför varje tävlingen där det är tydligt vem som dömer vilka grenar. Vid mästerskapstävlingar finns en ambition att ha en neutral domarkår med FINA certifierade domare.

Domarna ska vara klädda i vita kläder när de dömer. Miniminivån är vit klädsel på överkroppen.

Vid SM ska alla vara klädda i vita kläder och den officiella SSF skjortan ska bäras.

Planera in domarsamlingar och debriefingar och informera domarna om hur ofta och när dessa genomförs.

Vid mästerskap är domarsamlingar och debriefingar ett krav.

### **5.2.5 RESULTATANNONSERING**

Efter varje tävling är det önskvärt att resultaten läses upp i mikrofonen samt sätts upp på en resultatavla där alla kan se dem.

### 5.2.6 PRISUTDELNING

Beroende på hur tävlingsprogrammet är upplagt och hur många tävlande som är med i grenarna kan man välja att ha prisutdelning efter varje gren, efter ett par antal grenar eller endast i slutet på varje dag. Det är upp till arrangören att avgöra hur de vill ha det.

På samma sätt är det upp till arrangören att bestämma vem som ska kallas till prisutdelning. Om det är endast medaljörerna, finalisterna, de åtta bästa, eller samtliga deltagare.

Vem som är prisutdelare bestämmer arrangerande klubb.

På mästerskapstävlingar bör det vara officiella prisutdelare.

De tre första hopparna får medaljer. Samtliga hoppare kan erhålla diplom med uppnådda resultat. Ibland ges även extra priser till de som blir kallade till prisutdelningen.

### 5.2.7 INFORMATIONSTAVLA

Det är viktigt att det finns en informationstavla/informationsvägg där startlistor och resultat hängs upp.

### 5.2.8 INVIGNING OCH DEFILERING

Invigning och defilering sker ofta på första tävlingsdagen. Annonsera tidpunkt för defilering och samling inför denna i programmet! Samtliga föreningar representeras med en, två eller alla sina deltagare utefter vad arrangören önskar. Arrangerande förening går in sist. Önskvärt med namnskyltar för respektive förening.

Vid varje invigning brukar ett eller flera korta invigningstal hållas och invigningen ska vid mästerskapstävlingar avslutas med nationalsången.

### 5.2.9 UPPVÄRMNINGSSOMRÅDE

Spärra av eller tydliggör vilket område som är avsett för uppvärmning/landträning under tävlingarna.

### 5.2.10 LÄKTARE

Tydliggör vilken plats som är avsedd för publiken. Om det är möjligt så är det bra om läktaren är placerad så att det undviks att publik går till/från läktare på ett sätt som kan störa tävlande hoppare. Kan vara önskvärt med anvisad plats för tränarna under tävling.

### 5.2.11 SJUKVÅRD

Tävlingsarrangörerna bör ordna så att sjukvårdspersonal finns på plats under tävlingen ifall en olycka skulle ske. Medicinväska, nackkrage och bår ska finnas på plats.

Bra innehåll i en medicinväska:

Förbandsmaterial/sårmaterial

- Första förband (gasbindor)
- Kompresser (bomull, blodstoppande vadd, plåsterspray)
- Plåster (Plåster, skavsårs, suturtejp, kirurgtejp))
- -Dauerbindor (akut) och klisterbindor
- Tejp (coachtejp, sporttejp, tejpunderlag)
- Kylpåsar/kylspray

#### Saxar/verktyg

- Fotfil
- Pincett
- Rakhyvel
- Nageltång
- Muntermometer
- Säkerhetsnålar

#### Preparat

- Koksaltlösning (ögonvatten med kopp)
- Huvudvärkstabletter
- Handduk + flytande tvål
- Vaseline
- Linement
- Socker/Dextrosol

### 5.2.12 FIKA OCH MÅLTIDER

Önskvärt med fika till tränare, sekretariat och domare.

## 5.3 EFTER TÄVLINGEN

### 5.3.1 RESULTATUTSKICK

Samtliga resultat skickas till deltagande föreningar och Svenska Simförbundet. Alla licensnummer ska finnas med i resultatlistorna.

### 5.3.2 RAPPORTERING

Skriv gärna en rapport och skicka till simförbundets hemsida. Skicka gärna resultaten till lokaltidningen.

## 6. ÖVRIGT

### 6.1 KAMRATMÅLTID

Enligt tradition arrangeras ofta en kamratmåltid. Syftet med denna är att under vänskapliga former äta en god bit mat och umgås med kollegor och medtävlande och på så

vis lära känna varandra även utanför tävlingsarenan. Redogör redan i inbjudan/kallelse för vad som gäller för kamratmåltiden och vilka kostnader som tillkommer.

## 6.2 REKLAM OCH SPONSORER

### Annonsering

Ett sätt att skapa publik under tävlingarna kan vara annonsering i tidningar eller att ge ut fribiljetter till skolklasser och företag.

Annonsera gärna på föreningens hemsida och även på simförbundets hemsida/sociala medier inför, under och efter tävlingen.

Kontakta lokaltidningen och berätta om arrangemanget och skicka in tävlingsresultaten efter avslutad tävling.

### Sponsorer

Vid mästerskapstävlingar såsom USM, JSM och SM måste arrangören kontakta Svenska Simförbundet för information om vad som gäller angående sponsorer och sponsorskyltar.

Mer information om Svensk Simidrotts regler hittar du här:

<https://www.svensksimidrott.se/SvenskaSimforbundet/Stadgarochregler/>

2020-03-25