



PM Riddarfjärdssimningen 2020-08-15 *English text further down.*

Viktigt – läs igenom hela texten! Det här behöver du göra för att få starta nästa lördag.

Vi är glada att kunna genomföra Riddarfjärdssimningen 2020 och hoppas ni gläds med oss över att få röra på er tillsammans med andra deltagare under säkra former. Årets Riddarfjärdssimning kommer att bli speciellt på grund av rådande omständigheter. Det kommer att krävas att deltagare och funktionärer samarbetar och håller avstånd. Vi ber er därför om att ha tålamod och att vara extra hjälpsamma mot varandra så att simningen kan genomföras på ett säkert sätt.

Pga. restriktioner kommer vi inte ha några fasta inventarier på land. Det blir därför ingen samling/genomgång innan loppet, ingen fika efter målgång och ingen prisutdelning. Ingen trappa får byggas heller så det är lite annorlunda målgång. Vi måste helt enkelt följa de restriktioner och lagar som är till för vår säkerhet.

Självklart ska ni inte komma om ni känner symptom. Ni ska kunna svara JA på dessa frågor morgonen den 15/8. Detsamma gäller alla funktionärer.

- **Kroppstemperatur under 37,5 grader / ingen feber**
- **Inget halsont**
- **Ingen muskelvärk**
- **Ingen torrhosta**
- **Ingen huvudvärk**
- **Inget illamående**
- **Ingen diarré**
- **Ingen annan generell sjukdomskänsla**

Vi delar ut startkit innan loppet och ni hämtar ut det på respektive startplats. 3200m = Rålbshovsparken och 1609m = Stadshusparken. Öppet från 1,5h innan start. Vänligen respektera varandra och håll 2 meters avstånd om det blir kö till uthämtning.

Vi har två distanser, 3200m och 1609m. Respektive distans kommer att ha tre eller fyra startgrupper. Vi kommer att försöka seeda er deltagare så att den första startgruppen är de med snabbast tider osv. på båda distanser.

Första gruppen startar c:a 8:30 på 3200m och c:a 10:30 på 1609m. Startgrupperna kommer att bestå av 30-40 personer. Mellanrum mellan startgrupper kommer att vara ca 10 minuter. Era tidtagningschip kommer vara inställda på respektive starttid. Vi försöker att lägga in er i rätt startgrupp. **Maila oss gärna om ni vill hamna i exempelvis den första eller den sista startgruppen och ange då gärna meriter för start i första gruppen.**

Säkerhet: Säkerhet är viktigast! Du ska känna dig bekväm att simma distansen du har valt. Vi kan omöjligt se alla deltagare under en sträcka på 1,6 km. Våtdräkt är viktigt för det hjälper till med flyt. Deltagande sker på egen risk. Alla deltagare är försäkrade via Folksam K96 under

Riddarfjärdssimningen.

Vi har kajaker och båtar. Behöver ni assistans ska ni stanna, vinka och närmaste kajak ska komma för att hjälpa till. Ser ni någon som ser ut att behöva hjälpa, så hjälper ni såklart till. Antingen direkt eller tillkalla kajak.

Er tid kommer att finnas LIVE direkt efter målgång som ni når via hemsidan. Målgången för båda distanser kommer vara i "hörnet" Norr Mälarstrand och Rålambshovsparken. Vi får tyvärr inte bygga trappa som vi haft tidigare år. Målgång sker genom handsättning på målgångsramp som är tydligt markerad precis innan uppgång ur vattnet. Efter målgången ber vi er att gå vidare upp i parken, ta er väska och sprida ut er i Rålambshovsparken.

Tack för er tid. Vi ses den 15/8. Undrar ni över något, hör av er på info@swimshop.se eller på tel 086620100

Bra att veta:

Starttid: Första startgrupp 3200m – ca 08:30 1609m – ca 10:30

Temperatur: Uppskattningsvis 20 grader

Våtdräkt: Tillåtet

Eltidtagning: Ja! på båda loppen. IC Control hanterar tidtagning.

Badmössa: Får du vid registreringen. Registreringen är vid respektive Startplats. Öppnar 1h innan resp. start.

Registrering: 1609m loppet – vid Stadshusparken, 3200m loppet Rålambshovsparken.

Era kläder: Är under uppsikt. Ni som startar vid Stadshuset får kläderna fraktade till målområdet.

Målgång: Rålambshovsparken för båda loppen.

Försäkring: Samtliga deltagare är försäkrade genom Folksam's Olycksfallsförsäkring K96. Gäller även resa till och från loppet. Dock är deltagande på egen risk.

English: Please read all information!

We are happy to be able to swim this years Riddarfjärdssimningen. These are special times and regulations forces us to to some changes. We also need your cooperation and patience so we have do this with everyones safety first.

There will be no briefing before the race, so please check the race map. To avoid all possibility of people crowding we have decided to not do drinks/coffee afterwards, there will not be price ceremony after either unfortunately.

Do not show up if you feel any symptoms. Body temperature over normal, sore throat, muscle pain, dry cough, head ache. This goes for swimmers and staff.

You will receive swimming cap and time chip (disposable) at the starting area. For 3200m this is Rålambshovsparken and for 1609m it is Stadshusparken. Registration opens 90 min before race.

There will be 3 or 4 groups of 30-40 people in each group for both races. About 10 minutes between groups. First group of 3200m is at 8:30, and first for 1609m at around 10:30.

Safety is most important. We have kayaks and boat for your safety. You should be comfortable with the distance you have chosen to participate in.

If you see anyone in need of help, please stop and check, or try and get the attention of one of our kayaks.

Any questions? Please email or call. info@swimshop.se or 086620100