



BALTIC STATES SWIMMING CHAMPIONSHIPS 2024



23-24 MARCH, 2024
(Lazdynai Swimming Pool, Erfurto 13, Vilnius)

RECOMMENDATIONS FOR THE SMOOTH RUNNING OF THE COMPETITION:

1. The parking lot by the pool is only for the cars. Parking is free. Buses to be parked on the street.
2. Access to the pool is through the main entrance, changing rooms. Participants' wristbands will be issued to the team leader/coach in the reception along with the signed confirmation of the wristbands received (a fee of 12 euros applies for a lost wristband).
3. After the competition, all wristbands must be returned to the reception. Wristbands to be returned by the person who took them. Wristbands are intended to lock lockers in the changing rooms. **It is mandatory to have slippers! It is strictly forbidden to enter the changing rooms wearing outdoor footwear!**
4. **Entry to the pool is allowed 15 minutes before the warm-up starts!**
5. During warm-up, only in lanes 0 and 9 it is allowed to swim one way and at maximum speed, to use backstroke ledges and do other starts, in lanes 1-8 swimming is in a circle. During warm-up, in lanes 2-6, jumping from a standing position on the head or legs is not allowed, the entry should be from a sitting position, with the feet touching the water first.
6. **There are 2 lanes allocated for competition participants in the 25 m pool**, swimming is allowed only during the competition.
7. 30 minutes before the end of the warm-up, lane 8 is allocated for "speed tests".
8. During warm-up, the following are prohibited: flippers, paddles, rubber bands, snorkels, boards.
9. During prelims and finals, athletes' clothing will **NOT** be carried from the starting point.
10. After finishing the distance in the prelims, the participants must remain in the water until the start of the next swim is given.
11. Athletes exit the water through the pool's side edges. Exiting through the start/finish edge is **PROHIBITED**.
12. Please carefully study the pool plan, which shows the participants' gathering place, the awarding place, the competition secretary table, and the directions of movement.
13. First aid point is located next to the competition secretary table.

WE HOPE FOR YOUR UNDERSTANDING AND COOPERATION

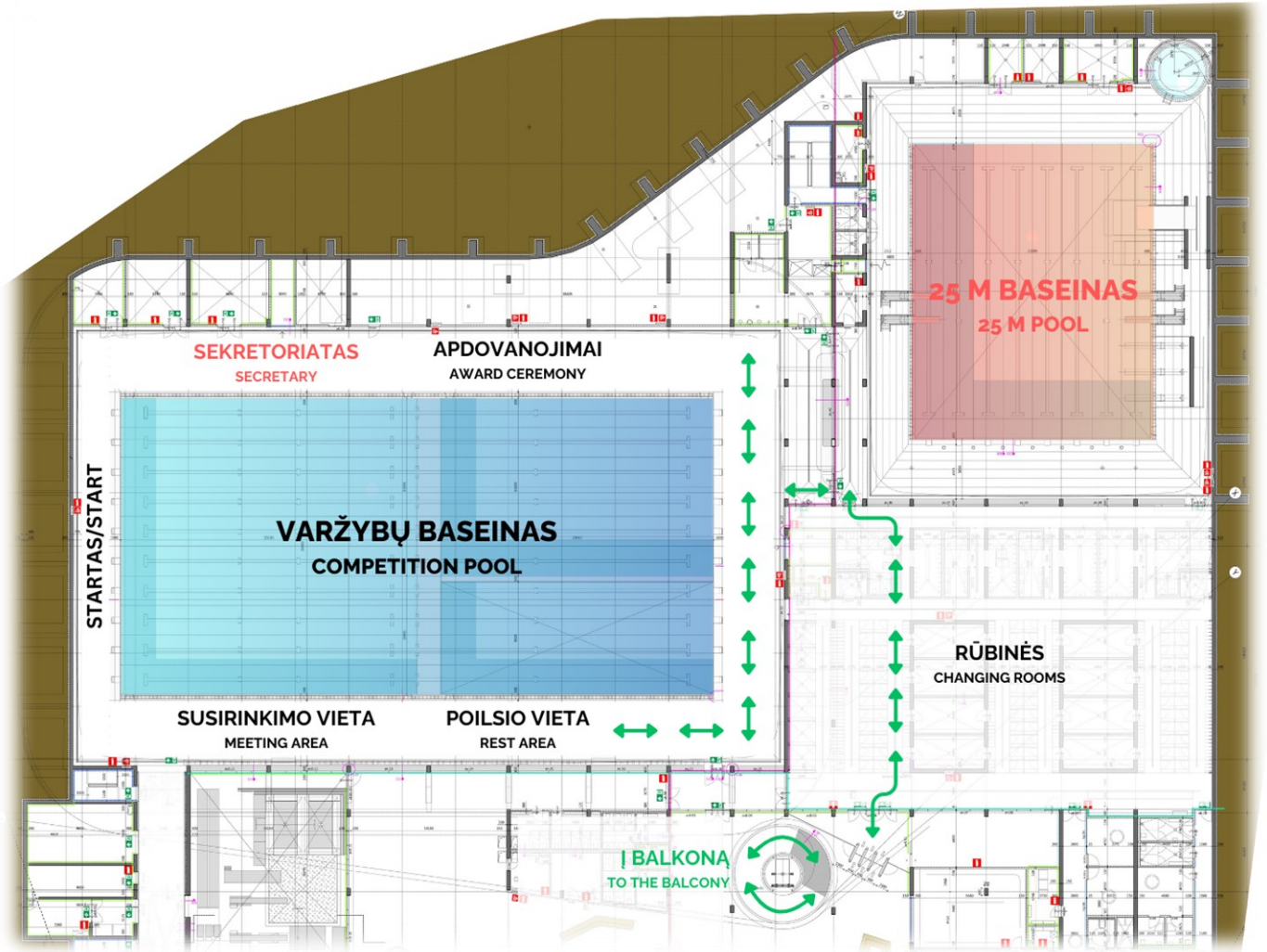
2024 m. KOVO 23–24
(Lazdynų baseinas, Erfurto g. 13, Vilnius)

REKOMENDACIJA, KAD VARŽYBOS VYKTŲ SKLANDŽIAI:

1. Automobilių aikštelė prie baseino – tik lengviesiems automobiliams. Stovėjimo aikštelė nemokama. Autobusai parkuojami – gatvėje.
2. Į baseiną patenkama per pagrindinį įėjimą, rūbines. Kiekvienos komandos treneris turės priėti prie registratūros, pasakyti komandos pavadinimą ir treneriui bus išduotos dalyvių apyrankės – parašu patvirtinant gautų apyrankių skaičių (už pamestą apyrankę yra taikomas 12 Eur mokestis).
3. Po varžybų visas apyrankės gražinamos. Apyrankes gražina jas paėmęs asmuo. Apyrankės skirtos spintelėms persirengimo kambariuose užrakinti. **Privaloma turėti šlepetes! Į rūbines eiti su lauko avalyne griežtai draudžiama!**
4. **Į baseiną įleidžiama likus 15 min iki apšilimo pradžios!**
5. Pramankštos metu 0 ir 9 take galima plaukti tik i vieną pusę ir maksimaliai, nugara įrenginiai ir kiti startai, 1–8 takai plaukiama ratu. Apšilimo metu 2–6 takuose negalima šokti iš stovimos padėties nei ant galvos, nei ant kojų, įlipimas turėtų būti iš sėdimos padėties, kojos pirmos paliečia vandenį.
6. **25 m baseine varžybų dalyviams skirti 2 takeliai**, juose plaukti galima tik varžybų metu.
7. Likus 30 min iki apšilimo pabaigos 8 takas skiriamas „greičio testams“.
8. Apšilimo metu draudžiama naudoti: plaukmenis, lopetėles, gumas, vamzdelius, lentas.
9. Kvalifikacinių ir finalinių plaukimo metu sportininkų aprangos nuo starto vietos **NEBUS** nešiojamos.
10. Kvalifikaciniuose plaukimuose baigus plaukti savo distanciją dalyviai pasilieka vandenyje, kol bus duotas startas sekančiam plaukimui.
11. Sportininkų išlipimas iš vandens vyksta per baseino šoninius kraštus. Išlipimas per starto/finišo kraštą **DRAUDŽIAMAS**.
12. Prašome susipažinti su baseino planu, kuriame parodyta dalyvių susirinkimo vieta apdovanojimo vieta, varžybų sekretoriatas, judėjimo kryptys.
13. Pirmą pagalbą suteikiama kreipiantis į med. seserį, kuri bus prie sekretoriato.

TIKIMĖS SUPRATINGUMO IR BEDRADARBIAVIMO

BASEINO PLANAS / PLAN OF THE POOL



DĖMESIO!!! Daiktai baseine, persirengimo kambariuose, dušuose nebus saugojami, prašome pasirūpinti savo daiktais!!!

ATTENTION!!! Ensure that all personal belongings are always secure. Organizers are not responsible for the lost, stolen, or damaged personal items!!!



Results