

Välkommen till Finalen i 2019 års
Medley Bästa Fyran



Eriksdalsbadet
Onsdag den 22 maj 2019



Klubbar i samarbete

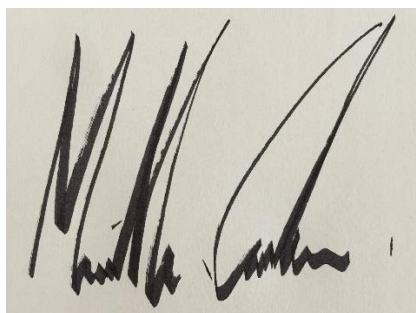
Till Dig som skall simma

Ett stort Grattis till Dig och dina lagkompisar! Jag har varit med förut på Medley Bästa Fyran finalen, och vet hur roligt det är.

Det kommer att vara väldigt många andra barn (och vuxna) i Eriksdalsbadet. Totalt är ni 400 barn som skall simma i finaltävlingen, och så är det flera landslagssimmare på plats. Det är därför väldigt viktigt att Du och övriga simmare följer de ordningsregler som finns i Eriksdalsbadet. I det här informationsbladet berättar vi om hur tävlingen kommer att gå till, vilka tider som gäller, var Du byter om och var Du skall sitta när du inte simmar. Ett bra tips kan vara att Du tillsammans med Din lärare eller förälder läser igenom foldern innan ni kommer till Eriksdalsbadet.

Tävlingen pågår i ett par timmar och Du själv skall bara simma under en kort tid. Ta därför gärna med en t-shirt eller andra mjuka kläder (märk kläderna med namn) att ha på dig före och efter att du simmat. Tänk också på att ta med dig ett litet mellanmål, kanske något att dricka (i en plastflaska) och någon smörgås. Det kan också vara praktiskt att ha en liten ryggsäck (där du skrivit ditt namn) att stoppa handduk, fika och överdragskläder i.

Jag hoppas att Du och Dina klasskompisar får en härlig dag på Eriksdalsbadet.



Michelle Coleman
VM-medaljör & OS-finalist

Till lärare/ledare

Grattis till en finalplats i Bästa Fyran 2019 och välkomna till en rolig simfest!

Efter att ha genomfört kvaltävlingar runt om i Stockholms län är det nu dags för ca 150st lag att mötas i finalen i Eriksdalsbadet.

Vi som haft förmånen att arrangera kvaltävlingarna är imponerade av den glädje och energi som präglat de deltagande lagen. Vi hoppas att den finaldag som nu står för dörren skall bjuda på samma härliga stämning som vi mött på kvaltävlingarna. Alla i klassen (+ föräldrar och andra intresserade) är självfallet välkomna att heja fram sina favoriter från läktarplats.

Vi vill också passa på att framföra ett varmt tack till alla kommuner som generöst ställt simhallarna till förfogande för Bästa Fyran. Ett särskilt tack till Eriksdalsbadet som dessutom bjuder samtliga klasser på gratis bad i utomhusbadet den 22 maj.

Vi blir många i Eriksdalsbadet! Vi vill därför rekommendera att minst en vuxen följer med simlaget och att en annan vuxen följer med resten av klassen (hejarklacken).

Vår förhoppning är att det material Du har i dina händer skall ge dig en bra information inför tävlingen. Vi är tacksamma om Du kan kopiera detta material så att samtliga ledare och simmare får ett exemplar.

Återigen varmt välkommen till Eriksdalsbadet den 22 maj, hoppas ni får en fantastisk dag! Lycka till!

Klara Eriksson
Projektledare Bästa Fyran
bastafyran.simning@gmail.com



Klubbar i samarbete

Simma är livsviktigt

Visste Du att:

- var tredje dag drunknar en människa i vårt land.
- drunkningsolyckor är den näst vanligaste dödsorsaken för barn.
- ca 100 000 barn mellan 7 – 10 år inte kan simma 25 meter.
- enligt läroplanen skall samtliga barn i åk 6 kunna simma.
- de nordiska simorganisationerna definierar simkunnighet på följande sätt:
 - kunna simma 200 meter varav 50 meter på rygg
 - kunna hoppa eller dyka i på djupt vatten

Många av simklubbarna bedriver simskolor och andra aktiviteter under sommaren. Du kan hitta mer information om detta genom att titta på respektive klubbs hemsida.

Våra sponsorer och samarbetspartners

Bästa Fyran drivs av 7 simklubbar i samverkan. Vi vill särskilt tacka de sponsorer som bidrar till prisbordet och till att vi kan genomföra finaltävlingen i Eriksdalsbadet.



Klubbar i samarbete

Regler

Reglerna för finalsimningen är lika enkla som i kvattävlingarna.

Varje lag skall simma 4 x 25 meter.

- Laget ska innehålla både flickor och pojkar. Godkända laguppställningar är 2 flickor + 2 pojkar, 1 flicka + 3 pojkar och 3 flickor + 1 pojke.
- Varje lag skall bestå av elever från en klass (vissa undantag beviljas pga att klasser inte har tillräckligt många elever).
- Finalsimningen genomförs i ca 12 försöksheat och ett finalheat. I varje heat simmar 8 lag.
- De 8 lag med de snabbaste tiderna i försöken kvalificerar sig till finalheatet.
- Eftersom vi har elektronisk tidtagning så måste de 2 simmare som startar från startsidan (dvs sträcka 1 och 3) dyka eller hoppa i från startpallen eller kanten. De som simmar sträcka 2 och 4 får starta från vattnet om de inte vill dyka i.
- Det är inte tillåtet att tjuvstarta eller växla innan den föregående simmaren slagit sin ena hand i kanten. Lag som överväxlar påförs ett tidstillägg av 2 sekunder

Programmet

- kl 07:45 Insläpp för heat nr 1 – 6
 kl 08:15 Insläpp för heat nr 7 - 12
 kl 09:00 Insim avslutas, samling heat 1
 kl 09:15 Första start
 kl 10:15 ca Försöksheaten är klara, uppvisningslopp av Svenska elit-simmare. Utlottning av priser till deltagande lag
 kl 10:30 Finalheat Bästa Fyran
 kl 10:40 Prisutdelning till finallag samt bästa hejarklackar.
 kl 11:00 Eriksdalsbadet bjuder samtliga klasser på utebadet. Slut kl 13.00



Klubbar i samarbete

När du kommer till Eriksdalsbadet

I slutet på detta informationsblad hittar du två kartor över Eriksdalsbadet. I texten nedan hänvisar vi till siffror som finns markerade på den bilden. Tävlingen genomförs i tävlingsarenan (25-metersbassängen). I samma arena har bl a World Cup arrangerats och då deltog några av världens bästa simmare.

Eftersom det är så många lag som deltar skiljer sig rutinerna åt något beroende på vilket heat laget simmar i. Det är därför viktigt att ledaren meddelar simmare och föräldrar vilket heat laget skall simma i. Preliminär heatfördelning finns med i listan över finalagen men den kan komma att justeras, om något lag tackar nej.

Publik – Viktig info!!

All publik går in i den stora publikentrén (1). Entrén öppnar 08:15. Publiken sitter på den stora läktaren närmast entrén samt ovanför bassängens kortsida (5). Ni kommer att bli hänvisade till en plats av våra entrévärdar. Vi ber Er respektera att sitta på de platser Ni blir hänvisade till.

Simmare

Alla som skall simma skall gå in via sommarentren. Den ligger till höger nedanför rampen från hotell Clarion. Innan ni går in i simhallen skall en lagledare ankomstregistrera laget i tävlingssekretariatet (6).

Följande tider gäller för ankomstregistrering:

heat 1 – 6 07:45 – 08:15

heat 7 – 12 08:15 – 08:45

Om Er skola har mer än ett lag kan Ni välja vilken tid Ni vill komma, beroende på när det passar Er bäst.

Omklädning

Simmarna hänvisas till omklädningsrummen avsedda för utomhusbassängen (7). Det finns ett omklädningsutrymme för flickor och

ett för pojkar. Det finns begränsat med skåp vilket betyder att Ni får dela på ett skåp (ta med lås till skåpet). Det är dock inte säkert att det räcker till alla utan var förberedda på att Ni kan behöva ta med kläderna in i simhallen.

Vi kommer att ha volontärer i omklädningsrummen, men vi tar inte ansvar för ev stölder och borttappade kläder. Borttappade kläder kommer att finnas vid badets kassa (inomhuskassan).

Entré till badet

Simmare och ledare går in i simhallen via markplan genom en särskild entré som öppnas endast för Bästa Fyran-lagen (2).

Simmarnas sittplatser

Heat 1 - 6

Heat 1 – 6 tar plats på bassängkantens långsida (3).

Heat 7 – 12

Heat 7 – 12 skall sitta på läktaren (4) nedanför gymmet. Dit kommer Ni genom att svänga till höger när ni kommer in i simhallen och gå bakom hopptornet, bort till övningsbassängen och där går Ni upp för trappen upp till läktaren.

Vi vill betona att det **inte** är tillåtet för simmarna att använda gymutrustningen. Varje lag skall ha en ledare med på sin läktarplats.

Insim

Insim (uppvärmning) sker på följande tider

heat 1 – 6 08:00 – 08:30

heat 7 – 12 08:30 – 09:00

För att inte alla barn skall hoppa i på samma bana, har vi delat upp banorna mellan de olika heaten. Nedan framgår vilka banor respektive lag skall simma in på.



Klubbar i samarbete

	KI 08:00	KI 08:30
Bana		
1	heat 1	heat 7
2	heat 2	heat 8
3	heat 3	heat 9
4	heat Extra	heat Extra
5	heat Extra	heat Extra
6	heat 4	heat 10
7	heat 5	heat 11
8	heat 6	heat 12

Det kommer att vara trångt i bassängen. Var varsam vid dykning. Vi ber ledarna hjälpa till att bidra till att insimmet kan löpa så smidigt som möjligt.

Samling innan tävlingsstart

Alla lag skall innan de tävlar samlas på ett gemensamt ställe för upprop. Detta görs i ett sk callroom. Speakern ropar ut när det är dags för ditt heat att gå till callroom.

Ledaren/ledarna följer med laget till callroom samt in på arenan. Tag inte med kläder/handduk in när Du skall tävla. Eftersom Du simmar 25 m kommer kläderna finnas på fel sida av bassängen när Du skall gå ut.

Placering av callroom

Heat:

1 – 6, i hörnet av bassängens startsida (9)
7 – 12, nedanför trappan från läktaren (8)

Callroom finallag

De åtta finallagen samlas tillsammans med ledare i callroom på samma sida som hopp-tornet (8) så snart speakern meddelat vilka lag som gått till final. Inmarsch sker direkt efter utlotningen av klasspriserna.

Priser och prisutdelning

Medalj och Diplom

Alla medverkande klasser erhåller en pokal, ett diplom och en fribiljett till valfri Medleyanläggning. Varje klass erhåller en liten pokal.

Priser till de bäst placerade lagen

Efter det avslutande finalheatet delas priserna ut till finallagen. Nedan kan Ni se några av de priser som finns på det digra prisbordet:

- Heldag med bad på Tyresö Aquaarena (inklusive resa) samt SF-biocheckar för hela klassen (max 30 st).
- Äventyrsbad för hela klassen (max 30 st) i Eriksdalsbadet.

Tre specialpriser till bästa hejarklack

Under finalen får tre hejarklacker pris. Det gäller att både synas och låta, samt att uppträda på ett sportsligt sätt. Vi arbetar enligt Fair Play. Bästa hejarklacker avgörs under uppvisningslagkappen, se nedan. Här kan Ni bli vinna:

- 3 000:- i kontantpris till gemensam aktivitet för hela klassen.
- 1 500:- i kontantpris till gemensam aktivitet för hela klassen.

Klasspriser lottas också ut bland deltagande lag

- Kontantpriser om vardera 500:- till någon gemensam aktivitet för hela klassen.



Klubbar i samarbete

Svenska Elitsimmare visar upp sig

När de 12 försöksheaten är simmade görs en kort paus i tävlingen så att de 8 finallagen får möjlighet att samla sig. Under pausen simmar några av Sveriges främsta simmare en lagkapp. Här avgörs priset om vem som blir bästa hejarklack.

Rörliga bilder & foton

Under tävlingarna kommer Svensk Simidrott finnas på plats för att filma och ta foton av arrangemanget. Vänligen informera deltagare och föräldrar om detta.

Avanmälan

Det var många lag som försökte kvalificera sig till finalen och som nu är reserver till finaltävlingen. **Om Ni har kvalificerat Er till finalen men inte kan vara med, meddela detta omgående till:**

bastafyran.simning@gmail.com

Glöm inte att tydligt ange vilken skola samt klass avanmälan avser.

Heatindelning och kompletterande information

Den definitiva heatindelningen delas ut på Eriksdalsbadet. Detta eftersom det kan bli justeringar in i det sista. I filen med finallagen ser Ni dock om Ni simmar i de sju första eller åtta sista heaten.

Eriksdalsbadet

Eriksdalsbadet ligger vid Skanstulls T-banestation. Även flera bussar stannar vid Skanstull. Det är ont om parkeringsplatser.

Telefonnummer till Eriksdalsbadet är 08-508 402 50. Observera dock att om ni har frågor rörande tävlingsarrangemanget och Bästa Fyran så skall ni kontakta Bästa Fyrans projektledare.

Eriksdalsbadet bjuder samtliga elever och lärare/ledare i deltagande klasser fri entré till utomhusbadet efter tävlingen.

Förbeställa mellanmål eller lunch

De klasser som vill beställa mellanmål eller lunch från Eriksdalsbadets restaurang kan göra detta på telefon 08-442 01 40 eller mail cafet.eriksdal@gmail.com.

Det går också utmärkt att ta med sig matsäck som man kan äta på läktaren eller utanför badet.

När Ni lämnar badet

När Ni lämnar badet, se till att ta med Er allt Ert skräp. Vi kommer att dela ut sopsäckar där Ni kan lägga allt skräp. Sitter Ni på läktaren är vi tacksamma om Ni ställer säckarna ovanför trapporna upp från läktarna.

Ni som är nere på pooldäck kan ställa säcken vid utgången.

Arrangerande simklubbar

Bästa Fyran är ett samarbete mellan 9 simklubbar. Nedan återfinns respektive klubb hemsidaadress.

Danderyd Sim
Järfälla SS
SK Neptun
Spårvägen SF
SS04
Södertörns SS
Väsby SS

www.danderydsim.se/
www.jarfallasim.org/
www.skneptun.se
www.sparvagensim.se
www.ss04.se
www.sodertornsim.se
www.vss.se/



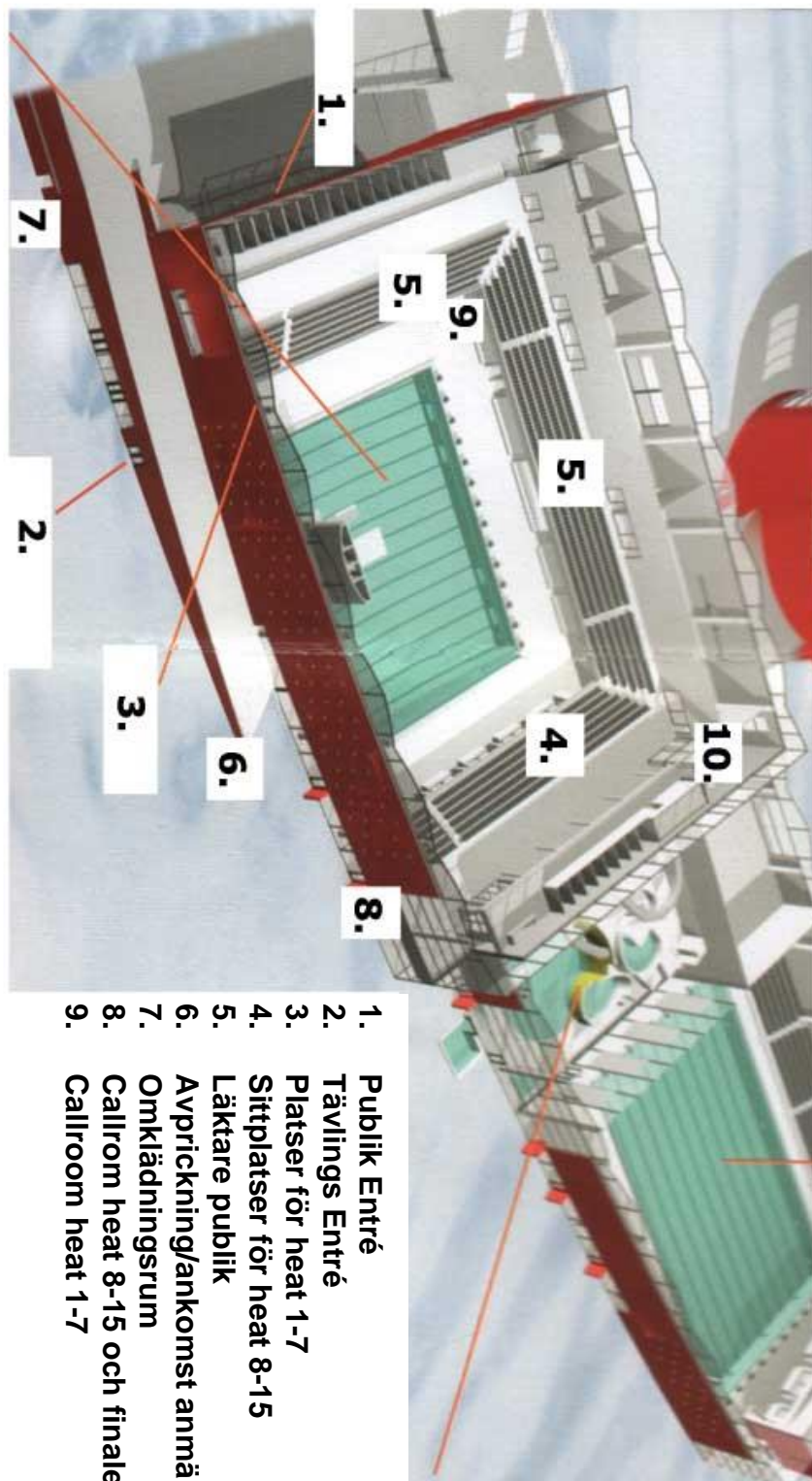
Klubbar i samarbete

Översiktsbild Eriksdalsbadet



Klubbar i samarbete

Orienteringskarta – Eriksdalsbadet



1. Publik Entré
2. Tävlings Entré
3. Platser för heat 1-7
4. Sittplatser för heat 8-15
5. Läktare publik
6. Avprickning/ankomst anmälan
7. Omklädningsrum
8. Callrom heat 8-15 och finalen
9. Callroom heat 1-7



Klubbar i samarbete