

Var finns information om Göteborg Simmet?

- Hemsidan: www.goteborgsimmet.se
- Facebook: www.facebook.com/goteborgsimmet

Var anmäler jag mig?

Du anmäler dig på hemsidan under "Anmälan", och du väljer själv startgrupp.

Är jag anmäld? När startar jag? Startgrupp?

Aktuella startlistor finns live på hemsidan, under fliken "Information". Där framgår din startgrupp och starttid.

Om du anmält dig via *Göteborgsklassikern* kan det ta en vecka innan du syns i startlistan och du tilldelas en startgrupp, där vi försöker lösa så att en förening eller ett företag hamnar i samma startgrupp. Mer information om Göteborgsklassikern finns på deras hemsida: www.goteborgsklassikern.se.

Kan jag byta startgrupp?

Ja, skicka ett mail till info@goteborgsimmet.se så löser vi detta. Byte av startgrupp kan av säkerhetsskäl ej genomföras under tävlingsdagen.

Kommer det skickas ut information före evenemanget?

Allt du behöver veta inför Göteborg Simmet läggs upp på hemsidan under fliken "Information". I början av augusti kommer arrangören även att skicka ut ett välkomstmil.

Är jag försäkrad?

Samtliga deltagare och funktionärer är olycksfallsförsäkrade via arrangören.

Hur mycket bör jag träna inför loppet?

Ju mer du har tränat ju mer kan du njuta av ditt deltagande. Simma gärna i bassäng den sträcka du skall simma några gånger så att du tränar upp simmarmuskulerna. Även den som är vältränad behöver vänja sig vid att simma i Öppet Vatten. Vi rekommenderar alla att prova på att simma i sjö eller hav för att känna på hur det är.

Erbjuder ni kurser i simteknik?

Ja, föreningen *Göteborg Sim* som arrangerar *Göteborg Simmet* erbjuder kurser i såväl crawl som bröstsimsteknik. I sommar genomförs intensivkurser. För information och anmälan klicka på denna länk: <http://www.goteborgsim.se/Aktiviteter/>

Var hittar jag resultatlistan?

Resultaten publiceras live på hemsidan. Resultattavlor finns på två ställen inom evenemangsområdet.

Finns det någon åldersgräns?

Nej, *Göteborg Simmet* har ingen åldersgräns. Allt deltagande sker på egen risk och föräldrar ansvarar för sina barn. Vi rekommenderar föräldrar att simma tillsammans med sina barn.

Finns det livräddare?

Arrangören har avtal med Svenska Livräddningssällskapet som ansvarar för livräddningsresurserna. Ett stort antal utbildade livräddare finns dels på plattformarna utefter banan och dels i båtar som följer simmarna. Alla deltagare kommer att vara övervakade av våra livräddare utefter hela banan.

Finns det sjukvårdsresurser?

Nere vid strandkanten finns sjukvårdstält med läkare samt sjuksköterskor. Vid målgången finns sjukvårdspersonal som tar hand om de som eventuellt behöver hjälp.

Vilken vattentemperatur är det?

Vattentemperaturen brukar ligga mellan 17-21 grader. Se hemsidan för senaste information.

Får man simma med våtdräkt?

I motionsklasserna (även 5000 m & 2500 m om man ej avser delta för placering i DM/JDM eller Open Water Trophy) är våtdräkt tillåten. I tävlingsklasserna gäller Svenska Simförbundets regler för när våtdräkt är tillåten.

Måste man simma med våtdräkt?

Nej, man behöver inte simma med våtdräkt. Våtdräkt används av simmare dels för att hålla värmen, men även för att hjälpa simmaren att erhålla ett högre flytläge.

- Våtdräkten skall sitta tight så att vatten inte flödar in mellan dräkten och kroppen.
- Man bör absolut testa att simma med våtdräkt före loppet så att man vänjer sig.
- Om man crawlar hela sträckan är det bra med en dräkt som har långa armar och ben. Om man däremot avser simma bröstsim skall man ha våtdräkt med korta armar och ben. En våtdräkt med långa armar och ben hindrar simmaren att simma bröstsim.
- Dragkedjan på våtdräkten sitter normalt på ryggen.
- Tips på hur man tar på sig en våtdräkt: <https://www.youtube.com/watch?v=0AXhPiX3Sto>

Övrigt

- Kom i god tid. Åk gärna kollektivt då det finns begränsat med parkeringsplatser.
- Hämta ut ditt deltagarkuvert senast 45 minuter före din start