

**Regler**Valgfritt om man vil svømme med eller uten våtdrakt, og det skilles ikke på dette i resultatene. **Våtdrakt anbefales!** Ved dårlig vannkvalitet, for lav vanntemperatur, for få påmeldte eller andre uforutsigbare årsaker forbeholder arrangøren seg retten til å flytte, endre eller avlyse arrangementet. Ved avlysning som følge av force majeure vil påmeldingsavgiften ikke bli refundert. Det er ikke tillatt med hansker, svømmeføtter, snorkel eller annet utstyr som potensielt kan øke svømmehastigheten.

Svømmere har anledning å holde fast i brygge eller annet fast objekt (f.eks. en stor stein) under løpet for så å fortsette. Holder man fast i en kajakk eller båt skal båten ligge stille, så kan man fortsette etter en pause.

Ca 15 minutter før hver øvelse blir det felles aerobicoppvarming (selvsagt frivillig) på Speidermarka.
VEKSLING MELLOM ETAPPENE PÅ STAFETT: Gjøres med "HIGH-FIVE" over vannet 

**Viktige punkter vedr innsjekk start:**- Tidsskjemaet er kun **veiledende**, og utøverne bes om å være ut i god tid.
- Utøvere som er i vannet og varmer opp MÅ opp av vannet for innsjekk før start!
- Utøvere som har sjekket inn og blitt registrert for start får ikke forlate startområdet.

**Mat**Alle deltakerne får utdelt litt å spise og drikke etter fullført øvelse. Mat og drikke kan også kjøpes i kafeteltet.

**Starten (alle distanser)**Starten foregår ved at man går ut i vannet. Det er ikke noen start fra land eller brygge.
OBS! På 5000 meter blir det Cut-off ved siste runding på 90 minutter etter start (dvs. går starten kl 15.00, og man har ikke har påbegynt på sin siste runde innen kl 16.30 blir man stanset og må man avslutte løpet).

**Sikkerhet**Alle svømmerne skal ha på badehetten som blir utdelt. Dersom man velger å svømme med to badehetter, skal den utdelte badehetten være ytterst. Det vil være godkjente livreddere, stevnelege til stede på land og i båter. Det er tilgang på varm dusj i garderoben i Roklubben.
**NB! Deltakere som bryter etter registrering , angrer seg, eller ikke starter MÅ gi inn sin badehette til en funksjonær. Badehettenummeret inngår i vår sikkerhetskontroll.**

**Målgang**Målgang registreres når svømmerne slår i målplaten ved bryggen som er ved Speidermarka. For bedømming av målgang vil det benyttes måldommere. Ved spurtoppgjør gjelder hånden mot målplaten.

**Garderobemuligheter i Roklubben**Det er gode garderobefasiliteter med dusj for deltakerne. OBS! Deltakerne er selv ansvarlig for eget tøy, men arrangøren kan være behjelpelig med tilsyn.

**Premiering**Alle deltakerne i Stavanger Open Water vil motta en medalje etter fullført løp.

**Resultat**Komplett resultatliste legges ut på [www.stavangeropenwater.no](http://www.stavangeropenwater.no) etter konkurransen. Ingen resultatlister sendes ut per post.

NB! Alle deltakere oppfordres å vise hensyn mot sine konkurrenter under løpet!