



Simnyttigt

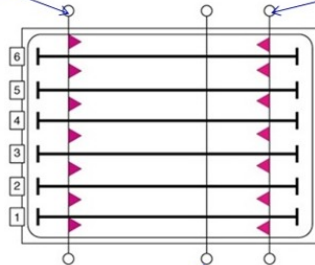
- Start och målgång ska ske på samma bana.
- Annan simmare inte får hindras.
- Simmaren inte får använda sig av hjälpmedel.
- Simmare ska tävla i endast en tävlingsdräkt som kan bestå av en eller två delar.
- För herrar/pojkar skall simdräkten inte gå över naveln eller under knäna.
- För damer/flickor får dräkten inte täcka nacken, gå utöver skulderna eller under knäna.
- Alla simdräkter skall vara av textila material.
- Inte damer och herrar i samma lopp förutom i mixlagkapp.
- Lagkappsdrag får ej hoppa i vattnet före allas målgång.
- Simmare som fullbordat sin sträcka måste lämna bassängen omedelbart utan att hindra.
- Rekord kan noteras på startsträckan i en lagkapp, dock ej i mixlagkapp.



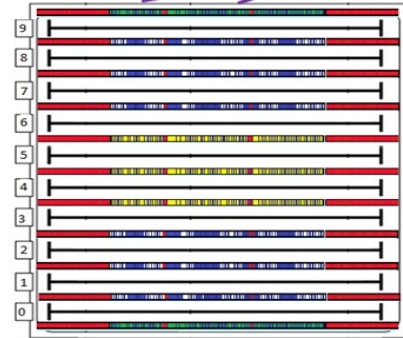
TÄVLINGSBASSÄNGEN 25M

Ryggsimslinor sitter 5m från vardera kortända av bassängen

15m markering



Stoppelinan sitter 15m från startändan



PROTEST

- Det går att protestera mot till exempel:
 - Tillämpning av reglerna.
 - Funktionärernas uppträdande.
 - Brister i utrustning och på anläggning.
- Det går **INTE** protestera mot:
 - Domslut grundat på en funktionärs bedömning av vad som skett.

DOPING OCH LÄKEMEDEL

- Doping är absolut förbjudet!
- Vissa läkemedel är tillåtna att användas. **OBS!** Vissa läkemedel är rödlistade.
- Rödlistade läkemedel kräver dispens för att få användas i samband med idrottsutövning.
Kosttillskott ska användas med stor försiktighet och simmaren skall vara övertygad om dess innehåll.
- Det är alltid simmaren eget ansvar vad man använder och att det är tillåtet.

