



Sundssimmet

Regler för sundssimmet 2024. (Kan komma att ändras)

1. Simningen sker helt på egen risk!
2. Du skall ha simmat motsvarande sträcka (1380m) på öppet vatten tidigare så att du vet att du klarar av det.
3. Är man under 15 år så måste en förälder eller annan vuxen simma med och ta ansvar.
4. Man själv skall tänka till om det finns hinder för att starta.
Har jag varit sjuk eller om det finns andra anledningar till att avstå.
5. Du måste använda tillhandahållen orange badmössa.
6. Påkalla fölgebåts uppmärksamhet.
Ta kontakt med fölgebåt genom att vinka eller ropa till den i god tid om du börjar känna trötthet eller börjar få kramp.
7. Du skall gå direkt upp i målfållan efter det du passerat mållinjen och visa upp numret på armbandet.
Man får inte simma runt och exempelvis vänta på en kompis.