

## Käytännön ohjeita uimakilpailuun saapuville

Ole paikalla ajoissa.

- Rannekkeen saa aulasta, joko Jyväskylän Aallon toimisijalta tai opettajalta klo 8.45-9.30 välillä
- Kilpailun aikataulu ja lähtölistat tulostetaan verryttelyajan alkaessa, joten oman erän pääse tarkistamaan noin 45 minuuttia ennen kisan alkua. Lähtölistat löytyvät kahvion lasiseinistä. (Alustavat versiot toimitetaan kouluille pari päivää ennen kisoja.)
- Muista aina, että aikataulu on vain suuntaa-antava, kisojen etenemistä pitää seurata koko ajan.
- Muista lämmitellä hyvin ennen kilpailua ja pysyä lämpimänä omaan lähtöön asti. Laita verran ja oman lähdön välissä lämmintä päälle esim. T-paita ja shortsit uikkarin lisäksi.

Mene erien keräilyyn ajoissa (50 m altaan päätykatsomo).

- Jos et tiedä missä se on, kysy opettajalta, ohjaajalta tai joltain Aallon henkilöltä. Aallon henkilöt tuntee mustasta paidasta, jonka selässä lukee Jyväskylän Aalto.
- Erien keräilyyn tulee mennä viimeistään 3 erää ennen omaa erää, mutta sinne voi hyvin mennä jo hieman aiemminkin. Muista, että eri lajeissa on usein eri määrä eriä. Erien keräilyssä kerätään kunkin erän uimarit ratajärjestyksen mukaiseen jonoon ja sieltä yhdessä siirrytään erien keräilijän johdolla lähtöpäähän.

Toimi reippaasti lähdössä.

- Saavuttuasi oman lähtökorokkeen (25m matkalla altaan keskikohdalla) kohdalle valmistaudu lähtöön. Riisu mahdolliset ei-uimavaatteet ja laita lakki ja lasit päähän, jos ne eivät vielä ole.
- Seuraavaksi kilpailunjohtaja puhaltaa useita vihellyksiä pilliin, jolloin pitää siirtyä lähtökorokkeelle tai hypätä altaaseen, mikäli lähtee alhaalta, ja mennä lähtöasentoon.
- Lähettäjä huutaa: "Paikoillenne", jolloin ollaan lähtövalmiina eikä enää saa liikkua. Tämän jälkeen tulee nopeasti jo seuraava vaihe.
- Seuraava kova äänimerkki onkin jo lähtömerkki, sillä lähdetään uimaan :)

Ui loppuun asti täysiä

- Uinnin aikana ei saa ottaa lisää vauhtia rataköydestä, pohjasta, tikkaista tai mistään muualtakaan.
- Aikasi tulee, kun kosketat päädyssä olevaan keltamustaa ajanottolevyä. Sitä pitää koskettaa kunnolla, joten ui ihan loppuun asti täysiä. Muuten ei ole väliä, miten levyyn kosketat, kunhan se on hipaisua kovemmin.

Poistu altaasta sivukautta

- Saavuttuasi maaliin, odota omalla radalla, että muutkin uimarit pääsevät maaliin. Tässä kohtaa voit kurkata aikasi näyttötaululta oman ratasi kohdalta.
- Kun kaikki (tai ainakin oma puolesi) ovat maalissa, **poistu altaasta reippaasti sivukautta**, radat 1-4 radan 1 puolelta ja radat 5-8 radan 8 puolelta. Altaan päästä, missä on keltamustat ajanottolevyt, ei saa missään nimessä nousta ylös.

Hyvin uitu :)

- Mitalit jaetaan koko kisan loppuksi.
- Tulokset tulostetaan kunkin lajin jälkeen kahvion lasiseiniin sekä Jyväskylän Aallon nettisivuille ([jklalto.fi](http://jklalto.fi)).
- Toivottavasti innostuit uinnista! Mikäli haluat aloittaa uintiharrastuksen, olethan yhteydessä Jyväskylän Aallon lasten liikunnan vastaavaan Jani Hartikaiseen, [jani.hartikainen@swim.fi](mailto:jani.hartikainen@swim.fi), p. 0405778826 (ma-pe klo 12-20)