

INFOA KILPAILUIHIN OSALLISTUVALLE UIMARILLE JA HUOLTAJILLE

Tämä infokirje sisältää ohjeet Varkauden Uimareiden kilpailuihin osallistuville uimareille

1. Kilpailuihin ilmoittautumiseen
2. Kilpailuihin valmistautumiseen (mm. mitä mukaan kisoihin)
3. Kilpailukäytäntöihin ja toimimiseen kilpailupaikalla

1. Uintikilpailuihin ilmoittautuminen

Kilpailuihin voivat osallistua vain uintilisenssin hankkineet uimarit. Kilpailulisenssi on voimassa, kun se on maksettu vähintään 14 vuorokautta ennen kilpailun alkua. Toimi siis ajoissa! Katso tarkempaa tietoa Uimaliiton ja Suomisportin sivuilta.

Seuran valmentajat päättävät mihin kilpailuihin seuran uimarit osallistuvat vuosittain, ja kilpailuissa uitavat lajit päättää uimari itse yhdessä valmentajansa kanssa.

Uimarin kannattaa tutustua itse netin kautta etukäteen kilpailujen lajitarjontaan.

Uimari ilmoittaa itse kilpailulajinsa WhatsAppin Kisailmoittautumiset -ryhmän kautta, vain tätä kautta tulleet ilmoittautumiset huomioidaan. HUOM! Tähän ryhmään ei muita (tiedustelu)viestejä. Muita tiedotteita varten on seuralla käytössä ryhmäkohtaiset WhatsApp-ryhmät sekä MyClub-sovelluksen tiedotteet.

Ilmoittautumisesta tulee käydä ilmi seuraavat asiat: mihin kilpailuihin ilmoitaudutaan (paikkakunta), uimarin koko nimi (etunimi ja sukunimi), jos uimari on osallistumassa ensimmäistä kertaa kaudella kilpailuihin tieto myös milloin lisenssi on ostettu (pvm), kilpailulajit ja lajinumerot.

*Esim. Kuopion kevätuinnit,
Ulla Uimari (lisenssi ostettu 4.4.2020),
osallistuu lajeihin nro 2 (50 VU) ja 13 (50 RU)*

Jälkikäteen ilmoittautuneita ei voida kisoihin ilmoittaa. Jos uimari joutuu perumaan osallistumisensa kilpailuihin esim. sairauden takia, tulee asiasta ilmoittaa valmentajalle viimeistään kilpailuja edeltävänä päivänä (akuutissa tapauksessa heti kilpailuaamuna).

Mikäli kilpailuihin osallistuminen edellyttää yöpymistä, tiedotetaan näistä erikseen mm. varausten vahvistamiseksi. Seuran puolesta maksetaan kilpailujen starttimaksut ja matkakulut. Yöpymisistä ja leirimaksuista voidaan osa laskuttaa myös uimarilta, näistä tiedotetaan aina etukäteen.

2. Kilpailuihin valmistautuminen

Nuku kunnan yöunet ennen kisoja. Kannattaa herätä ajoissa, jotta hallilla ei ole unitokkurassa. Tukeva aamupala on tärkeä, ja se voisi sisältää esim. puuroa ja tuoreita hedelmiä sekä riittävästi juomista. Tärkeintä on syödä kunnolla. Uintikisoissa ollaan yleensä eväiden varassa, ja suorituskyvyn säilymisen kannalta on tärkeää syödä ja juoda kisojen aikana riittävästi. Kilpailujen jälkeen käydään usein syömässä kotimatalla, joten kannattaa varata rahaa vähän mukaan.

Varusteet kisapaikalle:

- useammat uikkarit
- uimalakki ja lasit (rikkimenon varalta useammat, jos on)
- pyyhe (mahdollisesti 2kpl)
- seura-asu
- sisäkengät
- juomapullo ja juotavaa (urheilujuomaa, vettä tai laimeaa mehua)
- eväät: leipää, hedelmiä, marjasosetta, pähkinöitä, juotavaa jogurttia, energiapatukoita, palautusjuomaa tms. EI KARKKEJA JA LIMSAA.
- Pidemmille kisamatkoille on hyvä varustautua sellaisilla vaateilla, että pystyy verryttelemään myös ulkona.

Muistathan kilpailuissa pitää huolta tavaroistasi, sillä samanlaisia uintivarusteita on monella. Laita nimikirjaimesi varusteidesi pesulappuihin.

Kisapaikalla noudata valmentajasi ohjeita ja ole ajoissa uimareiden keräilypaikalla, koska aikataulut saattavat olla joskus myös etuajassa. Liikkuessasi hallissa noudata järjestäjien ohjeita. Uintiverryttelyssä on tarkoituksena tutustua kilpailultaaseen, kokeilla käännöksiä, lähtötelinettä ja lämmittää lihakset. Jos käyt kisojen aikana väliillä ulkoilemassa, muista pukeutua lämpimästi. Ota mukaasi iloinen kisamieli ja kannusta muita uimareita.

3. Kilpailukäytännöt

Kilpailuissa valmentajat seuraavat jokaisen ryhmänsä uimarin uintia ja kirjaavat aikoja. Uimarin uituaan lajinsa, tulee hän valmentajansa luokse palautteenantoa varten.

Kilpailukutsut löytyvät Uimaliiton nettisivuilta, [Kilpailut - Uimaliitto](#)

Kutsusta löytyy kaikki kilpailua koskevat tiedot

- Kilpailupaikka ja aika
- Verryttelyaika
- Lajijärjestys

Osallistujalistat löytyvät netistä ilmoittautumisajan päätyttyä, muutama päivä tai noin viikko ennen kilpailua. Jokainen katsoo ja tarkistaa omat starttinsa jo kotona <http://www.livetiming.fi/> oikean kilpailun kohdalta, *Ohjelma*-välilehdeltä.

Kilpailun aikataulut löytyvät netistä kilpailun kohdalta <http://www.livetiming.fi/>

Seuraa kilpailupaikalla kisojen kulkua mahdollisten aikataulumuutosten huomioimiseksi.

Lähtölista = lista, josta löytyvät lajit ja kaikki erät. Lähtölistalta näet, montako erää on kutakin lajia, ja missä erässä itse uit. Lähtölistat ovat saatavilla vasta noin tuntia ennen kilpailujen alkua uimahallilta ja <http://www.livetiming.fi/>. Valmentajalla on aina kisapaikalla tuorein lähtölista, niitä on usein myös kiinnitettyinä hallin seinälle.

Useimpien kilpailujen tulokset löytyvät: <http://www.livetiming.fi/> *Tulokset*-välilehdeltä.

Kilpailuissa viestilajeihin ei ilmoiteta osallistuvien uimareiden nimiä etukäteen, ainoastaan osallistuvien joukkueiden lukumäärä. Jokaisen kilpailuihin lähtevän uimarin tulee varautua uimaan viestissä. Valmentajat kertovat viestijoukkueiden kokoonpanot vasta kisapaikalla.

Mikäli kilpailuihin liittyviä kysymyksiä tulee, ota yhteys valmentajaasi.

UINTIURHEILUN SÄÄNTÖKIRJAT

<https://www.uimaliitto.fi/uinti/saannot/>