

# Loimaan Uimaseura, kilpauimarin ABC



## Lisensseistä

Kilpauimareita ovat kaikki lisenssin uimaliitosta lunastaneet uimarit. Uidakseen uimaliiton alaisissa kilpailuissa täytyy uimarilla on olla voimassa oleva lisenssi. Lisenssi tulee olla voimassa vähintään 2 vk ennen kilpailuja. Tässä pitää muistaa, että tällöin lisenssi tulee maksaa yli kaksi viikkoa ennen kilpailuja koska lisenssi tulee voimaan vasta kun maksu näkyy uimaliitossa. Uimaliitto ei josta tässä päivääkään. Lisenssin voi ostaa uimaliiton sivuilta [www.uimaliitto.fi](http://www.uimaliitto.fi). Lisenssi on voimassa aina yhden kilpailukauden eli syksystä kesään.

## Kilpailuihin ilmoittautuminen

Pääsääntöisesti uimarit uivat 2-3 lajia per kilpailu. Valmentajalle voi esittää toiveista lajeista, mutta lopullinen päätävältä on valmentajalla. Valmentaja nimeää myös viestijoukkueet. Joillain uimareilla voi olla enemmän startteja tai kilpailuja esimerkiksi Rollorajojen alittamiseksi. Uimari maksaa itse startit ( 10€/startti) uimaseuran starttitilille heti, kun kisojen startit ovat selvillä.

Uimari saa osallistua muihinkin kisoihin kisakalenterin ulkopuolelta mikäli haluaa. Siitä pitää ilmoittaa valmentajalle mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Valmentajan kautta menee ilmoittautuminen myös näihin kisoihin mutta starttimaksun voi sitten itse hoitaa suoraan kisojen järjestäjälle kutsun ohjeiden mukaan.

## Poissaolot kilpailuissa

Uimarin täytyy ilmoittaa valmentajalle heti jos hän estyy osallistumasta kilpailuun. Kilpailuissa peritään kolminkertainen starttimaksu jos uimari ei ole perunut osallistumistaan ajoissa. "Ajoissa" vaihtelee kilpailukohtaisesti. Yleensä peruutus täytyy joitakin tunteja ennen kilpailun alkua. Peruutusmaksu veloitetaan uimarin huoltajilta jos peruutusta ei ole tehty ajoissa.

## Kilpailuihin kulkeminen

Jokainen kuljettaa lapsensa itse kilpailuihin tai sopii kimppakyydistä jonkun muun uimarin tai valmentajan kyydissä.

Joihinkin kisoihin saatamme mennä yhdessä bussilla. Siihen yleensä tarvitsee saada sponsori, jotta bussimatka hinta tulee omaa autoa halvemmaksi. Mikäli varaamme bussin, ilmoitetaan siitä hyvissä ajoin ja lähtijöistä riippuen syntyy hinta. Ilmoittautuminen bussikytyin on sitten sitova.

## Kilpailuihin valmistautuminen

Kilpailuja edeltävänä päivä on syötävä normaalia perusruokaa, herkkupäivä säästetään kilpailujen jälkeen. Uimarin on mentävä nukkumaan hyvissä ajoin. Tämä helpottaa tietokoneiden ym. sulkeminen viimeistään klo 20. Pelkkä lepääminenkin sängyssä rauhassa auttaa jaksamaan jos uni ei jännityksen takia meinaa tulla.

Kilpailupäivän ruokailusta löytyy tiedosta RolloVanhempien Facebook-sivuilta ja Uimaseuran nettisivuilta. Lue tämä hyvin läpi ennen kilpailuja. Jos joku asia mietityttää niin kysy valmentajalta lisää neuvoa.

## Kilpailupaikalla

Saavu kilpailupaikalle n. 1,5 h ennen omaa ensimmäistä starttia. Alkuverryttely tehdään valmentajan ohjeiden mukaan. Verryttelyyn kannattaa varata oma uimapuku ettei uimari joudu odottamaan omaa uintia määrässä uimapuvussa. Verryttelyn jälkeen vaihdetaan kisauimapuku ja jotain lämmintä päälle. n. 20-30 min ennen omaa uintia suoritetaan vielä lämmittely kuivalla. n. 15 min ennen omaa uintia uimari menee keräilypaikalle, jossa häntä kutsutaan nimeltä. Muista oma erä ja ratanumero. Toimitsijat ohjaavat uimarin keräilypaikalta starttipalleille.

Kilpailujen aikataulut ovat aina viitteellisiä. Seuraa kilpailua lähtölistasta niin tiedät kuinka pian oma lajisi uidaan. Keräilypaikalle kannattaa mennä kun omaan uintiin on useampi erä aikaa. Valmentaja pyrkii huolehtimaan varsinkin pienemmät uimarit keräilyyn ajoissa. Pidä huoli, että olet allasosastolla kun oma uinti lähestyy, valmentaja ei ehdi lähteä etsimään sinua kaukaa. Kokeneet uimarit pitävät itse huolta keräilyyn saapumisestaan.

Oman uinnin jälkeen käy nopeasti verryttelemässä altaassa, jonka jälkeen vaihda kuivat vaatteet päälle. Älä pluta uintiesi välissä turhaan altailla ettet väsy liikaa.

Avaimen saat joko valmentajalta tai joltain vanhemmalta kisapaikalle saapuessasi. Lähtiessäsi kilpailuista muista palauttaa avainkortti valmentajalle tai laita uimahallin koneeseen. Saadessasi avaimen varmista mikä käytäntö juuri niissä kisoissa on. Kilpailunjärjestäjät perivät maksun kadonneista korteista.

## Muuta

Kilpailuissa vanhemmat pysyvät katsomossa ja valmentajat ja huoltajat hoitavat uimarit allasosastolla. Pienissä kilpailuissa allasosasto ja katsomo ovat samassa, siellä tietysti asia erikseen.

Aluksi kaikki voi tuntua vaikealta ja sekavalta, mutta pian kisameininkiin tottuu 😊 Valmentajat auttavat ja vastaavat jos on kysyttävää.

# Tsemppiä Kisoihin!