

Kilpailuun valmistautuminen

Ilmoittautuminen kisaan:

- Ilmoittaudu ajoissa valmentajallesi, pyydettyyn ajankohtaan mennessä. Valmentaja ilmoittaa uimarit kisaan, kilpailusihteeri välittää tiedon rahastonhoitajalle, joka maksaa starttimaksut (7-11 euroa / molskahdus). *Tarpeettomista* viimehetken ilmoittautumisista ja peruutuksista tulee turhaa ylimääräistä työtä. Sairastapauksissa on syytä mahdollisimman ajoissa ilmoittaa poisjäämisestä omalle valmentajalle. Peruutettu startti ei poista seuralta maksuvelvollisuutta. Jälki-ilmoittautuminen on seuralle kolminkertainen ja peruuttamatta jätetty startti, johon uimari ei saavu, saattaa aiheuttaa seuralle arvokisoissa (SM, NSM, Rollo, IKM) 9-kertaisen starttimaksun.
- Lajivalinnat tehdään valmentajajohtoisesti uimarin kanssa. Ei ole tarkoituksenmukaista ja kehittävää uida aina pelkästään omia suosikkilajeja, vaan on hyvä välillä kokeilla uusia lajeja ja matkoja. Lajien määrä riippuu tilanteesta, tavoitteista, kisan pituudesta ja omista toiveista. Yleensä uidaan ainakin 2-3 lajia. Joskus uidaan treenimäinen kisa ja urakoidaan vaikka 6 lajia.
- Seura maksaa kilpailulisenssin lunastaneen uimarin starttimaksut, se kuuluu kausimaksuun. Ilman kilpailulisenssiä eli Uimaliiton BlueCardia ei voi kilpailla.

Kilpailuun valmistautuminen alkaa jo kisa edeltävänä päivänä:

- Edellisenä päivänä tulee syödä hyvin, tavallista terveellistä kotiruokaa. Muutaman päivän ajan ennen kisa on hyvä jättää turha sokeri, suola sekä rasva pois. Tulee syödä riittävästi hiilihydraattia (leipää, pastaa, riisiä, perunaa) sekä jonkin verran proteiinia (kanaa, kalaa, lihaa, kananmunaa, rahkaa, maitotuotteita). Pitää myös juoda hieman tavallista enemmän vettä.
- Illalla mennään ajoissa nukkumaan ja on hyvä tehdä kunnon venyttely (n. 20 s venytykset).

Kisapäivänä:

- Aamulla syödään tavallinen tukeva hiilihydraattipitoinen aamiainen. EI HERKKUJA ENNEN KISAA!
- Koko kisapäivän ajan tulee juoda säännöllisesti pieniä määriä kerrallaan vettä tai LAIMEAA urheilujuomaa. **Energiajuoma, limsa, muu runsassokerinen juoma ei kuulu kisaan tai treeniin.** Ennen kisapaikalle saapumista tulisi juoda ensimmäinen juomapullollinen. Hallilla jatketaan tasaista nestetankkausta. Jos tulee jano, on oltu jo liian kauan juomatta. Tavoite on se, että vessassa pitää käydä useita kertoja kisapäivän aikana ja kertaakaan ei saa tulla jano.
- Hallille saavutaan sovitusti, yleensä 15 min ennen verryttelyn alkua. Tavallisesti lämmittelemme ensin ulkona. Motivoituneet uimarit tekevät herättävän aamukävelyn kotona, esim. 10 min.

Hallilla:

- Kisoissa toimitaan **aina** valmentajan tai valmentajien ohjeiden mukaan. Jos kisapäivän aikana uimari tarvitsee erityistä huomiota tai apua, tulee vanhemman informoida valmentajaa.
- Kisaverryttely valmentajan ohjeen mukaan. Kannattaa kokeilla altaan päädyt ja starttipallit, kun altaassa on parhaiten tilaa. Piikkejä / spurtteja uidaan usein lopuksi erilliseksi piikkiradaksi merkityllä radalla.

- Hallilla kuljetaan riittävän lämpimissä varusteissa, esim. hallikengät ovat pakolliset. Seuran asun lisäksi voi käyttää sukkia ja tarvittaessa muuta lämmintä varustetta. Lakki ja lasit ja muu pakollinen varustus on hyvä kantaa mukana taskuissa tai pikkurepussa, jotteivat ne häviä ennen starttia.
- Mene ajoissa erien keräilyyn. Opettele valmentajan opastuksella lukemaan aikatauluja ja erälistoja.
- Ennen lajia ja lajien välillä tulee venytellä, lämmitellä lihaksia ja ylläpitää liikkuvuutta esim. Liikkuvuus-vihkosen ohjaamalla ja treeneistä tutuilla liikkeillä.
- Kisalajin jälkeen haetaan ensin palaute valmentajalta. Sen jälkeen siirrytään valmentajan ohjeiden mukaan verryttelemään ja valmistautumaan seuraavaan lajiin.
- Lajien välissä voi jutella kavereiden ja vanhempien kanssa, mutta älä poistu hallilta ilman, että sovit siitä valmentajan kanssa. Pitkien kisojen aikana on hyväkin käydä happihyppelyllä.
- Ruokailut tulee suunnitella lajien väliin niin, ettei seuraavaa lajia tarvitse uida täydellä vatsalla. Joskus kisan aikana ehtii syödä aterian (väliä tulee jäädä 1,5-2 h vähintään), joskus on selvittävä eväillä ja nesteellä.
- Kisoista poistutaan, kun lajit on uitu ja saatu valmentajalta viimeinen palaute ja kun on palautettu avain tai ranneke sovittulle henkilölle.

KISAAN MUKAAN:

- Uikkareita ainakin lajien määrä + 1 kpl verryttelyyn. Hyvä olisi olla myös varuikkari.
- Ainakin kahdet uimalasit ja kaksi seuran uimalakkia
- Juomapullo ja pikkureppu
- Pari pyyhettä (mikrokuituiset menevät pieneen tilaan ja kuivuvat nopeasti)
- Eväät, esim. smoothiet, soseet, hedelmät, vaalea leipä, välipalapatukat (EI rasvaiset, sokeriset, suolaiset, suklaiset yms herkkupatukat) EI HERKKUJA KISAPÄIVÄNÄ TAI URHEILULEIREILLÄ!
- Tarvittavat lääkkeet
- Seuran edustusasu, vähintään T-paita (varusteet kannattaa nimikoida!)
- Yleensä myös ulkolämmittelyvarusteet

VANHEMMAT:

- Vanhemmat toimivat uimarin kannustajana, huoltajana, ruokavastaavana, mutta kisasuoritukseen heidän ei tule uimaria ohjeistaa, se on valmentajan tehtävä.
- Kisoihin kannattaa ehdottomasti tulla seuraamaan uimarinsa sekä hänen uintiystäviensä uinteja! Samalla tutustuu uimarinsa ystäviin ja heidän vanhempiinsa 😊
- Pitkissä kisoissa saattaa olla tarjolla kisaruokailu, joka vanhempien tulee halutessaan varata uimarilleen etukäteen. Tarjolla yleensä pastaa tai riisiä, perusterveellistä urheilijan ruokaa.
- Hallikengät ja kevyt vaatetus suotavaa myös vanhemmille.
- Livetiming.fi sivuston kautta voi etukäteen tutkia aikatauluja, osallistujalistoja ja lisäksi seurata kisoja (Live) ja katsoa lähtölistoja tai tuloksia. Joskus saatavilla on myös livestriimaus (Superlive). Joissain kisoissa myydään lähtölistoja paperisena. Usein listat ovat myös kisapaikalla seinällä.
- Uimaliiton kilpailukalenterista löytyy tietoa kauden kisoista jo etukäteen.
- Vanhempia tarvitaan aktiivisesti osallistumaan myös omiin 2 kertaa vuodessa (touko- ja marraskuussa) järjestettäviin pieniin kisoihimme Kaarinassa. Kaikille löytyy sopiva tehtävä eikä ensikertalaisena tarvitse osata mitään erityistä. Omat kisat ovat mukava koko seuran tapahtuma! 😊