

## KILPAILUUN ILMOITTAUTUMINEN

- Ilmoittaudu ajoissa valmentajallesi, pyydettyyn ajankohtaan mennessä. Valmentaja ilmoittaa uimarit kisaan, kilpailusihteeri välittää tiedon taloudenhoitajalle, joka maksaa starttimaksut (8-12 euroa / startti). 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 ei voi kilpailla.

## KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

- Kilpailuun valmistautuminen alkaa jo edeltävänä päivänä nauttimalla riittävästi hiilihydraattipitoista (esim. pasta, peruna, riisi) ja proteiinipitoista (esim. vaalea liha, kala, maitotuotteet) kotiruokaa. Jotta vireystilasi pysyy optimaalisena, vältä turhaa sokeria, suolaa ja raskaita rasvoja muutama päivä ennen kisoja. Muista myös juoda vettä hieman tavallista enemmän nestetasapainon varmistamiseksi.
- Kilpailua edeltävänä iltana on hyvä mennä ajoissa nukkumaan.
- Uimahallille saavutaan sovitusti (tavallisesti 1 t 15 min ennen kilpailujakson alkua). Ensin uimarit lämmittelevät kuivalla ja vasta sen jälkeen siirrytään altaaseen.

## KISAPAIKALLA

- Kisoissa toimitaan aina valmentajan ohjeiden mukaan. Jos kisapäivän aikana uimari tarvitsee erityistä huomiota tai apua, tulee huoltajan informoida valmentajaa.
- Kisaverryttely valmentajan ohjeen mukaan. Kisaverryttelyn aikana on hyvä kokeilla lähtötelineiden säätö.
- Hallilla kuljetaan riittävän lämpimissä varusteissa. Seuran edustusasun lisäksi voi käyttää sukkiä ja tarvittaessa muuta lämmintä varustetta.
- Seuran uimalakki ja lasit sekä juomapullo on hyvä kantaa mukana taskussa tai pikkurepussa.
- Mene ajoissa erien keräilyyn. Opettele valmentajan opastuksella lukemaan aikatauluja ja erälistoja, etenkin [Swimifystä](#).
- Ennen lajia ja lajien välillä tulee venytellä, lämmitellä lihaksia ja ylläpitää kehoa treeneistä tutuilla liikkeillä. Turhaa istumista ja oleilua allasosaston puolella tulee välttää, sillä uimahallissa on usein huono happi.
- Kisalajin jälkeen on hyvä pohtia omaa suoritusta. Mikä meni hyvin? Itsereflektoinnin jälkeen haetaan palaute valmentajalta. Vasta sitten siirrytään valmentajan ohjeiden mukaan verryttelemään ja valmistautumaan seuraavaan.
- Lajien välissä voi seurustella muiden uimareiden tai huoltajien kanssa, mutta älä poistu hallilta ilman, että sovit siitä valmentajan kanssa. Pitkien kisojen aikana on hyväkin käydä happihyppeilyllä tai syömässä.

- 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 t vähintään), joskus on selvittävä pienillä eväillä ja nesteytyksellä.
- Kilpailupäivä päättyy, kun viimeinen laji on uitu. Ranneke tai sisäänkäyntikortti tulee palauttaa valmentajan ohjeiden mukaisesti. Unohtunut ranneke voi aiheuttaa lisämaksun.

## KILPAILUIHIN MUKAAN

- Uima-asuja on hyvä varata lajien määrä + 1 kpl verryttelyyn.
- Ainakin kahdet uimalasit ja seuran uimalakki.
- Seuran edustusasu, tai muu vastaava (shortsit + t-paita). Ulkoverryttelyä varten säänmukainen asuste.
- Juomapullo ja pikkureppu välineille.
- Pari pyyhettä (mikrokuituiset menevät pieneen tilaan ja kuivuvat nopeasti).
- Eväät, esim. smoothiet, soseet, hedelmät, vaalea leipä, välipalapatukat. Vältä vaikeasti sulavia rasvoja ja kuituja.

## HUOLTAJAN ROOLI

- Huoltajat toimivat uimarin kannustajana, ruokavastaavana, mutta kisasuoritukseen heidän ei tule uimaria ohjeistaa, se on valmentajan tehtävä.
- Kisoihin kannattaa ehdottomasti tulla seuraamaan uimarinnsa sekä hänen uintiystäviensä uinteja! Samalla tutustuu uimarinnsa ystäviin ja heidän huoltajiinsa.
- Pitkissä kisoissa saattaa olla tarjolla kisaruokailu, joka huoltajien tulee halutessaan varata uimarilleen etukäteen. Tarjolla yleensä pastaa tai riisiä, perusterveellistä urheilijan ruokaa.
- Hallikengät ja kevyt vaatetus tuo helpotusta päivään.
- [Swimify.com](https://swimify.com) sivuston kautta voi etukäteen tutkia aikatauluja, osallistujalistoja ja lisäksi seurata kisoja (Live) ja katsoa lähtölistoja tai tuloksia. Joskus saatavilla on myös livestriimaus (Superlive).
- Uimaliiton [kilpailukalenterista](#) löytyy mm. kutsut kauden kilpailuihin noin puoli vuotta etukäteen.
- Huoltajia tarvitaan aktiivisesti osallistumaan myös uimaseura Kaarinan omiin, 2 kertaa vuodessa (touko- ja marraskuussa), järjestettäviin pieniin kisoihimme. Kaikille löytyy tehtävä eikä ensikertalaisena tarvitse osata mitään erityistä. Omat kisat ovat mukava koko seuran tapahtuma!