

Kilpailussa toimiminen

Mukaan:

- uikkareita (uitavien lajien määrä + 1)
- seurapaita (+ toinen t-paita), shortsit, allaskengät
- juomapullo (urheilujuomaa)
- 1-2 pyyhettä, mikrokuitupyyheliinat menevät pieneen tilaan
- väh. 2 seuran uimalakkia
- väh. 2 uimalasit
- evästä (hedelmiä, vaaleaa leipää, smoothie-juomia, välipalapatukoita yms. nopeasti sulavaa)
- oma särkylääke

Huom! Teipattuna uiminen on kielletty, ja laastari voidaan tulkita teippaukseksi.

Ennen kisoja:

- Kilpailua edeltävänä iltana uimari menee nukkumaan ajoissa. Motivoituneimmat tekevät illalla palauttavaa venyttelyä (n. 30 sek venytykset).
- Pari päivää ennen kisa-aamua turhat suolat, rasvat ja sokerit jätetään pois ruokavaliosta.
- Kisa-aamuna syödään normaali hiilihydraattipitoinen aamupala.

Kisapaikalla:

1. Saavu hallille ajoissa (ohjeistuksen mukaan), vaihda varusteet ja etsi valmentaja.
2. Aluksi lämmittely altaan reunalla, sitten verryttely altaassa.
3. Alkuverryttely: kevyttä uintia, muutamia kovia vetoja, potkuja, starttiharjoituksia, spurtteja, käännösharjoituksia, mahdollisesti ajalla pari ”piikkiä” → Valmentaja antaa tarkat ohjeet.
4. Verryttelyn jälkeen pue kuivat uikkarit, edustusasu ja allaskengät päälle.
5. Mene ajoissa erienkeräilyyn.
6. Kisalajin uituaan uimari tulee ensin valmentajan luo kuuntelemaan palautteen ja käymään lajin läpi.
7. Palautteen jälkeen tee väliverryttely valmentajan ohjeen mukaisesti.
8. Tämän jälkeen voi syödä eväitä ja käydä tervehtimässä vanhempia.
9. Muista juoda pitkin päivää.
10. Viimeisen lajinsa jälkeen uimari voi lähteä kotiin saatuaan valmentajalta luvan ja palautettuaan mahdollisen rannekkeen/avainkortin tms.

Vanhemmat ja kannustusjoukot:

- Kilpailuihin kevyet vaatteet ja juotavaa, halleissa on kuuma.
- Vanhempien tehtävä on kannustaa uimareita ja olla välipalahuoltajia.
- Vanhemmat eivät ohjeista uimaria kisasuoritukseen.
- Kisojen seuraamista helpottavat lähtölistat, joita on myynnissä kisapaikoilla.
- Kisoja voi seurata myös reaaliajassa LiveTimingin kautta tietokoneella, padilla tai puhelimella.

Huom! Jokaisen perheen tulisi olla valmis osallistumaan jollain panoksella toimitsijatyöhön seuran omissa kisoissa.