

ENSIMMÄISIIN UINTIKILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

Nämä ohjeet on luotu helpottamaan uimarin ja vanhempien jännitystä ensimmäisiin uintikilpailuihin osallistuttaessa. Vaikka kilpailut ovatkin virallisia, on hyvä muistaa, että kyseessä on lasten harrastus. Kannustaminen ja uuden oppiminen ovat ensimmäisinä kilpailuvuosina kaikkein tärkeimpiä asioita.



MINÄKÖ KILPAILEMAAN

Uintikilpailuihin voi osallistua, kun kilpauinnin rutiinit (startit, käännökset ja uitavat lajit) sujuvat. Valmentajalla on paras senhetkinen tieto ja näkemys, onko Uimaliiton alaisiin kilpailuihin osallistuminen ajankohtaista. Nuorimmat uimarit kisa-altaassa ovat yleensä 8-9-vuotiaita. Kilpailuihin osallistumiseen tarvitaan lisenssi ja vakuutus. Lisenssi hankitaan Suomisportin kautta <https://info.suomisport.fi/> ja uimari maksaa lisenssin itse. Uimarin huoltajan vastuulla on myös varmistua, että vakuutus on kunnossa joko Suomisportin tai oman vakuutusyhtiön kautta.

MITEN KILPAILUIHIN ILMOITTAUDUTAAN

Joukkueenjohtaja tai valmentaja kertoo ryhmälleen tulevat kilpailut ja pyytää huoltajia ilmoittamaan uimarin osallistumisesta sovittuun päivään mennessä. Lähtökohtaisesti valmennus valitsee uimarille tarkoituksenmukaisimmat lajit kilpailuihin, toki uimarin toiveita kuunnellen. Uimaseura Aquila maksaa kilpailijoidensa starttimaksut ja huolehtii kilpailuihin ilmoittautumisen. Kilpailuihin jokainen hoitaa kyydin itse. Ilmoittautuminen on mahdollista vain, jos uimarilla on voimassa oleva lisenssi. Yleensä yhteen kilpailuun valitaan 2-4 starttia.

MITÄ OTAN MUKAAN KISOIHIN

Kilpailuihin on hyvä ottaa mukaan useammat uikkarit ja uimalakit (seuran lakki suositeltava), lasit ja varalasis, sekä pyyhe tai pari. Tavalliset uikkarit sopivat mainiosti, kilpailuissa hyväksytyistä uima-asuista lisätietoa liiton sivuilla: <https://www.uimaliitto.fi/uutiset/kilpauintiin-uima-asurajoite-nuorille-uimareille/> Räpylöitä tai muita uintivarusteita ei tarvita. Kisapäivät ovat pitkiä, joten lämpimään halli-ilmaan sopivat vaatteet, esim. seuran t-paita ja shortsit sekä mukavat sisäkengät ovat tarpeen. Lisäksi tarvitaan juomapullo ja terveelliset eväät, esim. voileipiä, tuoremehuja, myslipatukoita jne. Karkit, limsat ja muut herkut syödään vasta kisojen jälkeen.

MITÄ KISAPÄIVÄNÄ HALLILLA TAPAHTUU

Kisapäivä alkaa valmentajan ohjeistamalla alkuverryttelyllä (verralla). Verran jälkeen puetaan kuiva uikkari ja sen päälle shortsit ja t-paita. Valmentaja ohjeistaa aikataulusta, milloin uimarin tulee olla allasalueella ja milloin voi levätä esim. pukuhuoneissa tai katsomossa. Vanhemmilta toivotaan tässä kohtaa myös apuja, ettei pieni uimari ole unohtunut esim. puhelimensa ääreen pukariin, kun oma laji olisi jo alkamassa.

Ennen omaa lajia uimari menee ns. keräilyyn. Toimitsijat ohjeistavat saman erän uimarit istumaan ratajärjestyksen mukaan numeroiduille tuoleille. Näin varmistetaan, että kaikki uimarit ovat ajoissa

paikalla. Keräilystä toimitsijat saattavat uimarit altaan pätyyn omille radoilleen. Radan päädyssä on usein tuoli tai kori, johon ylimääräiset vaatteet riisutaan ennen starttia. Kilpailunjohtajan pillin vihellys on merkki valmistautumisesta starttiin. Kun oma laji on uitu, usein kilpailuissa jäädään altaaseen aivan rataköyden viereen ja ylös altaasta nousee vasta, kun seuraava erä on hypännyt altaaseen (=ylilähtö). Ylilähdöt nopeuttavat kilpailujen aikataulua. Oman lajin jälkeen käydään kuuntelemassa valmentajan kommentit, haetaan vaatteet ja vaihdetaan taas kuivat uikkarit ylle.

Joskus käy niin, että oma suoritus hylätään ja tuloluettelossa lukeekin uidun ajan sijaan DSQ. Hylkäyksen yleisimpiä syitä ovat heiluminen lähtökorokkeella ja vääränlainen käänös. Nämä kuuluvat uintiturheiluun ja jokainen uimari ”saa hylsyn” joskus. Hylkäys saa harmittaa, mutta harmista kannattaa päästä nopeasti yli, jotta keskittyminen seuraavaan starttiin onnistuu. Kiukun hetkelläkin tulee muistaa hyvät käytöstavat ja asiallinen kielenkäyttö – niin uimarin, vanhempien, kuin valmentajienkin.

VANHEMMAN ROOLI KILPAILUISSA:

Uimarille on tärkeää, että vanhemmat osallistuvat harrastukseen ja ovat mukana hurraamassa ja joskus lohduttamassakin katsomossa. Kisat ovat erinomainen paikka tutustua lapsen uintikavereihin ja muihin vanhempiin sekä seuran toimijoihin. Valmentaminen kuuluu kilpailupäivänäkin valmentajalle, vanhemmat huolehtivat lapsen ruokahuollosta ja kannustamisesta.

Kotikisoissa vanhempia tarvitaan toimitsijatehtäviin. Yleisenä ohjeena Uimaseura Aquilassa on, että jokaisen uimarin huoltaja osallistuu yhteen talkootapahtumaan syksyllä ja toiseen keväällä.

LISÄTIETOJA:

Uimaliiton tapahtumakalenterissa on nähtävillä tulevat kilpailut ja kisojen kilpailukutsut. Kutsusta näkee, mitä lajeja kilpailuissa on mahdollista uida. Esim. T11 100vu tarkoittaa 11-vuotiaiden ja sitä nuorempien tyttöjen sarjaa, jossa uidaan 100 metriä vapaauintia. Tähän sarjaan saavat osallistua siis esim. 8-vuotiaatkin. Lajit ja ikäsarjat vaihtelevat kilpailuittain. Valmentaja valitsee ryhmänsä uintikauden kilpailut, mutta linkki on hyödyllinen vanhemmillekin. Kilpailukutsuissa on usein esim. kilpailujen aikataulut.

<https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat/?text=&startdate=&enddate=>

Toinen hyödyllinen linkki on livetiming. Livetiming-palvelussa jokaisesta kilpailusta löytyy mm. alustavat aikataulut, erälistat, tulokset ja live-seuranta, eli uinteja voi seurata reaaliajassa erä kerrallaan. Superlive tarkoittaa liikkuvaa kuvaa, osa kilpailuista videoidaan. Livetimingista näkee kisapäivänä tarkat aikataulut, erä kerrallaan.

<https://livetiming.fi/?&lang=4>

TSEMPPIÄ KISOIHIN!

