



# HÄMEENLINNAN UIMASEURA RY

## KILPAUIMARIN KÄSIKIRJA

Juuso Rantanen

2024

## 1. Johdanto

Onneksi olkoon! Olet tehnyt hienon valinnan ja ottanut ensimmäisen askeleesi kohti kilpauimarina olemista. Samalla olet tullut osaksi Hämeenlinnan uimaseuran yli 110-vuotisia perinteitä ja menestystarinaa.

Tähän alle kootun tekstin on tarkoituksena antaa sinulle ohjeita ja neuvoja yleisiin käytäntöihin, joita seuraamme on vuosien varrella muodostunut. Jos jokin mieltäsi askarruttava asia jää meiltä tässä dokumentissa kertomatta, olethan rohkeasti yhteydessä toimistomme auttavaan henkilökuntaan tai valmentajaasi.

## 2. Yleiset käytännöt

Kilpauintipuolen uintivuosi alkaa elokuussa ja päättyy kesäkuun lopussa. Uintivuosi jakautuu kahteen kauteen. Syyskausi kestää elo-joulukuun ajan, kevätkausi tammikuun alusta kesäkuun loppuun. Uinnissa puhutaan myös lyhyen radan ja pitkän radan kausista sen mukaan, uidaanko kauden pääkilpailut 25 vai 50 metrin altaassa. Lyhyen radan kausi uidaan syksyllä ja pitkän radan kausi keväällä.

### 2.1. Ilmoittautuminen ryhmään

Uimaseuran ilmoittautumis- ja laskutusjärjestelmänä toimii MyClub. Suosittelemme sovelluksen lataamista omaan puhelimeen.

Ryhmiiin ilmoittaudutaan aina kun tulee ensimmäistä kertaa mukaan toimintaan. Syyskaudelle ilmoittaudutaan aina erikseen kesäkuussa toimitettavan linkin kautta. Kevätkaudelle tehtävät ryhmäsiirrot teemme puolestanne.

Ilmoittautumiseen liittyvää ohjeistusta löytyy nettisivuiltamme: <https://www.hameenlinnanuimaseura.net/ilmoittautumiset/> ja suoraan Myclubin nettisivuilta <https://docs.myclub.fi/>.

### 2.2. Maksut ja laskutus

Kilpauintipuolella harrastamisen kustannukset koostuvat jäsen-, harjoitus-, leiri- ja kilpailumaksuista. Kaikki laskutus toimii MyClub – järjestelmän kautta. Jokaisella ryhmällä on kausimaksu, joka jaetaan kauden mittaiseksi kuukausilaskutukseksi. Laskun eräpäivä on jokaisen kuun 15. päivä. Ilmoittautuessaan uimari sitoutuu ryhmän toimintaan ja maksuihin aina kaudeksi kerrallaan.

Kilpailuista tehdään laskut jälkikäteen uimarin toteutuneiden kustannuksien pohjalta. Uimaseuran omista kilpailuista ei tule erillisiä kustannuksia, mutta isommat uimarit käyvät säännöllisesti myös muualla kisaamassa. Kilpailuiden kustannukset koostuvat normaalisti lounaasta, bussista, starttimaksusta ja valmennusmaksusta. Jos kilpailuissa ollaan yötä, tulee uimarin myös tämä kustannus lähtökohtaisesti maksaa itse.

Kilpailuihin kuljetaan pääosin bussilla, minkä kustannukset jaetaan jokaisen mukana olevan uimarin kesken. Omalla kyydillä kulkeminen on sallittua, mutta yhteisiin kuljetusta koskeviin kustannuksiin on silti osallistuttava. Poikkeuksena tietenkin se, jos uimari sairastuu eikä pääse kilpailuihin osallistumaan. Kuitenkin tässäkin tilanteessa tulee esimerkiksi starttimaksut maksaa aina, koska ilmoittautumisajan päätyttyä startit on maksettava järjestävälle seuralle.

Laskut lähtevät järjestelmästä automaattisesti sähköpostiin ja ne ovat myös nähtävissä MyClubin tilin ja sovelluksen kautta. Laskuista on mahdollista tilata itselleen e-lasku. Jos maksu myöhästyy 14 päivää, siirtyy se automaattisesti Visman perintään. Maksujen suhteen olemme joustavia, ja suosittellemmekin ottamaan ajoissa yhteyttä [toimisto@hmlus.fi](mailto:toimisto@hmlus.fi) maksuihin, esimerkiksi eräpäivän siirtoon liittyen, jotta perintätoimilta vältetään.

### 2.3. Kilpauintipuolen tapahtumia

Kilpauintipuolella on erilaisia vakiintuneita tapahtumia ja loma-aikoja, jotka on ajoitettu henkilökunnan lomien, koulujen lomien ja kauden yleisen kulun mukaan. Tässä alla koontia näistä tapahtumista:

Tapahtuma	Ajankohta
Kauden aloitus	Heinäkuun loppu – elokuun alku. Tiedotetaan kesäkuussa.
Ryhmien kausipalaveri	Elokuun ja tammikuun alku, uintikauden 2. tai 3. viikko
Apparan ympärijuoksu	Elokuun loppu /syyskuun alku
Syysloma (viikko 42)	R1-R4 valmentajan ohjeiden mukaisesti leiri toisella paikkakunnalla tai kotileiri. Normaalisti kotileiri loppuu keskiviikkona, minkä jälkeen loppuviikko on vapaata.  Junior – ryhmät vapaa.
Pikkujoulut	Mahdollisuuksien mukaan lyhyen radan SM-kilpailuiden jälkeen ennen joulua, noin viikolla 51. Kutsu tapahtumaan tulee marraskuussa.
Joululoma	R1-R4 valmentajan ohjeiden mukaan pikkujouluista tammikuun alkuun.  Juniorit pikkujouluista loppiaiseen.
Hiihtoloma (viikko 9)	R1-R4 omatoimista ja vapaata valmentajan ohjeiden mukaan.  Juniori - ryhmät vapaa.
Kevätkauden päätöstapahtuma	Toukokuun loppu tai kesäkuun alku. Kutsu tapahtumaan viimeistään toukokuun alussa.
Kotileiri / Rollo – tapahtuma	Kesäkuun alku, kaikilla ryhmillä hieman enemmän harjoittelua arvokilpailuiden määrittelemillä jaoilla. Tiedotus toukokuun alku.  10-13-vuotiailla tytöillä ja pojilla on mahdollisuus osallistua Rollo-tapahtumaan, joka pidetään kesäkuun alussa. Tästä tulee infoja pitkin kevättä.
Kesäloma	SM-uimarit arvokilpailuiden jälkeen. Muut uimarit juhannuksesta eteenpäin.

Aikataulut voivat vaihdella hieman ja poikkeavista aikatauluista ilmoitetaan erikseen. Lähtökohtaisesti harjoituksia ei pidetä arkipyhinä.

## 2.4. Tiedottaminen

Kilpauintipuolen ryhmien asioista tiedotetaan pääasiassa Whatsapp - ryhmien kautta ryhmän vastuvalmentajan toimesta. Uimarit ja heidän vanhempansa lisätään ryhmiiin MyClubissa olevien yhteystietojen perusteella. Jos jokin numero jää lisäämättä, ottakaa yhteys Jari Mäkäläiseen, [jari@hmlus.fi](mailto:jari@hmlus.fi).

Ryhmien harjoitusajat näette uimaseuran [nettisivuilta](#).

## 2.5. Uimaseuran toimisto

Kilpauintipuolen asioista vastaa Jari Mäkäläinen, puh. 050 470 7004, [jari@hmlus.fi](mailto:jari@hmlus.fi). (Töissä ti-la).

Laskutukseen liittyvistä asioista vastaa Juuso Rantanen, puh. 040 1975 262, [toimisto@hmlus.fi](mailto:toimisto@hmlus.fi) (Töissä ma-pe).

## 3. Yleinen toiminta ja harjoittelu

Ryhmien harjoittelu tapahtuu pääosin Hämeenlinnan uimahallissa. Toimintaamme ohjaavat uimahallin yleiset säännöt sekä uimaseuran vuosien varrella hioutuneet toimintatavat.

Ryhmien harjoitusajat ja toiminnan suuret linjat pyritään laatimaan aina uintivuodeksi kerrallaan. Poikkeus harjoitusten aikatauluihin tulee aina kesä-elokuussa uimahallin ollessa poikkeuksellisesti auki. Kesäkuun harjoitusajat tiedotetaan ryhmille viimeistään toukokuun alussa ja syyskauden ensimmäiset harjoitukset kesäkuussa ennen juhannusta.

Jokaisella uimarilla on käytössään oma ranneke, millä halliin pääsee sisään omien harjoitusaikojen puitteissa. Ranneke hankintaan uimahallin kassalta.

Normaalisti harjoitusten ilmoitettu alkamisaika tarkoittaa sitä ajankohtaa, milloin aletaan uimaan tai tekemään muuta harjoittelua. Toivomme, että uimarit olisivat noin 5 minuuttia ennen ilmoitettua aikaa lämmittelemässä itsenäisesti valmentajan antamien ohjeiden mukaan.

Uimahallin tiloissa tulee noudattaa uimahallin sääntöjä, joista tärkeimpinä nostamme esiin suihkussa käymisen ilman uima-asua sekä sen, ettei uimahallissa saa juosta. Muuten asiallinen, muut uimahallin käyttäjät huomioon ottava käytös riittää yleisesti pitkälle niin Hämeenlinnassa kuin muuallakin.

Harjoittelu perustuu monipuolisuuteen ja herkkyyksikausiin. Tavoitteena on rakentaa pitkäjänteisesti uimarin osaamista ja fysiikkaa siihen pisteeseen, että uimari pystyy uimaan esimerkiksi 400 metriä sekauintia kilpailuissa.

Uimarit alkavat erikoistumaan noin 16 – vuoden iässä. Tähän saakka pyritään jatkamaan monipuolista harjoittelua ja erilaisten lajien sekä matkojen uimista kilpailuissa, jotta tekeminen pysyisi monipuolisena ja harjoitustausta ei sulkisi pois joitakin lajeja tulevaisuudessa. Kilpailuiden lajivalinnat ohjaavat harjoittelun painopistettä myös ja viimeiset viikot ennen kauden pääkilpailuita keskitytään niihin lajeihin, joihin tullaan osallistumaan. Lajit valitaan valmentajan kanssa ja tavoitteena on se, että jokainen saa uida mieleisiä lajejaan ja samalla uskalletaan kokeilla uusiakin lajeja.

### 3.1. Kuivaharjoitukset

Kuivaharjoitusten tarkoituksena on parantaa uimareiden harjoitettavuutta ja pitää huoli yleisen liikunnallisuuden kehittymisestä ennen kuin siirrytään lajikohtaisiin harjoitteisiin.

Uintivuosi heinä-elokuun vaihteessa alkaa normaalia suuremmalla kuivaharjoittelun määrällä, milloin uiminen jää hetkeksi hieman taka-alalle. Olemme tehneet linjauksen, jonka mukaan touko-elokuun kuivaharjoittelu tapahtuu lähtökohtaisesti ulkona. Tällä linjauksella haetaan vaihtelua ja monipuolisuutta vuoden aikana tehtäviin harjoitteisiin.

Kuivaharjoittelua tehdään syys-huhtikuussa pääosin uimahallin liikuntasalissa. Kulku saliin tapahtuu uimaseuran toimiston edestä, uimahallin alakertaan johtavien rappusten kautta. Joskus myös lämmitellään hieman altaalla ennen uimisen aloittamista. Tällöin paikkana on lähtökohtaisesti ala-altaan sermin takana oleva tila. Liikuntasalin saamiseen liittyy tilaa vuokraavan tahon omat intressit ja siksi emme valitettavasti pysty takaamaan, että aina kuivaharjoitukset onnistutaan järjestämään liikuntasalissa.

### 3.2. Harjoittelu altaassa

Lähes koko vuoden ajan uintiharjoittelu tapahtuu Hämeenlinnan uimahallissa. Poikkeuksena kesä-elokuu, milloin joitakin harjoituksia todennäköisesti uidaan Ahveniston maauimalassa tai järvessä. Arvokisoihin saatetaan valmistautua myös Hyvinkään tai Riihimäen maauimaloissa.

Harjoittelu tapahtuu aina valmentajan ohjeiden mukaan. Allasharjoituksen alkaessa uimarit asettavat tavaransa altaan pätyyn ratajaon mukaisesti. Valmentajalta voi tiedustella mitä välineitä harjoituksessa käytetään.

Radoilla allasharjoittelua ohjaa järjestäytyminen oman tason ja uintivauhdin mukaan. Uusilla ryhmillä / ryhmäläisillä menee aina hetki löytää sopivat kokoonpanot. Normaalisti valmentaja määrää ratajaon. Tämä on tärkeää, jotta harjoittelu olisi kaikille sujuvaa ja turvallista.

Radalla uidaan aina oikealla puolella, käännökset pyritään kuitenkin tekemään keskellä rataa. Tällä vältetään turhalta poikittain olemiselta ja kolareilta sekä väriin tapojen oppiminen käännöstä tehtäessä.

Taukoja pidetään aina köyden vieressä, jotta radan keskelle jää tilaa tehdä käännös sellaiselle uimarille, joka vielä jatkaa uimista.

Kapeilla radoilla ohittaminen on turvallisuuden näkökulmasta kaikista haastavin tehtävä. Ohittaminen tapahtuu radan keskellä. Ohittajan vastuulla on katsoa, että ohitus voidaan toteuttaa turvallisesti, nostaa hieman vauhtia ja mennä toisen uimarin eteen mahdollisimman pian. Ohittaja voi myös hieman hipaista edellä olevan jalkaa merkiksi siitä, että ohitus alkaa. Ohitettavan vastuulla on vähintäänkin pitää oma uintivauhtinsa eikä kiihdyttää vauhtiaan, kun huomaa kaverin tulevan vierelle.

## 4. Ravinto

Riittävä syöminen ja energiansaanti on äärimmäisen tärkeä osa jokaisen ihmisen hyvinvointia ja normaalissa arjessa jaksamista. Korostetusti riittävän ravinnon saaminen nousee pääosaan urheilijan arjessa. Huippu-uimareiden päivittäinen energian saanti nousee jopa 8.000-10.000 kilokalorin tasolle, mikä tarkoittaa sitä, että jo pienestä asti kannattaa alkaa opettelemaan itselleen tietynlaisia toimintatapoja ja asenteita ravintoa ja tarjolla olevaa ruokaa kohtaan.

Alle olemme koonneet muutaman käytännön asian ja vinkin miten uimari omassa arjessaan jaksaa kun harjoituksia alkaa olemaan paljon:

- Perustason ruokailu ei ole ydinfysiikkaa. Pääset erittäin pitkälle, kun otat lautasen ja täytät sen 1/3 kasviksilla, 1/3 proteiinin lähteellä ja 1/3 hiilihydraatin lähteellä. Lähde liikkeelle siitä että lautasesta ei näy mitään ruuan alta, kasvaessasi kasvata lautasella olevaa kasaa.
- Kasvisten värit antavat viitteitä niiden sisältämistä ravintoaineista. Olet jo pitkällä ravinnon monipuolisuudessa, jos syöt 5 eriväristä kasvista / vihannesta / hedelmää / marjaa päivässä (noin 1 desilitra / väri). Lisää kasviksia ilta- ja välipaloihin.
- Ymmärrä, että päivän ruokailut ovat kokonaisuus. Ennen harjoitusta syötävät ateriat valmistavat sinua illan harjoituksiin. Harjoituksien jälkeen syötävä ruoka auttaa sinua palautumaan yön aikana seuraavaan päivään.
- Ruokailujen välillä olisi hyvä olla noin 2-3 tuntia päivän aikatauluista riippuen. Tämä siksi, että keho pystyy myös käyttämään päivän aikana nautitun ravinnon. Kehoon ei imeydy ravinteita kuin tietyn verran, eli vain pari isoa annosta päivässä ei hyödytä jaksamisen varmistamiseksi.
- Suurin vastuu ruokailuista on perheillä. Suosittelemme että valmistatte annoksia valmiiksi pakastepurkkeihin mistä lapsien on helppo ottaa ruokaa ja lämmittää. Näin vanhemmat voivat myös varmistaa, että lapset syövät. Valmisruokakin on hyvä käyttää tukena. Jaksamisen kannalta tärkeintä on, että syödään riittävästi.
- Aina ei voi olla tarjolla juuri sitä lempiruokaasi. Tällöin ruokaan kannattaa suhtautua kulinaristisen makuelämyksen sijaan polttoaineena, mitä tarvitset jaksaksesi arjessa. Älä jätä kouluruokailuja väliin.
- Syö nälkäsi oikeaa ruokaa, ei herkkuja. Säännöllinen ruokarytmi auttaa mielitekojen hallinnassa.
- Emme suosittele energijuomien juomista. Urheiluun tarkoitettuja lisäravinteita ei kannata ottaa käyttöön ennen kuin harjoitusmäärät ovat niin korkealla, että niistä saadaan oikeasti apua jaksamiseen. Silloinkin ne toimivat kunnollisen ruokavalion tukena, eivät oikotienä onneen.

Uimaseuran toimiston yhteydessä olevassa taukotilassa uimareiden on mahdollista säilyttää eväitä jääkaapissa ja lämmittää ruokaansa mikrossa. Lisäksi tilassa on kahvin- ja vedenkeitin käytössä. Lisää käytännön vinkkejä kannattaa kysyä valmentajilta.

Lisätietoa ravinnosta löytyy esimerkiksi täältä: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>.

## 5. Uni ja lepo

Uni ja lepo ovat olennainen osa kehittymistä, palautumista ja jaksamista yhdessä oikeanlaisen harjoittelun ja ruokavalion kanssa. Nukkuessaan ihminen palautuu päivän rasituksista ja sisäistää oppimaansa. Riittävä uni on tarpeellista myös yleisen jaksamisen ja vireyden kannalta.

Urheilijan on tärkeä luoda itselleen päivärytmi, josta varataan riittävästi aikaa myös levolle ja nukkumiselle. Tästä rytmistä pidetään pääosin kiinni koko kauden ajan, myös viikonloppuisin. Varsinkin unen laadun kannalta on tärkeää, että nukkumaan mennään samaan aikaan, vaikka aamulla saisikin nukkua pidempään. Tarkemmin uneen liittyviin asioihin pääsee tutustumaan täältä: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/uni-ja-vuorokausirytmii/>.

## 6. Kilpaileminen

Suomessa on karkeasti jaotellen olemassa kolme eritasoista kilpailua. Matalimmalla tasolla ovat seurojen omat kilpailut. Meidän omat versiomme ovat HäUs GP – sarja sekä Riihimäen ja Hyvinkään uimaseurojen kanssa yhteistyössä toteutettava HäHyRi Cup. Tämän tason kilpailut toimivat hienona ponnahduslautana ja kisakokemuksen kartuttajina varsinkin Junior – ryhmille.

Keskimmäisen tason kilpailuita kutsutaan kansallisiksi kilpailuiksi ja normaalisti se tarkoittaa kilpailumatkaa esimerkiksi Tampereelle. Uimaseura pyrkii järjestämään omat kansalliset kilpailut kerran vuodessa.

Ylimmän kategorian kilpailuita kutsutaan arvokilpailuiksi, joita uidaan syksyisin 25 metrin altaassa ja kesällä 50 metrin altaassa. Arvokilpailuita ovat uimarin iän mukaan määräytyvät Ikäkausimestaruusuintien (IKM) karsinnat ja finaalit, Rollo – uinnit sekä aikuisten ja nuorten Suomen mestaruusuinnit. IKM – karsintakilpailua ja Rollojen leirilajia lukuun ottamatta osallistumisoikeus kilpailuihin saavutetaan alittamalla aikaraja kilpailuissa uitavalla matkalla.

Arvokilpailuihin ja aikarajoihin pääsee tutustumaan Uimaliiton sivuilta: <https://www.uimaliitto.fi/uinti/kilpailut/>.

Isoimmat uimarit osallistuvat kilpailuihin keskimäärin noin kerran kuukaudessa, nuoremmat harvemmin.

### 6.1. Kilpailuiden käytäntöjä

Olemme koonneet tähän alle listauksen huomioon otettavista asioista kilpailuita koskien:

- **Kilpailukalenteri** löytyy uimaseuran nettisivuilta [täältä](#). Kalenteri päivittyy tulevalle kaudelle aina marraskuussa ja kesäkuussa. Kilpailuista tiedotetaan yleisesti kausipalaverissa ja tarkemmin Whatsappissa.
- Kilpailuihin osallistumista varten tarvittavat **kilpailulisenssin**, jonka saat hankittu [täältä](#).
- Kilpailuihin valitaan lajit valmentajan kanssa. Normaalisti valitaan kolme lajia per kilpailu. Lajeista peritään starttimaksu, joka vaihtelee kisojen paikkakunnan ja kilpailuiden statuksen mukaan.
- **Kilpailuiden ilmoittautumisaika** päättyy noin viikkoa ennen kilpailua (arvokilpailuissa 1,5 viikkoa). Ilmoittautumisaikojen päättymisen jälkeen lajeja ei voi perua ilmaiseksi, vaikka uimari ei kisoihin syystä tai toisesta voisi osallistua.
- Yleinen kilpailupäivä on lauantai. Arvokilpailut kestävät normaalisti to/pe-su. Matkaan saatetaan lähteä jo edellisenä päivänä, jos kilpailupaikkakunta on yli tunnin ajomatkan päässä.
- Hämeenlinnan ulkopuolisiin kilpailuihin on lähtökohtaisesti aina järjestetty yhteiskuljetus. Poikkeuksista tiedotetaan erikseen.
- Hämeenlinnan ulkopuoliset kansalliset kilpailut kestävät yleensä koko päivän, minkä vuoksi kisoista varataan uimareille automaattisesti lounas. Ilmoitathan mahdollisen erityisruokavaliosi valmentajallesi. Lisäksi kilpailuihin tulee varata mukaan omia eväitä.
- Kilpailuinfo tiedotetaan viimeistään kilpailua edeltävänä keskiviikkona.

## 6.2. Toiminta kilpailuissa

Kilpailemisessa tärkeintä on luoda itselleen rutiineja. Tätä kautta opit valmistautumaan lähtöosi mahdollisimman hyvin, ja varmistat sen, että lähdet uintiisi niin henkisesti kuin fyysisesti valmiina. Alkuun rutiinien kanssa auttaa valmentajasi, mutta kokeneemmat uimarit osaavat toimia ja laatia rutiininsa itsenäisesti, sekä säätää niitä olosuhteiden mukaan.

Normaalisti yhden päivän kilpailuihin valitaan kolme starttia, jotka pyritään mahdollisuuksien mukaan valitsemaan kilpailuiden alusta, keskivaiheilta ja lopusta. Tämä helpottaa etenkin alkuun kilpailuissa toimimisen opettelemista ja mahdollistaa rutiinien sisäistämisen. Normaali kisapäiväsi esimerkiksi Tampereella voisi näyttää tältä:

Kello	Tapahtuu
8.40	Lähtö Hämeenlinnan uimahallilta, tärkeimmät infot matkalla. Kisainfon olet saanut jo edellisenä keskiviikkona.
9.40	Saapuminen Tampereen uimahallille, avainrannekkeiden nouto siihen osoitetulta henkilöltä.
10	Lähtölistat ilmestyvät livetiming.fi.  Verryttely alkaa, ensin jumppa kuivalla, sitten altaaseen. Altaasta saa nousta aikaisintaan tuntia ennen ennakoitua lähtöaikaasi (riippuu siitä erästä, missä uit.) Erissä kannattaa käyttää 2 minuutin aikaa /100m jotta saat laskettua ennakoidun lähtöaikasi.
10.45	Nouset ylös altaasta, menet vaihtamaan kuivaa päälle. Syö pieni leipä tai banaani, juo vettä.
11.30	Kokoontuminen erien keräilyyn noin 10-15min ennen starttia.
11.40	Päivän ensimmäinen kisa lähtö, jonka jälkeen keräät välineesi altaan päädystä ja tulet saamaan valmentajalta palautteen.
11.50	Väliverryttely 10-15min. Jos lähtösi on tulossa pian, pyri nousemaan aikaisintaan tuntia ennen starttia ylös altaasta. Pieni välipala ja kuivaa vaatetta päälle.
12.50	Erien keräilyyn.
13	Päivän toinen startti, palaute valmentajalta.
13.10	Väliverra 10-15min ja kuivaa päälle.
13.40	Lounas ja lepoa. Muista juoda vettä säännöllisesti!
16	Pieni jumppa ja verryttely seuraavaa lajia kohti.
17.10	Erien keräilyyn.
17.20	Päivän viimeinen lähtö, palaute valmentajalta, loppuverryttely 10-15min. Pesulle ja saunaan.
19	Lähtö kotiin.

Väli- ja loppuverryttely eroavat toisistaan siinä, että väliverryttelyissä katse käännetään seuraavaksi edessä olevaan lajiin ja uidaan hieman tekniikkaa sekä lyhyitä kisavauhtisia vetoja tätä ajatellen. Loppuverryttelyssä uidaan kevyesti ja annetaan kehoon kertyneen laktaatin huuhtoutua pois kehosta. Kisapäivien aikana



uimareiden tulee muistaa käydä säännöllisesti ulkona hengittelemässä raitista ilmaa, uimahallissa on kuuma ja huono happi.

Kilpailuissa valmentaja antaa palautteen aina lajin jälkeen. Tämä palaute toimii ohjenuorana sille, mihin uimarin tulee seuraavissa harjoituksissa keskittyä kunkin uimansa lajin suhteen.

### 6.3. Kilpailuiden seuraaminen

Kilpailut on parasta kokea paikan päällä, mutta kilpailuiden seuraaminen onnistuu myös kotona. Osoitteesta [swimify.com](https://swimify.com) löytyvät kilpailut ja niitä pystyy seuraamaan reaaliajassa. Tältä sivulta löytyvät myös lähtölistat noin tunti ennen kilpailuiden alkua ja osallistujaluettelot sekä kilpailuiden järjestäjän infot.

## 7. Varusteet

Harjoittelussa käytetään erilaisia varusteita, jotka jaotellaan uimarin itse hankkimiin perusvarusteisiin ja uimaseuran hankkimiin erikoisvarusteisiin. Uimarin omien varusteiden määrä kasvaa sitä mukaa kun ryhmissä siirrytään eteenpäin ja harjoittelumäärät lisääntyvät.

Varusteita voi hankkia sieltä mistä haluaa. Uimaseura tekee yhteistyötä [Altaalle.com](https://Altaalle.com) verkkokaupan kanssa, mistä kaikkiin heidän tuotteisiinsa saa 15% alennuksen koodilla HÄUS-15.

Seuravaatteiden hankkimista varten uimaseuralla on oma verkkokauppa, jonne pääsee [tästä](#). Toivomme, että vähintään kilpailuissa uimareilla olisi uimaseuran uimalakki, t-paita ja shortsit käytössään. Seuravaatteista on sovitettavana uimaseuran toimistolla muutamia kokoja ostamisen helpottamiseksi.

### 7.1. Uintivälineet

Uimarin perustason varusteisiin kuuluvat uikkarit, uimalasit ja uimalakki. Suosittelemme, että uikkareita olisi heti alusta asti vähintään kaksi kappaletta, mutta pakollista tämä ei ole. Tämä kuitenkin lisää olemisen mukavuutta etenkin kilpailuissa, kun verryttelyn jälkeen saa laittaa kuivaa päälle. Jokaisessa harjoituksessa tulisi olla mukana myös juomapullo.

Lisäksi matkan aikana tulee ajankohtaiseksi hankkia itselleen räpylät, pulleri, lättärit ja snorkkeli. Myös uimalaudan saa lisätä omiin varusteisiinsa, mutta lautoja käytetään muita välineitä harvemmin. Altaalla välineet kulkevat parhaiten verkkokassissa.

Jos olette epävarmoja varusteita hankkiessa, kannattaa Altaalle.comista tai ryhmän valmentajilta varmistaa minkälaisia varusteita uimarin kannattaisi käyttönsä hankkia.

Alla olevasta taulukosta näkee milloin mitäkin varusteita tulisi uimarilta itseltään löytyä ja taulukossa on myös linkit altaalle.com tuotesivustolle:

Varuste	R1	R2	R3	R4	Junior 1, 2 & 3	Huomioitavaa
<a href="#">Räpylät</a>	x	x	x	x	x	Räpylän jäykkyys, nuorimmille esimerkki <a href="#">täältä</a>
<a href="#">Pulleri</a>	x	x	x	x		
<a href="#">Lättärit</a>	x	x	x			Koko, nuorille uimareille hieman kämmentä suuremmat, esimerkki <a href="#">tästä</a>
<a href="#">Snorkkeli</a>	x	x	x	x		
<a href="#">Lauta</a>	x	x				
<a href="#">Verkkopussi</a>	x	x	x	x		

## 7.2. Kuivaliikuntavälineet

Sisällä pidettäviin kuivaharjoituksiin riittää sisäpelikengät, shortsit ja t-paita. Ulkona liikkumiseen varaudutaan sään mukaisesti urheiluun sopivilla varusteilla. Samoilla vaatteilla ei välttämättä kannata tulla harjoituksiin ja lähteä kotiin. Juomapullon tulee olla mukana myös kuivaharjoituksissa.

## 7.3. Varusteet kilpailuissa

Kilpailuissa tarvittavat varusteet seuraavasti:

- **2x uimalasit**, niin sanotut kisasarit ja varalasarit jos esimerkiksi naru menee rikki. Isommat uimarit käyttävät harjoituksissa eri laseja kuin kilpailuissa, koska kisasarit ovat yleensä kireämmät kuin harjoituksissa käytettävät.
- **1-2 uimalakkia**. Lakki saattaa repeytyä huonoimmalla mahdollisella hetkellä, milloin on hyvä olla varalakki mukana.
- Useammat uima-asut. Normaalisti isommilla uimareilla on aina kuivat uikkarit uuteen starttiin (poikkeuksena HäUs GP). Nuoremmilla riittää 2-3 uikkarit.  
⇒ HUOM! Uinnissa on erikseen olemassa sääntöjä uimahousujen koolle ja myös ikärajoitus kilpailuissa käytettäville kisauima-asuille. Uimaliiton sääntöjen löydät [täältä](#).
- Shortsit, t-paita, sukat ja sisäpelikengät. Talvella saattaa olla tarvetta käyttää myös pitkähihaista paitaa tai takkia.
- Juomapullo, juomana pääosin vesi. Pullon tulisi kulkea uimarin mukana koko ajan.
- Verkkopussi, jossa saat esimerkiksi varalasarit ja -lakin kulkemaan mukavasti myös mukaan starttiin.

## 8. Vanhempien rooli

Vanhemmilla on suuri rooli urheilijan uralla. Vanhemmat toimivat ennen kaikkea harrastamisen mahdollistajina, mutta myös henkisenä tukena ja tsemppareina, kun harjoitukset väsyttävät ja pitäisi jaksaa tehdä läksyjä ja elää muutakin elämää.

Mikään urheiluseura ei pysty toimimaan ilman vanhempien apua varainkeruussa. Uimaseuran linjana on jo vuosia ollut, ettemme järjestä erilaisia myyjäisiä tai rahan keräämiseen liittyviä tapahtumia, vaan me järjestämme kilpailuita toimintamme tukemiseksi ja harrastamisen kustannuksien madaltamiseksi. Kilpailutoiminnan mahdollistamiseksi toivomme vanhempien osallistumista ensin toimitsijakoulutukseen ja sitä kautta mukaan kilpailuiden tuomariksi. Aikaisempaa lajitaustaa ei tarvita, me opetamme ja autamme kaiken sen suhteen mitä sinun tulee tietää.

## 9. Turvallista harrastamista

Uimaseura haluaa taata kaikille harrastajilleen turvallisen ja mielekkään harrastuksen. Toimintaamme kehitetään ja arvioidaan jatkuvasti Tähtiseura – ohjelman avulla ja valmentajamme ja ohjaajamme ovat suorittaneet Et ole yksin – koulutuksen. Mikäli havaitset tai sinuun kohdistuu kiusaamista, ole yhteydessä valmentajaasi tai Jari Mäkäläiseen.

## 10. Sanastoa

Uinnissa, niin kuin kaikissa muissakin lajeissa, on oma kielensä. Tässä koonti siitä, mitä puhutaan tai kirjoitetaan taululla oleviin ohjelmiin:

Sekauinti = sku, sekari

Vapaauinti = vu, vapari

Selkäuinti = su, seluri

Rintauinti = ru, rinuli

Delfiinipotku = delf, delffari

Selkäuinnin delfiinipotku = sude

Potkut = ptk, pot

Pulleri / pullari = pul

Käsivedot = kv, tarkoittaa pulleri + lättärit

Lättäreillä uiminen = lät, lättäreillä tarkoitetaan ”levyjä”, jotka asetellaan kämmenien eteen.

Räpylöillä uiminen/potkiminen = räp

Piikki = 25m uintimatka

Vinsta / finsta = 50 uintimatka