

Kisainfo uimarille

Kilpailut

Kilpailuihin osallistuminen edellyttää voimassa olevaa kilpailulisenssiä. Lisenssi on hankittava vähintään 14 vrk ennen ensimmäistä kilpailupäivämäärää.

Kilpailuun ilmoittautuminen tapahtuu valmentajan kautta, valmentaja keskustelee uimarin kanssa lajivalinnoista, mutta lopullisen päätöksen tekee aina valmentaja. Suositus on max. 4-5 lajia/uimari/kisapäivä.

Kisakalenterin kilpailujen starttimaksut maksaa uimaseura. Mikäli uimari sairastuu tai estyy muutoin osallistumasta ilmoitettuihin lajeihin, tulee peruutus ilmoittaa mahdollisimman pian valmentajalle. Ilmoittamattomasta poissaolosta, ja mikäli poissaolo syy ei ole sairaus tai muu pätevä syy, seura laskuttaa uimarilta starttimaksujen osuuden ja mahdollisen moninkertaisen starttimaksun.

Kilpailukalenterin ulkopuoliset kilpailut: kilpailijat kustantavat itse starttimaksut 100 %:sti.

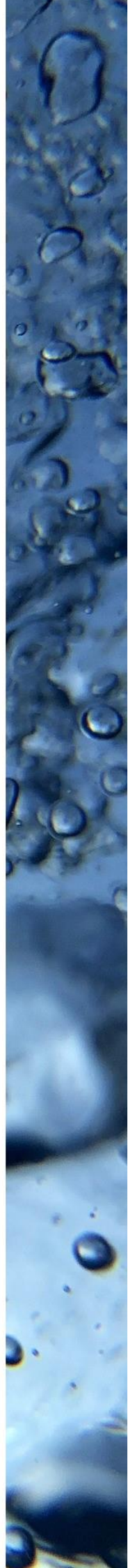
Kisoihin varustautuminen

Kilpailuihin valmistaudutaan huolella jo edellisenä päivänä huolehtimalla riittävästä levosta ja unesta sekä ravitsemuksesta. Kilpailuihin tullaan ajoissa, aloitamme aina jumpalla ja venyttelyillä. Viimeistään tässä vaiheessa ilmoitaudutaan valmentajille. Altaassa verryttely tehdään valmentajan ohjeiden mukaisesti, ja jos joku asia mietityttää, niin siitä käydään juttelemassa valmentajan kanssa.

Itse kilpailuissa, kun odotetaan omaa suoritusta, pukeudutaan kuiviin uikkareihin ja lämpimiin vaatteisiin (verryttelyasu) ja hallikengät on ehdottomasti oltava jalassa. Uimarin on hyvä huolehtia juomisesta ja siitä, että on syönyt välipalaa. Jos oman lajin odottelu-aika on pitkä, on syytä käydä raittiissa ilmassa eli pois altailta.

Uimari huolehtii, että on ajoissa keräilyssä, jossa ennen lajia uimarit laitetaan erä- ja ratajärjestykseen. Suorituksensa jälkeen uimari käy valmentajien luona ottamassa palautteen ja juttelemassa suorituksestaan.

Kilpailuissa käyttäydymme asiallisesti ja edustamme mallikkaasti Kokkolan Uimaseuraa, kannustamme toisiamme ja iloisin mielin lähdemme haastamaan itseemme!



Varusteet

- **Uikkarit**

Uima-asuja tulee olla mukana useammat, yleensä kisoissa uidaan useampi laji. Uima-asu olisi hyvä vaihtaa verryttelyn ja uidun lajin jälkeen, jotta uimarin ei tarvitse olla märissä vaatteissa. Mikäli kahden lajin välillä on lyhyt aika, ei uima-asua välttämättä kannata vaihtaa, jotta ei tule kiire starttiin.

- **Lakit ja lasit**

Vähintään kahdet lasit ja lakit, jos sattuu esim. lakki hajoamaan

- **Hallivaatteet**

T-paita/pitkähihainen paita/huppari

Shortsit/pitkät housut

Hallikengät (pesty), esim. sisäpelikengät, crocsit

- **Pyyhe**

Useampia

- **Muuta**

Juomapullo, eväät

Paljon hyvää mieltä ja fiilistä! :)

Ravinnosta

Kisapäivän aamiainen voi sisältää puuroa, vaaleaa leipää ja esim. kinkkua tai vähärasvaista juustoa, juomana maito/tuoremehu/tee, myös hedelmiä voi syödä.

Viimeisen aterian ja kilpailun välisen ajan on oltava riittävän pitkä, n. 2-3 tuntia. Niukasti rasvaa ja niukasti kuitua sisältävä pieni ateria sopii tällaiseksi ateriaksi. Kohtalaisen laimeita juomia/nestettä kannattaa nauttia. Sopivia ruokia ovat esim. keitot ja pastaruokat. Jos kisat ovat vasta illalla (esim. klo 17), voi syödä aamupäivästä normaalin hiilihydraattipitoisen ruoan.

Kisoissa eväänä on banskua, marjasoseita (lastensoseetkin käyvät), kiisseliä, rusinoita, vaaleaa juustovoikkaria, jogurtti/jogurttijuoma tai muita samantyyppisiä vastaavia eväitä. Juomana on hyvä olla laimennettua mehua, ei kuitenkaan tuoremehua tai pillimehujä. Näin vältetään nestehukka ja saadaan sopivasti lisäenergiaa. Sokeripitoiset juomat ja välipalat

aiheuttavat vireystilan heilahtelua ja lisäksi sokerinen juoma ei imeydy. Huomaa, että monet välipalapatukat ovat melko sokerisia. Juomaa on oltava riittävästi, sitä kuluu päivän aina useita desejä!

Kisoja edeltävänä päivänä ladataan lihakset hiilihydraattipitoisella ruoalla ja nautitaan nesteitä normaalia enemmän.

Kisojen jälkeen on tärkeää helpottaa elimistön palautumista vähärasvaisilla, hiilihydraattipitoisilla ruoilla. Palauttavan aterian jälkeen voi sitten herkutellakin :)

