

Ohje kilpauimareille ja -hyppäjille

Yleiset säännöt

- Seura luo ja tarjoaa asianmukaiset harjoittelumahdollisuudet uimareille ja uimahyppäjille. Harjoitteluvuorot ja -pohja ovat valmiina hyvissä ajoin ennen kauden aloitusta. Nämä ovat nähtävillä seuran verkkosivuilla kunkin valmennusryhmän kohdalla.
- Valmennus luo tavoitteellisen harjoittelusuunnitelman ja toteuttaa tätä harjoituksissa. Valmentajat tekevät harjoittelupohjan ryhmän tason ja ikäjakauman mukaan. Samalla käydään läpi kauden kisakalenteri.
- Uimari/Uimahyppääjä tulee sovitusti harjoituksiin ja harjoittelee valmentajien ohjeiden mukaisesti. Itsestä huolehditaan myös vapaa-ajalla, riittävä lepo sekä riittävä ja laadukas ruoka ovat tärkeitä.
- Ryhmillä on omat WhatsApp-ryhmät, luetaan viestit huolella.
- Vanhempien vastuulle kuuluu kannustus, kuljetus sekä kustantaminen.

Treeniohjeet kotihallissa

- Tule ajoissa paikalle
- Ilmoita mahdollinen poissaolo
- Varusteet mukaan
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- Anna treenirauha kaverille
- Treeneihin ei tulla nälkäisenä
- Treeneihin ei tulla kipeänä

Kisamatkalla

- Kisoihin ilmoittaudutaan vain valmentajien kautta, kilpailija ja loppupeleissä valmentaja valitsevat lajit
- Ilmoittautumisen jälkeen kisoista jäädään pois vain sairaustapauksissa (kustannuskysymys)
- Kisoihin valmistautuminen alkaa jo edeltävänä päivänä: ravinto, lepo ja uni
- Tule ajoissa paikalle
- Käyttäydy asiallisesti, edustetaan seuraa!
- Seuravaatteet päälle, tietoa seuravaatteiden hankkimisesta löydät tästä [linkistä](#)
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- Kilpailukalenterin ulkopuoliset kilpailut: kilpailijat kustantavat itse starttimaksut 100 %:sti
- Erillinen ohje uimarille kilpailuun valmistautumisesta: [Kisainfo](#)

Lisenssi ja vakuutus

Kokkolan Uimaseurassa (KUS) on kilparyhmiä niin uinnissa kuin uimahypyissä. Jotta uimari/uimahyppääjä voi osallistua kisoihin, hänellä pitää olla voimassa oleva kilpailulisenssi. Huoltaja voi ostaa lisenssin Uimaliiton verkkosivuilta. Lisenssi on voimassa yhden kauden (syys-kevätkausi). Lisenssiä ostaessa voi myös ostaa tapaturmavakuutuksen. Uintiurheilussa vakuutus on pakollinen. Vakuutus voi olla uimarin/uimahyppääjän oma tai sen voi ostaa lisenssin yhteydessä.

Kokkolan uimaseuran kilpauintiryhmiä ovat A-ryhmä, Nuorten kilparyhmä, B-ryhmä, C-ryhmä sekä Kilpauintikoulu. Näiden ryhmien uimarit tarvitsevat lisenssin. Myös uimahyppyvalmennuksen kilparyhmäläiset hankkivat lisenssin.

Kisoihin ilmoittautuminen

Ryhmän valmentajat tekevät kauden alussa kisakalenterin, jonne on lisätty kilpailut, joihin ryhmän uimarit/uimahyppääjät osallistuvat kauden aikana. Hyvissä ajoin ennen tulevia kisoja, valmentajat lähettävät kisakutsun kilpailijalle tai huoltajalle kilpailijan iän mukaan.

Kisakutsuun on kirjattu kilpailun alkamisajankohta sekä verryttelyajankohdat, lajit, ikäsarjat, starttimaksut sekä viimeinen ilmoittautumispäivä järjestelmään. Kilpailijat tai huoltajat ilmoittavat valmentajalle lajit. Valmentaja ilmoittaa oman ryhmän tiedot järjestelmään.

Starttimaksut

Kun uimari/uimahyppääjä osallistuu toisen uimaseuran kisoihin, osallistuminen luo kustannuksia starttimaksujen muodossa. KUS maksaa joka startista starttimaksun, joka on yleensä 9-11 €/startti. Seura maksaa startit ilmoittautumisten mukaan, tehtynä viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Seura ei hyväksy jälki-ilmoittautumisia, koska maksut ovat tuolloin moninkertaiset.

Jotta vältytään turhilta starttimaksuilta, perumiset valmentajalle täytyy ilmoittaa ennen viimeistä ilmoitusajankohtaa. Toki sairastumisia sattuu, ovat harmillisia eikä niille voi mitään. Sairaana ei saa osallistua kisoihin. Mikäli kilpailija sairastuu, asiasta tulee ilmoittaa heti valmentajalle kisalajien perumista varten.

Kun suunnitellaan kisoihin osallistumista, olisi tärkeää, että kilpailija ilmoittautuu vain niihin lajeihin, joihin aikoo todella osallistua. Peruminen tuntia ennen kisojen alkua tarkoittaa sitä, että nimen saa pois erälistoilta, mutta starttimaksua se ei kuitenkaan poista. Mikäli perumista ei tehdä lainkaan viimeistään tunti ennen lajia, veloitetään starttimaksu 3-7-kertaisena. Alkuperäisiä starttimaksuja ei myöskään palauteta KUS:lle.

Esimerkiksi uimari ilmoittautuu kisoihin neljään lajiin. Uimari ei saavu paikalle, eikä ilmoita valmennukselle, jolloin kaikki startit veloitetään. Tästä seuraa uimarille pahimmillaan lasku, joka on suuruudeltaan $11 \text{ €} \times 7 \times 4 = 308 \text{ €}$ (järjestävällä seuralla on mahdollisuus veloitaa starttimaksut 7-kertaisena). Tämä turha lasku tulee kilpailijan maksettavaksi.