

Ensimmäisen uintikilpailun selviytumispaketti

Kilpailupäivään valmistautuminen alkaa jo edellisenä päivänä:

Syö oikein kunnon päivällinen/illallinen, jossa on runsaasti hyvälaatuisia hiilareita ja proteiineja. Vältä runsassuolaisia rasvapommeja.

Mene ajoissa nukkumaan!

Jos kisa-aamuna maistuu, syö mahdollisimman runsas aamupala. Jos ei maistu, yritä syödä edes vähän jotakin hiilaripitoista; puuroa, myslä, voileipää...Runsaan ruokailun ja alkuverryttelyn väliin kannattaa varata pari-kolme tuntia. Täydellä masulla kisaaminen on vaivalloista. Kisapäivänä ruoka ei maistu samaan tapaan kuin normaalisti ja toisaalta ruuansulatus ei toimi yhtä tehokkaasti kuin normaalisti. Syö sellaisia ruokia, jotka varmasti tiedät olevan sopivia. Kisaa edeltävänä päivänä ei kannata kokeilla mitään ”uutta”, jottei maha mene sekaisin...

Pakkaa mukaan:

- Pari pyyhettä ja parit uikkarit, riippuen montako lajia uit. Jos lajien välillä on aikaa, märät uikkarit kannattaa välillä ottaa pois ja kuivata iho hyvin.
- Uimalakki ja uimalasit
- Huppari/verkkatakki, tai joku pitkähihainen, jolla pidät itsesi lämpimänä lajien välissä. Joskus hallissa on tosi kuuma, joskus iho märkänä siellä voi tulla kylmä. Alkuverran jälkeen on tärkeää pitää itsensä lämpimänä.
- Housut: sortsit tai verkkarit oman maun mukaan
- Sandaalit tai jotkut muut roiskeita kestävät jalkineet
- Juomapullo (siihen kannattaa merkata nimi)
- Kisaeväät; Hyviä välipaloja/naposteltavia, joista saa nopeasti imeytyvää energiaa ovat esim:
 - riisipiirakat
 - vaalea leipä
 - Myslipatukat tai välipalakeksit
 - hedelmäsoseita tai smoothieita vauvanruokaosastolta. Valitse puristettava pussi, koska uimahalleihin ei saa tuoda lasipurkkeja
 - Vältä sokeria ja rasvaa; unohda siis karkit, sipsit ja sokerilimpparit.

Kisapäivän kulku pähkinäkuoressa:

Lähes kaikkien kisojen ohjelmat ovat nähtävillä live.swimify.com -sivustolla. Jokaisen lajin uimarit ryhmitellään eriin. Erälistat julkaistaan tavallisesti kilpailupäivän aamuna. Sieltä kannattaakin etukäteen selvittää mihin kellonaikaan oma vuoro on. Kilpailupäivällä on siis minuuttiaikataulu.

Kisapäivänä tavataan uimahallilla valmentajan tai huoltajan ohjeen mukaan. Seuran huoltajan avustuksella teille selvitellään ensin pukuhuonekäytännöt ja jaetaan kaappien avaimet/avainkortit. Avaimet jaetaan ja palautetaan tavallisesti kootusti seuroittain. Lähtiessä avain tulee palauttaa samalle tai erikseen nimetylle henkilölle, jolta sen sait. Pidä oikein hyvää huolta pukukaapin

avaimesta, sillä hävinneestä avaimesta voi joutua pulittamaan jonkin maksun. Kokoonnu alkuverraan valmentajan ilmoittamaan paikkaan.

Kilpailuohjelma etenee varsin nopeatempoisesti. Kun kilpailut alkavat, on tärkeää seurata ja noudattaa kilpailun aikataulua. Monille uimareille tämä on vaikeaa, joten seuran huoltajat auttavat uimareita olemaan oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Valmentajat kiinnittävät pääsääntöisesti huomionsa omiin kilpailuvuorossa oleviin uimareihin ja heidän suorituksiinsa. Jos nimettyä seuran huoltajaa ei ole, vanhemmat huolehtivat uimarinsa aikatauluista.

Ennen omaa vuoroa, koko erän uimarit kootaan eli ”keräillään” keräilypaikalla ratajärjestykseen lähtövalmiiksi. Kilpailukutsussa tai -ohjeessa kerrotaan, kuinka paljon aiemmin omaa starttia tulee keräilyssä olla valmiina. Tavallisesti noin 10 minuuttia tai kaksi erää ennen. Kun oma eräsi on lähetetty lähtöpaikalle, riisu yltäsi verkkaritakki/pusero ja jalkineet. Rannekello pitää jättää pois, sillä se on kielletty varuste ja saattaa johtaa suorituksen hylkäämiseen. Starttikorokkeiden takana on vaatekorit, jonne voi jättää omat tavaransa kisasuorituksen ajaksi. Kun olet uinut, käy hakemassa lähtöpaikalta omat tavarasi ja hakeudu valmentajasi juttusille. Usein juttutuokion jälkeen valkku ohjaa sinut verryttelemään.

Omien lajien välisinä aikoina kannattaa käydä suihkussa pesulla, ottaa märät uikkarit pois ja kuivatella hyvin. Tauolla voi myös napostella eväitä. Voit kysyä neuvoa keltä tahansa seuran aikuiselta tai uimarilta. Kaikki kokeneemmat uimarit ovat ohjeistettu auttamaan uusia kisaajia. Muista juoda vettä. Paljon!

Joskus kisatilanne jännittää ensikertalaisia niin, että ihan pärisee. Joskus itkettää, pelottaa tai tulee vatsa kipeäksi. Ei huolta, tämä kuuluu asiaan. Omista fiiliksistä kannattaa rohkeasti jutella valkuille tai huoltajille. Myös kaikki kokeneemmat uimarit ovat olleet joskus ihan ensimmäisissä kilpailuissaan. Useimmiten ensimmäinen startti jännittää eniten. Kun se on tehty, jännityskin tavallisesti helpottaa. On hyvä muistaa, että kilpailutkin ovat myös harjoitus. Kaikkea ei tarvitse vielä osata, eikä kaikkia tarvitse voittaa. Ennen kisaa ollaan harjoiteltu uintia, nyt ollaan harjoittelemassa kilpailemista. Sitten taas palataan harjoittelemaan uintia. Sellaista on kilpauinti. Kun olet selvinnyt ensimmäisistä kilpailuistasi, olet voittanut itsesi!

Kisan jälkeen peseydytään, pukeudutaan ja pakataan reppu. Tässä vaiheessa on tärkeää tarkistaa, että kaikki omat tavarat ovat tallessa. Siisti pukkarista kaikki omat roskasi roskiksiin. Muista palauttaa pukukaapin avain. Sitten lähdetään kotimatalle. Tässä kohtaa onkin jo tullut ISO nälkä. Usein kisan jälkeen on tapana käydä porukalla syömässä. Tätä kannattaa kuulostella/tiedustella, jos porukalla ruokaileminen kiinnostaa.

Onnea kisapäivään!!!