

# Ensimmäiset uintikilpailut – vinkit uimarin vanhemmille

Ensimmäiset uintikilpailut ovat iso ja jännittävä asia sekä uimarille että vanhemmille. Kaikkea ei tarvitse osata etukäteen – valmentaja ja muu joukkue auttavat. Tärkeintä on tulla paikalle hyvällä mielellä ja antaa lapselle rauha keskittyä omaan suoritukseensa.

## Mitä uintikisoissa tapahtuu?

Uintikilpailu koostuu useista **lajeista ja eristä**. Esimerkiksi 50 metrin vapaauinti uidaan useassa erässä, joissa jokaisessa on useampi uimari.

Uimarin kilpailupäivä etenee yleensä näin:

### 1. Saapuminen hallille

Tarkista kilpailukutsusta, milloin pitää olla paikalla. Valmentaja ilmoittaa yleensä oman ryhmän kokoontumisajan ja -paikan.

### 2. Verryttely

Ennen kilpailuja uimarit menevät altaaseen verryttelemään. Siellä lämmitellään ja harjoitellaan esimerkiksi startteja ja käännöksiä. Uimaliitto suosittelee kilpailupaikalle saapumista noin tuntia ennen kilpailuja verryttelyä varten.

### 3. Lähtölistojen tarkistaminen

Lähtölistasta selviää, missä lajissa, erässä ja radalla uimari ui. Lähtölistoja löytyy yleensä kilpailupaikalta, ja nykyisin tuloksia ja kilpailutietoja voi seurata myös Swimifyn kautta.

### 4. Oma laji

Kun uimarin laji lähestyy, valmentaja huolehtii siitä, että uimari on oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Vanhemman ei tarvitse lähteä saattamaan lasta lähtöpäättyyn.

### 5. Startti ja uinti

Uimari ui oman eränsä ja saa ajan. Aika on tärkein tulos, ei se, missä erässä uimari ui. Myöhemmässä erässä hitaamman ajan uinut voi sijoittua huonommin kuin aikaisemmassa erässä nopeammin uinut.

### 6. Lajien välissä palautuminen

Starttien välissä syödään pieniä eväitä, juodaan ja levätään. Uimari voi myös lämmitellä tai verryttellä valmentajan ohjeiden mukaan.

### 7. Seuraava laji

Sama rutiini toistuu jokaisen lajin kohdalla. Kilpailupäivä voi olla pitkä, joten kärsivällisyys on tärkeää.

# Mitä ensimmäisiin kisoihin mukaan?

Uimarille:

- useampi uimapuku/uimahousut
- uimalasit + mielellään varalasit
- uimalakki + varalakki
- 2–3 pyyhettä
- lämmin verkkari tai huppari
- sisäkengät/sandaalit
- juomapullo
- kevyitä kisaeväitä
- vaihtovaatteet
- narukassi

Uimaliiton mukaan tärkeimpiin kilpailuvarusteisiin kuuluvat uimapuku/uimahousut, uimalasit, uimalakki, verryttelyasu, sisäkengät, pyyhe, kevyet eväät ja juoma.

## Kisaeväät

Kisapäivänä ei tarvitse syödä mitään erikoista. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi:

- banaani
- viinirypäleet tai mandariinit
- sämpylä kevyellä täytteellä
- riisikakut
- suolakeksit
- myslipatukka
- smoothie
- hedelmäsose (ei lasipurkissa!!)
- mehukeitto
- vesi ja tarvittaessa urheilujuoma

Kannattaa ottaa mukaan **useita pieniä eväitä** yhden ison aterian sijaan. Tärkeintä on, että lapsi syö sellaisia ruokia, jotka ovat hänelle tuttuja.

## Vanhemman tärkein tehtävä

Ensimmäisissä kisoissa vanhemman ei tarvitse tietää kaikkia uintisääntöjä tai kilpailukäytäntöjä.

**Valmentaja vastaa kilpailuun liittyvästä ohjaamisesta.** Vanhemman tehtävä on olla turvallinen ja kannustava aikuinen.

Hyviä kannustuksia ovat esimerkiksi:

"Tsemppiä!"

"Nauti kisasta!"

"Upea yritys!"

*"Oli kiva nähdä, kun menit rohkeasti!"*

*"Miten itse koit uinnin?"*

Sen sijaan ajan, sijoituksen tai muiden uimareiden vertailemista kannattaa välttää. Uimaliitto korostaa lasten kilpailuissa omaa hyvää suoritusta, reilua peliä ja kannustamista – voitto ei ole ainoa eikä tärkein tavoite.

## Entä jos uimari tekee virheen?

Ei hätää!

Ensimmäisissä kilpailuissa voi tapahtua kaikenlaista: lähtö voi jännittää, uimalasit voivat vuotaa, käännös voi unohtua tai uimari voi jopa saada hylkäyksen.

Hylkäyksiä voi tulla esimerkiksi sääntöjen vastaisesta käännöksestä tai vilppilähdöstä. Kilpailutaidot ja säännöt opetellaan harjoituksissa valmentajan kanssa.

**Yksi uinti ei kerro uimarin taitotasosta.** Jokainen kilpailu opettaa jotain uutta.

## Tuleeko kilpailuista palkintoja?

Se riippuu kilpailusta. Suuremmissa kilpailuissa parhaat voidaan palkita, mutta kaikissa kilpailuissa palkintoja ei jaeta. Palkintojenjaossa on hyvä olla mukana, jos uimari sinne kuuluu.

## Tärkein asia ensimmäisissä kisoissa

Ensimmäisten kisojen tavoitteena ei tarvitse olla ennätys tai mitali.

Tavoitteena voi olla esimerkiksi:

- *uskalsin osallistua*
- *muistin oman lajini*
- *menin oikealle radalle*
- *tein hyvän startin*
- *uskalsin kääntyä kunnolla*
- *kannustin kavereita*
- *pidin hauskaa*
- *opin, miten kilpailut toimivat*

**Ensimmäiset kisat ovat ennen kaikkea uuden oppimista ja uintiharrastuksesta nauttimista.**

★ **Vanhemmalle muistilause**

**Lapsi ui – valmentaja valmentaa – vanhempi kannustaa.** ❤️

Kaikkea ei tarvitse osata ensimmäisissä kisoissa. Kysy rohkeasti neuvoa valmentajalta tai kokeneemmilta vanhemmilta. Uintikilpailujen käytännöt tulevat nopeasti tutuiksi!

