

A close-up, dynamic shot of a swimming pool lane. The water is turbulent with white foam and splashes. Red lane dividers are visible on the left and bottom. Yellow lane markers with black numbers are attached to the pool edge. A white rectangular box is superimposed in the center, containing the word 'Kilpauinti' in blue. Below it, the text 'Swimming team Rauma' is written in black. The background shows a blurred view of the pool and some equipment.

Kilpauinti

Swimming team Rauma

Uimarit

1. Noudatan uimahallin sääntöjä.
2. Käyttäydyn asiallisesti ja kunnioitan muita altaalla ja sen ulkopuolella.
3. Huomioin oman sekä muiden turvallisuuden.
4. Keskityn harjoituksissa harjoitteluun ja yritän aina parhaani, vaikka ei sujuisikaan.
5. Kuuntelen valmentajan ohjeita.
6. En tule sairaana treeneihin.
7. Huolehdin omista välineistäni ja tavaroistani.
8. Olen ajallaan paikalla ja ilmoitan myöhästymisestääni/poissaolostani.
9. Minulla on oma ranneke aina treeneissä mukana

Harjoitukset

- Harjoittelemme sekä vedessä että kuivalla maalla “kuivis” (ulkona/kuntosalilla/liikuntasalissa).
- Harjoitusajat löytyy seuran nettisivuilta <https://www.swimmingteamrauma.fi/kilparyhmat/>
- Valmennus on ennalta suunniteltu tukemaan koko kautta.
- Treenivarustus: Uikkarit, uimalasit, uimalakki, pyyhe, juomapullo, räpylät sekä muut tarvittavat välineet.
- Uinnin mukana käydään läpi myös oheislajeja (esim. vesipallo, jalkapallo, juoksu ja kuntosali).
- Kesäisin uimahallin ollessa kiinni treenaamme maauimalassa (valmentaja tiedoittaa). Kansallisiin kilpailuihin osallistuvat pääsevät treenaamaan uimahallissa.





Kilpailut

- Kilpailuihin ilmoittaudutaan ryhmän valmentajan kautta.
 - **Jokainen startti kisoissa maksaa.** Starttimaksut sisältyvät kausimaksuun.
 - Kisa-altaalle mennään 1 tunti ennen kisoja verryttelemään. Verryttelyajan näkee kilpailukutsusta tai valmentajan lähettämästä kisa-aikataulusta. Valmentajan ohjeita kuunnellaan ensisijaisesti.
 - 12 vuotiaat ja nuoremmat uimarit **eivät** saa käyttää kisoissa reiden puolivälin alapuolelle yltävää uima-asua (koskee myös Rolloja).
-
- Kansallisiin arvokilpailuihin osallistuvien 16-vuotta täyttäneiden urheilijoiden ja siellä toimivien valmentajien pitää suorittaa Puhtaasti paras- verkkokoulutus
<https://suek.fi/koulutus/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>
 - KAMU -lääkehaulla voi tarkistaa, ovatko käyttämäsi lääkeaineet kiellettyjä urheilussa.
<https://kamu.suek.fi/fi/>

Kisavarustus

- 2-4 uikkarit (parhailla, kireimmillä uidaan kisat, huonommilla verrytellään)
- 2 pyyhettä (toinen kastuu jo verrassa)
- Uimalasit ja useampi uimalakki (seuran edustuslakki kansallisissa kisoissa)
- Verkkatakki / t-paita (seuran edustusasu)
- Sisähousut / shortsit
- Sisäjalkineet (lenkkarit, crocsit, tms.) ja sukat / villasukat
- Vesipullo (josta juodaan n.20min välein)
- Välipalaa kisojen keston mukaan esim. leipää, hedelmiä, hedelmäsosetta, pastasalaattia (mielummin liikaa kuin liian vähän)

Ei herkkuja kisojen/kisaviikonloppujen aikana (karkit, limonadit, suolakeksit, makeat keksit, makeat välipalapatukat)

Kisaohjeet

Kaikki uimarit toimivat tämän prosessin mukaan kaikissa kisoissa

- 1.** Saapuminen (aika) kisapaikalle sovitaan valmentajien kanssa.
- 2.** Ulko verryttely aina ennen kisoja, n. 15min.
-> Vaatetus ulkoliikuntaa varten. Juoksua, hyppyjä, venytyksiä (säänmukainen varustus, kova pakkaneen tai sade).
- 3.** Vaatteiden vaihto, suihkussa käynti.
- 4.** Uinti verryttely, n. 30min valmentajan ohjeistuksella.
-> Päälle verra uikkarit (ei parhaimpia uikkareita päälle!), muuten kisavarusteet: lasit ja lakki.

5. Vaihdetään kuivat uikkarit (lyhyet kisauikkarit)

-> ei suihkuun! Seuran edustusasu päälle:

- gollegehousut / shotrsit
- jalkineet, allastossut, crocs sisätossut
- sukat / villasukat
- T-paita, huppari, verkkatakki
- vesipullo
- uimalakki ja -lasit
- uimarin eväät omassa repussa tai erillinen pieni kylmälaukku

6. Pieni välipala (jos on sellainen olo), ei pakollinen

-> Smoothie, marjasose, piltti, rahka, hedelmät, ym pieni muu.

7. Odotaessa omaa lajia kuunnellaan valmentajan ohjeita ja ollaan valmentajan lähellä, jotta tiedetään, milloinmennään keräilyyn.

8. Keräily on 2-4 erää ennen omaa starttia.

-> Siellä pitää olla hyvissä ajoin (valmentaja opastaa). Isommissa kisoissa (Rollot, SM) jopa 5-6 erää ennen.

9. Uidaan oma laji

->

Jos uimarin lajia ei ole peruutettu peruutusajan umpeutumiseen mennessä, joutuu hän menemään starttiin, mutta ei tarvitse hypätä. Peruutusaika päättyy 1 tunti ennen kisojen alkua. Äkillinen sairastuminen voidaan keskustella kilpailunjohtajan kanssa, jolloin menetellään tilanteen mukaan. Valmentajat hoitavat peruutukset, mutta uimareiden on myös hyvä tietää. **Peruuttamattomasta startista tulee seuralle lisämaksu. Myös keräily on pakollinen!**

10. Oman lajin jälkeen uimari tulee ensimmäisenä valmentajan luo

-> Uimarille annetaan palaute, kerrotaan aika ja kysellään uimarin omia fiiliksiä.

-> Samalla valmentaja antaa jatko-ohjeet (väliverryttelystä, syömisestä ja katsotaan seuraavan lajin aikataulua).

-> Valmentajan ohjeita on noudatettava.

11. Uimari menee aina verryttelemään kisasuorituksen jälkeen (ei seurakisoissa myöhäisen ajan takia). Tähän opetetaan pienestä pitäen. Valmentaja kertoo verryttelyn määrän

-> Väliverryttely - jos on vielä toinen laji

-> Loppuverryttely - jos on uinut kaikki omat kisalajit

12. Jos seuraavaan lajiin on todella lyhyt aika, väliverryttely voidaan joskus jättää välistä.

-> Tähän opetellaan niin, että kun uimari on vanhempi, hän itse tietää, mitä hänen pitää tehdä verrassa.

-> Riippuen iästä ja kisalajin pituudesta väliveran määrä vaihtelee 100m-1500m

-> Verrassa uidaan kevyesti ja palaudutaan seuraavaa lajia varten. Tätäkin pitää harjoitella pienestä pitäen.

13. Jos on toinen laji, vaihdetaan taas kuivat uikkarit päälle.

14. Lajien välissä voi tarvittaessa syödä, välipala/lounas, riippuen lajien välisestä pituudesta.

-> Ruokaa ei saa tuputtaa tai syödä liikaa, ettei uidessa tule paha olo.

-> Uinnissa lajien kesto on hyvin lyhyt (verrattuna esim. hiihto tai maastajuoksu), joten hiilihydraatteja ei tarvitse tankata raskaasti.

-> Kevyttä ja helposti sulavaa evästä on hyvä olla mukana. Kilpailuissa ei syödä herkkuja (makeaa tai suolaista). Suolatut keksit lisäävät turhaa nestetarvetta ja makeat juomat ja paljon sokeria sisältävät tuotteet väsyttävät.

15. Sama prosessi toistuu uudelleen riippuen lajien määrästä

- Jos uimari saa palkinnon ja kisoissa pidetään palkintojenjako, uimari pukee seuran hupparin/paidan/takin päälleen.
 - > Pyritään siihen, että ei mennä pelkissä uikkareissa palkintojenjakoon.
 - > Useimmissa kilpailuissa palkinnot haetaan nykyisin kansliasta (ei toki hyvä asia mielestämme).
- Toivomme kaikilta uimareilta ja vanhemmilta kaikkien STR uimareiden kannustusta. Se luo tunnelmaa ja yhteishenkeä. Kaikki kannustaa kaikkia!
 - > Uimakilpailuissa saa (ja täytyy) kannustaa ja huutaa!
 - > Altaan reunalla kirittäminen kiellettyä. -> Uimarín hylkäys
- On hyvä muistaa, että palaute kilpailuista on aina positiivista tai kehittävää, ei koskaan negatiivista arvostelua. Näin haluamme luoda luottavaisen ja turvallisen sekä kannustavan ilmapiirin urheiluun.

- Tällä hetkellä on hyvin tärkeää ja ensisijaisena asiana erilaisien taitojen kehittäminen. Aikaa verrataan aina vain omaan aikaan. Oman ajan paraneminen on aina hieno asia.
- Uimareiden kehitys on suurinta lapsuus- ja murrosiässä, jonka jälkeen ajat eivät enää parane yhtä suuria harppauksia. Tämä on normaalia, eikä siitä kannata suinkaan pettyä. Kehitystä tapahtuu silti :)
- Me valmentajat olemme jo useamman kehitykskaaren uimariemme kanssa kokeneet. Tämä on hieno matka ja toivomme, että voitte luottaa meihin. Pidämme hyvää huolta uimareistamme!
- **Nämä ohjeet on hyvä lukea ja käydä uimarin kanssa läpi, jotta he oppivat alusta asti tiettyihin uintikilpailujen ohjeisiin, sääntöihin ja prosessiin.**
 - > Uimarin ei kaikkea tarvitse muistaa ulkoa, sillä valmentajat ohjaavat ja opastavat. Tämä on myös vanhemmille hyvä tieto uintikisojen kulusta.
 - > Tämä on kaikille aluksi opettelua, mutta tekemällä ja toistamalla opitaan.
- Mikäli lisää kysymyksiä tulee mieleen, olethan yhteydessä uimarisi valmentajiin.

Kilpailuissa (uimarit, katsojat ja valmentajat)

- Muistathan kannustaa kaikkia seuramme uimareita
- Palkintojenjaossa (seuran omien kilpailujen/ muiden seurojen järjestämien kilpailuiden) kuuntele koko tapahtuma ja kunnioitetaan jokaista uimaria.
 - tylyä poistua paikalta heti, kun oma uimari on saanut palkinnon
- Muiden seurojen uimareita kunnioitetaan niin kuin omiakin
- Uinti on herrasmieslaji! Tuomareille/ajanottajille ollaan kohteliaita. Valmentajat huolehtivat, jos uimarin hylkäys tms. koetaan epäreiluksi

EVÄÄT

Hyviä eväitä ovat esim: Hedelmät, marjat, smoothie, hedelmäsose, rahka, juotava jogurtti, karjalanpiirakat, salaatit, voileivät, sämpylät, pastasalaatit, lihapullat, broilerpyörykät, naturel pähkinät

Ei hyviä eväitä: Pitsa, burgerit, pulla, makeat ja suolaiset keksit, suolapähkinät, karkki, limut, suklaapäällysteiset proteiini- ja välipalapatukat, ym.

KYSY
LISÄÄ IDEOITA
VALMENTAJALTA!

Kilpailusanastoa

Lähtölista, eli lajijärjestys, jossa näkyy uimarien erät ja radat, löytyy yleensä kilpailupaikan seinältä sekä Swimifystä <https://live.swimify.com/>. Lähtölistoissa on usein aikatauluarvio, josta nähdään koska lajit uidaan ja koska kisat loppuvat. Ajat ovat kuitenkin suuntaa antavia.

Lajit ja erät, kilpailut uidaan laji kerrallaan, siten että parhaalla ajalla ilmoitetut uimarit uivat viimeisissä erissä. Lajin tuloksissa ajat ratkaisevat, eli aiemmassa erässä lujaa uinut uimari ohittaa myöhemmässä erässä hiljempaa uineen uimarin. Kilpailut uidaan omassa ikäsarjassa. Jos uimarille ei ole omaa ikäsarjaa niin hän ui vanhemmassa ikäsarjassa. Ikäsarjassa syntymävuosi ratkaisee (ei syntymäpäivä). Lajit ilmoitetaan lyhenteenä esim. P-13 tarkoittaa kyseisenä vuonna max 13 vuotta täyttävät pojat. Naiset N, miehet M ja tytöt T-

Lajien määrä, Yleensä kilpailuissa uidaan muutama henkilökohtainen laji (ja viesti) kilpailujaksoa kohden. Uimari ja valmentaja yhdessä päättävät lajit ja niiden määrän ennen kuin uimari ilmoitetaan kisoihin.

Palkintojenjako, Suurimmissa kilpailuissa parhaat uimarit palkitaan, kun taas alueellisissa kilpailuissa ei välttämättä ole palkintoja. Palkintojenjako suoritetaan lajien välissä, kuulutuksista tai lajiohjelmista saa tarkempia tietoja aikataulusta.

Viestiinnit, kilpailuissa voi olla myös viestiuinteja. Vapaauintiviestissä jokainen uimari ui vapaauintia ja sekauintiviestissä uimarit uivat järjestyksessä selkäuinti, rintauinti, perhosuinti ja vapaauinti. Viestit voivat olla naisten, miesten tai sekajoukkueita (2 tyttöä ja 2 poikaa).

Lisenssi

- Kilpaileva uintiurheilija tarvitsee lisenssin.
- Lisenssin myöntää Suomen uimaliitto jonka lisenssikauppana toimii Suomisport.
- Kilpaurheilussa voimassa oleva urheilutapaturmavakuutus, oma tai lisenssin mukana lunastettava, on pakollinen kaikille lisenssin lunastaville.
- Vakuutus kattaa harjoituksen ja kisatapahtumien yhteydessä sattuneet vahingot.
- <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2025-2026/>

Kansalliset arvokilpailut

- Rollot: T/P 10-13 (50m rata) aikarajat paitsi 50vu uidaan kesällä
https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25933/rollouinnit_aikarajat_1_8_2024.pdf
- IKM, ikäkausimestaruusuinnit: T/P 13-16 (50m Rata) aikarajat, uidaan kesällä
https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25933/ikm_aikarajat_1_8_2024_alkaen.pdf
- IKM-aluekilpailut, ikäkausimestaruusuinnit: T/P 10-16 (karsinta), (25m rata) ei aikarajoja, uidaan talvella
- IKM-finaalit, ikäkausimestaruusuinnit T/P 13-16 (loppukilpailu), (25m rata) osallistujina aluekilpailujen 16 parasta henkilökohtaisissa lajeissa, 8 parasta joukkuetta viestilajeissa, uidaan talvella
- SM- ja NSM-uinnit: T/P 18 sekä N/M (25m radan kisat uidaan talvella), (50m radan kisat uidaan kesällä) aikarajat
https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25933/sm_ja_nsm_aikarajat_1_8_2024_alkaen_v2.pdf
- Grand prix: N/M (25m rata) aikarajat, uidaan talvella
https://d2t6wyhz55tig8.cloudfront.net/assets/files/25933/gp_aikarajat_1_8_2024_alkaen.pdf



Leirit

- Leirit järjestetään seuran kautta.
- Leireille voi osallistua myös muita uimaryhmiä.
- Leiripaikkoja on monia: oman paikkakunnan leirit, Suomen sisäiset leirit, ulkomaan leirit.
- Kestävät yleensä 2-7 päivää.
- Yhteen leiripäivään kuuluu useampia harjoituksia niin altaassa kuin oheisharjoittelua kuivalla maalla.
- Seura tukee leiritoimintaa järjestämällä varainkeruuta (voidaan tehdä myös leireilevän ryhmän sisällä). Leirit voivat olla osittain tai kokonaan omakustanteisia.
- Lisenssi kattaa vakuutuksen leirin treeneihin. Matkustaessa ulkomaille uimari tarvitsee oman voimassa olevan matkavakuutuksen.

