



KILPAILUIHIN OSALLISTUMINEN

Jotta kilpauinnin harrastaminen olisi mahdollista, uimarilla tulee olla kilpailulisenssi, joka ostetaan Suomen Uimaliitosta. Kun uimarilla on lisenssi, hän on oikeutettu osallistumaan virallisiin kilpailuihin. Lisenssistä lisätietoa kohdassa: Kilpauinnin kustannukset.

Lähtökohtana kilpailuun osallistumiselle on riittävä, teknisesti oikea uintitaito. Kilpailuissa vaaditaan teknisesti oikeita suorituksia ja tavoitteenamme on, että uimari saisi hyväksytyt suorituksen. Arvioinnista vastaa aina valmentaja. Kilpailuihin uimari pääsee osallistumaan harjoiteltuaan ensin säännöllisesti ja omatessaan riittävän uintitaidon.

Valmentaja tiedustelee uimarin mahdollisuutta osallistua kisaan ja valitsee uitavat lajit yhteistyössä uimarin kanssa. Nuoremmissa ikäluokissa pyritään monipuoliseen lajivalikoimaan ja valmentajan näkemys uitavista lajeista on painavampi kuin vanhemmilla uimareilla, jotka ovat jo "erikoistuneet" parhaiten kyseiselle uimarille soveltuviin lajeihin ja matkoille. Mikäli uimarille tulee este ennen kisa (sairastuminen tai muu pakottava syy), asiasta on heti ilmoitettava valmentajalle.

SÄÄNNÖLLINEN LÄÄKITYS

Jos uimarilla on säännöllinen lääkitys, esim. astmalääkitys, ilmoitathan tästä asiasta valmentajalle. Vanhempien velvollisuutena on tiedustella, sisältääkö määrätty lääke mahdollisesti ns. dopingaineita. Tarvittaessa on mietittävä toista mahdollista valmistetta. Jatkuvampaan lääkitykseen vaaditaan kilpauimarilta aina erikoislääkärin lausunto. Sallituista ja kielletyistä lääkkeistä saa lisätietoa Suomen antidopingtoimikunnan www-sivuilta <http://www.antidoping.fi>.

Harjoittelemisen tai kilpailemisen sairaana, huonovointisena tai uupuneena on ehdottomasti kielletty. Vaikka mahdollisesti asetetut tavoitteet siirtyvätkin sairauden takia, voi harjoittelu tai kilpaileminen sairaana aiheuttaa vakavamman sairauden. Esim. kuumeen jälkeen pitää olla kaksi kuumeetonta päivää ennen kuin voi jälleen harjoitella.

KILPAUINNIN KUSTANNUKSET

Aloittelevan kilpauimarin kustannukset koostuvat kausimaksusta (kaksi kertaa vuodessa), lisenssistä sekä muista kustannuksista, kuten uintivarusteista ja seuran jäsenmaksusta.

Kilpailumatkoilla tulee kustannuksia ruokailuista ja matkoista. Uimari maksaa starttimaksut uimajaoston tilille. Uimajaosto maksaa uimareiden starttimaksut kilpailun järjestäjälle. Jos uimari jää pois kilpailuista starttimaksuja ei palauteta.

Kilpailulisenssi on voimassa yhden vuoden ja kausi alkaa 1. syyskuuta. BlueCard-lisenssin voi tilata suoraan Uimaliiton kotisivuilta www.uimaliitto.fi/fi/bluecard.

VARUSTEET JA VÄLINEET

Kilpailumatkalle olisi syytä varata ainakin seuraavaa: normaalit uimavarusteet (uimapuku/housut, uimalasit, uimalakki, pyyhe). Suositeltavaa on, että mukana olisi myös varavarusteet. Varsinkin uimalasit ovat kulutustavaraa. Yleisesti, etenkin vanhemmat uimarit, käyttävät erillistä kisauimapukua ja verryttelyuimapukua. Mukaan on hyvä varata myös pientä purtavaa (sämpylä, hedelmä, (urheilu) juomaa yms.). Kisat kestävät 4-6 tuntia, joten pieni välitankkaus on tärkeää. Halleissa on yleensä myös kahvio, josta voi ostaa sämpylöitä ja juotavaa.