



## 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 saat lisätietoa esimerkiksi kysymällä valmentajalta tai lukemalla aiheesta Uimaliiton nettisivuilta.

Lähtökohtana kilpailuun osallistumiselle on riittävä, teknisesti oikea uintitaito. Kilpailuissa vaaditaan teknisesti oikeita suorituksia ja tavoitteenamme on, että uimari saisi hyväksytyn 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 yhdessä 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 kisaa (sairastuminen tai muu pakottava syy), asiasta on heti ilmoitettava valmentajalle.

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.

### Säännöllinen lääkitys

Jos uimarilla on säännöllinen lääkitys, esim. astmalääkitys, ilmoitathan tästä asiasta valmentajalle. Vanhempien velvollisuutena on tiedustella, sisältääkö määrätty lääke mahdollisesti ns. dopingaineeksi luokiteltavaa ainetta. Tarvittaessa on mietittävä toista mahdollista valmistetta. Jatkuvampaan lääkitykseen vaaditaan kilpauimarilta aina erikoislääkärin lausunto. Sallituista ja kielletyistä lääkkeistä saa lisätietoa Suomen Urheilun Eettisen Keskuksen SUEK ry:n nettisivuilta mm. Antidopingtoiminta -osiosta. <https://suek.fi/antidopingtoiminta/>

KAMU-lääkehaussa voi tarkistaa Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. SUEK ry:n KAMU-lääkehaku pohjautuu Maailman antidopingtoimisto WADA:n kiellettyjen aineiden luetteloon. <https://kamu.suek.fi/fi/>



## **Kilpauinnin kustannukset**

Aloittelevan kilpauimarin kustannukset koostuvat kausimaksusta (kaksi kertaa vuodessa), lisenssistä sekä muista kustannuksista, kuten uintivarusteista ja seuran jäsenmaksusta. Kilpailulisenssi on voimassa yhden vuoden ja kausi alkaa elokuussa. Lisenssin voi ostaa Suomisport-tunnuksilla. Halutessaan voi myös ostaa kisaakohtaisen lisenssin, joka on voimassa 14 vuorokautta, mikäli esimerkiksi vasta harkitsee kilpailemista.

Kilpailumatkoilla tulee kustannuksia ruokailuista ja matkoista sekä tarvittaessa mahdollisesta majoituksesta. Uimari maksaa starttimaksut sekä muita mahdollisia kilpareissuista syntyviä kustannuksia (kuten esim. matkakustannukset) uintijaoston tilille. Uimajaosto maksaa uimareiden starttimaksut kilpailun järjestäjälle, sekä hoitaa muut yhteiset kulut kuten esim. matkakustannukset. Jos uimari jää pois kilpailuista starttimaksuja ja kilpailumatkoista aiheutuvia maksuja ei palauteta.

## **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.