

## Someron Esa – Uimarin kilpailuohje

### Edellinen päivä:

Pitää syödä hyvin että jaksaa. Karkit ja naposteltavat olisi syytä jättää pois. Hyvä tapa varsinkin ennen pääkisoja on aloittaa kilpailuihin valmistautuminen jo viikkoa ennen karkkilakolla. Pieni venyttely illalla on hyväksi. Kunnan uni on myös tärkeää, joten ajoissa nukkumaan.

### Kisareissuun mukaan:

- Uikkarit / uintilaji sekä alkuverryttelyä varten oma
- Lakki ja lasit (useammat jos on)
- Pyyhe (mielellään 2 kpl)
- Kuivat vaatteet (verkkarit, t-paita)
- Sisäkengät (sisälenkkarit ja sukat tai allastossut)
- Evästä: leipää mieluummin vaalea, hedelmää (banaani, kuorittuna mandariinit), marjasoseet (piltti), juotava jogurtti jne.
- Juomapullo (mielellään vettä), ei lasipulloa
- Ei karkkia ja muuta makeita / suolaisia syötäviä
- Iloinen kisamieli

Muistathan pitää omista varusteista huolta, samanlaisia uikkareita ja tavaroita voi olla useilla uimareilla. Tavaroiden nimikointi on hyvä ajatus.

### Kisa-aamu:

Herätä kannattaa ajoissa, ettei hallilla ole sitten unitokkurassa. Kunnan aamupala on tärkeä ja sen pitäisi sisältää vaikka puuroa ja tuoreita hedelmiä, marjoja sekä riittävästi juomista. Uimakisoissa ollaan yleensä eväiden varassa. Kilpailujen jälkeen voidaan mennä syömään. Kilpailujännitys hidastaa myös ruoansulatusta, joten väkisin ei kannata syödä, mutta jotain on kuitenkin muistettava syödä niin aamulla kuin kisojen aikanakin.

### Uimahallilla:

Uimahallille tullessa kokoonnutaan sovittuun paikkaan sovittuna aikana. Jos on sairaana tai ei pääse kilpailuihin on siitä ilmoitettava heti valmentajalle, sillä valmentajan pitää peruuttaa uimarin uinti / uinnit. Jos uimari jää ilman pätevää syytä pois kilpailuista, seura perii osallistumismaksut takaisin vanhemmilta. Pätevä syy on esim. äkillinen sairastuminen. Seuran maksaa vuoden aikana tietyn määrän uintistartteja / uimari.

Valmentaja jakaa avaimet ja usein kaapin joutuu jakamaan kaverin kanssa. Reippaasti tavarat kaappiin ja uikkareissa altaalle sovittuun paikkaan. Avain jätetään valmentajalle, joka antaa ohjeet kisaverryttelyä varten. Jos uimarin

oma laji on heti alussa, kannattaa mennä alkulämmittelyn jälkeen verraamaan, mutta jos lajiin on aikaa, niin ei ole aivan kauhea kiire altaaseen. Verran päätteeksi uidaan yleensä muutama piikki. Yleissääntönä on, että verra olisi hyvä lopettaa 45 minuuttia ennen oman lajin alkua. Jos omaan kislajiin on yli 2 tuntia verran päätyttyä, verran lihasten verryttelyvaikutus loppuu eli verran vaikutus on vain kisa-altaaseen tutustumisessa. Kisaverryttelyssä altaassa on ahdasta joten älä tuki päätyä, että muut mahtuvat kääntymään. Verryttelyaika on yleensä tunti. Uinnin jälkeen taas kuivaa päälle. Vanhempien on hyvä varautua kisapäivään kevyellä vaatetuksella mm. t-paita, koska uimahalleissa on usein jopa tukahduttavan kuuma.

### **Kisojen aikana:**

Hallissa on kuuma joten juomapullosta on hyvä juoda pieniä suullisia silloin tällöin. Hallin seinällä ja valmentajilla on lähtölistat. Niistä näkee arvioidun ajan, koska oma suoritus on. Kilpailut eivät aina etene tarkasti aikataulun mukaan, joten pysy tilanteesta ajan tasalla. Kavereiden kannustaminen on kivaa ja kuuluu kisoihin. Varsinkin ennen omaa lajia kannattaa vielä käydä ulkona haukkaamassa happea. Muutoinkin kannattaa välttää pitkään oleskelua kuumissa hallitiloissa, koska kuumuus väsyttää ja vetää lihakset veltoiksi. Omaan lajiin pitää saada keskittyä rauhassa, joten annathan myös kaverille rauhan keskittyä.

Kun oma laji lähestyy kannattaa ensin käydä ulkona haukkaamassa happea ja aloittaa alkulämmittely 15-20 min ennen starttia. Eli normaali venyttely jumppa (lyhyet venytykset), mitä pitäisi tehdä harkoissakin. Tarkoitus on saada lihakset heräämään, lämpimiksi ja venymään välillä pitkänkin odotuksen jälkeen. Kisoissa on kokoontuminen, jonne mennään odottamaan oman erän alkua. Uinnin jälkeen valmentaja antaa ensimmäisenä palautteen. Vanhempien luona voi myös piipahtaa, mutta sinne ei tässä vaiheessa saa jäädä, sillä nyt mennään verryttelyaltaaseen verryttelemään. Jälkiverryttely tapahtuu usein lastenaltaassa, joka on varattu nimenomaan verryttelyyn, ei vesileikkeihin. Sitten puetaan jälleen kuivaa vaatetta päälle ja pientä evästä syömään. Kisoissa uidaan usein useampia matkoja, joten jokaisen lajin kohdalla nämä samat asiat uudelleen. Hallilta ei saa lähteä ennen kuin valmentaja antaa luvan. Avain palautetaan valmentajalle.

### **Kisojen jälkeen:**

Tuloksia voi tutkia jo kisojen aikana uimahallin seinältä, jonne ne jossain vaiheessa lajien jälkeen ilmestyvät. Lähes kaikkien kilpailujen tulokset löytyvät myös uimaliiton kotisivuilta muutaman päivän viiveellä. Illalla kannattaa syödä hyvin ja venytellä kunnolla, etteivät lihakset ole kipeät seuraavana päivänä.