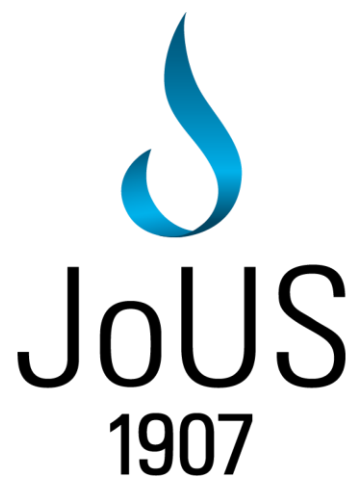


OHJEITA UUDELLE  
KILPAUIMARILLE JA  
VANHEMMILLE



## OHJEITA KILPAUIMARILLE



Uusi kilpauimari,

lämpimästi tervetuloa Joensuun Uimaseuran valmennusryhmiin. Helpottaaksemme siirtymistäsi kilpauintiryhmään, olemme tähän oppaaseen koonneet sellaista tietoa, jonka toivomme antavan vastauksia uimarin ja vanhempien kysymyksiin sekä avaavan hieman kilparyhmän toimintaa niin harjoittelun kuin kilpailemisen osalta. Mikäli sinulla on kysymyksiä, ota ensisijaisesti yhteyttä ryhmäsi vastuuvalmentajaan.

## VASTUUVALMENTAJA

Kaikilla ryhmillä on nimetty vastuuvalmentaja ja apuvalmentaja. Vastuuvalmentajan yhteystiedot löydät tarvittaessa valmennusryhmien omilta sivuilta. Kaikki poissaolot harjoituksista tai kisoista on ilmoitettava AINA vastuuvalmentajalle, ellei toisin ole sovittu. Vastuuvalmentaja on se henkilö, johon otetaan yhteyttä, kun halutaan keskustella harjoitteluun, valmennukseen ja kilpailemiseen liittyvistä asioista.

Vastuuvalmentaja pitää vanhempainillan uimareiden vanhemmille syys- ja kevätkauden alussa. Vanhempainillassa käydään läpi tulevan kauden asiat kuten kilpailut, leirit, harjoittelun tavoitteet.

## VARUSTEET

Valmennusryhmiin siirryttäessä uimari tulee tarvitsemaan erilaisia varusteita harjoituksissa. Uusi kilpauimari tarvitsee uima-asun, lasit, lakin ja juomapullon. Vastuuvalmentajat ilmoittavat muista tarvittavista varusteista (esim. lättärit, räpylät, snorkkeli) erikseen. Kuivaharjoituksiin uimarit osallistuvat esimerkiksi t-paidassa ja shortseissa tai muissa liikuntaan sopivissa housuissa. Pelkissä uikkareissa kuivaharjoitukseen ei voi osallistua. Samoin ulkona tehtävissä harjoituksissa tulee uimarilla olla asianmukaiset varusteet, kuten pakkasella pipo ja hanskat, juoksutreeneihin kunnolliset kengät.

Seura tekee säännöllisesti yhdessä varustetilauksia ja niistä vastuuvalmentajat tiedottavat vanhempia ryhmien tiedotuskanavissa. Joskus on mahdollista hankkia varusteita myös käytettynä (esim. räpylät). Kannattaa siis kysellä muilta seuran uimareilta, onko heillä pieneksi jääneitä tai tarpeettomia varusteita. Käytetyistä varusteista seuralaiset voivat myös ilmoittaa Vesikon ilmoitustaululla sekä seuran kirppisryhmässä Facebookissa.

## KILPAILULISENSSI

Valmennusryhmien uimarit hankkivat kauden alussa kilpailulisenssin eli Blue Cardin. Lisenssin myöntää Uimaliitto ja se on voimassa yhden kilpailukauden ajan (1.9 - 31.8). Kilpailulisenssi on voimassa, kun Blue Card on maksettu vähintään 14 vuorokautta ennen kilpailun alkua. Lisenssiin kuuluva tapaturmavakuutus sen sijaan astuu voimaan heti maksupäivää seuraavana päivänä, kuitenkin aikaisintaan kauden ensimmäisenä päivänä 1. syyskuuta. Lisätietoa kilpailulisenssistä sekä ohjeet lisenssin lunastamiseen löydät [Uintiurheilun lisenssi - Uimaliitto](#)

## KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Valmennusryhmien uimarit osallistuvat pääsääntöisesti kaikkiin kisakalenterin kisoihin. Vastuupalmentaja ilmoittaa kausisuunnitelmassa ryhmän tulevat kilpailut. Uimarin oletetaan osallistuvan kaikkiin kausisuunnitelman mukaisiin kilpailuihin. Juttelethan valmentajasi kanssa hyvissä ajoin, jos jokin kisakalenterin kisoista ei jostain syystä sovi.

Kisoihin ilmoittaudutaan aina MyClubin kautta ja se tulee tehdä ennalta ilmoitettuun päivämäärään mennessä. Tämän jälkeen valmentaja ja uimari sopivat yhdessä kilpailulajeista. Vanhemmat eivät valitse lajeja. Huomioithan, että kisoihin ei voi ilmoittautua, jos uimari on vielä viimeisenä ilmoittautumispäivänä sairaana tai Blue Cardia ei ole otettu ajoissa.

Kilpailuihin ilmoitettu uimari ei voi jäädä perusteetta pois kilpailuista. Perusteltu syy on ainoastaan sairastuminen tai muu erittäin pätevä syy. Jos uimari sairastuu ennen kisoja, siitä on ilmoitettava pikaisesti omalle valmentajalle. Peruutus on tehtävä aina puhelimitse (soittamalla tai tekstiviestillä) ja varmistettava, että valmentaja saa peruutuksesta tiedon. Toimita vastuupalmentajalle terveydenhoitajan - tai lääkärintodistus mielellään ennen kilpailujen alkua (omien kisojen kohdalla todistusta ei tarvita). Arvokisoissa käy ainoastaan lääkärintodistus.