

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

Gerd Büttner  
Swimming Club Rovaniemi

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Osallistu kaikkiin valmentajan vaatimiin harkkoihin. Mitä enemmän olet mukana, sitä paremmaksi tulet.
- Ole säntillinen. Saavu hyvissä ajoin altaalle, noin 15 minuuttia lämmittelyä ennen uintia. Tulevaisuudessa myöhästymiset ilman hyvää syytä tarkoittavat 20 minuutin kuivaharkkoja ennen uintia.
- Tuo positiivinen ja avoin mieli mukanasasi. Ole valmiina harjoittelemaan sillä tasolla mitä vaaditaan.
- Tuo tarvittavat välineet – uimalasit, pullarit, lauta, lätterit, räpylät, snorkkeli ja vesipullo. Pidä niistä hyvä huoli.

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Keskity kuuntelemaan valmennusohjeita ja tee kuten pyydetään.
- Valmentajat ovat auttamassa sinua paremmaksi, tekemässä sinusta paremman uimarin.
- Yli 12 uimarin ollessa altaassa, valmentajat eivät voi nähdä kaikkea, joten jokaisen tulee keskittyä siihen, että toimii aina niinkuin on ohjeistettu.

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Pidä harjoituspäiväkirjaa
- Pidä se ajantasalla
  - Kuinka usein ja kuinka hyvin osallistuit
  - Kirjaa kuinka edistyt harjoituksissa ja kilpailuissa

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Kunnioita muita seuran jäseniä, toimitsijoita, valmentajia.
- Huomioi, kunnioita ja noudata eri harjoituspaikkojemme omia sääntöjä. On eduksi koko seuralle, että saamme käyttää paikan tarjoamia palveluja eikä menetetä sitä mahdollisuutta esim. huonon käyttäytymisen takia.
- Pidä siksi pukuhuoneet siisteinä ja ilmoita valmentajalle mahdollisista ongelmista.

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Tee parhaasi, että voit osallistua kilpailuihin, joihin sinut valitaan.
- Käytä seuran värejä, vaatetusta ja T-paitaa kaikissa kilpailuissa.

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Altaassa, erityisesti Elite-harkoissa, yritä joka kerta lopettaa siihen että olet saavuttanut jotakin.
- Harjoitus tekee sinusta täydellisen. Mitä enemmän osallistut, sitä enemmän siitä saa irti. Se mitä ei ole saavutettu harkoissa, voi aiheuttaa vaikeuksia silloin kun on tosi edessä eli kilpailutilanteessa!
- Voittaminen ei ole välttämättä harjoitusten tavoite. Voittaminen on tärkeää kilpailuissa. Aika ajoin harjoituksissa on tärkeämpää keskittyä muihin asioihin kuten uintitekniikkaan tai harjoitella määrätyllä teholla.

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Menestykseen ei ole oikoteitä. Jos jätät settejä väliin, et lepää, vedät rataköysistä, et käänny oikein, käännyt ennen päätyä, kävelet alun ja lopun metrit jne – huijaat vain itseäsi. Jos et halua osallistua settiin kunnolla, sinun ei pitäisi olla paikalla ollenkaan!
- Ui vaaditavalla vauhdilla, toista harjoitusta ja huilaa kuten ohjeistetaan, ei enempää eikä vähempää.



# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Lopeta aina oikein. Ui kovaa maaliin. Ei pysähdytä liian pitkäksi aikaa eikä menetetä keskittymistä, ei laiteta jalkoja pohjaan eikä rupertella settien aikana.
- Käännökset ovat tärkeitä. Niistä voi muodostua yksi neljännes kilpailuissa. Varmista, että teet käännökset oikein ja nopeasti.
- Muista aina virtaviivaisuus (“streamlines”), se on hyvin tärkeää.
- Huomioi uintitekniikkasi koko ajan.
- Jatkossa asianomaiset uivat vajavaisesti tehdyt settinsä uudelleen.

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Älä häiritse muita uimareita radallasi. Keskity omaan harjoitukseen ja anna muiden tehdä samoin. Jos joku on nopeampi kuin sinä, anna ohittaa estämättä. Jos itse ohitat, niin sitten kunnolla.
- Huono käyttäytyminen altaalla ei ole hyväksyttävää, erityisesti kun se häiritsee muita.
- Lautojen, pullareiden, juomapullojen heitteleminen ei ole hyväksyttävää. Jatkuva toisten häirintä johtaa seuraamukseen (siirto toiselle radalle, poistaminen harjoituksesta kokonaan).

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Juo paljon nestettä ennen, harkan aikana ja sen jälkeen, välttääksesi nestehukkaa.
- Harjoitus loppuu energian tankkaamiseen (syömiseen ja nesteyttämiseen).

# Harkkasäännöt - käyttäytymiskoodi

- Käyttäydy odotetulla tavalla harkoissa ja erityisesti kilpailuissa.