

SWIMMING CLUB ROVANIEMI

KILPAILUOHJEET

Hyväksytty SCR:n hallituksessa 3.5.2012

OHJEET VALMENTAJILLE JA UIMAREILLE TOIMINNASTA ENNEN KILPAILUJA JA KILPAILUIDEN AIKANA

OHJEISTUS ALOITTELEVILLE UIMAREILLE OPETETTAVISTA ASIOISTA.

Tämä ei ole sääntökokoelma, vaan etupäässä ohjeistus valmentajille ja uimareille ja osin myös uimareiden vanhemmille, huomioon otettavista asioista ennen kisoja ja itse kisojen aikana.

Ohjeistus on laadittu, jotta ensimmäisestä ilmoittautumisesta aina viimeiseen starttiin ja paluumatkaan oleva kisakokonaisuus onnistuisi mahdollisimman hyvin seurahallinnon, uimareiden ja valmentajien kannalta ja kisaviikonlopusta tulisi kaikille onnistunut tapahtuma.

Ohjeissa on pyritty huomioimaan myös uimareiden lepo ja turvallisuus ulkopaikkakunnalla tapahtuvissa kisoissa.

Kilpailuihin ilmoittautuminen

- Kilpailuihin on ilmoittauduttava viimeistään seuran ilmoittamana viimeisenä päivänä
- Valmentajat huolehtivat että ilmoittautumiset ovat kilpailusihteerillä ajoissa. Myöhässä tulleita uimareita ei ilmoiteta kisoihin! Ilmoittautumismenettely koskee myös SCR järjestämiä omia kisoja (Lappi-uinnit ja Jätkänkynttilät)
- Ennen kisoja tapahtuvat peruutukset, esim. uimarin sairastuessa, on välittömästi ilmoitettava kilpailusihteerille, jotta uimarin peruuntuneet startit ja poissaolot voidaan ajoissa ilmoittaa kisajärjestäjälle.
- Seura ilmoittaa uimareita seuran ja ryhmän kilpailukalenterin mukaisesti kilpailuihin ryhmän vastuvalmentajan ja päävalmentajan ilmoituksella tai suostumuksella.
- Kilpailukalenterin ulkopuolisiin kisoihin osallistumisesta täytyy uimarin esittää riittävän hyvät perusteet ryhmän vastuvalmentajalle ja päävalmentajalle.
- Hyväksyttävänä syinä voidaan pitää esimerkiksi sitä, että osanotto-oikeus kansalliseen arvokisaan täytyy saavuttaa määräajan puitteissa, mutta tähän ei uimarilla ole ollut mahdollisuutta, esimerkiksi lääkärinlausunnon perusteella uimarin terveydentilasta, on uimarilla silloin oikeus hakea kilpailulupaa kisakalenterin ulkopuolisista ns. näyttökisoista neuvoteltuaan valmentajien kanssa asiasta ja saatuaan heiltä siihen suostumuksen.

- Hyväksyttävänä syynä ei puolestaan pidetä sitä, että jos ryhmän kisakalenterissa on riittävästi mahdollisuuksia yrittää aikarajojen alitus määräajan puitteissa, mutta uimari haluaa näiden kertojen lisäksi osallistua kalenteriin kuulumattomiin kisoihin.
- **Saadessaan luvan osallistua kilpailukalenterin ulkopuoliseen kilpailuun, on uimarin kustannettava kaikki starttimaksut.**
- Kilpailuihin ilmoittautuminen on sitovaa! Ilman perusteltua syytä pois jäävältä uimarilta seuralla on oikeus laskuttaa aiheutuneet kulut eli starttimaksut sekä mahdolliset hotelli- ja matkakulut ja kisajärjestäjän laskuttamat peruutusmaksut starteista, joita ei ole peruttu ohjeiden edellyttämällä tavalla.
- Lajeja valittaessa kannattaa huomioida lajien sijoittuminen jaksoon. Lajit kannattaa valita tasaisesti päivän ajalle. Valmentajien kannattaa huomioida että kaikille uimareille tulee riittävästi lepoa lajien välillä. Ei kuitenkaan ole järkevää että lähdetään kisoihin uimaan vain yhtä lajia. HUOM! Valmentaja päättää ensisijaisesti uimarin starttien määrän, ei uimarin vanhemmat.
- Käytä ilmoittamiseen esim. lomaketta joka on liitetiedostona seuran verkkosivuilla. Täytä huolellisesti osallistuvan uimarin osalta nimi, ikäsarja ja etenkin lajinumero. Ikäsarjan ja lajinumeron voit tarkistaa ko. kisan kilpailukutsusta. Tarkista vielä kerran, että lomake on täytetty oikein, ennen kuin lähetät sitä kisasihteerille.

Matkat, majoitus ja ruokailut

- Kilpailuihin lähtevien uimarien määrä tulee olla tiedossa kilpailusihteerillä hyvissä ajoin. Tällöin voidaan matkat ja majoitukset suunnitella parhaalla mahdollisella tavalla ja edullisesti.
- Ruokailuista, matkatarpeista ja majoitustarpeista on ilmoitettava kilpailusihteerille viimeistään **1kk** ennen kilpailuja. Tiedot löytyvät seuran kotisivuilta. Kotikisoihin ilmoitetaan vain ruokailutarpeet. Muistakaa myös ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot ja ruoka-aineallergiat.
- Seura pyrkii järjestämään yhteiskuljetukset kisoihin ja uimareiden toivotaan osallistuvan niihin. Yhteiskuljetuksissa myös seuran uimarit oppivat tuntemaan paremmin toisiaan ja seurahenki kohentuu!
- Majoitukset varaa seura ennakkoon ilmoitetun tarpeen mukaisesti. Seura laskuttaa majoituksen kisoihin osallistuneilta uimareilta jälkikäteen. Uimari voi majoituttua myös omiin majoituksiin, mutta tästä on oltava tieto valmentajilla ja kilpailusihteerillä tieto hyvissä ajoin.
- Ruokailut pyritään aina järjestämään kilpailuja varten järjestettyihin ruokailu paikkoihin tai vastaaviin kilpauimareille soveltuviin paikkoihin. Seura laskuttaa ruokailut kisoihin osallistuneilta uimareilta jälkikäteen.
-
- Kilpailtaessa ulkopaikkakunnalla ja uimarien yöpyessä hotellimajoituksessa siirtyminen hotellilta uimahallille ja takaisin tapahtuu alle 13 - vuotiaiden osalta aina valmentajan tai huoltajan johdolla.

- Valmentajat eivät saa päästää ketään lähtemään yksin.
- Aamu- ja iltajakson välisellä tauolla tai iltajakson päätyttyä on vanhempien uimareiden myös ilmoitettava valmentajalle poistumisesta halli-alueelta ja siirtymisestä hotelliin.
- Ne uimarit, jotka yöpyvät muussa majoituksessa, kuin muu joukkue, saapuvat hallille valmentajan ilmoittama aikana.
- Hotellista saa poistua ainoastaan valmentajan luvalla. Hotellissa olo on kisojen aiheuttamasta rasituksesta olevaa palautumisaikaa ja valmistautumista seuraavaan jaksoon tai kisapäivään.
- Uimareiden on noudatettava valmentajien antamia ohjeistuksia, määräyksiä ja ilmoitettuja aikatauluja, jotka koskevat hotelliin tai halliin saapumisesta, hotellissa olosta jne. Myös hotellissa uimarit edustavat seuraansa.

Toiminta kilpailuiden aikana

- Ryhmän saapuessa kisahallille annetaan valmentajille ilmoittautumisen yhteydessä kisojen kirjalliset ohjeet; yleisohjeet, starttien peruutuslomake, viestijoukkueiden ilmoittamislomake, ohjeet ruokailuista jne. Tutustu ohjeisiin huolellisesti.
- Seura odottaa uimareiltaan hyvää käytöstä. Yleisiä käyttäytymissääntöjä toistuvasti tai törkeästi rikkovat uimarit seura voi asettaa väliaikaiseen kilpailukieltoon, jonka pituuden päättää seuran hallitus.
- **Seura toivoo että kilpailuissa seuran uimarit pukeutuvat seuran edustusasuihin.**
- Seura odottaa uimareiltaan rehtiä kilpailuhenkeä, toisten uimareiden kannustamista ja iloista mieltä!
- Seuran järjestämällä kilpailumatkoilla päihteiden nauttiminen on kiellettyä. Sääntö koskee kaikkia uimareita, valmentajia ja seuran maksamia huoltajia. Rikkomuksista seura voi määrätä väliaikaisen kilpailu-/toimitsijakiellon!
- Seuran uimarit sitoutuvat noudattamaan seuran antidoping-ohjelmaa ja ovat tutustuneet ADT:n ”Kielletyt ja sallitut lääkeaineet” –vihkoseen. Tämä on löydettävissä Suomen uimaliiton verkkosivuilta ja Suomen Antidopingkomitean sivuilta
- Valmentajat ja huoltajat vastaavat seuran matkoilla uimareista. Seura sitoutuu maksamaan kisoihin tarpeellisen määrän valmentajia ja huoltajia. Riittävän määrän päättää seuran päävalmentaja kilpailukohtaisesti.
- Uimareiden tulee noudattaa valmentajien ja huoltajien ohjeita ja käskyjä seuran kilpailumatkoilla. Myös eri ryhmillä saattaa olla omia sääntöjä joita uimareiden tulee noudattaa.

Peruutukset kilpailun aikana

- Uimarin sairastuessa tai loukkaantuessa kilpailupaikkakunnalla, on valmentajan tehtävä ko. uimarin starttien osalta peruutusilmoitus kisajärjestäjälle annettuun määräaikaan mennessä. Peruutusilmoitus tapahtuu kirjallisesti lomakkeella, joka on annettu valmentajalle ilmoittautumisen yhteydessä. Tarvittaessa uimarin terveydentilasta voidaan pyytää lausunto kisajärjestäjän asettamalta kisalääkäriltä.
- Sairaana ei saa kilpailla
- Kilpailun järjestäjällä on oikeus periä uimarin seuralta peruutusmaksu starteista , joita ei ilmoitettu sääntöjen edellyttämällä tavalla. Peruutusmaksu on kansallisissa kisoissa 3 x starttimaksu tai arvokilpailuissa 9x starttimaksu.

Ohjeistus aloittaville uimareille opetettavista asioista

Opeta uimareillesi ennen kilpailuja ainakin seuraavat asiat:

- Varustus joka on oltava kilpailuissa mukana
- Milloin on oltava hallilla kilpailupäivänä ja missä kokoonnutaan
- Mitä evästä uimarilla on/ saa olla mukana
- Ns. herkkuja; sipsit, karkit ja limukat jne. eivät ole sallittuja ennen kisaa kisamatkalla ja kisojen aikana.
- Opeta uimarille miten valmistaudutaan kilpailuihin syömisen, nesteyttämisen ja levon osalta. Miten on syötävä ja juotava kilpailun aikana starttien välissä.
- Miten ja missä valmistaudutaan starttien välillä (ollaanko kuumassa hallissa silikonilakki syvällä vai mitä....)
- Kerro ja selvitä uimareille mistä he tietävät missä on oltava ja milloin (kellonaika) startteihin liittyen. Seuratkaa starttien etenemistä, aikataulu voi olla edellä.
- Ennakkolähtö ja mitä siinä tehdään
- Starttiin valmistautuminen (lasit, lakki, keskittyminen jne)
- Kertauksena kilpailunjohtajan pilliin vihellykset (mitä tarkoittavat ja mitä uimari tekee ja näitä asioita on syytä harjoitella hyvissä ajoissa ennen kisoja)
- Itse startti ja mahdollinen startin keskeytys(köysi veteen)
- Poistuminen altaasta maaliin tulon jälkeen (ripeästi ja annettujen ohjeiden mukaisesti)
- Mihän kokoonnutaan suorituksen jälkeen