



JS-PU'S INSTRUKTIONER FÖR TÄVLANDE

JS-Pu har som mål att få så många simmare som möjligt att tävla aktivt. Tävlan är en del av träningen där simmande får mäta sin kapacitet. När man tävlar utvecklas man som simmare.

Följande regler inför tävlingar gäller inom föreningen:

Simlicens

- För att kunna delta i en nationell tävling, behöver simmaren ha en giltig simlicens. Man kan köpa en tillfällig licens eller en licens som gäller för hela säsongen (1 år). JS-PU rekommenderar att man skaffar en säsongslicens.
- Licensen bör vara i kraft redan vid anmälningstillfället som oftast sker ca en vecka före tävlingen.
- Via denna länk hittas mera info om simlicenser:
<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/>

Val av tävling samt anmälan

- Inom föreningen har man för varje säsong utsett vilka tävlingar som är huvudtävlingar som föreningen deltar i. Det är möjligt att delta i tävlingar utanför detta men det bör alltid i sådana fall kommas överens om skilt med tränaren innan anmälan.
- Deltagandet i en tävling diskuteras alltid i samråd med den egna tränaren. Tränaren har möjlighet att bestämma vilka sträckor en simmare deltar i.
- Den egna tränaren sköter vidare om anmälan till föreningens tävlingssekreterare som i sin tur sköter om anmälan till Uimaliitos system för tävlingar (Tempus).
- Observera att anmälan till en träning alltid bör ske inom utsatt tid. Föreningen meddelar alltid i de olika tävlingsgrupperna inom vilken tid anmälan till tränaren bör ske.

Eventuell annullering

- När man väl anmält sig till en tävling, är anmälan bindande!
- Föreningen betalar startavgifterna. Eventuella efteranmälningar betalas alltid av simmaren själv.
- Ifall simmaren annullerar sitt deltagande, betalar denne tillbaks samtliga startavgifterna omedelbart till föreningen. Endast sjukdomsfall räknas som giltig annulleringsorsak och i sådana fall behöver simmaren inte återbetala startavgiften.
- Man behöver vara medveten om de rådande annulleringsreglerna som gäller vid simtävlingar och följa dessa. Eventuell annullering bör raderas ur systemet inom utsatt tid och det är den egna tränaren som i sådana fall sköter om detta. Misskötsel kan leda till böter som simmaren i sådana fall själv betalar.

- Annulleringar under tävlingsdagen, som inte raderats ur tävlingssystemet, går oftast till så att tävlanden deltar i uppropet samt starten men går ner av startpallen när övriga tävlanden hoppar i vattnet. En sådan här situation kan bli aktuell om tex simmaren har skadat sig under pågående tävling.
- Felaktig/utebliven annullering leder till böter som den tävlande själv betalar.

Ansvarig tränare under tävlingen

- Varje förening behöver ha minst en ansvarig tränare som är med under hela tävlingsdagen. Ofta kan denne vara en eller flera och det kan också bestå av föräldrar. Detta kommer man överens om innan tävlingen
- Ifall att tävlingsarrangörerna ordnar tränarinfo, bör de ansvariga delta i detta. Oftast ordnas denna typ av info på tävlingsdagens morgon och kan vara obligatoriskt. Man behöver alltså vara beredd på att man kanske bör infinna sig ganska tidigt på plats under tävlingsdagen.

Nyckelkort

- Oftast har arrangörerna reserverat ett visst antal nyckelkort åt simmare och tränare.
- Det är alltid en av de ansvariga tränarna som kvitterar ut nyckelkorten.
- Erhåller simmaren ett nyckelkort av tränaren inför tävlingen, bör denne också alltid returnera detta omedelbart när tävlingen är slut.
- Arrangörerna kan uppbära en straffavgift för försvunna nyckelkort. Denna avgift betalas i sådana fall av simmaren själv.

Tävlingsutrustning

- Föräldrarna och simmarna bör själva bekanta sig med rådande regler gällande tävlingsutrustning. Felaktig utrustning kan leda till diskvalificering.
- Man bör vara medveten om att tävlingsdräkt är tillåten endast från en viss ålder och skall då vara FINA godkänd.
- Övrig utrustning som tillåts är simmössa och simglasögon.
- Js-Pu simmössa används under tävlingar
- Alla övriga tillbehör som klocka, skåpnyckel, smycken eller tex läkartejp är inte tillåten under tävlingen och kan också leda till diskvalificering.
- Behöver simmaren ha tex plåster, läkartejp, blodsockersensor (diabetiker) eller liknande hjälpmedel, bör detta alltid kommas överens om med tävlingsledaren innan tävlingens start.

Övrigt att tänka på inför tävlingsdagen

- Tävlingar innebär ofta långa dagar och simmarna bör alltid ha ordentligt med mat och dricka med. Detta även om man äter lunch i någon restaurang under dagen.

- Simhallarna är ofta varma och det är väldigt viktigt att speciellt komma ihåg vätskeintaget och ha sin vattenflaska nära tillhands under hela dagen.
- En bra rutin är att alltid ha extra utrustning, så som simglasögon, simdräkt och simmössa, med. Det är ganska vanligt att något av detta plötsligt går sönder och då är det skönare för tävlingsnerverna om reservutrustning finns tillhands i den egna väskan.
- Simmaren bör också ha överdragskläder och kanske en extra handduk med.
- Simmarna bör alltid värma upp innan tävlingen börjar och man bör alltså reservera tid till detta. Tävlingsarrangörerna informerar alltid om hur uppvärmningen går till och de ansvariga tränarna leder uppvärmningen för simmarna.
- Beroende på simhall, kan det finnas en extra bassäng att värma upp i under tävlingsdagen. Finns det inte det så värmer man upp innan tävlingen startat och i pauserna

Tävlingsinformation

- Information om vilka tävlingar som ordnas finns på Uimaliitos hemsida: <https://www.uimaliitto.fi/tapahtumat>
- Detaljerad information om tävlingen samt "livesändningar" och resultat hittas på Livetiming's hemsida: <https://www.livetiming.fi>

Övrigt

- Inom föreningen finns det en god kutym om samåkning och föräldrarnas deltagande och det är också något vi uppmanar till.
- Varje förälder bör vara beredd på att någon gång ställa upp som tränare under en tävling. Föreningen strävar dock till att alltid ha med även erfarna personer som kan stödja de nya föräldrarna/tränarna.

Kostnader

- Som ovan nämndes, betalar föreningen startavgifterna
- Alla övriga kostnader (transport, boende och mat) betalas av simmarna själva.
- Till större tävlingar kan det finnas möjlighet att erhålla bidrag av föreningen. I sådana fall bör detta alltid ansökas skriftligt till styrelsen på förhand.
(jspufi@gmail.com)