



JS-Pu – Kilpailutiedot uimareille

JS-Pu:n tavoitteena on saada mahdollisimman moni uimari kilpailemaan aktiivisesti. Kilpaileminen on osa harjoittelua, jossa uimari saa mahdollisuuden haastaa itseään ja nähdä kaikkien harjoitustuntien tulokset altaassa. Kilpaileminen kehittää uimaria ja motivoi jatkamaan harjoittelua.

Seuraavat säännöt koskevat seuran kilpailutoimintaa:

Kilpailulisenssi

Osallistuakseen kansallisiin kilpailuihin uimarilla tulee olla voimassa oleva kilpailulisenssi. Vaihtoehdot ovat:

- Tilapäisilisenssi
- Kausilisenssi (voimassa 1 vuoden) – JS-Pu suosittelee

Tärkeää: Lisenssin tulee olla voimassa jo ilmoittautumishetkellä, joka on yleensä noin viikko ennen kilpailua.

Lisätietoa kilpailulisensseistä:
Uimaliiton lisenssitiedot

Kilpailun valinta ja ilmoittautuminen

- Seura nimeää pääkilpailut ennen jokaista kautta; näiden kilpailujen osallistumismaksut maksaa seura.
- Muut kilpailut vain valmentajan kanssa sovittaessa.
- Valmentaja päättää, mille matkoille uimari osallistuu.
- Ilmoittautuminen tapahtuu valmentajan kautta seuran päävalmentajalle, joka rekisteröi osallistumisen Uimaliiton kilpailujärjestelmään (Tempus).
- Ilmoittautuminen on aina tehtävä määräaikaan mennessä. Seura tiedottaa ilmoittautumisen aikarajoista.

Mahdollinen peruutus

- Ilmoittautuminen on sitova.
- Seura maksaa osallistumismaksut; jälki-ilmoittautumiset maksaa aina uimari itse.
- Peruutustilanteessa uimarin tulee välittömästi maksaa osallistumismaksu takaisin, paitsi sairaustapauksessa.

- Peruutus tulee poistaa järjestelmästä määräaikaan mennessä oman valmentajan toimesta. Laiminlyönti voi johtaa sakkoon, jonka uimari maksaa itse.
- Kilpailupäivän peruutuksista vastaa kilpailussa nimetty vastuullinen valmentaja.
- Jos peruutusta ei poisteta ajoissa, uimarin tulee osallistua kokoontumiseen ja lähtöön, mutta hän poistuu lähtötelineeltä. Virheellinen tai tekemätön peruutus johtaa sakkoon.

Vastuullinen valmentaja kilpailussa

- Vähintään yhden vastuullisen valmentajan tulee olla paikalla koko kilpailupäivän ajan.
- Apuvalmentajina voivat toimia vanhemmat sopimuksen mukaan.
- Jos järjestäjä tarjoaa valmentajainfoa, vastuullisten valmentajien tulee osallistua (usein kilpailupäivän aamuna).

Avainkortti

- Järjestäjä varaa avainkortit uimareille ja valmentajille.
- Vastuullinen valmentaja kuittaa kortit.
- Uimari palauttaa kortin välittömästi kilpailun jälkeen.
- Kadonneesta kortista voidaan periä maksu, jonka uimari maksaa.

Kilpailuvarustus

- Vanhemmat ja uimarit vastaavat itse sääntöjen selvittämisestä. Virheellinen varustus voi johtaa hylkäykseen.
- Sallittu varustus: uimalakki ja uimalasit. Kilpailuissa käytetään JS-Pu:n uimalakkia.
- Kilpailu-uimapuku on sallittu tietystä iästä alkaen, ja sen tulee olla FINA-hyväksytty.
- Kielletty varustus: kello, kaapin avain, korut, lääketeippi jne.
- Lääkinnällisistä apuvälineistä (laastari, lääketeippi, verensokerisensori, astmalääke jne.) tulee sopia kilpailunjohtajan kanssa ennen starttia.

Lääkitys kilpailuissa

- Jokainen uimari vastaa itse siitä, että käytettävät lääkkeet ovat sallittuja kilpailuissa.
- Vastuu on aina uimarilla, ei valmentajalla tai seuralla.
- Tarkistus tehdään KAMU-lääkehaku-palvelussa: <https://kamu.suek.fi/sv/>
- Palvelusta selviää, onko lääke sallittu, vaatiiko se erivapautta vai onko sen käyttö kilpailussa kielletty.

- Uuden reseptin tai lääkityksen muutoksen yhteydessä uimarin tulee keskustella asiasta lääkärinsä kanssa. Joissakin tapauksissa voidaan määrätä sallittu vaihtoehto.
- Jos inhalaattoria tai muuta lääkinnällistä apuvälinettä tarvitsee käyttää lähdön yhteydessä, siitä tulee ilmoittaa kilpailunjohtajalle voimassa olevien käytäntöjen mukaisesti.
- Jokainen uimari vastaa sääntöjen noudattamisesta ennen kilpailua ja kilpailun aikana.

Muuta huomioitavaa kilpailupäivänä

- Ota mukaan riittävästi ruokaa ja juotavaa, vaikka lounas syötäisiin ravintolassa.
- Uimahallit ovat usein lämpimiä; huolehdi riittävästä nesteytyksestä.
- Ota aina mukaan varavarusteet: uimalasit, uimapuku, uimalakki.
- Ota mukaan verryttelyvaatteet ja ylimääräinen pyyhe.
- Verryttely ennen kilpailua on tärkeää. Kilpailunjärjestäjä tiedottaa käytännöistä; vastuulliset valmentajat johtavat verryttelyn.
- Jos erillistä verryttelyallasta ei ole, lämmittele ennen kilpailua ja taukojen aikana.

Kilpailutiedot

- Uimaliiton kilpailut
- Livestriimi ja tulokset: Swimify

Muuta

- Hyvä kimppakyytiperinne ja vanhempien aktiivinen osallistuminen.
- Vanhempien tulisi olla valmiita toimimaan valmentajina tarvittaessa. Kokeneita henkilöitä on aina tukena.

Kustannukset

- Seura maksaa osallistumismaksut.
Matka-, majoitus- ja ruokakulut maksaa uimari itse.
- Seuran avustusta voi hakea kirjallisesti hallitukselta: jspufi@gmail.com