

# Raision Urheilijat ry./Uintijaosto



Info aloittavalle uimarille ja vanhemmille

[www.raisu.fi](http://www.raisu.fi)



[Facebook: Raision Urheilijat ry / Uintijaosto Raisu](#)



[Instagram: raisu\\_uintijaosto](#)



<https://www.seuramappi.fi/raisu/>

## KILPAUINNIN ALOITUS

Tervetuloa Raisuun kilpauinnin pariin!

Kilparyhmissä harjoittelun lisäksi pääsee kokeilemaan uintia kilpailuissa. Ennen ensimmäistä kilpailua uimarille tarvitsee kilpailulisenssin, se hankitaan uimaliiton sivuilta <https://uimaliitto.lisenssikauppa.fi/shop/>. Seura edellyttää, että uimarilla on BlueCardin sisältämä vakuutus tai joku muu vastaava vakuutus joka pitää sisällään harjoitus- ja kilpailutoiminnan. Lisenssi tulee olla hankittuna 14 päivää ennen ensimmäistä kilpailua ja se on voimassa syyskuusta elokuun loppuun asti.

## VARUSTEET

Tärkeimmät tarvittavat varusteet kilpauimarille ovat uimalasit, uimalakki ja uima-asu. Jatkossa tarvitaan myös uimaräpylät. Räpylämallista kannattaa kysellä valmentajalta ennen niiden hankintaa. Suositeltava malli on [DMC ELITE räpylät](#). Muista välineistä kertoo oma valmentaja. Harjoituksissa mukana täytyy olla juomapullo, jossa raikasta vettä.

## TREENEISTÄ

Uintiharjoitukseen on aina hyvä tulla hyvissä ajoin, n. 10-15 min ennen harjoituksen alkamista. Altaan reunalla on hyvä tehdä omatoimista lämmittelyä esim. olkapäiden pyörittelyä. Poissaoloista tulee ilmoittaa valmentajalle.

## HARJOITUSKORTTI

Uintiharjoitukseen tullessa maksetaan uimahallin sisäänpääsymaksu ellei uimarilla ole harjoituskorttia. Harjoituskortin saa, jos alittaa kilpailussa harjoituskorttirajan.

Harjoituskortti rajat on nähtävillä Raisun nettisivuilla

<https://raisu.fi/kilpauinti/harjoituskorttirajat/>. Harjoituskortti oikeuttaa ilmaiseen pääsyyn seuran harjoitukseen, mutta sitä ei saa käyttää vapaa-ajalla. Kun aikaraja on alitettu, harjoituskorttia voi kysellä uimahallin kassalta. Jos harjoitukset ovat uimahallin ollessa suljettuna, ei sisäänpääsymaksua tarvitse maksaa.

## KÄYTTÄYTYMINEN UIMAHALLISSA JA MUUTA

Uimahallin järjestyssääntöjä tulee noudattaa [http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/Liikuntapaikat/uintikeskus-ulpukka/fi\\_FI/toimintaohjeet/](http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/Liikuntapaikat/uintikeskus-ulpukka/fi_FI/toimintaohjeet/). Ennen uintia tulee peseytyä suihkussa ilman uima-asua. Suihkussa ei saa viipyä liian kauan ja muistathan, että muutkin tarvitsevat suihkua. Vanhemmat voivat seurata harjoituksia katsomossa tai kahvilassa, mutta ei altaalla. Valmentajalle tulee antaa harjoitusrauha harjoitusten aikana. Kipeänä ei saa harjoitella.

## URHEILUKOULU

Kilparyhmien kausimaksuun kuuluu myös urheilukoulu, jossa tutustutaan myös muiden lajien harjoitteluun. Urheilukoulu on osa harjoittelua, mikä tukee uimarin kehitystä urheilijana. Urheilukoulussa on ollut mm. seuraavia lajeja: tennis, sulkapallo, judo, tanssi, salibandy, käsipallo, luistelu, telinevoimistelu, koripallo, yleisurheilu, juoksu jne.

## KILPAILUT

Osallistutaan omiin ja muiden järjestämiin kilpailuihin. Kilpailuihin osallistuminen vaatii kilpailulisenssin (Blue Card). Valmentaja ilmoittaa uimarin kilpailuihin suunnitelmien mukaisesti. Mikäli uimari ei pääse osallistumaan, siitä tulee ilmoittaa viipymättä valmentajalle tai suoraan kilpailusihteerille, jotta vältytään turhilta starttimaksuilta. Ennen kilpailua valmentaja ilmoittaa kaikkien osallistujien lajit. Kaikista puutteista / peruutuksista ilmoitus heti valmentajalle tai kilpailusihteerille. Lähellä oleviin kilpailuihin mennään omilla kyydeillä ja kauempana oleviin mennään seuran tilaamalla bussilla, joka kuitenkin päätetään tapauskohtaisesti. Kilpailupaikalle tullaan hyvissä ajoin, että ehditään verryttelemään ennen kisan alkua. Varusteina yhtä monta uima-asua (jos on) kuin uimarilla on lajia, kaksi pyyhettä, uimalasit ja -lakki, (varalasit ja -lakki), juomapullo, kisaeväät, punainen seurapaita. Kilpailun tietoja löytyy uimaliiton kilpailukalenterista, järjestävän seuran sivuilta ja livetiming -sivustolla [www.livetiming.fi](http://www.livetiming.fi) (hae oikea kilpailu)

## OMIEN KISOJEN TOIMITSIJAT

Omissa kilpailuissa toimitsijoina toimivat uimareiden vanhemmat. Seura järjestää tuomarikursseja, koska osassa tehtäviä pitää olla tuomarikurssi suoritettuna. Kaikki tehtävät eivät kuitenkaan vaadi tuomarikoulutusta, joten kaikki voivat ilmoittautua toimitsijaksi kilpailuihin. Mikäli uimarin perhe ei osallistu toimitsijatehtäviin, kausimaksuun tulee 80 e korotus. Hyvitys tapahtuu seuraavasti:

- 1. Kerralla 20€ / kisajakso
- 2. Kerralla 30€ / kisajakso
- 3. Kerralla 30€ / kisajakso
- Kisatalkoista (esim. edeltävänä iltana) hyvitetään 50% em. summasta.

## TIEDOTUS

Seuran tiedotus pyritään tekemään seuramapin ja seuran sivujen kautta. Seuramappi aktivoidaan seuran toimesta ja vanhempien on sitä varten ilmoitettava sähköpostiosoitteensa. Seuramapin osoite on <https://www.seuramappi.fi/raisu>. Jos Seuramapin kirjautumisessa on ongelmia, niin ota yhteyttä [mikko.nurminen@raisu.fi](mailto:mikko.nurminen@raisu.fi) Ryhmillä on myös käytössä muita viestimispalveluja esim. Whatsapp -sovellus nopeampaan viestittelyyn.

## UNI, LEPO, RUOKA

On tärkeä huolehtia, että umari saa riittävästi unta ja ravintoa. Ennen treenejä on hyvä syödä riittävästi, harjoituksiin voi ottaa myös mukaan helposti sulavat eväät. Heti treenin jälkeen on hyvä syödä jotain, sillä se edistää palautumista. Kotiruoka on riittävä ilman mitään ylimääräisiä ravintolisiä, kunhan katsoo että se on riittävän monipuolista (proteiinia, hiilihydraatteja, kasviksia, hedelmiä jne.).

## LEIRIT

Seuran umarit leireilevät säännöllisesti Ahvenanmaalla Godbyn urheilukeskuksessa. <http://www.idrottscenter.com/> (noin 16 km Maarianhaminasta). Varsinkin pienempien uimareiden vanhemmat ovat tervetulleita mukaan leirille, myös siksi, että Ahvenanmaalle matkustetaan laivalla. Muita leirejä järjestetään tapauskohtaisesti ja niistä ilmoitetaan hyvissä ajoin.



## KODIN JA UINNIN VUOROVAIKUTUS

Valmentajan, umarin ja kodin vuorovaikutus on tärkeää. Yhteistyössä huolehditaan parhaiten umarin hyvinvoinnista ja jos jotain ongelmia ilmenee on parasta puuttua niihin aikaisessa vaiheessa. Palautetta toivotaan ja sitä voi antaa suoraan valmentajille, joiden yhteystiedot löytyvät seuran nettisivuilta tai johtoryhmälle sähköpostiosoitteeseen [johtoryhma@raisu.fi](mailto:johtoryhma@raisu.fi).

## SPONSOROINTIOHJELMAT

Jotta uintiharrastuksen kulut voitaisiin pitää kohtuullisina ja jaosto voisi paremmin tukea uimareita leirimatkojen ja kisamatkojen kuluissa, olisi tärkeää, että kaikki seuran jäsenet rekisteröityvät sponsoriemme tarjoamiin ohjelmiin.

Lisätietoa: <http://www.raisu.fi/sponsoriohjelmat/>

### Tärkeitä osoitteita:

Raisu: [www.raisu.fi](http://www.raisu.fi)

Seuramappi: <https://www.seuramappi.fi/raisu>

Uimaliitto: [www.uimaliitto.fi](http://www.uimaliitto.fi)

LiveTiming -palvelu: [www.livetiming.fi](http://www.livetiming.fi)

BlueCard lisenssi: <https://uimaliitto.lisenssikauppa.fi/shop/>

OctoOpen: [www.octopen.fi](http://www.octopen.fi)

Swimshop / RaisU omakauppa: <https://www.klubbensport.fi/swimshop/seurojen-omakaupat/raisu/raisu-urheilijat>

PS. Kun tilaat Swimshopista ensimmäisen kerran, muista mainita olevasi RaisU:n jäsen - saat tuotteet alennettuun hintaan!

Uimarin Urapolku

<https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Urheilijalle/Uimarinpolku/tabid/3111/>

[http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1162/urapolku\\_juliste\\_a2\\_lowres.pdf](http://www.uimaliitto.fi/site/assets/files/1162/urapolku_juliste_a2_lowres.pdf)

### **Puheenjohtaja:**

Pasi Kallio

Upalingontie 36

21260 Raisio

050 555 7964

[pasi.kallio@raisu.fi](mailto:pasi.kallio@raisu.fi)

### **Sihteeri ja kilpailusihteeri**

Leena Rosama

[leena.rosama@raisu.fi](mailto:leena.rosama@raisu.fi)

9.3.2018