

Info uimareille ja vanhemmille



KILPAUINNIN ALOITUS

Tervetuloa Raisuun kilpauinnin pariin!

Kilparyhmissä harjoittelun lisäksi pääsee kokeilemaan uintia kilpailuissa. Ennen ensimmäistä kilpailua uimarille tarvitsee kilpailulisenssin, sen hankitaan ohjeet löytyy [Uimaliiton sivuilta](#).

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 elokuusta heinäkuun 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 kantapäästään avoin räpylä. Muista välineistä kertoo oma valmentaja. Joitain välineitä on kokeiltavana myös uimahallilla - kysy valmentajalta näistä.

Harjoituksissa mukana täytyy olla juomapullo, jossa raikasta vettä.

Ajantasainen uima-asuohje sekä muut uinnin säännöt kilpailuja ajatellen löytyy Uimaliiton sivuilta (Etusivu-Uinti-Säännöt)

TREENEISTÄ

Uintiharjoituksiin 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, mielellään yksityisviestillä.

Ilmoittautuminen MyClubiin on myös tarpeellista, jotta treenit pystytään suunnittelemaan oikealle määrällä uimareita ja reagoimaan muutoksiin

HARJOITUSKORTTI

Uintiharjoituksiin tullessa maksetaan uimahallin sisäänpääsymaksu ellei uimarilla ole harjoituskorttia. Harjoituskortin saa, kun uimari kuuluu Raisun kilpauintiryhmään ja on ostanut itselleen kilpailuissa vaaditun Uintiurheilu lisenssin. Harjoituskortti oikeuttaa ilmaiseen pääsyyn seuran harjoituksiin, **mutta sitä ei saa käyttää vapaa-ajalla**. Kun lisenssi on ostettu, harjoituskorttia voi kysellä uimahallin kassalta.

KÄYTTÄYTYMINEN UIMAHALLISSA JA MUUTA

Uimahallin järjestyssääntöjä tulee noudattaa ([ohjeet täällä](#))

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 ja muille uimareille tulee antaa harjoitusrauha harjoitusten aikana.

Kipeänä ei saa harjoitella.

URHEILUKOULU

Urheilukoulu on osa alakouluikäisten uimareiden ryhmien harjoittelua ja tämän tarkoitus on tukea uimarin kehitystä urheilijana. Urheilukoulussa on ollut mm. seuraavia lajeja: tennis, sulkapallo, judo, tanssi, salibandy, käsipallo, luistelu, telinevoimistelu, koripallo, yleisurheilu, juoksu jne.

Urheilukoulu kuuluu pääsääntöisesti valmennusmaksuun ja se järjestetään kausittain, mikäli mahdollista

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 vältetään turhilta starttimaksuilta.

Ennenkilpailua valmentaja ilmoittaa kaikkien osallistujien lajit. Kaikista puutteista / peruutuksista ilmoitus heti valmentajalle tai kilpailusihteerille. Lähellä oleviin kilpailuihin mennään omilla kyydeillä ja kauempana oleviin mennään omilla - tai kimppakyydeillä, joskus myös seuran tilaamalla bussilla, joka kuitenkin päätetään tapauskohtaisesti. Kilpailupaikalle tullaan hyvissä ajoin, että ehditään verryttämään ennen kisan alkua, yleensä noin 1,5h ennen. Varusteina yhtä monta uima-asua (jos on) kuin uimarilla on lajia, kaksi pyyhettä, uimalasit ja -lakki, (varalasit ja -lakki), juomapullo, kisaeväät, punainen seurapaita (mikäli on).

Kilpailun tietoja löytyy Uimaliiton kilpailukalenterista, järjestävän seuran sivuilta ja Swimify livetiming -sivustolla

OMIEN KISOJEN TOIMITSIJAT

Omissa kilpailuissa toimitsijoina toimivat uimareiden vanhemmat tai muu läheinen henkilö. Seura järjestää tuomarikursseja, koska osassa tehtäviä pitää olla tuomarikurssi suoritettuna. Kaikki tehtävät eivät kuitenkaan vaadi tuomarikoulutusta, joten kaikki voivat ilmoittautua toimitsijaksi kilpailuihin.

Toimitsijalistat ja kyselyt tulevat noin kahta viikkoa ennen omia kisoja. Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostin liitteenä olevaan Google Formsiin vastaamalla. Toimitsijatehtävät vahvistetaan yleensä kilpailuviikolla.

Mikäli uimarin perhe ei osallistu toimitsijatehtäviin, kausimaksuun tulee 80€ korotus. Ko maksu lisätään/vähennetään uimarin kk-maksusta puolen vuoden välein (elokuu ja tammikuu).

Normaalilla kisakaudella toimitsijavelvoite on 3kpl / puoli vuotta. Mikäli seura järjestää kauden aikana suurempia kisoja (esim IKM kilpailut) korotetaan toimitsija velvoitetta yleensä 5kpl:een, johtuen kisojen pituudesta ja suuremmasta toimitsija tarpeesta.

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 MyClub palvelun ja seuran sivujen kautta. MyClub tili aktivoidaan seuran toimesta ja vanhempien on sitä varten ilmoitettava sähköpostiosoitteensa. MyClub osoite on <https://raisu.myclub.fi/>.

Jos MyClub palveluun kirjautumisessa on ongelmia, niin ota yhteyttä laskutus@raisu.fi
Ryhmillä on myös käytössä muita viestimispalveluja esim. Whatsapp -sovellus nopeampaan viestittelyyn.

LEIRIT

Seuran uimarit leireilevät säännöllisesti kotimaassa (esim Godby, Kuortane, Vierumäki) ja ulkomailla.

Leirejä järjestetään tapauskohtaisesti ja niistä ilmoitetaan hyvissä ajoin. Leireistä muodustuu uimareille kustannuksia, jotka ei kuulu kuukaumaksuun. Valmennuksen kulut jyvitetään pääsääntöisesti osallistuville uimareille.

Pienimpien uimareiden leireille saattaa olla mahdollista, että mukaan lähtee myös vanhempi. Tapauskohtaisesti vanhempi voi toimia leirillä huoltajana (iltapalojen teko, valmennuksen apuna tms), tällöin voidaan mahdollisesti osa vanhemman kulusta jyvittää osallistuville uimareille.

KODIN JA UINNIN VUOROVAIKUTUS

Valmentajan, uimarin 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

SEURAVAATTEET

Seuravaatteet tilataan yhteistyökumppanimme kautta Altaalle.com verkkosivujen kautta kohdasta Seura- ja toimitsijavaatteet → RaisU.

Tuotteita voi tilata silloin kun tarvitsee. Toimitusaika painotuotteilla muutaman viikon. Maksu toimittajan verkkokaupassa.

Seuran uimalakkeja **ei saa tilata** verkkokaupan kautta itsenäisesti, näiden kohdalla tehdään suurempi tilaus noin kerran vuodessa

Altaalle.com verkkosivuilla meillä on käytössä alennuskoodi (Raisu20) jolla saa 20% alennusta koko valikoimasta (myös seuravaatteet)

VÄLINEKIRPPIS

Seuralla on oma välinekirppis WhatsAppissa. Kirppiksellä voi myydä tai ostaa vanhoja/pieneksi menneitä välineitä. Pyydäthän kutsun ko ryhmään valmentajalta tai toiselta ryhmäläiseltä.

Seura ei vastaa ko kirppiksen toiminnasta

YHTEYSTIEDOT

Otathan tarvittaessa meihin yhteyttä sähköpostitse

Puheenjohtaja (puheenjohtaja@raisu.fi)

Laskutus (laskutus@raisu.fi)

Kurssi asiat (kurssit@raisu.fi)

Kilpailut (kilpailut@raisu.fi)