# **Kilpailussa - yleisohjeet kisapaikalla toimimiseen**

1. **Saavu ajoissa kilpailupaikalle** (vähintään tunti ennen oman lajin alkua - kts seur kohta).
2. **Varmista osanottosi kilpailukansliassa**
	* Juoksu- ja kenttälajien osanoton varmistus tulee tehdä yleensä ennen kilpailua (1h-30min ennen lajia)
	* Juoksuissa useimmin, sillä niissä jaetaan monesti kilpailunumero(t)
	* Varmista että saat tarvittaessa riittävästi hakaneuloja numeron kiinnitykseen
	* Viesteissä sarjavastaava (sovittu huoltaja) huolehtii viestijoukkueen vahvistamisesta
3. **Kilpailuvarusteet**
	* Vain SM-kisoissa vaaditaan seuran edustusasun käyttöä. Piirikisoissa ei ole välttämätöntä käyttää seuran edustusvaatteita, mutta se on suuresti suositeltavaa. Pyritään käyttämään seuravaatteita aina kun mahdollista, ainakin aluemestaruuskisoissa ja Vattenfall-seuracupissa, antaa yhtenäisen ja siistin kuvan. Jos et omista seuran edustusasua, käytä kilpailussa urheilukoulun punaista T-paitaa.
	* Juoksu- ja hyppylajeissa piikkarit eivät ole välttämättömät, mutta suositeltavat.
	* Varaudu vaihtelevaan säähän. Kassissa on hyvä olla tuulipuku, kuivat sukat, aurinkorasvaa ja sadevaatteet
	* Ota mukaan eväitä, juomaa ja lämmintä vaatetta kisan jälkeen
4. **Tarkista mahdolliset aikataulun muutokset ja kuuntele kenttäkuulutuksia**
	* aikataulu voi muuttua, suorituspaikka voi muuttua esim etusuoralta takasuoralle
5. **Kokoontuminen**
	* Seuran kokoontumispaikka Karhulan keskuskentällä on katsomon pohjoispäädyssä. Muualla pyritään kerääntymään aina siihen päähän, jossa on kilpailukanslia. Paikalla yleensä seuran urheilijoita ja valmentajia KarhU:n väreissä.
6. **Alkuverryttely 30 - 50 min ennen oman lajisi alkua**
	* pienemmät lämpiävät nopeasti - isommat tarvitsevat enemmän aikaa
	* hyvään verryttelyyn kuuluu mm. kevyttä juoksua (10min), lajinomaisia verryttelyliikkeitä:

 mm. polvennostojuoksua, pakarajuoksua, kuopaisukävelyä, saksijuoksua,

 vuorohyppelyitä. (4-6kpl), juoksupyrähdyksiä (3-4x40m), kevyttä venyttelyä (10s/liike)

* + kenttälajeissa on hyvä jos pääsee tekemään esim. korkeushyppysuorituksia tai kuulantyöntöjä oikealle suorituspaikalle. Jos kuitenkin suorituspaikka on edellisen kilpailun käytössä, tällöin täytyy olla luova ja tehdä näitä suorituksia ilman kuulaa tai korkeutta vain vauhdin ja ponnistuksen osalta jossain syrjässä
	+ kun olet lämmitellyt, pue kerros lämmintä vaatetta päälle ettei lämpö karkaa
	+ muista nauttia hieman nestettä (esim. 1,5dl/45min)
1. **Mene suorituspaikalle ajoissa**
	* n. 10 - 30 min ennen lajisi alkua (riippuen lajista ja osallistujamääristä), mieluummin liian aikaisin, kuin liian myöhään. Erityisesti hyppylajeissa aikaa kannattaa varata reilusti askelmerkkien ottamiseen ja hyppypaikkaan tutustumiseen.
	* suorituspaikalla on nimenhuuto, jolloin sinua kutsutaan yleensä suoritusjärjestyksessä. On hyvä muistaa onko oma vuoro kierroksen alussa vai lopussa ja kuka on ennen, jotta valmistautuminen ja vaatteiden vähentäminen sujuu kiireettä.
	* hyppylajeissa askelmerkkien ottamiseen on varattu aikaa ennen kisan alkua
	* hyppy- ja heittolajeissa lämmittelysuoritukset tapahtuvat ennen kisan alkua
	* juoksulajeissa jokaisen lähdön jälkeen seuraavalla lähdöllä on aikaa tehdä muutama spurtti ja säätää tarvittaessa lähtötelineet/hetki aikaa valmistautua omaan lähtöön.
2. **Loppuverryttely ja venyttelyt**
	* Kevyttä hölkkää 10-20min ja lyhyet 15s venytykset
	* Huolella tehty loppuverryttely nopeuttaa palautumista ja ennaltaehkäisee loukkaantumisia
3. **Palkintojen jako ja tulokset**
	* Kisasta ja kisajärjestäjästä riippuen tulokset tulevat yleensä 15 - 60 min lajin päättymisen jälkeen. Samoin palkintojen jako 30 - 90 min kisan jälkeen. Lisäksi tulokset pyritään laittamaan seuran nettisivuille kohtaan kilpailut ja siellä osio tulokset.
4. **Peseytyminen kisan jälkeen**
	* Käy suihkussa tai vaihda vähintään kuivat ja lämpimät vaatteet päälle
5. **Yleisiä ohjeita:**
	* Kannusta ja tervehdi oman seuran jäseniä. Myös muiden seurojen urheilijoita saa kannustaa
	* Kysy jos et tiedä: valmentajat, ohjaajat ja vanhemmat auttavat
	* Palauta kilpailunumero kisan jälkeen kilpailukansliaan
	* Vesi tai laimea mehu riittää janojuomaksi ja jos on pitkästä kisasta kyse, niin kannattaa nauttia evästä, esim. leipää leikkeleellä ja lisäksi muuta hyvin sulavaa. Kisan jälkeen voi sitten syödä hitaasti sulavaa ruokaa esim. omenat yms. Karkit, sipsit ja muut herkut nautitaan kilpailun jälkeen.