

Ohjeita kilpailijoille

**Ennen kilpailua:**

- **Varmista, että kilpailupassi on hankittu!**

-**Kilpailuihin ei missään nimessä saa lähteä, mikäli on minkäänlaisia flunssan oireita! Mikäli oireita ilmenee, niistä tulee välittömästi ilmoittaa valmentajalle, joka ilmoittaa asiasta eteenpäin**

-Selvitä kilpailupaikan osoite (joissain kaupungeissa useita jäähalleja)

- Tutustu kilpailun aikatauluun huolella, jokaisen luistelijan täytyy tietää itse oma luisteluaikinsa (aikataulut löytyvät aina kilpailunjärjestäjien nettisivuilta)

- Tutustu kilpailunjärjestäjän laatimiin käytännönohjeisiin

- Huolehdi, että kilpailuun lähtevällä valmentajalla on kyyti kilpailupaikalle ja pois, valmentajat kulkevat ensisijaisesti luistelijoiden kyydeillä

(päivän ensimmäinen kilpailija huolehtii kyydin paikalle ja viimeinen pois)

**Pakkaa mukaan:**

-luistimet, teräsuojat, kuivauspyyhe

- kilpailusukkahousut, kilpailupuku, fleece/veryttelytakki, hanskat (ehjät)

- Musiikit 2kpl (cd -R)

- veryttelyvaatteet, lenkkarit, hyppynaru, piruettilusikka

Muuta:

-hiuslakkaa, pinnejä, ponnareita, nenäliinoja, käsidesiä, varahanskat, varanauhat luistimiin, lämmintä vaatetta

Eväät

Esim.

- Vesipullo
- Hedelmiä, marjoja, vihanneksia
- Välipalapatukoita
- Leipää

Herkut syödään vasta kisan jälkeen!

**Muista syödä aamiainen!**

### **Kilpailupaikalla:**

- Saavu kilpailupaikalle 1h ennen oman ryhmäsi alkua
- Paikalle saapuessasi ilmoittaudu kilpailunjärjestäjän infopisteeseen (kaikissa kisoissa ei ole)
- Ilmoittaudu omalle valmentajallesi (jos valmentajaa ei näy, voit laittaa viestin, että olet saapunut paikalle ja odota valmentajaa pukuhuoneessa)
- PUKUHUONEISIIN VAIN LUISTELIJAT JA VALMENTAJAT (mikäli lapsi ei pärjää kilpailupaikalla itsenäisesti, hän ei voi vielä lähteä kilpailuihin)
- Maskeja suositellaan käytettäväksi pukuhuoneissa
- Älä lähde pukuhuoneesta, ennen kuin valmentaja on antanut luvan lähteä tekemään alkuverytystä
- Luistelijoiden, valmentajien ja vanhempien tulee noudattaa ja kunnioittaa kilpailunjärjestäjän laatimia käytännön ohjeita!

**Koronan vuoksi on entisestään tiukentunut kilpailupaikoilla sääntö, että pukuhuoneisiin ja koppelikäytävälle saa mennä vain luistelijat, valmentajat ja henkilökunta. Mikäli sinulla on lapsellesi asiaa kesken kilpailun, ole yhteydessä valmentajaan tai lapseen esim. puhelimen välityksellän ja lapsi voi tulla vanhemman luokse jäähallin aulaan tai vastaavaan tilaan.**

### **Kilpailun jälkeen:**

- Oman suorituksen jälkeen, poistu pukuhuoneesta ripeästi
- Palkintojenjakoja suositellaan välttämään ja niitä ei tällä kaudella suositella pidettäväksi
- Tuloslomakkeet voi noutaa kisatoimistosta tai ne lähetetään postissa. Tulokset näkyvät myös järjestävän seuran nettisivuilla viimeistään kilpailun päätyttyä
- Valmentaja käy tuloslomakkeet läpi luistelijan kanssa seuraavissa harjoituksissa
- Kilpailupaikalta voi poistua heti, kun luistelija on tehnyt loppuverytteen
- Mikäli kilpailupäivä on sunnuntai, maanantai on vapaapäivä harjoituksista

### **Muuta huomioitavaa:**

- Kilpailupaikalla annetaan kilpakumppaneille keskittymisrauha (ei huudeta, riehuta, juosta koppelikäytävillä, oma paikka pidetään kopissa siistinä)
- Kilpailuissa keskitytään vain OMAAN suoritukseen
- Hiuslakka suihkutetaan kopin ulkopuolella tai ulkona
- Oman suorituksen jälkeen kannustetaan muita
- Ennen suoritusta kilpailupaikalla puhelimista voi kuunnella musiikkia (ei snäppäilyä tai tiktokeja tms.)
- Mikäli on kysyttävää tai ongelmia niin aina pitää kysyä valmentajalta → Älä sooloile ominpäin

Tsemppiä kauden kisoihin!

