**Kilpauimarin vanhemman muistilista**

* Varmista ja vahdi, että uimari lepää riittävästi ja syö monipuolisesti (karkit, sipsit, limsat ym. eivät kuulu harjoituksiin eikä kilpailuihin)
* Varmista ja vahdi, että uimari tulee ajoissa paikalle harjoituksiin (ja kilpailuihin)
* Muista että kyseessä on sinun lapsesi harrastus. Keskustele lapsen tavoitteista harrastuksen suhteen. Älä odota aina ennätyksiä lapseltasi. Kannusta lasta myös pettymysten keskellä.
* Vanhemmat osallistuvat seuran tapahtumiin (kilpailujen järjestämiseen). Seuran toiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan. Seuralla ei ole yhtään palkattua henkilöä töissä. Jokaisen vanhemman panosta tarvitaan ja arvostetaan.
* Älä epäröi olla yhteydessä valmentajaan. Mikäli joku asia askarruttaa mieltäsi, puhu siitä myös valmentajan kanssa. Älä spekuloi ja arvostele selän takana, ota asiat rohkeasti puheeksi.
* Ole kiinnostunut lapsen harrastuksesta. Kysele, kuuntele ja kannusta.
* Mikäli vanhemmalla on tiedossaan asioita, jotka voivat vaikuttaa uimarin toimintaan harjoituksissa (koulun liikuntapäivä, rankka koeviikko tms.), informoi asiasta myös valmentajaa, jotta hän osaa suhtautua sen päivän harjoituksiin oikein.
* Vanhemmalla / valmentajalla pitäisi olla avoin keskusteluyhteys. Molemmilla pitäisi olla rohkeutta ottaa heti puheeksi tietoonsa tulleet hankaluudet tai muut sellaiset asiat, jotka voivat vaikuttaa uimarin harjoitteluun, jotta niihin voitaisiin ajoissa puuttua. Lapset eivät aina osaa kertoa kaikesta oleellisesta valmentajalleen.
* Lapsella tulisi olla seuraavat varusteet: uimalasit, juomapullo, räpylät, snorkkeli, lättärit, pullari, FINA-uikkarit, harjoitusuikkareita, uimalakki, varustekassi
* Älä puutu valmennukseen tai harjoituksiin liittyvään työhön ilman pakottavaa syytä tai ilman valmentajan pyyntöä.
* Valmentajalla on velvollisuus puuttua uimarin tai huoltajien huonoon käytökseen, kiusaamiseen ja muihin epäkohtiin välittömästi. Valmentajan velvollisuus on informoida hallitusta ryhmän mahdollisista ongelmista.
* Valmentajalla on oikeus ohjata tarvittaessa lapsi rauhoittumaan tai poistaa kokonaan harjoituksista häiriökäyttäytymisen vuoksi.
* Käy tutustumassa vanhemmille tarkoitettuihin infopaketteihin pisarassa: https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Vanhemmalle/tabid/3084/Default.aspx
* TULE MUKAAN VAIKUTTAMAAN OMAN LAPSESI HARRASTUKSEEN ESIM. UIMASEURAN HALLITUSTYÖSKENTELYYN OSALLISTUMALLA