**Kilpauimarin muistilista**

* Noudata aina uimahallin järjestyssääntöjä sekä henkilökunnan ohjeita. Säännöt ja ohjeet on laadittu sinun turvallisuuden varmistamiseksi.
* Nuku riittävästi ja syö monipuolisesti.
* Uimari on suihkussa ilman uimapukua. Tämä on tärkeää hygienian kannalta.
* Tule aina ajoissa harjoituksiin ja kilpailuihin. Varaa riittävästi aikaa vaatteiden vaihtamiseen sekä suihkussa käyntiin. Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että 5 min. ennen harjoituksen alkua ollaan valmiina odottamassa.
* Ilmoita poissaoloista sekä myöhästymisistä valmentajalle hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkamista. Ilmoita myös syy poissaololle.
* Sairaana ei saa tulla harjoituksiin.
* Keskisty harjoituksissa harjoitteluun. Yritä aina parhaasi vaikka ei aina sujuisikaan.
* Harjoituksissa sekä kilpailuissa edustat aina Seinäjoen Uimareita. Käyttäydy aina kohteliaasti, tasa-arvoisesti, muita kunnioittaen ja kannustaen. Ole reilu ja tasapuolinen kaikille.
* Älä leiki, älä pelleile, älä häiritse muita. Valmentajalla on oikeus ohjata tarvittaessa lapsi rauhoittumaan tai poistaa kokonaan harjoituksista häiriökäyttäytymisen vuoksi.
* Valmentajan puhuessa kuuntele ja ole hiljaa. Jos jää jotain epäselvää, kysy valmentajalta rohkeasti. Tyhmiä kysymyksiä ei ole.
* Huolehdi omista välineistäsi ja tarvikkeistasi.
* Harjoituksiin ja kilpailuihin eivät kuulu makeiset, sipsit, limut jne. Kilpailujen jälkeen voi herkutella, mikäli olet asiasta vanhempiesi kanssa sopinut.
* Mikäli jokin asia mietityttää kysy rohkeasti valmentajaltasi.
* Käy tutustumassa uimarin polkuun pisarassa: https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Urheilijalle/Uimarinpolku/tabid/3111/Default.aspx