

## KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

- Mene ajoissa nukkumaan edellisenä iltana.
- Herää aamulla reilusti ennen kilpailuun lähtöä, jotta ehdit valmistautua ja syödä kunnon aamiaisen. Syö hyvä ja terveellinen aamupala / ateria noin 2-3 tuntia ennen kilpailua.
- **Vinkki** etenkin isommille urheilijoille: Jos kilpailu on iltapäivällä tai vasta illalla ja matka-aikataulu sallii, tee aamulla kevyt lenkki (1-3 km), johon voit yhdistää kevyitä koordinaatioliikkeitä ja venyttelyä (lyhyet venytykset). Näin valmistat kehoasi kilpailuun.
- Varmista, että mukana on kaikki tarvittava varustus. Huomioi ennen kaikkea poikkeukselliset olosuhteet, kuten helle, koleus, sade, kova tuuli:
  - riittävästi lämmintä vaatetusta, myös suoritusten välillä puettavaksi
  - lenkkarit, piikkarit
  - kilpailuasu
  - juomapullo
  - omat askelmerkit
  - mahdolliset omat heittovälineet (Huom! Järjestäjän tarkistettava)
- Ota mukaan välipalaa, esim. leipää, jogurttia, hedelmiä, vettä, mehua. Muista nauttia riittävästi nestettä kisapäivän aikana.
- Varaa matkaan riittävästi aikaa.
- Ole ajoissa kilpailupaikalla, viimeistään 1 tunti ennen oman lajin alkua.
- Tarkista kilpailun aikataulu ennen kilpailua mahdollisten muutosten varalta.
- Lue kilpailujärjestäjän ohjeet etukäteen, esim. onko osallistumisen varmistusta ja missä se tehdään:
  - juoksulajien varmistus on yleensä noin 30-60 minuuttia ennen lajin alkua kisakansliassa.

- pitkille juoksumatkoille ja kävelyyn jaetaan numerolappu joko kisakansliasta varmistuksen yhteydessä tai lähtöpaikalla nimenhuudon yhteydessä.
- kentälajien varmistus tehdään joko kisakansliassa tai suorituspaikalla.
- Aloita alkulämmittely ajoissa, noin 45-60 minuuttia ennen oman lajin alkua. Huomioi ajassa se, milloin sinun pitää olla suorituspaikalla:
  - **alkulämmittely 15-20 minuuttia.** Alkulämmittely on hyvä aloittaa noin 15 minuutin rauhallisella hölkällä, johon sisältyy pientä hyppelyä, jalkojen heiluttelua ja käsien pyörittelyä. Alkulämmittelyssä saa tulla hiki sekä hieman hengästyä, mutta ei läikähtyä! Malta siis pitää vauhti vielä riittävän rauhallisena.
  - **aktiivinen liikeratojen avaus** - Huom! ei voimakkaita venytyksiä
  - **hermoston herättely:** nopeus, taito, lajinomaiset suoritukset. Päätä lämmittely vauhdikkaisiin juoksuspurteihin.
- Ole suorituspaikalla ajoissa. Varaa aikaa lajisuorituksen kokeiluun eli harjoitushyppyihin / heittoihin / työntöihin / juoksulähtöihin sekä nimenhuutoon.
- Kilpailun jälkeen muista jäähdyttely (kevyt hölkkä) ja lyhyet venytykset; pidempi venyttely muutama tunti kilpailun jälkeen. Muista venytellä etureidet, takareidet, pohkeet, pakarat, nivuset, hartiat ja yläraajat.

*Tsemppiä kisoihin!*