



KILPAILUUN VALMISTAUTUMISOHJE

- syö hyvä ja terveellinen aamupala / ateria noin 2-3h ennen kilpailua
- juo riittävästi vettä
- ole ajoissa kilpailupaikalla. Viimeistään 1h ennen oman lajin alkua. Huom! arvokilpailuissa osanoton varmistus yleensä 1,5h ennen oman lajin alkua. Opettele valmistautumaan ajoissa.
- varaa matkaan riittävästi aikaa
- maksa osallistumismaksu ajoissa ja ota mukaan todiste maksusta. Huom! Valtti maksaa kootusti pm- ja muut arvokilpailumaksut.
- tarkasta järjestäjän laatima aikataulu vielä uudelleen. Järjestäjä saattaa korjata aikataulua ilmoittautumisajan päätyttyä.
- lue mahdolliset kilpailujärjestäjän ohjeet etukäteen. Esim. onko osanoton varmistus
- varmista, että mukana on kaikki tarvittava varustus. Huomioi ennen kaikkea poikkeukselliset olosuhteet, helle, sade, kova tuuli ym.
 - riittävästi lämmintä vaatetusta, myös suoritusten välillä puettavaksi
 - tarvittavat jalkineet
 - kilpailuasua
 - vesipullo
 - tarvittavat askelmerkkiteipit tms.
 - mahdolliset omat heittovälineet, huom! järjestäjän tarkistettava
- aloita alkulämmittely ajoissa. Urheilijasta riippuen noin 1h-45min ennen oman lajin alkua.
 - aerobinen lämmittely 15-20min
 - aktiivinen liikeratojen avaus, huom! ei voimakkaita venytyksiä
 - hermoston herättely: nopeus, taito, lajinomaiset suoritukset
- ole suorituspaikalla ajoissa. Huom! harjoitushyppyt / heitot / työnnöt, lajisuorituksen kokeilu