

OHJEITA URHEILIJALLE HELSYN PM-KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMISEEN

- 1. Tarkista kilpailujen ajankohdat ja lajitarjonta hyvissä ajoin.** Harjoittelu- ja loma-aikataulujen suunnittelu onnistuu paremmin, kun kaikki kilpailut ovat tiedossa etukäteen. Piirinmestaruuskilpailut tulevat Kilpailukalenteriin näkyviin tammi-helmikuussa. Helsyn ja muut tämän alueen on merkitty myös Helsyn paperiseen kilpailukalenteriin, joka ilmestyy toukokuun alussa. Lisäksi tarkempia tietoja kilpailuista on nähtävillä Helsyn nettisivuilla kohdassa kilpailut.
- 2. Ilmoittaudu kilpailuun määräaikaan mennessä osoitteessa www.kilpailukalenteri.fi!**
Hae kilpailu kalenterin Selaus-kohdasta ja klikkaa se auki. Jokaisen kilpailun kohdalla Kilpailukalenterissa on merkitty päivämäärä, johon mennessä ilmoittautuminen tulee tehdä. Ilmoittautua voivat vain urheilijat, joilla on voimassa oleva yleisurheiluseuran lisenssi. Jos lisenssi on maksettu, mutta ilmoittautuminen ei onnistu Kilpailukalenterin kautta, silloin lisenssin maksusta on kulunut niin vähän aikaa, ettei sitä ole vielä ehditty päivittää järjestelmään. Tämä vie yleensä muutamasta päivästä viikkoon. Ota silloin yhteys seurasi yhteyshenkilöön tai suoraan kilpailun yhteyshenkilölle. Ilmoittautumisen yhteydessä on ilmoitettu ko. kisan yhteyshenkilö, jolta saa lisätietoja.
Jos et osallistukaan, tee peruutus osallistumisesta toiminnanjohtajalle, toimisto(at)helsy.com tai 050 5553361.
HUOM! **Helsyn viesteihin** ilmoittaudutaan erikseen osoitteessa ilmoittautumiset(at)helsy.com. Viesti-ilmoittautumisessa tulee ilmetä seura, laji ja sarja sekä kaikkien mahdollisten juoksijoiden etu- ja sukunimet. Tämä siksi, että kun varsinaisia joukkueita aletaan kilpailun tuoksinassa syöttää järjestelmään, kaikki nimet ovat siellä jo valmiina.
- 3. Ilmoittautumismaksut.** Helsyn pm-kilpailuissa Helsyn alaisen seuran lisenssin omaavan urheilijan EI TARVITSE itse maksaa ilmoittautumismaksua, mikäli ilmoittautuminen on tehty määräaikaan mennessä Kilpailukalenterin kautta. Helsy laskuttaa myöhemmin jäsenseurojaan ennakoilmoittautuneiden urheilijoiden mukaan. Ainoastaan jälki-ilmoittautumiset maksetaan käteisellä kilpailukansliaan paikan päällä, yleensä noin 1h–45 min ennen lajin alkua. Tarkista kilpailukohtaiset säännöt järjestäjältä. Ilmoittautumismaksut on ilmoitettu kilpailun tietojen yhteydessä. Pyri varaamaan tasaraha.
HUOM! Helsyn ulkopuoliset urheilijat (ennakkoon ilmoittautuneet) maksavat ilmoittautumismaksunsa Helsy ry:n tilille 572099-420901, IBAN: FI4557209940020901. Eli Helsy ei laskuta Helsyn ulkopuolisia seuroja. Jos maksua ei ole suoritettu tilille, se suoritetaan käteisellä paikan päällä kansliassa.
Jälki-ilmoittautuminen tehdään ja maksetaan aina kansliassa, ei esimerkiksi kentälajeissa suoraan paikan päällä!

4. **Varmista osallistumisesi paikan päällä!** Juoksulajeihin osallistuvan tulee AINA varmistaa osallistumisensa etukäteen paikan päällä, vaikka olisikin ilmoittautunut ennakkoon. Tämä sen vuoksi, että tulospalvelu ehtii reagoida ratajärjestysmuutoksiin, jotka sitten toimitetaan eteenpäin kuuluttajalle ja lähettäjäille. Varmistus tapahtuu kisakansliassa, johon kerrotaan nimi ja laji. Varmistus tulee tehdä yleensä tuntia ennen lajin alkua. Myös ottelijoiden tulee varmistaa osallistumisensa otteluun, koska se sisältää juoksulajeja. Kentälajeja sen sijaan EI tarvitse varmistaa, vaan ilmoittautuneet voivat mennä kilpailupaikalle suoraan ennen lajin alkua. Viestijuoksut varmistetaan AINA erillisellä lomakkeella, jonka saa paikan päältä kansliasta tai Helsingin nettisivuilta materiaalipankista. Lomakkeeseen merkitään seura, joukkueen nimi/numero ja juoksijoiden nimet juoksujärjestyksessä.

5. **Kilpailunumerot.** Pitkillä matkoilla (800m, 1000m, 1500m, 2000m, 3000m, 5000m, 10000m) sekä viestijuoksussa kilpailijoille jaetaan kilpailunumero. Numero annetaan kilpailijalle/viestijoukkueen varmistajalle juoksun varmistuksen yhteydessä kansliassa. **Helsingin kilpailunumero ei ole kertakäyttötavaraa! Palauta kilpailunumero VÄLITTÖMÄSTI juoksun jälkeen maalialueen läheisyydessä olevaan laatikkoon tai kisakansliaan.** Käsittele numerolappua huolellisesti: älä revi, taita tai rypistä sitä. Pidä kaikki hakaneulat kiinni lapussa ja sulje hakaneulat palautuksen yhteydessä.

6. **Tarkista aikataulusta lajisi ajankohta** ja mahdollinen juoksuerä, hyppy- tai heittoryhmä sekä suorituspaikka. **Mene kilpailupaikalle ajoissa!** Ennen kunkin juoksuerän alkua valkotakkinen lähettäjä tarkistaa lähtöpaikalla erän osanottajat ja ratajärjestyksen sekä ohjaa kilpailijat radoille. Kentälajeissa kirjuri tarkistaa osanottajalistan ja määrittää suoritusjärjestyksen. Kirjuri huutaa vuorossa olevan suorittajan nimen sekä seuraavana vuorossa olevan valmistautumaan. Isommissa kisoissa on yleensä kilpailijoiden esittely ennen lajin alkua. Seuraa kuulutuksia, aloitusaika saattaa muuttua, jos aikataulu on edellä tai myöhässä.

7. **Verryttele** siihen sopivassa paikassa. Usein kentällä on tyhjiä rataosuuksia käytössä juoksuvetojen suorittamiseen ja tiloja lämmittelyyn. Kentälajeissa on mahdollisuus suorittaa harjoitusheittoja/hyppyjä.

8. **Anna toisille suoritusrauha!** Älä metelöi, huido, riehu tai juoksentele muiden suoritusten aikana, sillä se häiritsee keskittymistä tai pahimmillaan koko suoritusta. Kannustus sen sijaan on enemmän kuin sallittua! Erityisesti juoksuradan ylittämiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä juoksijat saattavat tulla yllättävän kovaa päälle. Juoksuradan ylittämistä tulee välttää juoksukilpailun ollessa käynnissä. Älä koskaan astu juoksusuoralle juoksun ollessa käynnissä! Muista pyhittää keskittymisrauha myös hyppääjille.

Aikuinen, pidä huolta lapsista kentällä ja opasta yleisurheilukentän säännöistä, esim. että radalle astuessa tulee olla erityisen varovainen! Ohjaa lapsi suorituspaikalle.

9. Lyhyillä juoksumatkoilla (40m, 60m, 100m) juostaan yleensä sekä alkuerät että finaali. Alkueriin osallistuvat kaikki juoksunsa varmistaneet. Finaaliin valitaan niin monta kuin on ratoja (yleensä 6 tai 8 riippuen kentästä) ajan tai alkueräsijoituksen perusteella. Useimmiten finaaliin valitaan parhaat ajan perusteella. Tällöin alkuerien kokonaiskilpailun tuloslistassa lukee nimen perässä q. Helsyn kisoissa aitajuoksut on yleensä juostu suoraan finaalina, samoin myös 200m. Vaikka eriä olisi useampi, aika ratkaisee sijoituksen. Pitkät juoksumatkat ja kävelyt suoritetaan myös suoraan loppukilpailuna.
10. Kenttälajeissa kaikilla on alkuun kolme suoritusta. Kolmen kierroksen jälkeen kahdeksan parasta pääsee jatkamaan kolmelle viimeiselle kierrokselle. Heittolajeissa sekä pituushypyssä ja kolmiloikassa suurin tulos voittaa. HUOM! Ylöspäin suuntautuviissa hyppylajeissa sijoituksen ratkaisee hyppykorkeuden lisäksi myös parhaan korkeuden yritysten sekä kaikkien pudotusten määrä. Tarkista yleisurheilusäännöt!
11. Kisoissa on yleensä kentän tai järjestäjän ylläpitämä kisakahvio. Joskus kahviomahdollisuutta ei ole, varsinkaan pienissä kisoissa. Ota omat eväät mukaan, varsinkin jos joudut odottelemaan lajisi alkua pitempään. Huolehdi riittävästä nestetankkauksesta. Pienessäkin nestehukassa suorituskyky laskee. Jos on jano, nestehukka on jo päällä. Älä kuitenkaan juo liikaa niin että vatsassa hölskyy.
- 12. Odota tuloksia maltillisesti.** Nopeus on valttia tulospalvelussakin ja erittäin hyvää palvelua kilpailijoille ja katsojille, mutta aina tulospalvelukaan ei pysty kirjoittamaan tuloksia lajien suoritustahtiin. Joskus henkilöresurssit eivät riitä, joskus koneisiin tulee vikaa, joskus tulospalvelussa ramppaavat ihmiset hidastavat ja sotkevat työtä. Myös ratajärjestysten tekoon saattaa kulua yllättävän paljon aikaa. Tulokset pyritään toimittamaan viipymättä jonnekin tuloksille varattuun seinään tai tauluun. Loppukilpailuun valitut saavat tietää paikastaan hyvissä ajoin. Jos tuloksia ei näy eikä kuulu, on kyseessä todennäköisesti tulosten kirjoittamisen ruuhka, lähettien puute tai koneiden tai printterin tekninen vika. Kukaan ei varmasti tahallaan pimitä tuloksia ja ne tulevat heti kun ehtivät. Tulokset ovat nähtävillä viimeistään seuraavana päivänä, jopa samana iltana Tilastopajan tai Helsyn sivuilla, joten tulosten viipyessä kannattaa mieluummin lähteä kotiin ja katsoa tulokset myöhemmin rauhassa netistä. Helsyllä ei ole käytössään elektronista järjestelmää, jossa tulokset tulisivat suoraan suorituspaikalta tulospalvelukoneelle. Järjestelmä vaatisi tietoteknistä osaamista, lisää henkilöitä, ja laitteita.
- 13. 13-vuotiaiden ja sitä nuorempien kilpailuissa käytetään lasten yleisurheilusääntöjä.** Katso säännöt www.helsy.fi/materiaalipankki
14. Aikataulumuutoksia, osallistumisoikeuksia ja muita asioita koskeviin kysymyksiin vastaa kilpailun kohdalla nimetty henkilö. Voit aina olla yhteydessä myös toiminnanjohtajaan, 050 555 3361 tai toimisto(at)helsy.com.

