



Hämeenlinnan Uimaseura ry

TOIMINTASUUNNITELMA 2023

## 1. Yleistä

Hämeenlinnan Uimaseura ry on Suomen Uimaliiton vanhimpia jäsenseuroja, toiminta on alkanut jo vuonna 1912. Vuosi 2023 on Hämeenlinnan Uimaseuran 111. toimintavuosi.

Seuran tavoitteena on vireän kurssitoiminnan ohella saada entistä useampi lapsi siirtymään kurssitoiminnasta kautta kilpauintiryhmiin. Korona on vähenevissä määrin rajoittanut vuoden 2022 toimintaa mutta sen vaikutus voi näkyä vielä vuoden 2023 toiminnassa.

### **Vuoden 2023 päätavoitteina on**

- nostaa lasten ja nuorten valmennuksen tasoa, jotta seurastamme nousisi kilpauimareita vähintään Suomen kärkeen.
- luoda innostunut, yhteisöllinen henki seuraan ja sitouttaa myös vanhempia seuran toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen.
- mahdollistetaan seuran toimijoiden kouluttautuminen 2- luokan ja 1-luokan toimitsijoiksi ja koulutetaan uusia uimaohjaajia.
- Tähtiseura – ohjelman toteuttaminen toiminnan laadun parantamiseksi.
- Järjestetään kilpauimareiden ja heidän huoltajiensa yhteinen ulkoilutempaus, missä innostetaan erityisesti nuorimpia kilpauimareita.
- Selvitetään mahdollisuuksia kilpauintivalmentajan palkkaamiseen.

Uimaseura tarjoaa vesiliikuntaa lapsille ja aikuisille järjestäen erilaisia kursseja. Seuran pääasiallinen tehtävä on kasvattaa kilpauimareita valtakunnan kärkeen, mutta seura tarjoaa myös alueen asukkaille mahdollisuuksia omasta kunnosta huolehtimiseen sekä uimataidon oppimiseen. Arvoina on tasapuolinen ja tasa-arvoinen liikunta kaikenikäisille ja erilaisille ihmisille veden parissa. Seurassamme on mahdollista aloittaa uintiharrastus minkä ikäisenä tahansa.

Seuran toimintaan vuosittain osallistuvista edustavat lasten kursseilla käyvät pikkuiimarit määrällisesti suurinta joukkoa. Haluamme heistä mahdollisimman monen jatkavan kilpauimarina. Seurassamme on luotu ”uimarin polku”, vauvauimarista kilpauimariksi. Kilpauintia voi jatkaa myös aikuisena Masters-uimarina ja heistä on moni menestynyt kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa. Vaihtoehtona ovat myös erilaiset harrasteryhmät.

## 2. Hallinto

Uimaseuran ylimpänä päättävänä elimenä toimivat syys- ja kevätkokoukset. Syyskokouksessa valitaan johtokunta, jonka rooli on päättää seuran yhteisistä asioista ja luotsata seuraa eteenpäin vuositasolla. Johtokunta kokoontuu kymmenisen kertaa vuodessa.

Seuralla on toiminnanjohtaja joka vastaa uimaseuran yleisistä linjoista. Lisäksi uimaseuralla yksi päätoiminen kurssivastaava ja yksi päätoiminen valmentaja. Päätoimisten lisäksi toiminnassa on mukana lukuisa joukko tuntipalkkaisia valmentajia ja ohjaajia.

Uimaseuran toimisto sijaitsee Hämeenlinnan keskustan uimahallilla. Seuran nettisivut ovat osoitteessa [www.hameenlinnanuimaseura.net](http://www.hameenlinnanuimaseura.net).

## 3. Talous

Uimaseuran tulot koostuvat kurssimaksuista, valmennusmaksuista, kilpailujen tuotoista, jäsenmaksuista ja yhteistyöstä Hämeenlinnan kaupungin sekä muiden kuntien ja sidosryhmien kanssa. Koronapandemian vuoksi alkuvuonna 2022 seuran kurssitoiminta on tuottanut normaalia vähemmän ja tämä on vaikuttanut negatiivisesti seuran talouteen. Vuoden 2023 tavoitteena on jatkaa talouden vakauttamista vaikean koronatilanteen jälkeen. Kulupuolella suurimman osan muodostavat palkat, vuokrat ja kilpailutoiminta.

Kirjanpidosta vastaa Tilitoimisto Markku Mäkelä Oy ja vastuuhenkilönä on Marjo Ekholm. Uimaseuralla on valmiudet vastaanottaa sähköisiä ostolaskuja, seuran verkkoperaattorina toimii Apix Messaging Oy. Kurssilaskutusta, kirjanpitoa ja jäsenmaksuja hoidetaan MyClub – ilmoittautumisjärjestelmän kautta. MyClubin tai Procountor taloushallinto-ohjelman kautta laskutetaan kilpauimareiden harjoitusmaksut, kilpailumatkat ja leirit.

## 4. Tietotekniikka ja tiedottaminen

Internetsivustomme toimii tärkeänä tiedotuskanavanamme. Sivut löytyvät osoitteesta [www.hameenlinnanuimaseura.net](http://www.hameenlinnanuimaseura.net).

Vuoden 2023 alusta alkaen uimaseura käyttää MyClub – ilmoittautumisjärjestelmää, jonka kautta seura voi hallita kurssien ilmoittautumisrutiineja kuten yhteystietoja,

tapahtumahallintaa ja maksujen seuranta. Ilmoittautuessaan kurssilaiset maksavat osan kurssimaksustaan. MyClubin kautta maksujen perintä automatisoituu.

Ilmoittautuminen tapahtuu MyClubissa, jonka linkki löytyy [www.hameenlinnanuimaseura.net/ilmoittautumiset](http://www.hameenlinnanuimaseura.net/ilmoittautumiset). Sivustolle on tuotu ryhmien ilmoittautumislinkit joiden kautta löytyy kaikki ryhmät joita toimintajaksolla järjestetään. Järjestelmä on yhteensopiva pankin järjestelmien kanssa ja käytössä on viitesuoritusten automaatiokirjaukset, jotka helpottavat maksujen seuranta. Pyrimme käyttämään järjestelmää mahdollisimman kattavasti ryhmien hallinnointiin ja arvioimme lisäpalveluiden hankkimista jos ne tulevat ajankohtaisiksi.

Nettisivuston lisäksi hoidamme kasvavissa määrin ulkoista tiedotusta seuran Facebook -sivulla ja Instagram -tilillä. MyClubia aletaan myös hyödyntämään tiedottamisessa. Sisäistä tiedotusta hoidamme toimiston, ohjaajien ja valmentajien toimesta sähköposteilla ja tekstiviesteillä, sekä facebook -ryhmillä ja WhatsApp -viesteillä /sähköisen median kanavilla.

## **5. Kurssitoiminnot Hämeenlinnan uimahallissa ja muissa kohteissa**

### **5.1 Lasten liikunta**

Vuonna 2023 uimaseuran kurssitoiminta kohdistuu pääasiassa Hämeenlinnan uimahalliin. Uimaseuran järjestämät lastenryhmät jatkavat myös Lammin uimahallissa mikäli se on taloudellisesti järkevää. Kesän kurssitoimintaa järjestetään kesällä 2023 mahdollisuuksien mukaan Hämeenlinnan uimahallissa. Edellytyksiä käyttää Ahveniston maauimalaa selvitetään keväällä.

#### **Lasten liikunta**

Lähes kaikki lastenryhmät tulevat vuonna 2023 kestämään 16 kertaa. Vuoden 2022 alussa tehdyn uudistuksen taustalla on tarkoitus selventää ja johdonmukaistaa seuran kurssitoimintaa. Tavoitteena on saada kurssitoiminta tehokkaammaksi, jotta uinnin kannalta tärkeisiin taitoihin ei tulisi taukoja ja oppiminen olisi johdonmukaisempaa. Tarkoitus on antaa lapsille paremmat edellytykset ja taidot jatkaa harrasteryhmän, kilpauinnin tai muiden vesilajien puolelle kurssien jälkeen. Lisäksi tavoitteena on kohdentaa kurssivastaavan ja toiminnanjohtajan työaika uimaseuran toimintojen kehittämiseen.

Vuonna 2023 järjestämme seuraavia lasten kursseja:

### **Vauvauinti ja perheuinti:**

Vauvauinnit ovat ainoita lastenryhmistä, jotka jatkavat vanhalla kahdeksan kerran kurssirungolla. Toimintaa jatketaan pääsääntöisesti Voutilakeskuksessa lauantaiamuisin ja vauvauinti ryhmät ovat suunnattu 3kk-1,5 vuoden ikäisille vauvoille. Taaperouinti 1,5-3 – vuotiaiden ryhmä ja perheuintiryhmä (2aikuista + 2 lasta) pidentyvät 16 kerran kurseiksi muiden lastenryhmien mukaan. Resurssien riittäessä ja kysynnän kasvaessa voimme mahdollisesti aloittaa vauva- tai perheunteja myös Hämeenlinnan uimahallilla.

### **Alkeisuimakoulu yli 7v.**

Alkeisuimakoulu yli 7v. lapsille käynnistettiin ensimmäistä kertaa syksyllä 2022. Ryhmä perustettiin, koska lasten kurssipolulla olevat kultakalat ryhmät täyttyvät usein 4-5 - vuotiaista lapsista ja yli 7 – vuotiailla lapsilla on iso kynnys osallistua niin sanotusti pienten lasten ryhmään. Vuonna 2023 järjestämme myös 2-3 alkeisuimakouluryhmää kysynnän mukaan. Ryhmän tavoitteet muodostuvat osallistujien mukaan, mutta tavoitteena on kuitenkin kehittää uimataito sellaiselle tasolle, että tästä ryhmästä voi siirtyä mustekalat/hait ryhmään.

### **Lapsi - vanhempi ryhmä (kultakalat/mustekalat)**

Kurssirunkoon kuuluvat neljä lapsi - vanhempi ryhmää. Ryhmät järjestetään sunnuntaisin Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa. Kolme ryhmää on tavoitteiltaan yhtenevät kultakalat ryhmien kanssa ja yksi mustekalat ryhmien kanssa. Lapsi-vanhempi ryhmät ovat tarkoitettu lapsille, jotka eivät ole vielä valmiita harrastukseen ilman vanhempia.

### **Kultakalat**

Kultakalat ovat 3-5-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä, joissa vasta aloitetaan uintiharrastusta. Ryhmässä harjoitellaan mm. kastautumista, kellumista, liikkumista vedessä ja tavoitteena on saada lapset nauttimaan vedessä olemisesta ja uinnin opettelusta. Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa tai lastenaltaassa sekä Lammin uimahallilla.

### **Mustekalat**

Mustekalat ovat 4-6-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä, joissa lapset ovat joko kultakalat ryhmän suorittaneita tai lähtötasoltaan ryhmään sopivia. Lähtötasolla lapsi uskaltaa jo kastautua sekä kellua vedessä selin ja vatsallaan. Ryhmä jatkaa uinnin oppimisen taitoja liu`un ja alkeisuintien kautta. Tavoitteena on saavuttaa 10 metrin uimataito selin ja vatsallaan. Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa tai lastenaltaassa sekä Lammin uimahallilla.

### **Hait**

Hait ovat 5-7-vuotiaille lapsille suunnattuja ryhmiä, joissa lapset ovat joko mustekalat ryhmän suorittaneita tai lähtötasoltaan ryhmään sopivia. Lähtötasolla lapsi osaa liukua, sukeltaa ja uida 10 metriä yhtäjaksoisesti. Ryhmässä jatketaan uimataidon kehittämistä sekä harjoitellaan erilaisia kilpauintiin valmistavia taitoja. Tavoitteen on saavuttaa 25 metrin uimataito selin ja vatsallaan sekä oppia alkeistaitoja kaikista uintilajeista.

Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa tai lastenaltaassa sekä Lammin uimahallilla.

### **Talent 1**

Talent 1 ryhmät ovat 6-8 -vuotiaille lapsille suunnattuja. Lähtötasolla lapsi on joko suorittanut hait ryhmän tai osaa uida 25 metriä yhtäjaksoisesti selin ja vatsallaan sekä uskaltaa hypätä uintisyvyiseen veteen. Ryhmässä harjoitellaan kaikkien uintilajien perusteita, jatketaan hyppyjen harjoittelua ja opetellaan esimerkiksi kilpauinnin käännöksiä. Tavoitteena on saavuttaa 100 metrin yhtäjaksoinen uimataito, opetella ja oppia lähtöhyppy altaan reunalta sekä uintilajien oikeita tekniikoita. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa sekä Lammin uimahallissa yhdistelmäryhmänä Talent 2 -ryhmän kanssa.

### **Talent 2**

Talent 2 -ryhmät ovat 7-9-vuotiaille lapsille suunnattuja. Lähtötasolla lapsi on joko suorittanut Talent 1 -ryhmän tai osaa uida 100 metriä yhtäjaksoisesti, osaa uintilajit alkeistasolla sekä pääedellähypyn veteen. Ryhmässä jatketaan perustekniikoiden harjoittelua ja tutustutaan myös muihin vesilajeihin. Tavoitteena on saavuttaa kansainvälinen uimataito eli 200 metrin yhtäjaksoinen uinti, josta 50 metriä selällään, jatkaa uintilajien harjoittelua sekä tutustua muihin vesilahjeihin. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa sekä Lammin uimahallissa yhdistelmäryhmänä Talent 1 -ryhmän kanssa.

### **Monilajiryhmä**

Monilajiryhmään siirretään Talent 2 –ryhmästä ne uimarit, joiden uimataidon ei vielä katsota riittävän kilpauintipuolelle. Kyseessä on konseptikokeilu, jossa pyritään luomaan uimaseuran sisälle harrastusväylää muille uimaliiton alaisille lajeille. Pääasiallinen toiminta keskittyy uinti- ja uimahyppyharjoitteluun. Uintiharjoitteluun tuodaan osaksi vesipalloa ja taitouinnin harjoitteita. Tavoitteena on kasvattaa lasten taitotasoa ja vartalonhallintaa.

### **Lasten ja nuorten harrasteryhmät**

Harrasteryhmät ovat tarkoitettu jatkoksi Monilaji- tai kilpauintipuolen ensimmäisen ryhmän suorittamisen jälkeen mikäli lapsi ei halua suuntautua kilpauintipuolelle, tai muihin vesilajeihin, vaan jatkaa uintia harrastuksena. Lasten harrasteryhmä on tarkoitettu noin 7-12-vuotiaille lapsille ja nuorten harrasteryhmä 12-17-vuotiaille lapsille. Lasten harrasteryhmä järjestetään kerran viikossa ja nuorten harrasteryhmä kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Ryhmissä keskitytään uintitekniikoiden ja monipuolisen harjoittelun oppimiseen.

### **Lastenryhmien ohjaajat ja ohjaajien koulutus**

Lastenryhmien ohjaajat ovat pääasiassa samoja kuin syksyllä 2022. Tarvittaessa rekrytoimme uusia ohjaajia vanhoista kilpauimareista tai yleisen rekrytoinnin kautta.

Ohjaajille järjestetään perehdytystä säännöllisesti ja kurssivastaava käy tarkkailemassa ohjaamista ja antaa palautetta säännöllisesti. Ohjaajien toiveiden mukaan heille tarjotaan myös enemmän lyhyitä koulutuksia, joiden teemat vaihtelevat tarpeen mukaan. Ohjaajilla on käytössä materiaalipankki pilvipalvelussa, josta he löytävät esimerkiksi tukea tuntiensa suunnitteluun, taidon oppimisen polkuja sekä linkkejä erilaisiin webinaareihin. Koulutuksia ja kursseja järjestetään osittain itse ja osittain tilauskoulutuksina muilta toimijoilta. Seura kannustaa ohjaajia kouluttautumaan ja auttaa löytämään ohjaajille heidän tarpeitaan vastaavia koulutuksia.

## **Aikuisten liikunta**

Aikuisten kurssitoiminta seuraa osittain lasten kurssitoiminnan muutoksia. Uintitekniikkakurssit ovat jatkossa 16 kerran kursseja, jotta vaadittavat toistomäärät saadaan nostettua tekniikan oppimista vaativalle tasolle. Lisäksi aikuisten uimakoulut ovat pidempiä, koska silloin kurssin aikana pystytään eriyttämään opetusta paremmin jokaiselle kurssilaiselle sopivaksi ja saavuttamaan kurssin tavoitteet.

Aikuisen uimarin polku ohjaa edelleen aikuisten kurssitoiminnan runkoa. Vuonna 2023 pyrimme muokkaamaan kurssien määrää niin, että se vastaa kysynnän määrään. Tämä on ehdoton edellytys sille, että voimme järjestää aikuisten kurssit entistä pidempinä kursseina. Ryhmiä järjestetään jos ilmoittautuneita on taloudellisen tilanteen näkökulmasta riittävästi.

## **Aikuisen uimarin polku**

1. Aikuisten alkeisuimakoulu
2. Aikuisten jatkouimakoulu
3. Aikuisten jatkouimakoulu 2
4. Aikuisten uintitekniikkakurssi
5. Aikuisten uintitekniikkakurssi 2
6. Aikuisten lajitekniikkakurssit: vapaauintikurssit, rintauinnin tekniikkakurssit
7. Aikuisten vapaauintikurssi 2 / avovesiuintikurssi
8. Harrasteryhmä 1 - ryhmä heille, jotka ovat siirtymässä kurssipuolelta säännölliseen yhteisharjoitteluun valmentajan avulla.
9. Harrasteryhmä 2 - suosituksi noussut ryhmä harrastajille, jotka haluavat treenata laadukkaasti ja vauhdikkaasti yhdessä. Ryhmässä on valmentaja paikalla harjoituksissa viikoittain.
10. Harrasteryhmä 3 - suosituksi noussut ryhmä harrastajille, jotka haluavat treenata laadukkaasti ja vauhdikkaasti yhdessä. Ryhmässä on valmentaja paikalla harjoituksissa viikoittain.
11. Masters-uimarit. Masters-ryhmä on aktiivisesti toiminnassa oleva mastersikäisten uimareiden ryhmä. Kaudella 2023 Masters-ryhmä jatkaa harjoitteluaan ohjatusti kerran viikossa ja kerran viikossa itsenäisesti valmentajan tekemän ohjelman avulla.

### **Aikuisten alkeisuimakoulu ja jatkouimakoulu**

Aikuisten alkeisuimakoulun lähtötaso on uimataidoton, jopa vesipelkoinen aikuinen. Alkeisuimakoulussa on tarkoitus lähteä pienin askelin totuttelemaan veteen ja jatkaa taitoja kellumisen, liukujen kautta uintiin asti. Jatkouimakoulu on tarkoitettu aikuisille, jotka osaavat jo kellua, sukeltaa ja liukua. Uimataito voi jatkouimakoulussa jo löytyä, mutta vaatii paljon vahvistamista ennen tekniikkaryhmään osallistumista.

### **Aikuisten tekniikkakurssit 1 ja 2**

Aikuisten tekniikkakurssit ovat suunnattu uintitekniikoiden opetteluun ja kurseilla perehdytään niihin laajasti. Tekniikkakurssi 1 on lähtötasoltaan sopiva aikuisille, jotka osaavat uida ja haluavat opetella rinta-, vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita. Tekniikkakurssi 2 aikuisille, jotka osaavat tekniikat jo niin että pystyvät uimaan pidempiä matkoja, mutta kaipaavat lisää harjoitusta.

### **Aikuisten harrasteryhmät 1, 2 ja 3**

Harrasteryhmä 1 on heille, jotka ovat siirtymässä kurssipuolelta säännölliseen yhteisharjoitteluun valmentajan avulla ja harrasteryhmät 2 sekä 3 heille, jotka haluavat harjoitella laadukkaasti ja vauhdikkaasti yhdessä. Harrasteryhmällä on vuorot varattuna Hämeenlinnan uimahallilla kaksi kertaa viikossa, joista toisessa on valmentaja paikalla.

### **Masters-uimarit**

Masters-ryhmä on aktiivisesti toiminnassa oleva yli 25-vuotiaiden uimareiden ryhmä. Vuonna 2023 Masters-ryhmä jatkaa harjoitteluaan ohjatusti kerran viikossa ja kerran viikossa itsenäisesti valmentajan tekemän ohjelman avulla. Ryhmäläiset osallistuvat kilpailuihin omatoimisesti.

### **Muu aikuisten kurssitoiminta**

Vesijuoksu – kerran viikossa kymppikorttiperiaatteella toimivaa tehokasta ja ohjattua harjoittelua. Vesijuoksu jatkuu vuonna 2023 Hämeenlinnan uimahallissa.

Vesijumppa kerran viikossa kymppikorttiperiaatteella toimivaa tehokasta ja ohjattua harjoittelua. Vesijumppa jatkuu vuonna 2023 Hämeenlinnan uimahallissa.

Tilausryhmät ja yksityisopetus – tilauksesta pyrimme resurssiemme puitteissa järjestämään opetusta, ohjausta ja valmennusta niitä haluaville.

### **Erityisryhmät**

Vuonna 2023 järjestämme kysynnän niin salliessa yhden erityisharrasteryhmän viikossa. Erityisryhmien saaminen osaksi uimaseuran toimintaa on seuran suurimpia kehityskohteita.



### **Kilpauintikoulu II / Taiturikoulu II**

Taiturikoulu II harjoittelee kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Ryhmässä aletaan suuntautumaan kilpauintiharjoitteluun ja opetellaan myös omaan tahtiin kilpailemista. Uintiaikaa on enemmän kuin aikaisemmassa ryhmässä. Ryhmällä on myös kuivaharjoittelua. Ryhmässä on tarkoitus syventää teknistä osaamista vapaa- ja selkäuinnissa ja oppia rinta- ja perhosuinti. Taiturikoulut käynnistyvät kaksi kertaa vuodessa, tammi- ja elokuussa.

### **Kilpauintikoulu III / Taiturikoulu III**

Taiturikoulu III harjoittelee kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa ja ryhmällä on myös kuivaharjoittelua. Osa uimareista osallistuu myös seuran sisäiseen GP-sarjaan. Taiturikoulu III:sta siirretään taitavimpia uimareita valmennusryhmään. Taiturikoulut käynnistyvät kaksi kertaa vuodessa, tammi- ja elokuussa.

## **6. Kilpauinti/Valmennustoiminta**

Uimaseurassa on käytössä tasovalmennusjärjestelmä, joka noudattaa seuran oman uimarin polun periaatteita. Uimareita siirretään valmentajan suosituksesta eteenpäin uimarin kehittyessä yli vanhan ryhmänsä tason, mutta myös takaisin edelliseen ryhmään tai esim. harrasteryhmään, jos uimari ei syystä tai toisesta pysty harjoittelemaan ryhmän vaatimalla tasolla. Tavoitteena on kunkin kehittyminen omaan parhaimpaansa. Kilpailevia uimareita seurassa on noin 50. Vuoden 2023 aikana tavoitteena on saada uusia lisenssiuimareita 10-20. Käytännössä tämä tehdään viemällä kilpailumahdollisuutta lähemmäs nykyisten taituriryhmien arkea.

Uimarit on jaettu ryhmiin R1-R4 uimareiden tason ja pääkilpailujen (iän) mukaan. Kevätkaudella 2023 ryhmien harjoitusmääriä tarkastetaan ja lisätään tarpeen mukaan syksyille. Yläasteikäisille on mahdollista nostaa harjoitusmääriään käymällä aamuharjoituksissa kahdesti viikossa.

Vuonna 2023 suunnitelmana on luopua Taituri-ryhmistä nimenä ja luoda selkeästi kilpauintiin kuuluvat ryhmät. Syksyllä 2022 työnimenä on ollut HäUS Junior – ryhmä, joiden tarkoituksena on korvata Taiturit viimeistään syyskaudelle 2023. Ryhmään siirtyminen kurssipuolelta tapahtuu jatkossa kurssiohjaajien suosituksesta jos uimarin taidot ovat hioutuneet tarpeeksi pitkälle.

Vuonna 2023 uimaseuralla on yksi päätoiminen valmentaja, Jari Mäkäläinen. Juuso Rantanen toimii seuran toisena kuukausipalkkaisena valmentajana toiminnanjohtajan tehtävien sallimissa rajoissa. Mäkäläinen muokkaa ryhmien harjoitusmääriä ja –rytmiä

tarpeiden mukaan, Rantanen tukee päätöksentekoa. Tavoitteena on vuoden 2023 aikana selvittää mahdollisuutta uuden päätoimisen valmentajan palkkaamiseen. Tällöin kilpauinti- sekä Taituri-ryhmien valmennuksen ja vastuut saataisiin jaettua kahdelle henkilölle. Lisäksi valmennuksessa käytetään oto-valmentajia vapaapäivien mahdollistamiseksi.

Vuoden 2023 aikana kilpauintitoimintaa pyritään edelleen kehittämään suunnitelmallisemmaksi, läpinäkyvämmäksi ja helpommin lähestyttävämmäksi. Painotus on erilaisten prosessien kirjaamisessa ja tuottamisessa kaikkien nähtäväksi (esim kilpauimarin käsikirja, kilpauinnin vuosikello, kilpauintipuolen valmennustavoitteet ja -tavat, joilla tavoitteisiin päästään). Toiminnan pääpaino pyritään pitämään kevään osalta su-pe välillä, jolloin lauantai on lähtökohtaisesti vapaapäivä kaikille, ainakin kevään 2023 ajaksi. Huomioiden kuitenkin, että kilpailupäivät ovat useimmiten lauantapäiviä.

Ryhmäjakoja tehdään seuraavilla perusteilla:

- Uimarin pääkilpailut
- Uimarin uintivauhti kilpailuissa ja harjoituksissa
- Tekninen ja taktinen osaaminen altaassa ja kuivalla
- Sitoutuminen harjoitteluun ja urheilulliseen elämäntapaan
- Sitoutuminen ryhmän ja uimaseuran sääntöihin sekä vaatimuksiin
- Uimarin biologinen ja henkinen kehitys
- Uimarin oma tahto siirtyä

Kilpauintiryhmien ryhmännousun minimivaatimukset vuonna 2023 ovat seuraavat:

R1

- Tavoittelee kansallista huippua
- Harjoittelee valmentajan ohjeiden ja yhdessä sovittujen harjoitusmallien mukaan.
- Urheilullinen elämäntapa
- Kykenee itsenäiseen työskentelyyn
- Sitoutuu harjoitteluun iän mukaan 6-9krt/vko

R2

- Tavoittelee ikäryhmänsä huippua.
- Harjoittelee valmentajan ohjeiden ja yhdessä sovittujen suunnitelmien mukaan.
- Sitoutuu harjoitteluun 5-6krt/vko
- Pystyy uimaan kaikkia kilpauinnin lajeja harjoituksissa

### R3

- 200 sku kilpailutekniikalla, 800 vu
- Sitoutuu harjoittelemaan 4-5krt/vko

### R4, uusi ryhmä, joka aloitti syksyllä 2023

- 100 sku kisatekniikalla, 400 vu + su

### Taituri III / HäUS Junior 2

- 100-200 m vu ja su
- Alkeis pu + ru
- Hallitsee kaikki käännökset
- Sukellus delffaten 10 m

### Taituri II / HäUS Junior 1

- 100-200 m vu ja su
- Alkeis pu + ru
- Hallitsee kaikki käännökset
- Sukellus delffaten 10 m

## **Harjoittelu:**

Harjoittelun ytimessä on kilpailusuoritus, monipuolinen liikunta ja urheilullisuus. Lisäksi pyritään palautumaan kovasta harjoittelusta. Toiminnan painopiste vuonna 2023 on urheilullinen monipuolisuus ja erilaisten harjoitusvauhtien – ja tapojen sisäistäminen. Yleinen valmennuslinja on, että R2-Taituri - valmentajat pyrkivät huolehtimaan perusasioiden toteuttamisesta (uintiasento, vartalon kytkentä käsivetoon, siirtymävaiheet, lajitekniikat) kiitettävällä tasolla. Harjoittelun progression ja kehittymisen seuraamista jatketaan vuonna 2023.

Pyrimme kasvattamaan uimareista omatoimisia, jotta harjoittelu isossa ryhmässä olisi mahdollista yksilöllisesti. Vuonna 2023 jatkamme yhtenäisen valmennuslinjan kehittämistä. Tästä vastaavat Jari Mäkäläinen ja Juuso Rantanen. Valmentajat pitävät kehityspalaverin säännöllisesti. Tavoitteena on pitää lyhyt palaveri viikoittain täysipäiväisesti palkattujen valmentajien kesken ja 3-4 kertaa vuodessa yhdessä otovalmentajien kanssa. Koko täysipäiväisen henkilökunnan kesken pidämme toiminnan suunnittelupalavereja tarpeen mukaan noin 1-4 kertaa kuussa.

Valmennusryhmät harjoittelevat päivittäin Hämeenlinnan keskustan uimahallissa, urheilulinjalla olevat uimarit pääsääntöisesti kaksi kertaa päivässä. Harjoitukset

tapahtuvat seuran harjoitusvuoroilla ja yleisövuoroilla. Pääsääntöisesti harjoitukset ovat arkisin klo 7.30-8.45 ja 16-21.30 ja viikonloppuisin klo 16-19. Taituri –ryhmien harjoitusaikoja pyritään keskittämään viikonloppulle. Joitakin yhteisiä tapahtumia, kuten testipäivä, voidaan suunnitella pidettäväksi myös muualla kuin uimahallissa. Vuoden 2023 aikana pyritään neuvottelemaan harjoitusaikojen avaamisesta myös viikonloppujen uimahallin aukioloajoille, samalla tavalla kuin ennen vuonna 2016 alkanutta halliremonttia. Tämä mahdollistaisi kurssipuolen ja ryhmien joustavamman toiminnan organisoimisen.

Ahveniston maauimala on korjauksen tarpeessa ja sen avautumisesta vuonna 2023 ei ole takeita. Käytöstä neuvotellaan jälleen kun se on ajankohtaista. Ahvenistosta vastaavan tahon suhtautuminen uimaseuran toimintaan ei ole ollut rakentavaa, minkä seurauksena kesän arvokisoihin tähtääviä harjoituksia joudutaan todennäköisesti tekemään muutamia myös Riihimäellä ja Hyvinkäällä.

Tällä hetkellä kilpauintipuolen suurin haaste on lasten aiempaa huonompi harjoitettavuus, joka on dramaattisesti huonontunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Uimaseura opettaa lapsille monipuolista liikkumista juoksemisen alkeista lähtien, mihin tarvitaan aiempaa monipuolisempaa osaamista valmentajilta. Edelleen tiettyjä vuodenaikoja pyritään rauhoittamaan myös kotona olemiselle, palautumiselle ja suunnittelutyölle.

Harjoitusmaksut pyrimme pitämään suunnilleen nykyisellään, vaikka uhkana on harjoitusmaksujen nousu.

### **Huippu-uinti:**

Uimaseuran tulee luoda selkeä huippu-uinnin polku. Toiminnan pitää olla avointa ja viestit se, että sitoutumalla urheilulliseen elämäntapaan ja työtä tekemällä meillä on mahdollista auttaa urheilijaa pääsemään tavoitteeseensa. Seuran on etsittävä aktiivisesti uusia palveluita ja yhteistyökumppaneita. Ryhmissä täytyy uskaltaa eriyttää uimareita tason mukaan ja jakaa palveluita, eikä tarjota kaikille samaa pelkän ryhmästatuksen vuoksi, ennen kuin sen omalla sitoutumisellaan on ansainnut.

Osa uimareista on nuoria harrastajia, joiden tavoitteet ovat korkealla. Uimaseuran huipuille tehdään mahdolliseksi harjoittelu kotihallissa ja -kaupungissa mahdollisimman hyvin. Yhteistyö Hämeenlinnan urheiluakatemia Tavastian kanssa on suuressa roolissa. Keväällä 2023 osana yhteistyötä Lyseon lukion urheilulinjalla on uimareita 5. Tavoitteenamme on tukea uimareiden jaksamista ja sen myötä myös harjoittelun ja kilpailemisen jatkamista aikuisikään asti. Sen vuoksi harjoittelussa pitää olla myös joustoa. Edelleen tavoitteena on saada uimarit ymmärtämään

pitkäjänteisyyden ja tekemisen laadun merkitys uintiharjoittelussa. Olemme myös kasvattajaseura, koska useat uimarimme siirtyvät opiskelemaan isompiin kaupunkeihin.

### **Leiritoiminta:**

Valmennusryhmät leireilevät vuoden aikana ryhmien valmennussuunnitelmien ja kansallisen uintikalenterin mukaan. Tavoitteena on, että uimarit saisivat leiri-harjoittelumahdollisuuden kerran kaudessa (keskimäärin kaksi kertaa vuodessa) omiin arvokisoihinsa valmistautuen. Uimaseura osallistuu kustannuksiin tapauskohtaisesti.

Vuonna 2023 leirejä katsotaan koronatilanteen ja seuran taloudellisen tilanteen kehittymisen mukaan. Tavoitteena on R1 – ryhmän osalta lähteä leirille keväällä 2023 esimerkiksi Ahvenanmaalle. Syksyn leirit katsotaan kesällä 2023.

### **Koulutus:**

Valmentajia koulutetaan seminaareissa, Uimaliiton ja urheiluopistojen koulutuksissa sekä sisäisissä koulutuksissa. Omia sisäisiä koulutuksia suunnitellaan keväällä 2023 ja koulutuksia eri aiheista pidetään syksyllä 2023.

### **Kilpailut:**

Valmentajat suunnittelevat kevään ja syksyn kisakalenterin. Pääkilpailuina eri-ikäisille ovat Rollo-uinnit, Ikäkausimestaruusuinnit karsintoineen, NSM- ja SM-uinnit sekä Grand Prix-uinti. Tavoitteena on järjestää 4-5 omaa kilpailua vuodessa. Vuonna 2023 HäUS GP:t järjestetään sunnuntai-iltana normaaliin harjoitusaikaan, jos koronatilanne sen sallii. Suunnitellut ajankohdat HäUs Gp:lle on keväällä helmikuu, huhtikuu ja/tai toukokuu ja syksyllä syyskuu ja marraskuu. HäUS GP:ssä pidetään yllä monipuolista lajikirjoa sekä mahdollistetaan arvokilpailuiden aikarajojen alittaminen. HäUS GP:tä aletaan kehittämään yhteistyössä Hyvinkään uimaseuran kanssa.

Vuodelle 2023 uimaseura tutkii kansallisen kilpailun järjestämisen ajankohtaa.

Uimaseuran kilpailuiden järjestämisen suurin haaste on ollut toimitsijoiden riittävyys. Tähän tarvitaan vapaaehtoisten suurta panosta. Tämän johdosta seura järjestää tarpeen mukaan 2- luokan ja 1- luokan toimitsijakoulutuksia. Uuteen

ilmoittautumisjärjestelmään saatetaan lisätä kohta, jossa perheet sitoutuvat toimitsijoiksi kilpailuihin.

Lähtökohtaisesti uimarit kulkevat vieraskilpailuihin yhdessä yhteisöllisesti linja-autolla. Linja-auton kustannukset jaetaan kaikkien kilpailuihin lähtevien uimareiden kesken riippumatta siitä, kulkeeko hän yhteisellä kuljetuksella. Uimareilla on mahdollisuus osallistua myös omatoimisesti yksittäisiin kisoihin. Uimaseura päättää linja-autokuljetuksien tukemisesta kausikohtaisesti touko- ja marraskuussa.

Seura tukee arvokisauimareita (Rollot, IKM-, NSM- ja SM-kisat) taloudellisen tilanteen salliessa seuraavasti:

- Uimaseura maksaa aina valmentajista aiheutuvat kustannukset.
- Mitalisijoille päässeen uimarin kisakulut maksetaan kokonaisuudessaan. Riittää, että saavuttaa sijoituksen yhdessä lajissa.
- 8 parhaan joukkoon sijoittuneen uimarin kisakuluista seura maksaa 50%.
- 16 parhaan joukkoon sijoittuneen uimarin kisakuluista seura maksaa 25%
- Starttimaksut maksetaan GP-, Rollo- ja IKM-finalistien, NSM- ja SM-kisaajien osalta. Jos starttimäärät nousevat suuriksi, katsotaan kriteereitä uudestaan.
- Uimaseuran maksaa viestijoukkueiden starttimaksut.
- Masters-uimarien tuesta päätetään aina erikseen.

Kisakulut sisältävät seuran määrittelemän majoituksen, starttimaksut, ruokailut kisoissa ja mahdolliset yhteiskuljetukset. Lisäksi peritään muodollinen valmennusmaksu kilpailuista.

## **7. Uimahyppy, vesipallo, taitouinti ja muut vesiurheilumuodot**

Vuonna 2023 uimahyppyryhmän jatkoa mietitään valmentajatilanteen ollessa haastava.

Vesipallo, taitouinti ja mahdolliset muut vesiurheilumuodot voidaan ottaa seuran lajeiksi, mikäli innokkaita harrastajia ja osaavia ohjaajia löytyy. Monilajiryhmän harjoittelu sisältäisi yo. vesiurheilumuotoja ja olisi yksi mahdollisuus harrastuksen jatkamiselle seurassamme kurssitoiminnan jälkeen Taiturikoulujen ja harrasteryhmien ohessa.

## **8. Ekaluokkalaisten ja alle kouluikäisten uimaopetus & yhteistyö Hämeenlinnan kaupungin kanssa**

Hämeenlinnan Uimaseura on järjestänyt esikoulu- ja kouluryhmien uinninopetusta vuonna 2022 ja jatkaa uimaopetuksen järjestämistä tilauksesta kouluryhmille vuonna 2023. Yhteistyötä tehdään eri tahojen ja kuntien kanssa.

## **9. Lammi, Tervakoski ja Ahveniston maauimala**

Vuonna 2023 hyödynnämme Lammin ja Tervakosken uimahalleja kurssien järjestämisessä mahdollisuuksien ja kysynnän mukaan, sekä tarvittaessa myös muussa toiminnassa.

Kesällä 2023 pyrimme hyödyntämään Hämeenlinnan Uimahallia kesäkurssien osalta. Ahveniston maauimalan käyttö on epävarmaa vuonna 2023 altaassa olevan vuodon vuoksi. Varaudumme myös harjoitteluun Hyvinkäällä tai Riihimäellä tarpeen mukaan.

## **10. Yhteistyökumppanuudet**

Hyödynnämme yhteistyömahdollisuuksia paikallisten toimijoiden kanssa. Tavoitteena on saada joitakin yhteistyösopimuksia aloitettua kevään 2023 aikana.

Hämeenlinnassa 3.11.2022

Hämeenlinnan Uimaseura ry:n johtokunta