



Hämeenlinnan Uimaseura ry

TOIMINTASUUNNITELMA 2021

1. Yleistä

Hämeenlinnan Uimaseura ry on Suomen Uimaliiton vanhimpia jäsenseuroja, toiminta on alkanut jo vuonna 1912. Vuosi 2021 on Hämeenlinnan Uimaseuran 109. toimintavuosi.

Seuran tavoitteena on vireän kurssitoiminnan ohella saada entistä useampi lapsi siirtymään kurssitoiminnasta Taiturien kautta kilpaintyryhmiin. Korona on rajoittanut vuoden 2020 toimintaa ja sen vaikutus näkyy vielä vuoden 2021 toiminnassa.

Vuoden 2021 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.
- käynnistetään kilpailutoimikunta organisoimaan kesän kansallisia kisoja ja syksyn 2021 IKM-uinteja.
- järjestetään taitureiden, kilpauimareitten ja heidän huoltajiensa sekä entisten kilpauimareiden yhteinen ulkoilutempaus, missä innostetaan erityisesti taitureita siirtymään uimarin polulla kilpaintyryhmiin.
- työskentely Tähtiseurahankkeen parissa ja sen valmistaminen vuoden 2021 loppuun mennessä.

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 pikkuuimarit määrällisesti suurinta joukkoa. Haluamme heistä mahdollisimman monen jatkavan kilpauimarina. Seurassamme on luotu ”uimarin polku”, vauvauimarista kilpauimariksi. Kilpaintyä 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 vuositason tasolla. Johtokunta kokoontuu kymmenisen kertaa vuodessa.

Seuralla on kaksi päätoimista valmentajaa sekä yksi päätoiminen kurssivastaava, jonka työ on pitkälti hallinnollista. Suunnitteilla on toiminnanjohtajan palkkaaminen. Päätoimisten lisäksi toiminnassa on mukana lukuisa joukko tuntipalkkaisia valmentajia ja ohjaajia.

Uimaseuran toimisto sijaitsee Hämeenlinnan keskustan uimahallilla. Seuran nettisivut ovat osoitteessa 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 vuonna 2020 seuran kurssitoiminta on tuottanut huomattavasti normaalia vähemmän ja vaikuttaa negatiivisesti seuran talouteen. Vuoden 2021 tavoite on talouden vakauttaminen vaikeassa koronatilanteessa. 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 verkko-operaattorina toimii OpusCapita Solutions Oy. Kurssilaskutusta ja jäsenmaksuja hoidetaan Tietoverkko FI Oy:n ilmoittautumisjärjestelmä Ilmarin kautta. Procounter taloushallinto-ohjelman (käyttöönotto v 2020) laskutetaan kilpauimareiden harjoitusmaksut, kilpailumatkat ja leirit.

4. Tietotekniikka ja tiedottaminen

Internetsivustomme toimii tärkeänä tiedotuskanavanamme. Sivut löytyvät osoitteesta www.hameenlinnanuimaseura.net.

Uimaseura käyttää Helsinkiläisen Tietoverkko Oy:n toimittamia ilmoittautumisjärjestelmä Ilmaria ja jäsenrekisterijärjestelmä Jalmaria. Ilmari muodostuu kahdesta osasta: hallintajärjestelmästä ja ilmoittautumisjärjestelmästä. Ilmarilla seura voi hallita kursseihin liittyviä ilmoittautumisrutiineja. Kurssille

osallistuvat ilmoittautuvat internetissä Ilmarin kautta. Ilmari luo myös oikeanlaiset laskut, osallistujalistat ja sähköpostilistat. Ilmarin hallintajärjestelmä on käyttäjätunnuksilla ja salasananalla suojattu tietokantapohjainen systeemi, jossa tapahtumia ja ilmoittautumisia ylläpidetään ja hallitaan.

Ilmari on upotettu osaksi seuran omia verkkosivuja, niin ettei käyttäjä tiedä edes käyttävänsä Ilmaria. Sivusto toimii osoitteessa www.hameenlinnanuimaseura.net/ilmoittautumiset. Järjestelmä on yhteensopiva pankin järjestelmien kanssa ja käytössä on viitesuoritusten automaattikirjaukset, jotka helpottavat maksujen seuranta. Ilmari- ja Jalmari- järjestelmiä kehitetään edelleen, pyrimme hyödyntämään järjestelmien ominaisuuksia parhaalla mahdollisella tavalla.

Nettisivuston lisäksi hoidamme ulkoista tiedotusta seuran Facebook -sivulla ja Instagram -tilillä. Sisäistä tiedotusta hoidamme toimiston, ohjaajien ja valmentajien toimesta sähköposteilla ja tekstiviesteillä, sekä facebook -ryhmillä ja WhatsApp – viesteillä /sähköisen median kanavilla.

IT-järjestelmiä ollaan kehittämässä ja mahdollisesti uudet toiminta-alustat otetaan käyttöön vuonna 2021.

5. Kurssitoiminnot Hämeenlinnan uimahallissa ja muissa kohteissa

Vuonna 2021 uimaseura toteuttaa uimarin polkuaan pääosin Hämeenlinnan uimahallissa. Lammille ja Tervakoskelle on suunnitteilla uimakoulujen jatkoa vuodelle 2021. Kesän kurssitoimintaa järjestetään mahdollisuuksien mukaan Hämeenlinnan uimahallissa ja/tai Ahveniston maauimalassa.

5.1 Lasten liikunta

Vuonna 2021 järjestämme seuraavia lasten kursseja:

Vauvauinti ja Perheuinti:

Vauvauinteja jatketaan pääsääntöisesti Voutilakeskuksessa lauantaiamuisin, mikäli se koronatilanteesta riippuen on mahdollista. Mikäli Voutilakeskus pysyy ulkopuolisilta käyttäjiltä suljettuna, jatkamme toimintaa Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa. Perheryhmiin kuuluu myös yksi erityisvesipeuhularyhmä, joka on toistaiseksi tauolla pienen osallistujamäärän vuoksi.

Vesipeuhulat:

Vesipeuhula

Vesipeuhuloita järjestetään lasten altaan matalassa päässä ohjaajien ja lasten välisiä uimakouluina. Vesipeuhuloita on järjestetty myös syvässä altaassa vanhempi-lapsi -ryhminä, tarvittaessa apuna käytetään myös kelluntaliivejä. Toimintaa jatketaan näin ensi vuonnakin.

Vesipeuhula 2

Vesipeuhula 2 –ryhmä on suunnattu 3-5 –vuotiaille lapsille, jotka ovat käyneet Vesipeuhulan ja suorittaneet siinä vaadittavat suoritukset. Ryhmän tarkoitus on tarjota jatkoryhmä lapsille, jotka ovat suorittaneet Vesipeuhulan vaatimukset, mutta ovat liian pieniä siirtymään syvän pään Alkeisuimakoulu 2:een. Vesipeuhula 2:n jälkeen lapset voivat siirtyä Vesipeuhula 3 ryhmään tai Alkeisuimakoulu 2 ryhmään. Vesipeuhula 2:ta on järjestetty lasten altaan matalassa päässä sekä syvässä altaassa lapsi-vanhempi -ryhmänä ja toimintaa jatketaan samoin.

Vesipeuhula 3

Vesipeuhula 3 -ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallin lasten altaan matalassa päässä ohjaajien ja lasten välisinä uimakouluina sekä lapsi-vanhempi – ryhmänä syvässä vedessä. Tämän ryhmän jälkeen lapset voivat siirtyä Vesipeuhula 4 ryhmään tai Alkeisuimakoulu 2:een.

Vesipeuhula 4

Vesipeuhula 4 -ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallin lasten syvässä sekä nostopohja-altaassa ohjaajien ja lasten välisinä uimakouluina sekä lapsi-vanhempi – ryhmänä syvässä vedessä nostopohja-altaassa. Tämän ryhmän jälkeen lapset voivat siirtyä Jatkouimakoulu I ryhmään.

Alkeisuimakoulut:

Alkeisuimakoulut on jaettu kahteen osaan, Alkeisuimakoulu 1:ksi ja Alkeisuimakoulu 2:ksi. Alkeisuimakoulu 1 ryhmään tulevat eivät uskalla kastautua veteen kokonaan ja Alkeisuimakoulu 2 ryhmään tulevat uskaltavat kastautua siten, että myös kasvot menevät veden alle. Tällä jaolla saamme kaikille lapsille paremmin heille soveltuvaa opetusta ja oppiminen tehostuu. Alkeisuimakoulut on tarkoitettu 5-8 –vuotiaille.

Alkeisuimakoulu 1

Alkeisuimakoulu 1 on suunnattu 5-8 -vuotiaille uimataidottomille lapsille, jotka eivät vielä uskalla sukeltaa, kastaa korviaan selkäasennossa ja/tai irrottaa jalkojaan pohjasta lastenaltaassa. Alkeisuimakoulu 1 -ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa ja mahdollisesti Lammilla sekä Tervakoskella.

Alkeisuimakoulu 2

Alkeisuimakoulu 2 on suunnattu 5-8 -vuotiaille lapsille, jotka uskaltavat sukeltaa, kastaa korvansa selkäasennossa ja irrottaa jalkansa pohjasta, mutta eivät vielä osaa uida. Uimataidoksi lasketaan tässä 10 metrin uimataito. Opetus tapahtuu vuonna 2021 Hämeenlinnan uimahallissa, sekä mahdollisesti myös Tervakoskella ja Lammilla.

Jatkouimakoulu I

Alkeisuimakoulu 2:n jälkeen vuorossa on Jatkouimakoulu I, 10 metrin uimataidon oppineille. Tässä ryhmässä tavoite on monipuolistaa ja vahvistaa uimataitoa. Opetus tapahtuu Hämeenlinnan uimahallissa sekä mahdollisesti myös Lammilla ja Tervakoskella.

Jatkouimakoulu II

Jatkouimakoulu II vahvistaa yli 15 metriä uivien lasten uimataitoa ennen Vesiralliryhmiin siirtymistä. Syvemmissä altaassa perustaitoja kehitetään edelleen, tavoitteena on oppia uimaan yhtäjaksoisesti 25 metriä useammalla uintityylillä. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa ja mahdollisesti myös Lammilla.

Vesiralli Sannakot

Vesiralli on Uimaliiton vesitaitavuus- ja uimaopetuskonsepti, jossa on mukana osaluaita uimahypyistä, vesipallosta, kilpauinnista sekä taitouinnista. Vesiralli jakaantuu neljään eri osaan, joista sannakot on ensimmäisenä. Sannakoiden lähtötaso-vaatimuksena on 25 metrin uimataito. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa ja mahdollisesti myös Lammilla.

Vesiralli Kalat

Vesirallin Kalat ovat Sannakoiden jälkeen seuraava ryhmä. Tässä ryhmässä tavoitellaan noin 100 metrin uimataitoa uintisyvässä vedessä. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa ja mahdollisesti myös Lammilla.

Vesiralli Norpat

Vesirallin Norpat ovat Kalojen jälkeen tuleva uintiryhmä. Tavoitteena Norpissa on 150 metrin uimataito ja vesitaitavuuden monipuolinen kehittäminen. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa ja mahdollisesti myös Lammilla.

Vesiralli Delfiinit

Vesirallin Delfiinit ovat Norppien jälkeen seuraava kurssi. Delfiinit-ryhmän hyväksytysti suoritettuaan lapsi osaa uida 200 metriä yhtäjaksoisesti, mikä on pohjoismainen uimataidon määritelmä. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa ja mahdollisesti myös Lammilla.

Hait / mahdollinen kehitys monilajiryhmäksi

Hait -ryhmä on tarkoitettu kaikki vesirallin ryhmät käyneille lapsille, jotka vielä kaipaavat vahvistusta taitoihinsa ennen taiturikouluryhmiin siirtymistä. Ryhmä ei tällä hetkellä ole käynnissä, vaan tilalla on lasten ja nuorten harrasteryhmät. Tätä ryhmää kehitellään mahdollisesti uudenaiseksi monilajiryhmäksi, jossa uimarit pääsevät tutustumaan entistä paremmin eri lajeihin.

Kilpauintikoulu I / Taiturikoulu I a ja b

Kilpauintikoulu eli Taiturikoulu I on Vesiralli -ryhmien jälkeen seuraava ryhmä uintipuolella. Lapset voivat tässä vaiheessa aloittaa myös uimahyppyharrastuksen, mikäli uimahyppytoiminta taas käynnistetään. Tavoitteena Taiturikoulu I:ssä on perustaitojen kehittäminen, kilpauintitekniikoiden oppiminen vapaa- ja selkäuinnissa sekä alkeistekniikoiden hallinta rinta- ja perhosuinnissa. Taiturikoulu I harjoittelee kerran viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Taiturikoulut käynnistyvät kaksi kertaa vuodessa, tammi- ja elokuussa.

Kilpauintikoulu II / Taiturikoulu II

Taiturikoulu II harjoittelee kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Allasaikaa 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.

Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Harrasteryhmät ovat tarkoitettu jatkoksi Vesirallien suorittamisen jälkeen, mikäli lapsi halua suuntautua kilpauintipuolelle. Lasten harrasteryhmä on tarkoitettu noin 7-12 -vuotiaille lapsille ja ryhmä harjoittelee kerran viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Nuorten harrasteryhmä tarkoitettu noin 12-17 -vuotiaille. Ryhmissä keskitytään uintitekniikoiden ja monipuolisen harjoittelun oppimiseen. Harrasteryhmät käynnistyvät kaksi kertaa vuodessa, tammi- ja elokuussa. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa.

Lastenkurssien ohjaajat ja ohjaajien koulutus

Uusia ohjaajia rekrytoidaan mm. omista vanhemmista uimareista ja entisistä uimareista sekä mol.fi kautta. Vuonna 2021 järjestetään tarpeen mukaan koulutustapahtumia ohjaajille ja opettajille sekä hyödynnetään Suomen Uimaliiton sekä Suomen Uima- ja hengenpelastusliiton järjestämiä kursseja ja koulutuksia.

5.2 Aikuisten kurssitoiminta

Aikuisten liikuntaan Uimaseuralla on useita erilaisia ryhmiä, joiden tarkoitus on uintitekniikan kehittäminen ja kunnon kohottaminen uinnin ja monipuolisen vesiliikunnan avulla. Uimaseurassa on käytössä aikuisen uimarin polku. Vuonna 2021 aikuisten kurseja järjestetään käytettävissä olevien hallitilojen ja kysynnän mukaan.

Aikuisen uimarin polku:

Aikuisten uimarin polku on tarkoitettu selventämään aikuisille tarkoitettuja uintitoimintoja ja suuntaamaan toiminnan Masters-kilpailuihin tähtääväksi. Vaikka uimari ei tavoittelisi kilpailuihin osallistumista, voi hän osallistua mihin tahansa uimaseuran ryhmistä tasonsa mukaan. Vuonna 2021 pyrimme tarjoamaan kaiken tasoisille uimareille ryhmävaihtoehto aikuisen uimarin polulta.

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 (entinen GBF - Get Back Fit by swimming) - suosituksi noussut ryhmä harrastajille, jotka haluavat treenata laadukkaasti ja vauhdikkaasti yhdessä. Ryhmässä on valmentaja paikalla harjoituksissa viikoittain.
10. Masters-uimarit. Masters-ryhmä on aktiivisesti toiminnassa oleva mastersikäisten uimareiden ryhmä. Kaudella 2021 Masters-ryhmä jatkaa harjoitteluaan ohjatusti kerran viikossa ja kerran viikossa itsenäisesti valmentajan tekemän ohjelman avulla.

Muita aikuisten ryhmiä:

1. Vesijuoksu – kahdesti viikossa (yhteensä 2 tuntia) kymppikorttiperiaatteella toimivaa tehokasta ja ohjattua harjoittelua. Vesijuoksu jatkuu vuonna 2021 Hämeenlinnan uimahallissa.
2. Tilausryhmät ja yksityisopetus – tilauksesta pyrimme resurssiemme puitteissa järjestämään opetusta, ohjausta ja valmennusta niitä haluaville.

5.3 Harraste- ja erityisuinti

Vuonna 2021 järjestämme harraste- ja erityisuintia kysynnän ja seuran resurssien kohdatessa. Tällä hetkellä seurassa on toiminnassa yksi nuorten junior lifesaver / harrasteryhmä, yksi lasten harrasteryhmä sekä ja yksi erityisharrasteryhmä. Kaikki ryhmät harjoittelevat Hämeenlinnan uimahallissa.

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 40. Vuoden 2021 aikana tavoitteena on saada uusia lisenssiuimareita 10-20. Käytännössä tämä tehdään viemällä kilpailumahdollisuutta lähemmäs taituriryhmien arkea.

Uimarit on jaettu ryhmiin R1-R4 uimareiden tason ja pääkilpailujen (iän) mukaan. Kevätkaudella 2021 ryhmien harjoitusmääriä tarkastetaan ja lisätään etenkin R3:n ja R4:n osalta. Syksyksi kaikkien ryhmien harjoitusmääriä tulee lisätä joko sunnuntain aamuharjoitusten muodossa tai pelkän kuivaharjoituksen kautta. Yläasteikäisille suosittelemme vahvasti säännöllistä aamuharjoittelua, kunhan Urheiluakatemia tähän tarjoaa vetoapua. Keskustelua on käyty koko vuosi 2020.

Uimaseura jatkaa kahden päätoimisen valmentajan mallilla myös vuonna 2021. Jari Mäkäläinen ja Juuso Rantanen muokkaavat ryhmien harjoitusmääriä ja -rytmiä tarpeiden mukaan. Tavoitteena on, että nämä kaksi päätoimista valmentajaa jakavat kilpauinti- sekä Taituri-ryhmien valmennuksen ja vastuut keskenään, ja lisäksi käytetään oto-valmentajia vapaapäivien mahdollistamiseksi.

Vuoden 2021 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 2021 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 2021 ovat seuraavat:

R1

- Tavoittelee kansallista huippua
- Harjoittelee valmentajan ohjeiden ja yhdessä sovittujen harjoitusmallien mukaan.
- Urheilullinen elämäntapa
- Kykenee itsenäiseen työskentelyyn
- Sitoutuu harjoitteluun 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 2020

- 100 sku kisatekniikalla, 400 vu + su

Taituri III

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

Taituri II

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

Taituri I

- Uimataito 200 m, josta 50 metriä selällään
- Vesirallien vastaava taitotaso

Harjoittelu:

Harjoittelun ytimessä on kilpailusuoritus ja urheilullisuus, sekä pyrkimys palautumiseen kovasta harjoittelusta. Toiminnan painopiste vuonna 2021 on urheilullinen elämäntapa ja erilaisten harjoitusvauhtien – ja tapojen sisäistäminen. Yleinen valmennuslinja on, että R2-Taituri - valmentajat pyrkivät huolehtimaan perusasioiden toteuttamisesta (uintiasento, vartalon kytkentä käsivetoon, siirtymävaiheet) kiitettävällä tasolla. Harjoittelun progressiota ja kehittymistä aletaan seuraamaan aiempaa selkeämmin vuonna 2021.

Pyrimme kasvattamaan uimareista omatoimisia, jotta harjoittelu isossa ryhmässä olisi mahdollista yksilöllisesti. Keväällä 2021 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 yhdessä otopalmentajien kanssa. Koko täysipäiväisen henkilökunnan kesken pidämme toiminnan suunnittelupalavereja noin kerran 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 viikonlopulle. Joitakin yhteisiä tapahtumia, kuten testipäivä, voidaan suunnitella pidettäväksi myös muualla kuin uimahallissa. Vuoden 2021 aikana pyritään neuvottelemaan harjoitusaikojen avaamisesta myös viikonloppujen aukioloajoille, samalla tavalla kuin ennen halliremonttia. Tämä mahdollistaisi kurssipuolen ja ryhmien joustavamman toiminnan organisoimisen.

Ahveniston maauimalan käytöstä neuvotellaan jälleen kevään 2021 aikana. Kesän arvokisoihin tähtääviä harjoituksia joudutaan todennäköisesti tekemään muutamia myös Hyvinkäällä. Mm. lähtölineet Ahvenistolla pitäisi saada muokattua nykyaikaiseksi.

Tällä hetkellä haasteena on uimareiden kyky sitoutua ikäryhmältä vaadittaviin harjoitusmääriin ja urheilulliseen elämäntapaan. Urheilijaksi kasvaminen onkin yksi seuran pääkehityskohteista. Edelleen tiettyjä vuodenaikoja pyritään rauhoittamaan myös kotona olemiselle, palautumiselle ja suunnittelutyölle.

Harjoitusmaksut pyrimme pitämään suunnilleen nykyisellään, vaikka allasvuokrat ovat nousseet.

Huippu-uinti:

Uimaseuran tulee luoda selkeä huippu-uinnin polku. Toiminnan pitää olla avointa ja viestin se, että tulosta 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 2021 osana yhteistyötä Lyseon lukion urheilulinjalla on uimareita 4. 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 2021 leirejä katsotaan koronatilanteen kehittymisen mukaan. Tavoitteena olisi lähteä leirille syksyllä 2021 esimerkiksi Ahvenanmaalle.

Koulutus:

Valmentajia koulutetaan seminaareissa, Uimaliiton ja urheiluopistojen koulutuksissa sekä sisäisissä koulutuksissa. Omia sisäisiä koulutuksia suunnitellaan keväällä 2021 ja ensimmäiset koulutukset eri aiheista pidetään syksyllä 2021.

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 2021 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 lokakuu. HäUS GP:ssä pidetään yllä monipuolista lajikirjoa sekä mahdollistetaan arvokilpailuiden aikarajojen alittaminen.

Uimaseuran kilpailuiden järjestämisen suurin haaste on toimitsijoiden riittävyys. Tähän tarvitaan vapaaehtoisten suurta panosta. Tämän johdosta seura järjestää tarpeen mukaan 2- luokan ja 1- luokan toimitsijakoulutuksia. Kesäkuussa 2021 on saatu Uimaliitolta lupa järjestää kansalliset kilpailut. Seuralle on myönnetty myös syksylle 2021 lyhyen radan IKM-karsinnat.

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) 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 20%
- Starttimaksut maksetaan Rollo- ja IKM-finalistien, NSM- ja SM-kisaajien osalta.
- Uimaseuran maksaa viestijoukkueiden starttimaksut.
- Masters-uimarien tuesta päätetään aina erikseen.

Kisakulut sisältävät seuran määrittelemän majoituksen, starttimaksut, ruokailut kisoissa ja mahdolliset yhteiskuljetukset.

7. Uimahyppy, vesipallo, taitouinti ja muut vesiurheilumuodot

Uimahyppy, vesipallo, taitouinti ja mahdolliset muut vesiurheilumuodot voidaan ottaa uudestaan seuran lajeiksi, mikäli innokkaita ja osaavia ohjaajia löytyy. Pyrimme vuoden 2021 aikana saamaan monilajiryhmän suunnittelun eteenpäin siten, että selvitämme kiinnostuneet ohjaajat sekä aikataulun ohjaajien kouluttamiselle. 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 2020 ja jatkaa uimaopetuksen järjestämistä tilauksesta kouluryhmille vuonna 2021. Yhteistyötä tehdään eri tahojen ja kuntien kanssa.

9. Lammi, Tervakoski ja Ahveniston maauimala

Vuonna 2021 hyödynnämme Lammin ja Tervakosken uimahalleja kurssien järjestämisessä sekä tarvittaessa myös muussa toiminnassa.

Kesällä 2021 pyrimme hyödyntämään Hämeenlinnan Uimahallia sekä Ahveniston maauimalaa, mutta varaudumme myös harjoitteluun Hyvinkäällä tai Riihimäellä tarpeen mukaan.

10. Yhteistyökumppanuudet

Hyödynnämme yhteistyömahdollisuuksia paikallisten toimijoiden kanssa. Tavoitteena on saada joitakin yhteistyösopimuksia aloitettua kevään 2021 aikana.

Hämeenlinnassa 18.11.2020
Hämeenlinnan Uimaseura ry:n johtokunta