



Hämeenlinnan Uimaseura ry

TOIMINTASUUNNITELMA 2024

1. Yleistä

Hämeenlinnan Uimaseura ry on Suomen Uimaliiton vanhimpia jäsenseuroja, toiminta on alkanut jo vuonna 1912. Vuosi 2024 on Hämeenlinnan Uimaseuran 111. toimintavuosi.

Seuran tavoitteena on vireän kurssitoiminnan ohella saada entistä useampi lapsi siirtymään kurssitoiminnasta kautta kilpauintiryhmiin. Koronan aiheuttamat haasteet eivät vaikuta enää vuoden 2024 toimintaan.

Vuoden 2024 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.
- Kilpauintivalmentajan palkkaamisen selvittäminen

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.

3. Talous

Uimaseuran tulot koostuvat kurssimaksuista, valmennusmaksuista, kilpailujen tuotoista, jäsenmaksuista ja yhteistyöstä Hämeenlinnan kaupungin sekä muiden kuntien ja sidosryhmien kanssa. Vuonna 2023 seuran talous on saatu vakautettua koronapandemian aiheuttamien vaikeuksien jälkeen. Vuoden 2024 tavoitteena on säilyttää taloudellinen vakaus. Kulupuolella suurimman osan muodostavat palkat, vuokrat ja kilpailutoiminta.

Kirjanpidosta vastaa Tilitoimisto Markku Mäkelä Oy ja vastuuhenkilönä on Virpi Kankainen. Uimaseuralla on valmiudet vastaanottaa sähköisiä ostolaskuja, seuran verkko-operaattorina toimii Apex Messaging Oy. Kurssilaskutusta 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.

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.

Ilmoittautuminen tapahtuu www.hameenlinnanuimaseura.net/ilmoittautumiset. Sivustolle on tuotu myClub-ryhmien ilmoittautumislinkit joiden kautta löytyy kaikki ryhmät joita toimintajaksolla järjestetään. Ryhmiin pääse ilmoittautumaan myös suoraan Hämeenlinnan Uimaseuran myClub sivun kautta. Järjestelmä on yhteensopiva pankin järjestelmien kanssa ja käytössä on viitesuoritusten automaatiokirjaukset, jotka helpottavat maksujen seurantaa.

Nettisivuston lisäksi hoidamme kasvavissa määrin 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.

5. Kurssitoiminnot Hämeenlinnan uimahallissa ja muissa kohteissa

Vuonna 2024 uimaseura toteuttaa uimarin polkuaan pääosin Hämeenlinnan uimahallissa. Lammille on suunnitteilla oma kurssikokonaisuus, joka olisi järkevää toteuttaa ja innostaisi harrastajia siellä mukaan. Tervakosken uimahallin käyttöä ja tarvetta selvitetään puolivuositain.

5.1 Lasten liikunta

Vuonna 2024 uimaseuran kurssitoiminta kohdistuu pääasiassa Hämeenlinnan uimahalliin. Uimaseuran järjestämät lastenryhmät jatkavat mahdollisesti myös Lammin uimahallissa.

Lasten liikunta

Lähes kaikki lastenryhmät tulevat vuonna 2024 kestävänsä 16 kertaa keväällä sekä syksyllä. Vuoden 2022 alussa tehdyn uudistuksen taustalla on ollut tarkoitus selventää ja johdonmukaistaa seuran kurssitoimintaa. Uusi kurssitoiminta on osoittautunut tehokkaammaksi, eikä uinnin kannalta tärkeisiin taitoihin tule enää taukoja ja oppiminen on johdonmukaisempaa. Lasten taitotaso on osoittautunut aiempaa korkeammaksi heidän siirtyessään kurssipuolelta kilpauintipuolelle. Vuonna 2023 lasten määrä kurssitoiminnassa on selkeästi kasvanut ja vuoden 2024 tavoite on ylläpitää saavutettuja osallistujamääriä.

Vuonna 2024 järjestämme seuraavia lasten kursseja:

Vauvauinti ja perheuinti:

Vauvauinnit ovat ainoita lastenryhmiä, jotka jatkavat vanhalla 8 kerran kurssirungolla. Toimintaa jatketaan pääsääntöisesti Voutilakeskuksessa lauantaiamuisin ja vauvauinti ryhmät ovat suunnattu 3kk-1v ikäisille vauvoille. Taaperouinti 1,5-3v ryhmä ja perheuintiryhmä (2aikuista + 2 lasta) pidentyvät 16 kerran kurssiksi muiden lastenryhmien mukaan. Keväällä 2024 kokeillaan tarjota

taaperoryhmiä myös torstai-iltaisain Voutilakeskuksessa, jotta lauantai aamuihin saadaan lisättyä lisää vauvaintiryhmiä.

Lapsi - vanhempi ryhmät

Kurssirunkoon kuuluu 5 lapsi vanhempi ryhmää. Ryhmät järjestetään lauantaisin lastenaltaassa ja sunnuntaisin Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa. Ryhmien tavoitteet ovat yhtenevät kultakalat sekä mustekalat ryhmien kanssa, mutta lapsi vanhempi ryhmät ovat tarkoitettu lapsille, jotka eivät ole vielä valmiita harrastukseen ilman vanhempia. Lapsi-vanhempi ryhmien kysyntä on tasaisesti kasvanut ja vuonna 2024 ryhmiä järjestetään 1-2 enemmän kuin vuonna 2023.

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.

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.

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 10m yhtäjaksoisesti. Ryhmässä jatketaan uimataidon kehittämistä sekä harjoitellaan erilaisia kilpauintiin valmistavia taitoja. Tavoitteena on saavuttaa 25 metrin uimataito selin ja vatsallaan sekä oppia alkeistaitoja kaikista uintilajeista. Ryhmät järjestetään Hämeenlinnan uimahallin nostopohja-altaassa, lastenaltaassa sekä terapia-altaassa. Syksyllä 2023 hait-ryhmiä järjestettiin kaksi terapia-altaassa eli hieman syvemmässä vedessä, ryhmille löytyi kysyntää ja vastaavia ryhmiä tullaan tarjoamaan myös vuonna 2024 ainakin 2kpl/kurssijakso.

Alkeisuimakoulu yli 7v.

Alkeisuimakoulu yli 7 -vuotiaille lapsille suunnattu uimataidottomille lapsille. Ryhmän tavoitteet on yhdistelmä kultakalat ja mustekalat ryhmien tavoitteista. Näistä ryhmistä tavoite on siirtyä kurssipolulla joko mustekalat tai hait ryhmiin. Alkeisuimakouluille on ollut kysyntää ja ryhmiä on tarjottu 2kpl/kurssijakso, vuonna 2024 ryhmiä tulee todennäköisesti olemaan saman verran.

Talent 1

Talent 1 ryhmät ovat 6-8 -vuotiaille lapsille suunnattuja. Lähtötasolla lapsi on joko suorittanut hait ryhmän tai osaa uida 25metriä 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 100metrin yhtäjaksoinen uimataito, opetella ja oppia pää edellä hyppy sekä uintilajien oikeita tekniikoita. Ryhmiä järjestetään Hämeenlinnan uimahallissa.

Talent 2

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

Lasten ja nuorten harrasteryhmät

Harrasteryhmät ovat tarkoitettu jatkoksi talent 2- 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 ohjaajia palkattiin lisää syksyllä 2023. 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. Ohjaajille tehdään myös materiaalipankki pilvipalveluun, 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.

5.2 Aikuisten liikunta

Aikuisen uimarin polku ohjaa edelleen aikuisten kurssitoiminnan runkoa. Aikuisten määrä kursseilla sekä harrasteryhmissä on ollut kasvussa vuonna 2023. Vuonna 2024 pyrimme muokkaamaan kurssien määrää niin, että se vastaa kysynnän määrään. Tämä on ehdoton edellytys sille, että voimme järjestää aikuisten kurssit entistä pidempinä kursseina. Harrasteryhmiä lisättiin vuonna 2023 yksi ja keväällä 2024 lisäämme neljännen harrasteryhmän. Uintitekniikkakursseja tullaan tarjoamaan sama määrä mitä vuonna 2023, mutta niitä lisätään kysynnän mukaan. Uimakouluja aikuisille suunnitellaan Voutilakeskukseen tai Kiipulaan. Ryhmiä järjestetään jos ilmoittautuneita on taloudellisen tilanteen näkökulmasta riittävästi.

Aikuisten uimarin polku

1. Aikuisten alkeisuimakoulu
2. Aikuisten jatkouimakoulu
3. Aikuisten jatkouimakoulu 2
4. Aikuisten uintitekniikkakurssi
5. Aikuisten uintitekniikkakurssi 2
6. Aikuisten lajitekniikkakurssit: vapaauintikurssit, rintauinnan 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 – vakiintunut harrasteryhmä, jossa uimarit ovat lähes Masters-ryhmän tasolla taidoiltaan, mutta eivät halua kilpailla.
11. 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.

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 selkäuinnan 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 harrasteryhmä 2 heille, jotka haluavat treenata laadukkaasti ja vauhdikkaasti yhdessä. Harrasteryhmä 3 on melko vakiintunut ryhmä, jossa uimarit ovat taidoiltaan jo lähes masters-uimareiden tasolla mutta eivät halua kilpailla. 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 2024 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 2024 Hämeenlinnan uimahallissa.

Vesijumppa kerran viikossa kymppikorttiperiaatteella toimivaa tehokasta ja ohjattua harjoittelua. Vesijumppa jatkuu vuonna 2024 Hämeenlinnan uimahallissa.

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

Erityisryhmät

Vuonna 2024 järjestämme kysynnän niin salliessa yhden erityisharrasteryhmän viikossa. Erityisryhmien saaminen osaksi uimaseuran toimintaa on seuran suurimpia kehityskohteita.

Häus junior 1

Häus junior 1 harjoittelee 3 kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa. Ryhmässä suuntaudutaan enemmän kilpauintiharjoitteluun ja opetellaan myös kilpailemista seuran omissa cupeissa ja vähintään kerran kaudessa Tampereella. Uintiaikaa on enemmän kuin aikaisemmassa ryhmässä. Ryhmällä on myös kuivaharjoittelua. Ryhmässä on tarkoitus syventää teknistä osaamista vapaa- ja selkäuinnissa ja oppia rinta- ja perhosuinti sekä opetella uimaan 100sku hyväksytysti. Ryhmästä taitavimpia siirretään kilparyhmään. Häus juniorit käynnistyvät kaksi kertaa vuodessa, tammi- ja elokuussa.

Häus junior 2

Häus junior 2 harjoittelee kaksi kertaa viikossa Hämeenlinnan uimahallissa ja ryhmällä on myös kuivaharjoittelua. Ryhmässä on tarkoitus opetella teknistä osaamista vapaa- ja selkäuinnissa ja oppia rinta- ja perhosuinti sekä ruvetaan opettelemaan kilpauinti polun alkeita. Häus juniorit 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 60. Vuoden 2024 aikana tavoitteena on saada uusia lisenssiuimareita 10-20. Käytännössä tämä tehdään viemällä kilpailumahdollisuutta lähemmäs nykyisten häus junior ryhmien arkea.

Uimarit on jaettu ryhmiin R1-R3 uimareiden tason ja pääkilpailujen (iän) mukaan. Kevätkaudella 2024 ryhmien harjoitusmääriä tarkastetaan ja lisätään tarpeen mukaan syksylle. Yläasteikäisille on mahdollista nostaa harjoitusmääriään käymällä aamuharjoituksissa kerran viikossa.

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

Vuonna 2024 uimaseuralla on yksi päätoiminen valmentaja, Jari Mäkäläinen. Juuso Rantanen toimii seuran toisena kuukausipalkkaisena valmentajana toiminnanjohtajan tehtävien sallimissa rajoissa sekä valmentaa ryhmää R2 (tällä hetkellä isyysvapaalla). Rantasen tilalle R2 ryhmään palkattiin tuntityöläiseksi Daniel Viitikko, joka ui seuran mastersryhmässä. Mäkäläinen muokkaa ryhmien harjoitusmääriä ja -rytmiä tarpeiden mukaan, Rantanen tukee päätöksentekoa. Tavoitteena on vuoden 2024 aikana selvittää mahdollisuutta uuden päätoimisen valmentajan palkkaamiseen. Tällöin kilpauinti- sekä häus junior-ryhmien valmennuksen ja vastuut saataisiin jaettua kahdelle henkilölle. Lisäksi valmennuksessa käytetään oto-valmentajia vapaapäivien mahdollistamiseksi.

Vuoden 2024 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 la-pe välillä, jolloin sunnuntai on lähtökohtaisesti vapaapäivä kaikille, ainakin kevään 2024 ajaksi. Huomioiden kuitenkin, että kilpailupäivät voivat olla myös sunnuntaipäiviä.

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 ryhmän nousun minimivaatimukset vuonna 2024 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

HäUS Junior 1

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

HäUS Junior 2

- 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 2024 on urheilullinen monipuolisuus ja erilaisten harjoitusvauhtien – ja tapojen sisäistäminen. Yleinen valmennuslinja on, että R2-häus junior - valmentajat pyrkivät huolehtimaan perusasioiden toteuttamisesta (uintiasento, vartalon kytkentä käsi vetoon, siirtymävaiheet, lajitekniikat) kiitettävällä tasolla. Harjoittelun progression ja kehittymisen seuraamista jatketaan vuonna 2024.

Pyrimme kasvattamaan uimareista omatoimisia, jotta harjoittelu isossa ryhmässä olisi mahdollista yksilöllisesti. Vuonna 2024 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 ot-valmentajien 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. Häus junior –ryhmien harjoitusaikoja pyritään keskittämään viikonlopulle. Joitakin yhteisiä tapahtumia, kuten testipäivä, voidaan suunnitella pidettäväksi myös muualla kuin uimahallissa. Vuoden 2024 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.

Kesän arvokisoihin tähtääviä harjoituksia keskitetään Ahveniston maauimalaan jos siellä ollaan myötämielisiä uimaseuran harjoitteluun. Jos maauimalaan ei päästä kesällä 2024, niin harjoituksia todennäköisesti joudutaan 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 viestin se, että 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 2024 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 2023 leirejä katsotaan koronatilanteen ja seuran taloudellisen tilanteen kehittymisen mukaan. Syksyllä 2023 R1 leireili Mallorcalla ja ryhmät R2 ja R3 leireilivät Hämeenlinnan uimahallissa. Keväällä 2024 on tarkoitus ryhmien R1-R3 kanssa leireillä Ahvenanmaalla. Syksyn leirit katsotaan keväällä 2024.

Koulutus:

Valmentajia koulutetaan seminaareissa, Uimaliiton ja urheiluopistojen koulutuksissa sekä sisäisissä koulutuksissa. Omia sisäisiä koulutuksia suunnitellaan keväällä 2024 ja koulutuksia eri aiheista pidetään syksyllä 2024.

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 2024 HäUS GP:t järjestetään lauantai-iltana normaaliin harjoitusaikaan. 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. Hämeenlinnan uimaseura perusti yhdessä Hyvinkään ja Riihimäen uimaseuran kanssa syksyllä 2023 yhteisen kilpailumuodon, jonka nimeksi tuli Hähyricup. Osakilpailuita on yhteensä 6, joista syksyllä 2023 kisataan 3 ja keväällä 2024 kisataan toiset 3 kappaletta. Tätä kilpailumuotoa on tarkoitus jatkaa myös syksyllä 2024 ja tarpeen vaatiessa laajentaa.

Vuodelle 2024 uimaseuralle myönnettiin kansallisen kilpailun järjestäminen keväälle kun helmikuussa kisataan JHO Group uinnit ja syksyille jolloin järjestetään IKM-karsinnat.

Uimaseuran kilpailuiden järjestämisen suurin haaste on ollut toimitsijoiden riittävyys. Tähän tarvitaan vapaaehtoisten suurta panosta. Tämän johdosta seura järjestää tarpeen mukaan 2-luokan toimitsija ja 1-luokan tuomari koulutuksia. 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 uimahyppyjen harrastajamäärä saatiin tuplattua. Harrasteryhmiä oli kaksi eritasoista ryhmää syksyllä 2023. Vuoden 2024 tavoitteena on edelleen lisätä uimahyppääjien harrastajamääriä. Vuonna 2024 tavoitteena olisi tarjota myös mahdollisuutta kilpailla uimahypyissä ja saada hyppypuolelle yksi valmennusryhmä. Tämän ryhmän rinnalla tavoitteena olisi saada kaksi harrasteryhmää lapsille ja nuorille.

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 2023 ja jatkaa uimaopetuksen järjestämistä tilauksesta kouluryhmille vuonna 2024. Yhteistyötä tehdään eri tahojen ja kuntien kanssa. Esikoulu- ja kouluryhmien uinninopetuksen kysyntä kasvoi selkeästi keväällä 2023 ja lisäksi syksyn 2023 kysyntä tuplaantui syksyn 2022 kysyntään nähden.

9. Kesätoiminta

Kesän kurssitoimintaa järjestetään kesällä 2024 Hämeenlinnan uimahallissa. Edellytyksiä käyttää Ahveniston maauimalaa selvitetään keväällä. Vuonna 2024 pääpainopiste on pitää kesätoiminta vähintään vuoden 2023 tasolla, mutta mahdollisuuksien mukaan myös kasvattaa toiminnan laajuutta.

Kesätoiminnassa lähtökohta on tarjota jokaiselle lapselle sekä nuorelle sopiva ryhmä, jotta harrastaminen ei loppuisi toukokuulle vaan jatkuisi pidemmälle kesää.

Lasten kesäkerhot

Lasten kesäkerhot on järjestetty aiemmin 7-10 -vuotiaille lapsille kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla. Vuoden 2024 tavoite on järjestää kerhoja 6-8 -vuotiaille lapsille sekä 9-12-vuotialle lapsille kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla.

Lasten uimakoulut

Lasten uimakouluja tarjottiin ensimmäistä kertaa vuonna 2023 8 kertaa kestäväinä kursseina eri ikäryhmille. Kysyntää oli paljon ja vuoden 2024 tavoitteena on tarjota uimakouluja edelleen touko-kesäkuussa 2kertaa viikossa kokoontuvina ryhminä 4-5v. ryhmä, 2kpl 6-8v ryhmä sekä yli 8v ryhmä. Lisäksi kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla 5-10kertaa kestäviä kursseja samoille ikäryhmille, jotka kokoontuvat arki-iltoina maanantaista perjantaihin.

Lasten uimahyppäkurssi

Lasten uimahyppäkurssi oli suosittu kesällä 2023 ja vuoden 2024 tavoitteena on tarjota kaksi eri tasoista kurssia uimahyppäjille. Toinen ryhmä olisi jatkoa kevään ryhmässä mukana olleille ja toinen ryhmä uusille innokkaille uimahyppäjille.

Vauvauinnit

Vauvauinteja toivottiin kesälle 2023 paljon, mutta osallistujien määrä jäi silti odotettua pienemmäksi. Vuonna 2024 selvitetään mahdollisuutta järjestää vauvauintia lauantai aamuisin Hämeenlinnan uimahallissa touko-kesäkuulla.

Aikuisten kesätoiminta

Aikuisille järjestettiin vuonna 2023 vapaauinti- sekä avovesiuintikurssi. Lisäksi vesijuoksua järjestettiin myös kesällä. Vuoden 2024 tavoitteena on tarjota vähintään yksi vapaauintiin keskittyvä tekniikkakurssi, yksi avovesiuintikurssi sekä jatkaa vesijuoksun ja -jumpan kevätkautta pidemmälle kesään.

10. Lammi, Tervakoski ja Ahveniston maauimala

Vuonna 2024 hyödynnämme Lammin ja Tervakosken uimahalleja kurssien järjestämisessä kysynnän mukaan sekä tarvittaessa myös muussa toiminnassa.

Kesällä 2024 pyrimme hyödyntämään Hämeenlinnan Uimahallia kesäkurssien osalta. Ahveniston maauimalan käyttö on epävarmaa vuonna 2024 altaassa olevan vuodon vuoksi. Varaudumme myös harjoitteluun Hyvinkäällä tai Riihimäellä tarpeen mukaan.

11. Yhteistyökumppanuudet

Hyödynnämme yhteistyömahdollisuuksia paikallisten toimijoiden kanssa. Tavoitteena on saada joitakin yhteistyösopimuksia aloitettua kevään 2024 aikana.

Hämeenlinnassa 16.11.2023

Hämeenlinnan Uimaseura ry:n johtokunta