

HELSINGIN UIMARIT

Toimintalinjat



6.2.2023

Helsinki

SISÄLLYSLUETTELO	SISÄLLYSLUETTELO	2
1	HELSINGIN UIMARIT	3
1.1	Toiminnan visio	3
1.2	Arvot	3
1.3	Eettiset periaatteet	4
1.4	Toiminnan tavoitteet	5
1.5	Vastuuhenkilöiden roolit	6
1.6	Toimintamuodot	7
1.6.1	Kurssitoiminta	7
1.6.2	Valmennustoiminta	8
1.6.3	Aikuiset	10
2	YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS	11
2.1	Lapsen ja nuoren parhaaksi	11
2.2	Kannustava ilmapiiri	11
2.3	Yhdessä tekemisen kulttuuri	12
3	HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN	13
3.1	Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi	13
3.2	Elämykset ja haasteet	14
3.3	Oppiminen ja kehittymisen seuraaminen	15
4	OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN	16
4.1	Osaava ja innostava ilmapiiri	16
4.2	Erialaisten yksilöiden huomiointi	17
4.3	Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen	18
4.4	Antidoping	18
5	VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI	19
5.1	Avoimuus ja vuorovaikutteisuus	19
5.2	Selkeät roolit ja toimintatavat	20
5.3	Toiminnan aktiivinen kehittäminen	20

1 HELSINGIN UIMARIT

Helsingin Uimarit on uintiurheiluseura, joka tarjoaa toimintaa kaiken-ikäisille. Toiminnan painopiste on nuorisotyössä. Seura tarjoaa mahdollisuuden uinnin ja taitouinnin harrastamiseen ja kilpailemiseen.

1.1 Toiminnan visio

Helsingin Uimareiden visiona on olla merkittävä uintiurheiluseura pääkaupunkiseudulla. Tavoitteena on, että kaikki uintia ja taitouintia harrastavat saavat laadukasta ohjausta ja valmennusta sekä pystyvät harjoittelemaan oman tasoisessa ryhmässä.

Helsingin Uimarit on kannustava ja aktiivisesti toimiva seura, joka tarjoaa mahdollisuuden olla mukana uintiurheilussa eri tavoin kuten kuntoa kohentaen, uimaan oppien ja uimataitoa kehittäen. Seura luo puitteet myös niille urheilijoille, jotka haluavat tavoitella ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huipputasoa. Kaikessa toiminnassa lähtökohtana on tavoitteellinen ja monimuotoinen harjoittelu, jossa otetaan huomioon uimareiden yksilölliset erot. Seuran rooli ei rajoitu ainoastaan uintiin, vaan haluamme tukea perheitä kasvattamaan lapsia ja nuoria kohti terveellisiä elämäntapoja.

1.2 Arvot

Tasapuolisuus. Helsingin Uimareiden lähtökohtana on se, että jokainen uimari kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta seurassa. Kaikkia kohdellaan tasapuolisesti ja jokaisella on mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä osallistumisen ja kehittymisen kautta.

Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. Seura tukee lasten ja nuorten fyysisten, henkisten ja sosiaalisten taitojen kasvua. Harjoittelu on monipuolista ja haastavaa jokaisen uimarin kehitystasoon nähden. Samalla opitaan ryhmässä toimimisen periaatteita. Valmentajat kuuntelevat uimareita ja pyrkivät vastaamaan heidän tarpeisiinsa.

Turvallisuus. Seura tarjoaa turvallisen ympäristön harjoittelulle. Vanhemmat voivat luottaa siihen, että lapsilla on osaava ja luotettava ohjaaja. Harjoituksissa kaikki saavat harjoitella rauhassa ilman kiusaamista. Samalla seura tukee kotien ja koulujen kasvatuksellista työtä, jotta lapsista ja nuorista kasvaa vastuuntuntoisia yhteiskunnan jäseniä. Seuran tavoitteena on edistää nuoren kasvua tasapainoiseksi aikuiseksi.

1.3 Eettiset periaatteet

Uimaliiton jäsenseurana Helsingin Uimareissa noudatetaan Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEKin urheilun eettisiä periaatteita, jotta toiminta olisi kaikille seuran jäsenille turvallista. Näihin periaatteisiin kuuluu ennaltaehkäisevä toiminta epäasiallisen käyttäytymisen ja kiusaamisen sekä seksuaalisen ja sukupuoleen perustuvan häirinnän suhteen. Lisäksi seuran toiminnassa edistetään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Urheilun eettisten periaatteiden vastaista toimintaa on:

- urheilulle vieraiden aineiden käyttö
- huumeiden ja dopingaineiden käyttö tai käytön edistäminen
- julkinen häiritsevä esiintyminen alkoholin vaikutuksen alaisena
- tupakan ja tupakkatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin
- epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteessa
- väkivalta, törkeä kielenkäyttö ja epäasiallinen arvostelu, tuomarin harhautus tai muu sääntökikkailu
- urheiluhuijaus
- kilpailutilan tai -välineiden manipulointi
- tuloksista etukäteen sopiminen
- vedonlyönti
- vedonlyönti omasta kilpailusta
- lahjonta
- tuomareiden, kilpakumppaneiden, valmentajien tai toimitsijoiden lahjominen tai sen yritys tuloksen manipuloimiseksi
- sukupuolinen häirintä

Uimareita kannustetaan kertomaan luotettavalle aikuiselle havaitsemastaan epäasiallisesta käytöksestä. Seuran verkkosivujen etusivulta löytyy linkki Et ole yksin - palvelun sivuille, josta löytyy lisätietoa aiheesta sekä mahdollisuus nimettömään raportointiin, mikäli uimari on havainnut seuratoiminnassa epäasiallista käytöstä. Seura-

osion alla on lisäksi uimarille suunnatuissa materiaaleissa tietoa Et ole yksin -palvelusta. Lisäksi hyödynnetään ryhmien yhteisiä pelisääntöjä, joilla osallistetaan uimareita päätöksentekoon ja pyritään ryhmäyttämään uimareita hyvin heti kauden alusta alkaen.

Rekrytoinnin yhteydessä jokainen uusi työntekijä haastatellaan ja lasten tai nuorten parissa toimivilta tarkistetaan rikosrekisteriote. Uudet ohjaajat ja valmentajat perehdytetään seuran toimintamalleihin, jotta voidaan varmistaa kaikkien ajantasainen ymmärrys seuran käytännöistä.

Mikäli epäasiallista käyttäytymistä ilmenee seuran toiminnassa, selvitetään asiaa ensisijaisesti asianomaisten kanssa ja vakavissa tilanteissa myös seuran hallituksen toimesta. Tarvittaessa selvitystyötä tehdään myös yhteistyössä Uimaliiton ja SUEKin kanssa.

1.4 Toiminnan tavoitteet

Helsingin Uimareiden tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kasvua vastuullisiksi ja toisia kunnioittaviksi aikuisiksi. Harjoittelu seuran ryhmissä tarjoaa välineitä elämässä pärjäämiseen ja erilaisten ihmisten kanssa toimimiseen. Seura edistää terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja keskustelemalla lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa kanssa mm. ravintoon, uneen ja itsestään huolehtimiseen liittyvistä asioista.

Helsingin Uimareiden toisena tavoitteena on mahdollistaa uintiurheilun harrastaminen sekä kilpa- tai taitouimarina kehittyminen omien tavoitteiden mukaisesti. Seura tarjoaa laadukasta valmennusta sekä niille, jotka haluavat saavuttaa lajinsa huipun, että niille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan ja kuntoaan ilman kilpailemista. Tarkoitus on, että jokainen uimari viihtyy omassa ryhmässään.

Seura pyrkii tarjoamaan harrastusmahdollisuudet siten, että kaikilla olisi mahdollisuus osallistua seuran toimintaan sosiaalisesta taustasta riippumatta. Harjoitusmaksut pyritään pitämään kohtuullisella tasolla mm. varainkeruulla ja hyödyntämällä seuran toimintaa koskevia tukimuotoja. Kilpailumatkoja ja leirityksiä suunniteltaessa otetaan huomioon kustannukset, jotta mahdollisimman moni pystyy osallistumaan. Seura tarjoaa myös mahdollisuuksien mukaan uimaristipendejä esimerkiksi leiri- tai harjoitusmaksujen tueksi.

Helsingin Uimareilla on myös työllistävä tavoite. Se pyrkii tarjoamaan sekä kokopäiväisiä että osa-aikaisia työpaikkoja osaaville ja ammattitaitoisille seuran avainhenkilöille. Tämä on tärkeää laadukkaan valmennuksen ja seuran pitkäjänteisen toiminnan varmistamiseksi. Lisäksi seura haluaa kannustaa nuoria jatkamaan uintiharrastuksen parissa esimerkiksi ohjaajina ja valmentajina. Tässä hyödynnetään kokeneempia toimijoita mentoroinnissa ja muussa ohjaamisessa, jotta omalle ohjaajan tai valmentajan polulle siirtyminen olisi mahdollisimman sujuvaa.

1.5 Vastuuhenkilöiden roolit

Uimari käy harjoituksissa säännöllisesti ryhmän harjoitussuunnitelman mukaisesti. Uimari tulee harjoituksiin ajoissa, osallistuu aktiivisesti ja hänellä on oikeat välineet mukanaan. Uimari sitoutuu noudattamaan ryhmän ja seuran sääntöjä.

Nuorisopäällikkö vastaa valmennuksen päälinjoista yhdessä päävalmentajan kanssa ja huolehtii, että seuran toimintaperiaatteita noudatetaan ja kunnioitetaan valmennusryhmissä. Hän vastaa myös kurssi- ja valmennustoiminnan yhteensovittamisesta. Nuorisopäällikkö suunnittelee ryhmien harjoitusajat yhdessä päävalmentajan kanssa, kokoaa uintiryhmät muiden valmentajien avustuksella, rekrytoi valmentajia ja ohjaajia sekä ohjaa heitä kouluttautumaan. Nuorisopäällikkö raportoi päivittäisestä toiminnasta hallitukselle.

Päävalmentaja vastaa valmennuksen päälinjoista ja ryhmien harjoitusaikojen suunnittelusta yhdessä nuorisopäällikön kanssa.

Uintikoordinaattori vastaa aikuisliikunnan sekä iltapäiväkerhotoiminnan koordinoinnista. Hän vastaa myös tapahtumien toteutuksesta, kuten kilpailuista.

Taitouintivastaava suunnittelee ryhmien harjoitusajat ja kokoaa uintiryhmät muiden valmentajien avustuksella. Hän rekrytoi valmentajia ja ohjaajia sekä ohjaa heitä kouluttautumaan. Taitouinnin vastaava raportoi päivittäisestä toiminnasta hallitukselle.

Kurssitoiminnan vastaava suunnittelee uimakoulujen, vesirallien ja harrasteryhmien aikataulut sekä huolehtii ryhmille ohjaajat.

Valmentaja/ohjaaja vastaa ryhmänsä toiminnasta seuran toimintalinjan mukaisesti, laatii valmennussuunnitelmat (kausi-, viikko- ja yksittäisen harjoituksen suunnitelman)

ja toimii niiden mukaisesti. Valmentaja osallistuu valmentajapalaveriin ja raportoi ryhmänsä toiminnasta nuorisopäällikölle/päävalmentajalle/taitouintivastaavalle.

Vanhempi toimii lapsensa kannustajana ja osallistuu mahdollisuuksien mukaan seuran varainhankintaan, yhteiskuljetuksiin ja muihin tilaisuuksiin. Vanhemmat antavat valmentajille työrauhan.

Puheenjohtaja vastaa seuran yleisjohdosta, koordinoi seuran toimintaa ja delegoi tehtäviä seuran muille toimijoille. Puheenjohtaja edustaa seuraa virallisissa tilaisuuksissa ja vastaa sidosryhmäyhteistyöstä, vuosianomuksista ja -kertomuksista sekä raportoinnista uimaliitolle ja Helsingin kaupungille.

Sihteeri toimii kokousten sihteerinä ja huolehtii kokoukspöytäkirjoista.

Taloudenhoitaja hoitaa seuran laskujen maksun ja valvoo seuran saatavia. Taloudenhoitaja toimii yhteistoiminnassa tilitoimiston kanssa sekä kokoaa ja seuraa budjettia. Lisäksi hän avustaa uimaliitolle ja Helsingin kaupungille tehtävässä raportoinnissa.

Tiedottaja vastaa seuran verkkosivujen ja sosiaalisen median kanavien päivittämisestä ja yhteydenpidosta tiedotusvälineisin.

Hallituksen muut jäsenet vastaavat oman vastualueensa asioista sekä auttavat puheenjohtajaa yleisjohdollisissa tehtävissä.

1.6 Toimintamuodot

Helsingin Uimareiden toimintamuodot ovat kurssitoiminta, valmennustoiminta ja aikuisliikunta. Uimarin polut sekä seuran kaikki ryhmät ovat kuvattuina Helsingin uimareiden verkkosivuilla.

1.6.1 Kurssitoiminta

Alle kouluikäiset

Helsingin Uimarit tarjoaa monenlaista toimintaa alle kouluikäisille lapsille. Vauvoille on tarjolla vauvauintia kolmen kuukauden iästä eteenpäin. Helsingin Uimarit täyttää turvallisen vauvauinnin kriteerit (SUH). Ohjaajat ovat käyneet SUH:n vauva- ja

perheuintikoulutuksen. Vauvauinti jatkuu naperouintina 1,5-ikävuodesta eteenpäin. Naperouinnissa lapsi harjoittelee yhdessä vanhemman kanssa monipuolisia vesitaitoja. Naperouintiohjelman suunnittelussa otetaan huomioon lasten yksilölliset lähtökohdat ja kehityskauden vaihe. Lisäksi alle kouluikäisille on tarjolla vesipeuhu- ja uimakoulukursseja. Näillä kursseilla opetellaan vesitaitavuutta ja uimataittoa käyttäen Suomen Uimaliiton vesitaitureiden osaamistavoitteita.

Kouluikäiset

Kouluikäisille on tarjolla Vesiralli -kursseja, joilla opetellaan vesitaitavuutta ja uimataittoa käyttäen Suomen Uimaliiton Vesirallien_osaamistavoitteita. Lisäksi seura tarjoaa lapsille ja nuorille uinnin harrasteryhmiä sekä iltapäiväkerhotoimintaa. Taitouinnin puolella lapsille pyritään tarjoamaan kausittain tai vuorovuosin alkeis- ja jatkokursseja, joilla harjoitellaan lajin perustekniikoita- ja asentoja.

Helsingin Uimarit tarjoaa lisäksi erityislapsille sekä omia harjoitusryhmiä että integroi heitä edellä mainittuihin uimakoulu- ja Vesiralli -ryhmiin.

1.6.2 Valmennustoiminta

Lapsuusvaiheen urheilijat

Helsingin Uimareissa lapsuusvaiheen urheilijat ovat uimareita, joilla ei ole vielä murrosikä alkanut. Lapsuusvaiheen urheilijat harjoittelevat pääasiassa saman-ikäisten lasten kanssa yhdessä ja harjoittelevat ryhmässä toimimisen perustaitoja.

Kilpauimarit harjoittelevat uinnin perustaitoja kuten uinti- ja käännostekniikoita, startteja ja liukuasentoja. Kuivaharjoituksissa keskitytään monipuoliseen motoristen taitojen kehittämiseen ja vartalonhallintaan. Omaa osaamista ja kehitystä on mahdollista testata seuran omissa Uinticupeissa. Kerran kaudessa uimarit pääsevät harjoittelemaan viikonloppuleirille. Seura pyrkii siihen, että tässä vaiheessa ei vielä tarvitse erottaa kilpailu- ja harrastuslinjaa toisistaan, sillä kaikki uimarit opettelevat samoja perusasioita.

Taitouimareille seura tarjoaa valmennusta alkeis-, harraste- ja kilparyhmissä. Taitouinnissa parannetaan uintitekniikoita ja harjoitellaan vedessä liikkumista sekä taitouintitekniikoita- ja perusasentoja. Lajiharjoituksissa harjoitellaan taitouintikuvioita sekä musiikkiohjelmia yksin tai yhdessä joukkueena uiden. Kuivaharjoituksissa harjoitellaan taitouinnin tekniikoita ja vartalonhallintaa kuivilla, venytellään ja tehdään lihaskuntoharjoitteita. Harjoittelun lisäksi taitouinti tarjoaa tilaisuuden esiintyä näyttävässä kilpailuasuisissa ja eläytyä musiikkiin.

Valintavaiheen urheilijat

Valintavaiheen urheilijoilla tarkoitetaan niitä uimareita, joilla on jo murrosikä alkanut sekä niitä nuorempia uimareita, jotka haluavat panostaa enemmän uintiin ja haastaa itseään uimareina. Näille ryhmille tarjotaan Suomen Uimaliiton uimarin uran mukaiset harjoitteluolosuhteet sekä osaava ja innostava valmennus. Uimarit osallistuvat seuran omiin Uinticupeihin_ sekä seuran ulkopuolisiin kilpailuihin. Uimarit harjoittelevat leirielämää sekä viikonloppuleireillä että pidemmällä leireillä.

Seura tarjoaa tämän ikäisille ja vanhemmille uimareille myös valmennusryhmiä, joissa on mahdollisuus kehittää kuntoa ja uimataitoa ilman kilpailemista. Halutessaan uimarit voivat osallistua seuran Uinticupeihin ja mahdollisuuksien mukaan pääkaupunkiseudulla järjestettäviin seuran ulkopuolisiin kilpailuihin.

Taitouinnissa seura tarjoaa mahdollisuuden harrastaa joko kilpa- tai harrastetasolla uimarin oman kiinnostuksen mukaan. Kilpailuissa osallistutaan oman ikäsarjan mukaisesti kuviokilpailuun sekä yksilö-, joukkue- ja combo-ohjelmilla musiikkiohjelmakilpailuun. Yksilöohjelmien uimarit valitsee joukkueen vastuvalmentaja yhdessä muiden valmentajien kanssa. Harrastetasolla uimarit pääsevät harjoittelemaan joukkueen mukana sekä halutessaan myös esiintymään seuran omissa joului- ja kevätnäytöksissä.

Kilpaurheilijat

Seurassa on mahdollisuus harjoitella kilpauintia kahdella eri tasolla: tavoitteellisesti itseään kehittäen sinisellä linjalla tai pitkäjänteisesti huipulle tähdäten kultaisella linjalla.

Tavoitteellisesti kilpauintia harjoittaville nuorille seura tarjoaa oman tason ja iän huomioiden sopivan harjoitusryhmän sekä yksilöllistä valmennusta. Kilparyhmät käyvät kerran kaudessa pidemmällä harjoitusleirillä sekä osallistuvat aktiivisesti kilpailuihin.

Huipulle tähtääville urheilijoille Helsingin Uimarit pyrkii järjestämään valmennuksen oman seuran ryhmissä tai valmennuskeskus URHEA:n kautta. Seura auttaa uimareita parhaansa mukaan uinnin, koulun/työn ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa tukien heitä matkalla huipulle.

Taitouinnissa junior- ja senior-ikäiset uimarit voivat harrastaa joko kilpa- tai harrastetasolla. Kilpatasolla osallistutaan kilpailuihin lähtökohtaisesti aina joukkue- ja combo-ohjelmilla. Lisäksi uimareiden on halutessaan mahdollista kilpailla myös yksilöohjelmissa. Yksilöohjelmien uimarit valitsee joukkueen vastuvalmentaja yhdessä

muiden valmentajien kanssa painottaen uimareiden taitotason lisäksi vahvasti myös heidän harjoitusmotivaatiotaan ja asennettaan. Kilpatason uimarit osallistuvat aktiivisesti kansallisiin ja mahdollisuuksien mukaan myös kansainvälisiin kilpailuihin. Kauden aikana leireillään vastuvalmentajan suunnitelman mukaisesti. Harrastetasolla uimarit pääsevät harjoittelemaan joukkueen mukana ja halutessaan myös esiintymään seuran omissa- ja kevätnäytöksissä.

1.6.3 Aikuiset

Helsingin Uimareilla on aktiivinen masters-ryhmä, jossa kilpailemisesta kiinnostuneet aikuiset harjoittelevat yhdessä. Ryhmän tavoitteena on osallistua ainakin masters-uimareiden kolmeen päätapahtumaan; lyhyen ja pitkän radan masters mestaruus -uinteihin sekä Viriilit vinstat -kilpailuihin. Seura kannustaa uimareitaan osallistumaan myös mastersien ulkomaisiin arvokilpailuihin.

Taitouinnin puolella masters-uimareille on oma joukkue. Joukkueeseen otetaan mukaan uusia lajin pariin tulevia yli 20-vuotiaita uimareita. Joukkueessa pääsee harrastamaan taituintia aikuisiällä innostuneessa ja positiivisessa ryhmässä. Mastersuimarit harjoittelevat joukkueohjelmaa kauden aikana ja sillä esiinnyttään seuran omissa joulun- ja kevätnäytöksissä sekä osallistutaan uimareiden kiinnostuksesta riippuen myös kilpailuihin.

Lisäksi Helsingin Uimarit järjestää aikuisille hydrobiciä, eläkeläisten vesijumppaa sekä erilaisia uintikursseja, joissa aikuiset voivat joko oppia uimaan tai parantaa tekniikoitaan ja kohottaa kuntoaan.

2 YHTEISÖLLISYYS JA YKSILÖLLISYYS

Helsingin Uimareissa toiminnan lähtökohtana on, että jokainen kokee olevansa tärkeä ja hänestä pidetään aidosti huolta. Kaikkia uimareita kannustetaan toimimaan yhdessä muiden kanssa reilun pelin hengessä toisiaan kunnioittaen.

Seuran johto pyrkii vastuulliseen päätöksentekoon. Tämä tarkoittaa sitä, että hallituksen jäsenet ottavat huomioon seuran edun kokonaisuutena, eivätkä aja omaa tai oman lapsensa etua. Päätöksenteossa pyritään ottamaan huomioon uimareiden erilaiset sosiaaliset taustat. Turvallista ja tasapuolista harjoitteluympäristöä luodaan ryhmissä käytävien pelisääntökeskusteluiden avulla.

2.1 Lapsen ja nuoren parhaaksi

Helsingin Uimareiden ydintoimintaa on lasten ja nuorten liikuttaminen. Seura tekee päätöksiä, jotka edesauttavat nuorten liikkumista ja harrastusmahdollisuuksia. Koulutetut ja kokeneet valmentajat ja ohjaajat ottavat suunnittelussa huomioon lasten ja nuorten kehitysvaiheet ja suunnittelevat harjoitukset heidän kehitys- ja taitotasonsa mukaisesti. Lasten annetaan itse vaikuttaa siihen, millä tasolla he haluavat uintiurheilua harjoittaa ja seura kannustaa lapsia ja nuoria omien tavoitteiden saavuttamisessa luomalla olosuhteita erilaisille tavoitteille.

Valmentajilla ja ohjaajilla on kasvatusvastuu lapsista ja nuorista silloin, kun he ovat uintiharjoituksissa. Kasvatusvastuulla tarkoitetaan tässä sitä, että uimareiden odotetaan käyttäytyvän hyvän tavan mukaisesti ja noudattavan yhteisesti sovittuja pelisääntöjä. Ryhmän jokaisessa harjoituksessa on mukana täysi-ikäinen aikuinen. Valmentaja- ja ohjaajapalavereissa keskustellaan säännöllisesti siitä, mitä valmentajan ja ohjaajan rooliin kuuluu ja miten lapset otetaan huomioon. Lisäksi pyritään tarjoamaan seuran sisäistä koulutusta sekä ohjaamaan myös ulkopuolisten tahojen valmentajakoulutuksen pariin.

2.2 Kannustava ilmapiiri

Helsingin Uimareissa osaavat ja kokeneet valmentajat ja ohjaajat luovat kannustavaa ja avointa ilmapiiriä. Uimareita kannustetaan kokeilemaan uusia asioita ja rikkomaan omia rajojaan. Ryhmiin pyritään luomaan yrittämisen ilmapiiri, jossa kukaan ei joudu pelkäämään, että epäonnistumisille nauretaan tai niistä rangaistaan. Lapsille ja nuorille opetetaan, että epäonnistumiset kuuluvat elämään ja harjoittelemalla taidot kehittyvät.

Seura haluaa tukea ryhmiä ja seuratoimijoita kannustavan ilmapiirin luomisessa ja siksi tarjoaa jokaiselle seuran jäsenelle mahdollisuuden vaikuttaa ja kehittää toimintaa. Jokaiselle seuran toimijalle löytyy tehtäviä ja jokaisen työpanosta seuran eteen arvostetaan.

2.3 Yhdessä tekemisen kulttuuri

Helsingin Uimareissa kannustetaan vanhempia tulemaan mukaan lapsen tai nuoren harrastukseen. Kaikkia tarvitaan seuratyössä ja kun tekijöitä on paljon, ei yhdelle seuraaktiiville kerry kohtuuttomasti vastuuta. Yhdessä ideoimalla ja kehittämällä toimintaa seura muovautuu siihen suuntaan kuin jäsenet haluavat. Yhdessä tekemisen kulttuuri näkyy jatkuvuutena: monet nuoret ovat tulleet seuraan vauvauinnin kautta ja käyneet erilaisia kursseja ennen siirtymistään valmennusryhmiin. Harrastuksen jatkuvuuden ja viihtyvyyden kannalta toiminnassa on tärkeää tarjota lapsille ja nuorille erilaisia elämyksiä.

Valmennusryhmissä yhdessä tekemisen kulttuuria pyritään luomaan mm. kauden alussa pidettävillä tutustumispäivillä. Silloin ryhmän jäsenet pääsevät tutustumaan toisiinsa ja kehittämään ryhmähenkeä. Ryhmän jäsenet laativat yhteiset pelisäännöt, joita jokainen sitoutuu noudattamaan. Näin pyritään ennaltaehkäisemään ongelmia ja ristiriitoja. Mahdollisiin ongelmatilanteisiin puututaan välittömästi ja ne käsitellään asianosaisten kanssa.

Valmentajien ja vanhempien välistä yhteistyötä halutaan kehittää järjestämällä ryhmän oma vanhempaininfo jokaisen kauden alussa. Valmentajan ja vanhempien välisellä aktiivisella yhteydenpidolla pyritään tukemaan lapsen harjoittelua sekä ehkäisemään mahdollisia ongelmia ja ristiriitoja, jotka usein johtuvat väärinkäsityksistä.

3 HARJOITTELEMINEN JA KILPAILEMINEN

Helsingin Uimareissa harjoittelu ja kilpaileminen nivotaan yhteen siten, että ne tukevat toisiaan. Lapsi kokee haasteita, onnistumisia ja epäonnistumisia turvallisessa ilmapiirissä, innostuen harjoittelusta ja kehittyen urheilijana tai aktiivisena liikunnan harrastajana.

Seura haluaa kannustaa jokaista kilpailemaan omaa itseään vastaan ja testaamaan, miten on kehittynyt harjoittelun avulla. Seura kannustaa uimareita myös tavoittelemaan huippua, mutta ei pyrkimään voittoon millä keinolla tahansa. Huomio on terveessä kasvussa ja kehitymisessä. Kilpailemisella halutaan tarjota lapsille ja nuorille vahvoja positiivisia elämyksiä.

Uimarille tarjotaan paikkaa sellaisessa ryhmässä, joka mahdollisimman hyvin vastaa hänen kehitystasoaan, taitojaan ja motiivejaan. Seura tarjoaa mahdollisuuden sekä kilpaurheiluun, harrastamiseen että näiden välimuotoon. Harjoittelussa otetaan huomioon uimareiden herkkyysvaiheet sekä fyysisten, henkisten että sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen. Harjoittelu on monipuolista sekä altaassa että altaan ulkopuolella tapahtuvaa, eri lajeihin tutustuvaa toimintaa. Uimareita kannustetaan omaehtoiseen harjoitteluun ja aktiiviseen liikkumiseen vapaa-ajalla. Harjoittelussa otetaan huomioon myös riittävä lepo, terveellinen ravinto ja muut tarpeelliset palautumistoenpiteet.

3.1 Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi

Valmennusryhmät pyritään muodostamaan niin että saman-tasoiset, saman-ikäiset ja saman-henkiset uimarit harjoittelevat yhdessä. Valmennusryhmissä suositaan isompia ryhmäkokoja, jotta kaveripiiri laajentuu ja sitä kautta positiivinen energia ja seuran yhteishenki lisääntyy. Valmennusjärjestelmän pohjana toimii Suomen Uimaliiton uimarin ura, jonka pohjalta ryhmille määritellään harjoittelun tavoitteet ja harjoitusmäärät. Kilpaurin ryhmien koordinoinnista vastaavat nuorisopäällikkö ja päävalmentaja, jotka valmistelevat ryhmäkoonpanot yhdessä muiden valmentajien kanssa. Vastaavasti taitouinnin ryhmäjohtaja tekee taitouintivastaava yhteistyössä muiden taitouintivalmentajien kanssa. Ryhmien muodostamisessa käytetään sekä objektiivisiä mittareita, kuten kilpailutuloksia, että subjektiivisiä mittareita, kuten uimareiden haastatteluja ja valmentajien arvioita. Ryhmäsiirroista keskustellaan tarvittaessa uimarin ja hänen vanhempiansa kanssa.

Seurassa on kolmenlaisia ryhmiä: kilparyhmiä, harrastusryhmiä sekä näiden sekaryhmiä. Kilparyhmien uimarit ovat sitoutuneet harjoitteluun ja he haluavat kehittyä uimareina tavoitteellisesti. Nämä uimarit osallistuvat seuran omiin Uinticupeihin sekä kausisuunnitelmien puitteissa muiden seurojen järjestämiin kilpailuihin. Harrastusryhmien uimareiden tavoitteena on kehittää omaa kuntoaan ja uimataitoaan ilman kilpailullisia tavoitteita. Heillä on kuitenkin halutessaan mahdollisuus osallistua seuran omiin Uinticupeihin. Suurin osa seuran alakouluikäisten uimareiden ryhmistä on ns. sekaryhmiä, joissa opetellaan uimareiden arkea saman ikäisten uimareiden parissa. He osallistuvat seuran omiin Uinticupeihin ja heitä kannustetaan osallistumaan myös seuran ulkopuolisiin kilpailuihin.

Taitouinnin puolella jokaisen ikäryhmän joukkueessa on mahdollista harrastaa sekä kilpa- että harrastetasolla. Kilpailevat uimarit osallistuvat ag12-, nuoriso-, junior-, senior- ja masters-sarjoissa combo- ja joukkueohjelmilla. Lisäksi youth-sarjasta alkaen on mahdollista uida yksilöohjelmia, joihin valmentajat valitsevat kausittain uimarit. Harrastetason uimareiden on halutessaan mahdollista päästä esiintymään seuran joulu- ja kevätnäytöksissä oman joukkueensa mukana.

Harjoittelussa laatu otetaan huomioon siten, että valmentajapalavereissa käydään läpi, minkälaisia ominaisuuksia missäkin iässä pitää harjoitella ja miten näitä ominaisuuksia kehitetään. Kaikissa ryhmissä kiinnitetään huomiota erityisesti perusmotoristen taitojen ja taidon osa-alueiden kehittämiseen. Päävalmentajan kanssa varmistetaan, että jokaiselle uimarille tulee kehitystasoon nähden riittävästi harjoitusta ja että harjoittelussa huomioidaan tarvittavat osa-alueet.

Uimareille ja vanhemmille annetaan tietoa tavoitteista ja harjoittelusta sähköpostitse, kauden alussa pidettävissä vanhempaininfoissa sekä seuran yhteisissä infotilaisuuksissa. Näissä tilaisuuksissa viestitään myös omaehtoisen liikunnan, harjoittelun ja monipuolisuuden tärkeydestä sekä kannustetaan omaehtoiseen harjoitteluun ja liikkumiseen.

3.2 Elämykset ja haasteet

Helsingin Uimareissa kilpailemisella on tärkeä rooli harjoittelussa. Toisaalta kilpailun kautta kilpailuhenkiset uimarit pääsevät purkamaan kilpailuviettiään ja muut pääsevät testaamaan omaa kehitystään itseään vastaan. Kilpaileminen auttaa myös käsittelemään onnistumisia, epäonnistumisia ja jännitystä, mikä on hyväksi muussakin elämässä.

Kilpailemisesta pyritään tekemään uimareille elämyksellinen kokemus. Seuramme järjestää säännöllisesti omia Uinticupeja, joissa uimarit pääsevät kannustavassa ja turvallisessa ympäristössä tutustumaan kilpailemiseen. Valmentaja korostaa jokaisen suorituksen onnistuneita osa-alueita, ei pelkää tulosta taisijoituksia. Mahdollisista hylkäyksistä valmentaja keskustelee uimarin kanssa, jotta näihin asioihin osataan kiinnittää huomiota jatkossa. Nuorten uimareiden vanhempia kannustetaan mukaan katsomaan uimarin kehitystä ja innostumaan samalla seuratyöstä ja toimitsijatehtävistä.

Taitouinnissa pyritään kilpauinnin tavoin luomaan kilpailuista elämyksiä, joissa uimarit pääsevät haastamaan itseään sekä esiintymään omalla kilpailuohjelmallaan yhdessä joukkuekavereiden kanssa. Osa kilpailuiden elämyksellisyyttä on joukkueen yhteinen laittautuminen kisapukuihin, -meikkeihin ja kampauksiin, jonka aikana kaikki pääsevät virittäytymään kisatunnelmaan. Nuoremmilla uimareilla kisa-elämykseen kuuluu myös kilpailutilanteen harjoittelu valmentajan ohjaamana. Kilpailuissa pyritään korostamaan muitakin osa-alueita kuin saavutettuja pisteitä, jotta uimarit oppivat itsekkin etsimään onnistumisia kaikista suorituksista.

Taitojen ja innokkuuden kasvaessa uimarin on mahdollista osallistua myös seuran ulkopuolisiin kilpailuihin. Valmentajat valitsevat kausisuunnitelmaan kilpailuja, jotka tukevat mahdollisimman hyvin ryhmän uimareiden osaamis- ja taitotasoa.

3.3 Oppiminen ja kehittymisen seuraaminen

Uimarin kehittymisen ja liikunnan mielekkääksi kokemisen kannalta on tärkeää saada palautetta säännöllisesti. Tavoitteena on antaa palaute harjoitustilanteissa, jotta uimari pystyy hyödyntämään sen välittömästi. Palaute pyritään antamaan rakentavasti ja muotoilemaan positiivisten asioiden ympärille, jotta uimari ymmärtää, että tarkoituksena on kehittää häntä uimarina eikä etsiä virheitä suorituksesta.

Pidemmälle edenneiden kilpauimareiden kanssa valmentaja käy kahdenkeskisiä kehityskeskusteluja, joissa uimari voi itse arvioida omaa kehitystasoaan ja keskustella tulevaisuudestaan valmentajansa kanssa.

4 OHJAAMINEN JA VALMENTAMINEN

Helsingin Uimareissa on tärkeää, että vaikka harrastetaan ryhmässä, uimarit kohdataan myös yksilöinä ja jokaisen yksilölliset erityispiirteet pyritään huomioimaan harjoittelussa. Seuralle on tärkeää, että valmentajat ja ohjaajat ovat koulutettuja sekä osaavia ja pystyvät edistämään lapsen ja nuoren oppimisprosessia sekä luomaan innostavan ilmapiirin harjoituksiin. Osaava valmennus ja ohjaus mahdollistavat sen, että lapsi ja nuori pystyy kehittymään ihmisenä ja urheilijana. Harjoitukset perustuvat etukäteen tehdyille suunnitelmille, jolloin harjoitukset etenevät sujuvasti, kaikille löytyy riittävästi haasteita ja kilpailuissa pärjätään.

Jokaiselle ryhmälle määritetään vastuovalmentaja, joka on täysi-ikäinen aikuinen ja hänellä on LUOP-, Vesiralli-, I-tason tai muu vastaava koulutus. Lisäksi ryhmälle voidaan määrittää myös muita valmentajia, jotka ovat valmennuksen apuna sekä oppimassa ja kasvamassa vastuovalmentajan rooliin. Opissa olevaa apuvalmentajaa ohjataan vähitellen ottamaan ryhmästä vastuuta. Vastuun lisääntyminen vähitellen kokeneen ohjaajan/valmentajan seurassa helpottaa vastuovalmentajaksi siirtymistä. Ryhmien valmentajia valittaessa otetaan huomioon sekä valmentajan motivaatio että osaaminen ja kokemus. Tarkoituksena on, että vastuovalmentaja pystyy kehittämään ryhmäänsä sille määritettyjen tavoitteiden mukaisesti, tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kanssa yhteistyössä.

Valmennukseen liittyvät linjaukset ja päivittäisvalmennuksen asiat sovitaan yhdessä valmentajien kanssa valmentajapalaverissa. Valmentajien ja ohjaajien kanssa pohditaan, miten eri taito- ja kehitystasoilla olevat yksilöt voidaan huomioida harjoittelussa.

4.1 Osaava ja innostava ilmapiiri

Osaavan ja innostavan ilmapiirin kannalta oleellinen rooli on valmentajalla ja ohjaajalla. Seura kannustaa valmentamisesta ja ohjaamisesta kiinnostuneita entisiä uimareita ja uimareiden vanhempia mukaan toimintaan. Kenenkään ei tarvitse hypätä suoraan vastuovalmentajan rooliin, vaan ryhmissä tarvitaan apuvalmentajia, jotka voivat kerätä osaamista ja kokemusta vastuuroolia varten. Valmentajien kanssa pyritään luomaan hyvä ja avoin ilmapiiri, jossa toimitaan seuran sekä uimareiden parhaaksi ja vältetään tilanteita, joissa valmentajat ajaisivat vain omaa etuaan.

Nuorisopäällikkö seuraa ohjaajien/valmentajien koulutustarpeita. Helsingin Uimarit lähettää valmentajia ja ohjaajia Suomen Uimaliiton koulutuksiin tarpeen ja kiinnostuksen

mukaan. Valmentajille ja ohjaajille on tarjolla myös jatkokoulutusta, kuten valmentajaseminaareja. Seurassa toimii tehokas sisäinen koulutus, jossa erilaisissa seminaareissa olleet valmentajat jakavat tietoutta muille valmentajille. Tärkeä sisäisen koulutuksen väline ovat valmentajapalaverit, joissa käydään läpi päivittäisvalmennukseen liittyviä asioita. Lisäksi nuorisopäällikkö ja päävalmentaja tapaavat valmentajia tarpeen mukaan ja auttavat valmennuksessa eteenpäin.

4.2 Erilaisten yksilöiden huomiointi

Helsingin Uimareissa harjoitusryhmät pyritään muodostamaan saman taito- ja osaamistason uimareista. Tästä huolimatta yksilöissä on eroja. Myös kauden edetessä kehitys tapahtuu erilaiseen tahtiin. Siksi on tärkeää, että valmennuksessa otetaan huomioon yksilölliset erot. Varsinkin nuorempien uimareiden harjoituksissa on mahdollisuuksien mukaan mukana kaksi valmentajaa, jolloin harjoittelun eriyttäminen on mahdollista. Vanhempien uimareiden kohdalla eriyttäminen on mahdollista, koska uimarit osaavat harjoittelun peruseriaatteet ja valmentaja voi keskittyä esim. yhden uimarin tekniikkaan kerrallaan. Tärkeimpiä eriyttämiskeinoja ovat pienissä ryhmissä tehtävät ns. rastiharjoitukset, kahden keskeiset tekniikkaharjoitukset sekä uitavan määrän mukauttaminen uimarin omaan tasoon nähden.

Tasoryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon uimareiden taito- ja osaamistaso sekä motivaatiotekijät. Tavoitteena on saada samantasoisia ja samalla tavalla motivoituneita uimareita harjoittelemaan keskenään. Tasoryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon kuitenkin myös uimarimäärät sekä allas- ja valmennukselliset resurssit. Nuorisopäälliköllä ja päävalmentajalla on kokonaiskäsitys Helsingin Uimareiden tilanteesta ja he ohjaavat näiden kriteerien mukaisesti tasoryhmien muodostamista yhdessä valmentajien kanssa. Taitouintivastaava puolestaan näkee taitouintijoukkueiden kokonaistilanteen ja vastaa yhdessä muiden valmentajien kanssa joukkuejakojen tekemisestä.

Helsingin Uimareissa varsinaisia tasoryhmiä aletaan muodostaa vasta 11–12-vuoden ikäisille lapsille. Nuoremmille lapsille tasoryhmillä ei ole niin suurta merkitystä, sillä he kaikki harjoittelevat samoja perusasioita siitä riippumatta, pyrkivätkö he huipulle vai ovatko tavoitteet enemmän uimataidon oppimisessa ja kunnon kehittämässä. T ja tavoitteellisia lapsia kannustetaan kuitenkin siirtymään vaativampiin ryhmiin, joissa he saavat harjoitteluun lisää haastetta. Tarjolla on myös harrasteryhmiä heille, joille uinti on esim. kakkoslaji tai jotka haluavat harjoitella vain kerran tai kaksi viikossa.

Huipulle tähtääville uimareille eli edustusuimareille tarjotaan yksilöidympää tukea harjoitteluun testaamalla ja analysoimalla sekä harjoittelua että kilpailusuorituksia.

4.3 Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

Hyvät suoritukset perustuvat sekä hyvään harjoitteluun että riittävään lepoon. Helsingin Uimareiden tavoitteena on myös kannustaa urheilijoita kohti terveellisiä ja urheilullisia elämäntapoja. Suurin vastuu tästä kuuluu päivittäisvalmennukselle, jossa valmentajat neuvovat lapsia ja nuoria ravinto- ja lepoasioissa sekä palautumiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi seura tarjoaa informaatiota vanhemmille esim. ravintoasioissa, koska ravinnosta huolehtiminen kuuluu vanhempien vastuulle. Seura mm. järjestää säännöllisin väliajoin tilaisuuden, jossa ravintoterapeutti kertoo nuoren urheilijan ravinnosta.

4.4 Antidoping

Seuran jäsenet ovat sitoutuneet noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n vahvistamaa antidopingsäännöstöä ja Kansainväistä lajiliiton antidopingsäännöstöjä sekä Kansainvälisen Olympiakomitean antidopingsäännöstöjä. Seuran jäsen voi joutua korvaamaan dopingrikkomuksella aiheuttamansa vahingon seuralle ja kansalliselle liitolle sekä kansainväliselle lajiliitolle.

Urheilun eettisten periaatteiden vastaisesta toiminnasta on seuraamuksena lajiliiton määräämä rangaistus sen mukaan kuin liiton säännöissä tai kilpailusäännöissä määrätään, kuitenkin enintään kahden vuoden toimintakielto. Seuran hallitus päättää myös tarvittavista kurinpitotoimista ja niiden yhteydessä annettavista rangaistuksista, jolloin noudatetaan asianomaisen lajin kansallisen liiton sääntöjä ja määräyksiä.

Seuran nettisivuilta löytyy ajankohtaista tietoa antidoping-aiheesta, jonka lisäksi aiheesta tarvittaessa koulutetaan valmentajia ja jäseniä, painottaen erityisesti doping-testauksen piiriin kuuluvia uimareita.

5 VIESTINTÄ JA ORGANISOINTI

Helsingin Uimareissa viestinnällä on tärkeä rooli. Tärkeimpiä sisäisen viestinnän kanavia ovat seuran nettisivut ja MyClub -järjestelmä sekä harjoitusryhmien ja vanhempien omat WhatsApp -ryhmät. Nuorisopäällikkö hoitaa koko seuraa koskevaa viestintää ja valmentajat vastaavat omaa ryhmää koskevasta viestinnästä. Ulkoiseen viestintään käytetään seuran verkkosivuja, Facebookia ja Instagramia. Ulkoisesta viestinnästä vastaa seuran hallituksen valitsema tiedotusvastaava.

Helsingin Uimareissa pyritään kertomaan yhdessä sovituista toimintatavoista ja päätöksistä kaikille toimintaan osallistuville, jolloin toimintaa saadaan avoimemmaksi ja vuorovaikutteisemmaksi. Samalla pyritään ehkäisemään erimielisyyksien ja väärinkäsitysten syntymistä. Seuralle on tärkeää, että seuran toimijat tietävät, mitä seurassa tapahtuu. Toiminnassa otetaan huomioon myös lasten ja nuorten mielipiteet, ja he pääsevät vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa ja seuran yhteisiin tapahtumiin. Seuran toiminnasta kerätään palautetta mm. säännöllisin väliajoin toteutettavalla kyselyllä. Seuran toimintaa arvioidaan ja kehitetään aktiivisesti, jotta asiat saadaan toimimaan tulevaisuudessa entistä paremmin ja toiminta vastaamaan seuran jäsenten odotuksia.

5.1 Avoimuus ja vuorovaikutteisuus

Helsingin Uimarit pyrkii viestimään asioistaan avoimesti ja vuorovaikutteisesti. Yleisistä yhteisistä asioista tiedotetaan seuran verkkosivuilla ja MyClub-järjestelmässä. Jäsenillä on myös oikeus saada tietoa itseään koskevista asioista henkilökohtaisesti. Hallituksen jäsenet ottavat päätöksenteossa huomioon koko seuran yhteisen edun ja kokousten päätökset ovat pyydettyä kaikkien saatavilla. Vanhempia kannustetaan tulemaan sääntömääräisiin kokouksiin mukaan.

Sähköisten viestimien lisäksi seuran toiminnasta viestitään erilaisissa tilaisuuksissa, kuten vanhempaininfoissa, yhteisissä infotilaisuuksissa, Uinticupeissa sekä joulun- ja kevätkuuhissa. Yksittäisiä henkilöitä tai pieniä ryhmiä koskevat yhteydenotot hoidetaan henkilökohtaisesti. Suurista ja tärkeistä asioista pidetään koko seuraa koskevia yhteisiä tiedotustilaisuuksia.

5.2 Selkeät roolit ja toimintatavat

Helsingin Uimareissa viralliset roolit sovitaan hallituksen kokouksissa. Valituista rooleista ja tehtävistä tiedotetaan muille seuran toimijoille pääasiassa verkkosivujen välityksellä.

Seuran tärkeimmät yhteiset tilaisuudet ovat Uinticupit, 24h -uinti, seuran järjestämät kansalliset kilpailut, joulun- ja kevätkylvyt sekä taitouinnin joulun- ja kevätnäytökset. Ne ovat tärkeitä tapahtumia sekä uimareille että heidän vanhemmilleen ja muille seuratoimijoille.

Uinticupeissa seura-aktiivit pääsevät harjoittelemaan toimitsijan roolia kilpailuissa ja seura pystyy hiomaan omaa toimitsijaorganisaatiota suurempia kilpailuja varten. Uinticupit ovat tärkeä uusien seuratoimijoiden rekrytointikanava ja seura kouluttaa uusia innokkaita toimijoita säännöllisesti mm. järjestämällä tuomari- ja toimitsijakoulutuksia. Taitouimarit osallistuvat oman lajinsa tuomarikoulutuksiin.

Uinticupien lisäksi seura järjestää sekä valmennusryhmille että kursseille syksyn päätteeksi oman Joulukylvyn ja keväisin Kevätylvyn. Valmennusryhmien uintikylvyissä palkitaan jokaisesta ryhmästä tsemppari sekä jaetaan 100 sku -mitalit. 24-h -uinti on nimensä mukaisesti vuorokauden ympäri jatkuva viestiuintitapahtuma, jonka yhteydessä järjestetään monenlaista yhteisöllistä tekemistä sekä lapsille että vanhemmille. Mahdollisuuksien mukaan 24h -uinnin yhteydessä järjestetään myös koulutusta valmentajille ja vanhemmille sekä jaetaan vuoden pääpalkinnot, kuten paras tyttö- ja poikauimari, nais- ja miesuimari, taito- ja mastersuimari sekä vuoden valmentaja ja vanhempi.

5.3 Toiminnan aktiivinen kehittäminen

Seuran toimintaa kehitetään aktiivisesti vastaamaan paremmin jäsenten tarpeita ja toiveita. Nuorisopäällikkö kehittää yhdessä kaikkien seuratoimijoiden kanssa valmennus- ja kurssitoimintaa. Hallitus tukee nuorisopäällikköä ja kaikkia seuratoimijoita seuran kehitystyössä. Pitkäjänteisen kehityksen takaamiseksi seura järjestää vuosittain kehittämispäivän, johon osallistuu hallituksen lisäksi aktiivisia seuratoimijoita.

Seuran jäsenillä on mahdollisuus antaa toiminnasta palautetta nettisivujen kautta sekä nuorisopäällikölle sähköpostilla ja puhelimitse. Palautetta jäsenistöltä ja asiakkailta pyritään keräämään myös kyselyillä säännöllisin väliajoin.