



**HELSINGIN UIMARIT RY**  
**TOIMINTASUUNNITELMA**  
**2023**

## 1. JOHDANTO

Helsingin Uimarit on vuonna 1916 perustettu kannustava ja aktiivisesti toimiva uimaseura, joka tarjoaa mahdollisuuden eri ikäisille ihmisille uinnin, taitouinnin ja vesiliikunnan harrastamiseen sekä kilpailemiseen. Vuonna 2023 alkaa seuran 107. toimintavuosi.

Lapsille tarjotaan vauva- napero- ja sisarusuintia sekä uimakouluja ja vesirallia. Vesirallin jälkeen on mahdollista siirtyä valmennusryhmiin. Mikäli lapsi tai nuori ei ole kiinnostunut kilpailemisesta, pyritään hänelle tarjoamaan mahdollisuus jatkaa lajia harrasteryhmissä. Aikuisille järjestetään masters toimintaa, harkkaryhmätoimintaa, tekniikkakursseja ja hydrobicryhmiä sekä eläkeläisten vesijumppaa.

Helsingin Uimarit on Suomen Uimaliiton ja on Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsenseura. Seuralle on myönnetty Olympiakomitean lasten ja nuorten sekä aikuisten Tähtimerkit. Tähtimerkki kertoo laadukkaasta ja vastuullisesta seuratoiminnasta. Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto (SUH) on myöntänyt seuralle Turvallisen Vauvauintipaikka diplomin.

## 2. HALLINTO

Seuraa johtaa syyskokouksen valitsema puheenjohtaja ja hallitus. Hallitus kokoontuu noin 10 kertaa vuodessa, tarvittaessa useammin.

Seuran hallitus valitsee rahastonhoitajan ja/tai tilitoimiston huolehtimaan seuran hyvästä taloudenpidosta.

Hallitus nimittää jaostot ja tarvittavat toimikunnat. Jäsenet jaostoihin ja toimikuntiin valitaan tapauskohtaisesti. Jaostot ja toimikunnat raportoivat toiminnastaan hallitukselle.

Keväällä järjestetään seuran kehittämispäivä ja loppuvuodesta tarvittaessa toinen tapaaminen, johon kutsutaan hallituksen, ohjaajien ja valmentajien lisäksi myös muita seuran aktiivitoimijoita.

Seuran toiminnanjohtaja järjestää säännölliset valmentajatapaamiset sekä organisoi tuutoritoiminnan ja vastaa valmennustyön linjauksista yhdessä päävalmentajan ja taitouintivastaavan kanssa. Toiminnanjohtaja raportoi valmennustoiminnan, sekä lasten että aikuisten uimatoiminnan tilanteesta säännöllisesti seuran hallitukselle.

Tavoitteet:

Hallitus on tietoinen seuran arkipäiväisestä toiminnasta.

Kehittämispäivä luo perustan seuraavalle uintivuodelle.

Toimenpiteet:

Toiminnanjohtaja toimii aktiivisena tiedottajana hallituksen ja seuratoiminnan välillä. Kehittämispäivä järjestetään keväällä, jotta saadaan luotua perusta tulevalle syyskaudelle ja sitä seuraavalle kevätkaudelle (uintivuodelle). Kehittämispäivän teemat mietitään yhdessä puheenjohtajan, hallituksen ja päätoimistien kesken, jotta tärkeimmät kehittämisen aiheet saadaan valittua ja jalostettua eteenpäin.

## 3. JÄSENISTÖ

Seuran jäsenyyden ehtona on jäsenmaksun suorittaminen, ellei henkilölle ole myönnetty aikaisempien sääntöjen perusteella seuran ainais- tai elinikäisjäsenyyttä. Seuran kunniajäseniltä ei peritä jäsenmaksua.

Jäsenmaksu kerätään kaikilta itsenäisesti seurassa harrastavilta uimareilta sekä seura-aktiiveilta ja kannatusjäseniltä. Yhdessä vanhempien kanssa uivilta vauva-, napero- ja perheuimareilta sekä eläkeläisiltä kerätään ”mini-jäsenmaksu”.

Uintiurheilua seurassa harrastaville jäsenille järjestetään mahdollisimman hyvät harjoitusolosuhteet. Kaikille seurassa uintia harrastaville tarjotaan asiantuntevaa ja ammattimaista ohjausta. Seura järjestää vuosittain yhteisiä tapahtumia ja kohdennettua koulutusta sekä tiedottaa aktiivisesti toiminnastaan. Seuralla on sopimustoimittaja jäsenistön uima-asu- ja varustehankintoihin.

## 4. TOIMINTAMUODOT

### 4.1. KILPAUINTI

Kilpauinnissa toimii kuusi eritasoista harjoitusryhmää, joihin uimarit sijoitetaan iän, taitojen, motivaation ja uintisaavutusten mukaan. Käytävissä olevien resurssien puitteissa voidaan harjoittelumahdollisuus tarjota lähes 150 uimarille. Resurssija rajoittaa erityisesti allastilan rajallinen määrä.

Tavoitteet:

Kilpauinnin tason nostaminen Helsingin Uimareissa.

Kansallisiin arvokisoihin suuremmat joukkueet ja kisoissa menestyminen.

Kaiken tasoille uimareille laadukasta toimintaa.

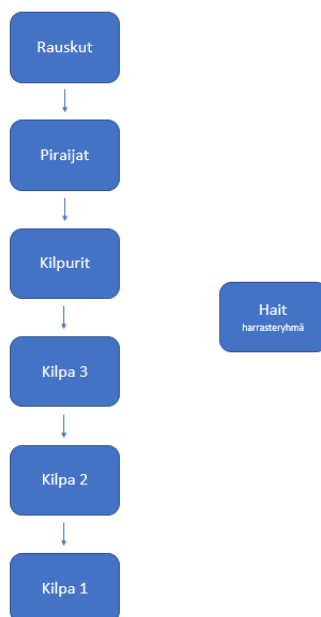
Toimenpiteet:

Tason nostamiseksi on harjoittelua terävöitettävä koko valmennusrintamalla. Kultaisen linjan toiminta näkyväksi.

Valmennuspolun jalkauttaminen valmennusoppaan avulla. Valmennusopas, valmentajien työkaluksi, luodaan vuoden 2023 aikana.

Valmentajat tiedostavat uimarien omat tavoitteet, kunnioittavat niitä ja toimivat niiden suuntaisesti valmennustoiminnassa. Mahdollisuuksien mukaan luodaan 1-2 uutta ryhmää, jotta jokaisen tavoitteet voitaisiin toteuttaa paremmin.

Ryhmät 2022 (uusi kuva valmistuu 2023 aikana):



Kilpa 1, 2 ja 3 ryhmissä on uimarilla mahdollisuus valita omassa kilparyhmässään tavoitteellisen harjoittelun selkiyttämiseksi joko sininen tai kultainen linja oman motivaationsa mukaan. Molemmissa linjoissa on tähtäimessä kilpaurheilu ja itsensä kehittäminen.

Molemmilla linjoilla on yhteisiä harjoituksia neljä kertaa viikossa ja kultaisen linjan uimareilla lisäksi lisäharjoituksia 1-3 kertaa viikossa. Aamuharjoittelua kehitetään yhdessä Simmoksen ja Urhean kanssa.

Kultaisen linjan uimareilla harjoittelun tukena käytetään mahdollisuuksien mukaan asiantuntijoiden ravinto-, fysiikka- ja taitoalumnusta sekä testausta.

Kultaisen linjan uimarien harjoittelu pohjautuu huipulle tähtäävän uimarin polkuun ja heidän tavoitteenaan on oman maksimaalisen potentiaalinsa löytäminen.

Leiritoiminta.

Piraijat ja Kilpurit leireilevät sekä keväällä että syksyllä yhdellä viikonloppuleirillä.

Kilpa3 leireilee keväällä noin viiden päivän leirin.

Kilpa 1 ja 2 uimarit leireilevät keväällä yhdellä pidemmällä noin viikon leirillä kotimaassa.

Kilparyhmät tai osa kilparyhmien uimareista leireilevät kesällä noin 1 viikon pituisella kotirata/kotimaan/ulkomaan leirillä.

Syksyllä kilparyhmät leireilevät noin viikon yhteisleirin kotimaassa/naapurimaissa.

Uimareiden omavastuuosuudet pyritään pitämään kohtuullisina toteuttamalla leirejä varten tarkoitettua varainhankintaa.

Helsingin Uimarit tekee yhteistyötä Lauttasaaren uintiyläasteen ja Mäkelänrinteen lukion kanssa.

Kilpailut:

Arvokilpailut:

T10-12, P11-13 vuotiaat osallistuvat Rollo leirille sekä Rollo kilpailuihin kesäkuussa.

T13-15, P14-16 vuotiaat osallistuvat IKM kilpailuihin (aikarajan alittaneet / loppukilpailuihin selvinneet).

Vanhimmat uimarit osallistuvat NSM ja SM kilpailuihin (aikarajan alittaneet).

Gp kilpailuihin osallistuvat aikarajan alittaneet uimarit.

Mahdolliset maajoukkue edustukset.

Kansalliset kilpailut:

Piraijat, Kilpurit sekä Kilpa 1, 2 ja 3 osallistuvat valmentajien suunnitelman mukaisiin kilpailuihin.

Oma kilpailutoiminta:

Kaikki kilpailulisenssin omaavat uimarit saavat osallistua HUn uinticup toimintaan sekä kansallisiin Toivo Virtasiin. Uinticuppeja järjestetään vuodessa 2-5 kertaa.

Hai ryhmä on tarkoitettu niille uimareille, jotka eivät ole kiinnostuneita kilpailutoiminnasta. Uimareita yhdistää halu kehittyä uimareina, parantaa tekniikkaa ja kuntoa.

Kaikkien valmennusryhmien uimareilla on mahdollisuus hyödyntää fysioterapeutti Sanna Lingon palveluja.

Masters –ryhmässä on paikka noin 24 aikuisuimarille. Harjoitukset järjestetään kahdessa eri tasoryhmässä 3-4 kertaa viikossa ja ne ovat ns. puoliohjattuja.

Valmentajat / ohjelman tekijät uivat laatimansa ohjelmat yleensä myös itse. Tekniikkavinkkejä yms. saa tarvittaessa kysymällä. Mikäli ohjelman tekijät ovat estyneet tulemasta paikalle, toimitetaan kausisuunnitelman mukainen uintiohjelma ryhmän jäsenille sähköpostitse. Ryhmän vastuuhenkilönä toimii Maria Ojala.

Masters-ryhmän päätavoitteeksi on asetettu osallistuminen kaksi kertaa vuodessa järjestettäviin lajin SM-kisoihin. Lisäksi heillä on mahdollisuus osallistua muihin kisoihin, joissa on Masters-sarjoja. Seuraamme edustaa masters-kisoissa myös joukko entisiä aktiiviuimareita, jotka haluavat jatkaa harjoittelua itsenäisesti.

## 4.2. TAITOUINTI

Seura tarjoaa mahdollisuuden harjoitteluun noin 50 taitouimarille sekä 12 alkeiskurssilaiselle. Uimarimäärien suuntaus on ollut viime vuosina kasvava. Alkeiskurssilaisten lisäksi laji houkuttelee myös vanhempia aloittajia, joista osalla on taustalla aiempaa urheiluharrastusta muiden lajien parista. Lisäksi aikuisten Masters-joukkueeseen löytyy paljon harrastajia.

Ryhmät:

- Alkeiskurssi
- Jatkokurssi
- Merisiilit (ag12)
- Delfiinit (ag15)
- Nemot (ag15)
- Meritähdet (FinaJr)
- Torpedot (masters)
- Taitouinnin lasten ja nuorten harrasteryhmä

Tavoitteet:

Tavoitteellisen kilpailutoiminnan ja harrastetoiminnan mahdollistaminen omissa ryhmissään. Kummankin toiminnan laadun varmistaminen.

Kaikilla valmentajilla olisi olemassa Vesiralli/muu vastaava peruskoulutus. Lisäksi halutessaan, ohjaajalla/valmentajalla olisi mahdollisuus oman kiinnostuksen mukaan saada jatkokoulutusta. Kaikilla kilparyhmien valmentajilla tulee olla sääntökoulutus tai vastaavat tiedot.

Toimenpiteet:

Lapsille ja nuorille perustetaan oma taitouinnin harrasteryhmä, jossa voidaan edetä harrastuksessa ilman kilpailullisia tavoitteita. Samalla valmennusryhmien kilpailuihin tähtäävää toimintaa saadaan tehostettua ja kehitettyä kohti lajin kansallista kärkeä.

Kilpajoukkueiden kokoonpanojen säilyttäminen mahdollisimman yhtenevinä, jotta joukkueilla olisi mahdollisuus harjoitella pidempään yhdessä ja hioutua samaan liikekieleen. Harjoitusmäärien lisääminen mahdollisten ylimääräisten harjoitusten sekä leirien muodossa ja kuivaharjoittelun määrän lisääminen jo nuoremmilla joukkueilla. Fysiikka- ja kuivaharjoittelun polun selkeyttäminen kaikilla ikäryhmillä.

Valmentajien kouluttaminen (seuran sisäisesti sekä ulkoisten toimijoiden kautta). Valmentajien koulutustason sekä -tarpeen kartoittaminen ja koulutuksiin ohjaaminen. Lisäksi tulevilla toimintakaudella tulee huomioida erityisesti lajin suurien sääntömuutosten jalkauttaminen seuraan ja valmennustoimintaan.

#### Leiritoiminta:

Seuran sisäisten leirien järjestäminen esimerkiksi Vierumäellä tai vaihtoehtoisesti ulkomailla, joihin osallistuu yksi tai useampi joukkue kerrallaan. Leirityksissä pääpaino kilpailuun valmistavalla harjoittelulla esimerkiksi musiikkiohjelmien suhteen, jotta muuten vähäisiä harjoitusmääriä voidaan kompensoida.

Harjoitusleirien järjestämisestä vastaa joukkueen vastuvalmentaja sekä ulkomaanleirien osalta taitouintivastaava. Lisäksi järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös tehopäiviä / päiväleirejä kotihalleilla, hyödyntäen käyttämättä jääviä vuoroja, joita esimerkiksi kilpauinnilta vapautuu. Lisänä mahdolliset Uimaliiton tai muun tahon kautta järjestettävät yhteisleirit muiden taitouintiseurojen kanssa.

#### Kilpailutoiminta:

Kaikki kilpajoukkueet osallistuvat lähtökohtaisesti kaikkiin kansallisiin kilpailuihin, ottaen kuitenkin huomioon joukkueiden omat tavoitteet sekä taitotason. Kansainvälisiin kilpailuihin osallistumisesta päättää joukkueen vastuvalmentaja joukkueen tavoitteiden mukaisesti. Seura pyrkii järjestämään omia/toisen pääkaupunkiseudun seuran kanssa yhteisiä kotiratakilpailuita mahdollisuuksien mukaan.

Taitouintiharjoituksia järjestetään kaikkina viikonpäivinä. Uimarit on jaettu ryhmiin taitojensa, ikänsä ja tavoitteidensa perusteella.

Kaikilla joukkueilla ensisijaisena kilpailuohjelmana joukkue/combo-ohjelma, jonka lisäksi halukkaat uimarit voivat hakea uimaan yksilöohjelmaa eli soloa tai duoa. Yksilöohjelmien määrä määritellään ja päätetään kausittain halukkaiden uimareiden mukaan.

Lisäksi tarkoituksena on luoda selkeät kriteerit yksilöuimareiden valinnalle, mikäli kiinnostuneita uimareita on enemmän kuin resursseja tarjota valmennusta. Jokaisella ohjelmalla on määrätty vastuvalmentaja, mahdollisia muita valmentajia sekä omat harjoitusvuorot.

Tähtiseurana periaatteiden mukaisesti myös uintiharrastusta ilman kilpailemista tuetaan. Tähän on tavoitteena tuoda selkeyttä omalla harrasteryhmällä, jossa harjoitellaan lajitaitoja sekä esiinnyttään seuran joulun- ja kevätnäytöksissä.

### **4.3. VESIPALLO**

Vesipallon perusharjoitteet sisältyvät Vesirallikurssien ohjelmaan ja niitä voidaan käyttää oheisharjoitteena sekä kilpa- että harrasteuimareille. Valmennustoiminnan kevätkylvyn yhteydessä pelataan seuran sisäinen vesipalloturnaus. Uimarit osallistuvat Rolloilla pelattavaan vesipalloturnaukseen. Vesipalloturnauksen tavoitteena on, että kaikki osallistuvat ja tuntevat iloa osallistumisesta, että onnistumisesta.

Vesipallosta enemmän kiinnostuneet uimarit pyritään ohjaamaan pääkaupunkiseudulla vesipalloa harrastavien seurojen toimintaan mukaan.

### **4.4. AVOVESIUINTI**

Lajia on mahdollista harrastaa mm. liittymällä Kaitalampi Open Facebook-ryhmään, joka kokoaa yhteen pääkaupunkiseudun avovesiuinnista kiinnostuneet, lähinnä Masters-ikäiset uimarit.

### **4.5. KURSSIT**

#### **4.5.1. Vauva- ja napero- ja perheuinti**

Vuonna 2023 toiminta jatkuu napero – ja sisarusuintina Kontulan palvelukeskuksessa, Kampin liikuntakeskuksessa ja Metropoliassa sekä vauva-, napero- ja sisarusuintina Ruskiksella, Valterin koulun tiloissa.

Tavoite: Lisää vauvauimareita toimintaan mukaan.

Toimenpiteet: Mainostuksen lisääminen. Lisää mainontaa somessa sekä neuvoloihin tietoa uinneistamme. Pyydetään asiakkaita kertomaan toiminnastamme ystävilleen.

#### **4.5.2. Lasten uimakoulutoiminta**

Lasten uimakoulutoimintaan kuuluvat vuonna 2023 vesipeuhu, alkeisumakoulu, jatkouimakoulu ja vesiralli (tasot I-IV). Lisäksi jaoksen toiminnan piiriin kuuluvat lasten- ja nuorten harrasteryhmien järjestäminen. Kesällä järjestetään lapsille ja nuorille 3-5 päivän mittaisia liikunnallisia päiväleirejä kesä- ja elokuussa sekä lasten kesäumakouluja kesäkuussa.

Tavoite: Uimakoulutoiminnan perheet tuntisivat paremmin jäsenesuransa ja tuntisivat kuuluvansa toimintaan.

Toimenpiteet: Uimakoulutoimintaan kuuluvien uimareiden vanhemmille järjestetään joko infoiltoja tai seuran toimihenkilötapaamisia uimakoulujen aikaan. Toimihenkilö kertoo seuran toiminnasta ja lisää näin tietoisuutta seuran toiminnasta ja antaa vastauksia epäselviin kysymyksiin.

#### **4.5.3 Aikuisten kurssitoiminta**

Aikuisille tarjotaan hydrobictunteja sekä eläkeläisten vesijumppaa. Lisäksi järjestetään uinnin tekniikkakursseja, aikuisten harkkaryhmiä, yksityisopetusta ja mahdollisuuksien mukaan tilauskursseja.

Tavoite: Kesäkurssitoiminta käyntiin

Toimenpiteet: Seurakoordinaattori lähtee suunnittelemaan aikuisten kesätoimintaa

#### **4.6. ERITYISUINTI**

Seurassa toimii kolme erityisuintiryhmää Ruskiksella, Valterin tiloissa. Osa erityislapsista on integroitu muiden perheumareiden, uimakoululaisten, vesirallilaisten tai kilpauimareiden joukkoon.

Tavoite: Saada lisää ammattitaitoisia erityisuinnin ohjaajia.

Toimenpiteet: Erityisuinnista kiinnostuneiden kartoittaminen ja kouluttaminen.

#### **4.7. PERINNEJAOS**

Perinnejaos edesauttaa ylläpitämään HU:n perinteitä ja henkeä. Jaos pyrkii keräämään HU:n perinneaineistoa ja tietoa, joka tallennetaan Suomen Urheiluarkistoon.

Seurassa toimii Entisten Uimarien Kerho, EUK, joka kokoaa säännöllisesti yhteen seuran varttuneempia edustajia. EUK on tärkeässä roolissa seuran perinteiden vaalimisessa. EUK:n jäseniä tiedotetaan seuran tärkeistä tapahtumista ja heitä kutsutaan yhteisiin tilaisuuksiin. Osa EUK:n jäsenistä osallistuu aktiivisesti masters-toimintaan. EUK:n yhteyshenkilönä toimii Paavo Voltti.

Tavoite: Uimarit tietoisiksi HUn perinteistä.

Toimenpiteet: Jatketaan hyvin edennyttä yhteistyötä EUK:n kanssa. Pyritään järjestämään vuonna 2023 yhteinen tapahtuma, jossa nuoret ja vanhat kohtaavat tai tapahtuma jossa HUn historiasta voisi kertoa mielenkiintoisella tavalla uimareille.

### **5. TOIMINTA**

Toimikunnat kootaan aihealueiden ympärille ja niihin toivotaan nykyisten toimijoiden ja seura-aktiivien tueksi myös uimareiden vanhempien tukea.

Tavoite: Uusia toimijoita mukaan

Toimenpiteet: Pyydetään uimareiden vanhempia henkilökohtaisesti mukaan toimintaan. Kerrotaan vanhemmille positiivisesti seuran toiminnasta ja otetaan vastaan kaikkien panos.

#### **5.1. TAPAHTUMAT**

Tapahtumatoimikunta järjestää seuran vuosittaiset juhlat ja tapahtumat, kuten kevät- ja joulukylvyt (sekä kilpa- että uimakoulutoiminnassa), taitouinnin näytökset, 24h tapahtuma, palkintogaala sekä mahdolliset muut tapahtumat.



Vastuuhenkilöinä toiminnanjohtaja ja seurakoordinaattori sekä taitouintivastaava.

Tavoite: Perinteisistä tapahtumista pidetään kiinni ja ne järjestetään. Tapahtumat ovat mielenkiintoisia ja niihin osallistuu suurin osa jaoston seuraväestä.

Toimenpiteet: Tapahtumat suunnitellaan hyvin ja niistä informoidaan ajoissa.

## **5.2. KILPAILUT**

Seura järjestää kerran vuodessa, syyslukukaudella, kansalliset kilpailut Pirkkolan uimahallissa. Tämän lisäksi seurassa järjestetään vuodessa 4-6 virallista seuran omaa Uinticupia. Uinticupit järjestetään osittain yhdessä HTUStadin kanssa. Lisäksi Helsingin Uimareilla on mahdollisuus osallistua HTUStadin järjestämiin kuukkareihin Jakomäessä. Kilpailuihin koulutetaan uusia toimitsijoita mm. uimareiden vanhemmista.

Tavoitteet kilpauinnissa: Varma ja laaja kisatoimitsijoiden ryhmä.

Toimenpiteet: Kaksi kertaa vuodessa tuomari-toimitsijoiden koulutus. Vanhempien aktiivinen ja henkilökohtainen innostaminen tuomari- ja tulospalvelutoimintaan. Kilpailutoiminnan tulospalvelun automatisoituminen uusia kilpailukokemuksia luomalla.

Tavoitteet taitouinnissa:

Pääkaupunkiseudun seurojen kanssa yhteisten kotiratakilpailuiden järjestäminen mahdollisuuksien mukaan.

Lisää tuomareita ja tarkkailijoita kilpailutoimintaan mukaan.

Toimenpiteet:

Vanhempien aktiivinen ja henkilökohtainen innostaminen tuomari-toimintaan.

Yhteydenotto lähialueen seuroihin yhteistyön tiimoilta.

## **5.3. TALOUS**

Toimikunnan tehtävänä on etsiä seuralle hyviä tulonlähteitä toiminnan rahoittamiseksi. Eriytyisen tärkeää on etsiä rahoitusta uimareiden leiri- ja kilpailumatkoja varten sekä varoja vähävaraisten tukemiseen.

Tavoitteet: Etsiä ja kehittää seuralle yhteistyö tahoja ja tapoja. Vähävaraisten auttamisen turvaaminen.

Toimenpiteet: Jatketaan erilaisten yhteistyötapojen kehittämistä ja etsitään uusia yhteistyökumppaneita. Jatketaan vähävaraisten auttamista stipendien muodossa.

## **5.4. VIESTINTÄ JA TIEDOTUS**

Viestintätoimikunnan tehtävänä on vahvistaa seuran sisäistä- ja ulkoista viestintää mm. kehittämällä nettisivuja, jäsentiedotteita, markkinointimateriaaleja sekä sosiaalisen median hyödyntämistä.

Tiedottamiseen käytetään pääasiassa myClubin kautta lähetettäviä sähköpostiviestejä, somekanavia sekä seuran kotisivuja [www.helsinginuumarit.fi](http://www.helsinginuumarit.fi).

Tavoite: Viestintä tukee seuramme identiteetin kasvua. Haluamme tulla näkyväksi myös tavoitteellisena kilpa- ja taitouintiseurana sekä tuoda esiin koko seuran toiminta. Tiedottamisen aikatauluttaminen ja suunnittelu.

Toimenpiteet: Panostaminen ulkoisessa viestinnässä kilpailutoiminnan viestintään, unohtamatta seurahenkeä ja yhteisöllisyyttä sekä harrasteuintia ja muuta seuran toimintaa. Tiedottaminen suunnitellaan etukäteen. Milloin, mitä ja missä tiedotetaan. Pyydetään apuja kilpailujen kuvaamisessa vanhemmilta. Suunnittelun pohja on jo luotu ja nyt tarvitaan sen selkeyttäminen ja vahvistaminen, jotta toiminnasta tulee rutiinitoimenpide seurassa.

## **6. KOULUTUS**

Seuran jäsenet osallistuvat koulutukseen eri jaosten suunnitelmien mukaisesti, jotka hallitus hyväksyy. Seura voi tarvittaessa hankkia myös tilauskursseja lasten ohjaukseen, valmentamiseen tai toimitsijatehtäviin liittyen.

Hallituksen jäsenet osallistuvat Uimaliiton ja ESLU:n järjestämiin tilaisuuksiin.

Tavoite: Kaikki HUn toiminnassa olevat ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja.

Toimenpiteet: Seuran vastuhenkilöt huolehtivat, että seuran toimintaan tulevat ohjaajat ja valmentajat koulutetaan. Vanhoja toimijoita kannustetaan jatkokouluttautumaan.

## **7. SUHDETOIMINTA**

Seuraa edustaa yleensä puheenjohtaja, varapuheenjohtaja tai hallituksen nimeämä edustaja. Seura toimii yhteistyössä Suomen Uimaliiton ja pääkaupunkiseudun uimaseurojen kanssa erilaisten uintiurheilutilaisuuksien järjestämisessä sekä uintiurheilusta tiedottamisessa.

Tavoite: Pidetään hyvät suhteet yllä pääkaupunkiseudun uimaseuroihin sekä toimitaan tiiviissä yhteistyössä uimaliiton kanssa.

Toimenpiteet: Seuran vastuhenkilöt ovat aktiivisesti kontaktissa pääkaupunkiseurojen kanssa ja ylläpitävät positiivisia suhteita yllä. Seura pyrkii edistämään pääkaupunkiseudun uimaseurojen yhteistyötä, jotta esimerkiksi seuratoiminta kaupungin kanssa olisi helpompaa ja yleisesti uintia edistävää toimintaa.

## **8. VISIO JA ARVOT**

### **VISIO**

Helsingin Uimareiden visiona on olla pääkaupunkiseudun yhteisöllisin urheiluseura. Tavoitteena on, että kaikki uintia ja taitouintia harrastavat saavat laadukasta ohjausta ja valmennusta.

Helsingin Uimarit haluaa olla myös jatkossa kannustava ja aktiivisesti toimiva seura, joka tarjoaa mahdollisuuden olla mukana uintiurheilussa eri tavoin kuten kuntoa kohentaen, uimaan oppien ja uimataittoa 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.

## **ARVOT**

Teemme yhdessä ja ammattitaitoisesti tasa-arvoisen ja turvallisen seuran. SEURA ON ME!

**Yhdessä.** Helsingin Uimareissa oleminen on enemmän. Uinti kanssamme on muutakin kuin harjoittelua ja kilpailuja. Se on kasvamista joukkuekaverina, urheilijana, valmentajana, toimitsijana ja mikä tärkeintä omana itsenään.

**Tasa-arvoisuus.** Helsingin Uimareiden lähtökohtana on se, että jokainen uimari kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta seurassa. Kaikkia kohdellaan tasa-arvoisesti ja jokaisella on mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä osallistumisen ja kehittymisen kautta.

**Ammattitaitoisuus.** Helsingin Uimarit 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.** Helsingin Uimarit tarjoaa turvallisen ympäristön harjoittelulle. Vanhemmat voivat luottaa siihen, että lapsilla on osaava ja luotettava ohjaaja. Seura on sitoutunut häirintävapaaseen toimintaan. Samalla seura tukee kotien ja koulujen kasvatuksellista työtä, jotta lapsista ja nuorista kasvaa vastuuntuntoisia yhteiskunnan jäseniä. Seuran tavoitteena on edistää nuoren kasvua paitsi urheilijaksi myös tasapainoiseksi aikuiseksi.