



IISALMEN UIMARIT

TOIMINTAKÄSIKIRJA

LAADITTU: 25.9.2023

PÄIVITETTY: 2.10.2026

SISÄLTÖ

1	YLEISTÄ	4
1.1	Perustiedot.....	4
1.2	Seuran ydintoiminta.....	4
1.3	Seuran arvot, visio ja missio.....	5
1.4	Seuran strategiset päämäärät.....	5
1.5	Seuran eettiset linjaukset.....	5
2	SEURAN SÄÄNNÖT	6
3	SEURAN TALOUS.....	7
3.1	Tulojen ja menojen muodostuminen, sekä varainhankinta.....	7
3.2	Toiminnan hinnoittelu	7
3.3	Talousohjesääntö	8
3.4	Ohjaajien ja valmentajien palkkausjärjestelmä ja työterveyshuolto	8
4	ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT	8
4.1	Hallitus ja sen työskentely.....	8
4.2	Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet.....	8
4.3	Seuran toimihenkilöt.....	9
4.4	Uusien toimijoiden rekrytointi	12
4.5	Seuratoimijoiden perehdytysuunnitelma	12
4.5.1	Ohjaajat ja valmentajat	13
4.5.2	Aamutiimiläinen	13
4.5.3	Muut toimijat	14
5	SEURAORGANISAATION TOIMINTA	14
5.1	Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen	14
5.2	Vuosikello	14
5.3	Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet.....	17
5.4	Kiitoskulttuuri	18
5.4.1	Palkitsemiskategoriat ja perusteet	18
5.4.2	Kiitos kulttuurin kehitystyö ja siirtymä	20
5.5	Sidosryhmätyöskentely	20
5.6	Viestintä	21
5.7	Koulutustoiminta	21
5.8	Toiminnan arviointi	21

5.9	Tähtiseuratoiminta.....	21
6	URHEILUTOIMINTA	22
6.1	Valmennus- ja ohjauslinjaus.....	22
6.2	Ryhmien ja joukkueiden toiminta.....	22
6.3	Valmentajan polku.....	24
6.4	Uimarin polku.....	24
6.4.1	Vesipeuhu 1.....	26
6.4.2	Vesipeuhu 2.....	26
6.4.3	Vesipeuhu 3.....	26
6.4.4	Viikkovesiralli	27
6.4.5	Vesiralli 1.....	27
6.4.6	Vesiralli 2.....	27
6.4.7	Vesiralli 3.....	28
6.4.8	Vesiralli 4.....	28
6.4.9	Tekniikkaralli.....	28
6.4.10	Nuoret harraste.....	29
6.4.11	Aikuisten alkeet (kurssimuotoinen)	29
6.4.12	Aikuiset harraste	29
6.4.13	Vanhempien harrasteryhmä	30
6.4.14	Aikuiset treeni.....	30
6.4.15	Kilpurit	30
6.4.16	Nuoret kilpa ja treeniryhmä	31
6.4.17	Masters-ryhmä.....	32
6.5	Kilpaileminen ja kilpailukäytänteet	32
6.6	Kilpailujen järjestäminen	34
7	TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET SEURASSA	34
	LIITE 1 UIMARINPOLKU.....	35
	LIITE 2 OHJEITA KILPAILUIHIN UIMAREILLE JA PERHEILLE	35
	LIITE 3 YLEINEN OHJE SUOMEN UIMALIITON UIMA-ASUSÄÄNNÖSTÄ.....	40
	LIITE 4: VALMENTAJAPOLKU.....	42

1 YLEISTÄ

Tämä toimintakäsikirja on tarkoitettu seuran hallitukselle, seuratoimijoille ja valmentajille käsikirjaksi seuran toiminnasta. Toimintakäsikirja toimii myös perehdytysoppaana uusille toimijoille. Tämän asiakirjan ovat laatineet toiminnanjohtaja ja päävalmentaja. Hallitus on hyväksynyt toimintakäsikirjan kokouksessaan lokakuussa. Toimintakäsikirja päivitetään vuosittain ennen syyskauden alkua. Päivityksestä on vastuussa toiminnanjohtaja.

Iisalmen Uimarit perustettiin 13.7.1945, jolloin uimaopetus ja harjoittelu tapahtui avovesissä silloisessa Simonon uimalassa. 1952 Iisalmessa koitti uimareille uudet ajat, kun valmistui Haukiniemen uimalaitos, jossa oli myös 10 metrin hyppytorni. Tuolloin uintiaikaa oli vain pari kuukautta vuodessa, mutta silloin kesäaikaan harjoiteltiin joka ilta. 1974 Iisalmessa avattiin uimahalli, jonka jälkeen seuran toiminta on siirtynyt sisätiloihin.

Iisalmen uusi Saukko uimahalli valmistui huhtikuussa 2023, ja seuran harjoittelumahdollisuudet paranivat paljon. Uimahallissa on kuusi 25 m rataa, hyppypallas 3 m hyppytornilla ja isot opetusaltaat.

Nämä mahdollistavat monipuolisen lasten-, nuorten- ja aikuisten uinninopetuksen ja valmennuksen.

Nykyisin seurassa on vuositasolla noin 200 jäsentä ja seura järjestää uimaopetusta Iisalmelaisille ja lähialueiden lapsille, nuorille ja aikuisille. Seuramme toiminnan ydinajatus on monipuolisen uimataidon kehittäminen Ylä-Savon seudulla. Seurassa on mahdollisuus edetä uimakouluryhmistä valmennusryhmiin ja jatkaa uintiharrastusta ohjatusti vielä aikuisiälläkin aikuisuintiryhmissä. Kilpaileville uimareille tarjotaan mahdollisuus kehittyä luomalla hyvät harjoitteluolosuhteet, tukemalla leiritystä ja huolehtimalla ammattitaitoisesta valmennuksesta.

1.1 Perustiedot

- Seuran nimi: Iisalmen Uimarit ry
- Perustamisvuosi: 1945
- Y-tunnus: 1086105-8
- Osoite: Nahkurinkuja 1, 74100 Iisalmi
- Laskutusosoite: Iisalmen Uimarit,
- Ostolaskujen vastaanotto: Verkkolaskuna: 003710861058
Verkkolaskujen välittäjä: 003708599126 (OpenText) Sähköpostitse:
fennoa.519806@erin.posti.com
- Postitse: Iisalmen Uimarit ry PL 62991 00062 LASKUTUS
- Kotisivut: www.iisalmenuimart.fi
- Facebook: @iisalmenuimarit
- Instagram: @iisalmenuimarit

1.2 Seuran ydintoiminta

Seuran ydintoimintaa on lasten uinninohjaus ja opetus. Suurin osa seuran harrastajista on 4-12-vuotiaita lapsia. Seurassa on mahdollisuus edetä lasten uimakouluryhmistä lasten kilparyhmään, ja

nuorten harraste- ja kilparyhmiin, sekä jatkaa uintiharrastusta ohjatusti vielä aikuisiälläkin aikuisuintiryhmissä tai omatoimisesti harjoittelevassa masters-ryhmässä. Kilpaileville uimareille tarjotaan mahdollisuus kehittyä luomalla hyvät harjoitteluolosuhteet, tukemalla leiritystä ja huolehtimalla ammattitaitoisesta valmennuksesta. Seura ehkäisee nuorten drop-outtia palkkaamalla nuoria seuran uinninohjaajiksi.

1.3 Seuran arvot, visio ja missio

- Visio: Olla alueen paras vesiliikuttaja
- Missio: Luoda kipinä harrastaa monipuolista liikuntaa ja mahdollistaa menestyminen kilpaurheilussa
- Arvot
 - **Luotettavuus:** Valmentajat, seuratoimijat ja seuran johto sitoutuvat yhteisiin päämääriin. Toiminnan pohjana on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen turvallisuuden varmistaminen kaikille seurassa toimiville ja liikkuville. Seuran henkilöstö on koulutettua ja osaavaa.
 - **Ilo:** Tekemisen ilo tuottaa hyvinvointia seuramme kaikilla tasoilla. Ilo on yksilön omaa kokemusta ja yhdessä jaettua toisten ihmisten kanssa.
 - **Yhteisöllisyys:** Tsemppaamme ja kannustamme kaikkia liikkumaan, urheilemaan ja toimimaan seurassa omien tavoitteidensa mukaan. Arvostamme jokaista toiminnassa mukana olevaa. Seurassa on Me-henki yhteistyön pohjana.
 - **Menestyminen:** Haluamme tarjota menestyksen avaimet eri tasoille uimareille. Toimintamme on pitkäjänteistä ja tavoitehakuista. Meillä on rohkeutta vastata haasteisiin ja uudistaa toimintaamme.

1.4 Seuran strategiset päämäärät

Seuran strategiset päämäärät on linjattu vuoteen 2027 saakka. Strategiset päämäärät on hyväksytty hallituksen kokouksessa 1.6.2023.

Seura kehittää toimintaansa kaikilla seuratoiminnan osa-alueilla; johtaminen ja hallinto, urheilutoiminta, seuran ihmiset ja aineelliset resurssit.

- Tähtiseuramerkki vuoden 2023 aikana
- Hyvät ja turvalliset harjoitteluolosuhteet
- Laadukas uimaopetus ja valmennus
- Osaava ja ammattitaitoinen palkattu henkilöstö ja vapaaehtoiset seuratoimijat
- Hyvin hoidettu talous
- Uimareiden kansallinen menestys
- Pitkäaikaiset yhteistyökumppanit
- Kasvava jäsenmäärä

1.5 Seuran eettiset linjaukset

Seuran eettiset linjaukset perustuvat olympiakomitean Reilun Pelin tavoitteisiin. Reilu Peli on kaikkien liikunnan ja urheilun toimijoiden oikeus ja velvollisuus.

1. Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun

- Edistämme monimuotoista liikuntakulttuuria, jossa kaikkia arvostetaan ja mahdollisimman monen osallistuminen toimintaan mahdollistetaan
- Huolehdimme, että liikuntaan käytettävät resurssit jakaantuvat oikeudenmukaisesti eri ryhmien välillä
- Kunnioitamme yksilön oikeuksia. Kiusaaminen, syrjiminen, seksuaalinen ahdistelu tai rasismi eivät ole sallittuja ja näistä tapahtumista on toimintaohje seuralla

2. Vastuu kasvatuksesta

- Olemme kaikki kasvattajia. Kasvatamme omalla esimerkillämme.
- Annamme lapsille ja nuorille aikaa kasvaa ja kehittyä lajissaan omien taitojensa mukaan.
- Tuemme lapsia ja nuoria hyvään käytökseen ja kannustamme heitä yhteisen hyvän rakentamiseen.

3. Terveysten, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen

- Jokaisen liikkujan ja urheilijan terveys, turvallisuus ja hyvinvointi menee suoritusten edelle.
- Meidän velvollisuutemme on ilmoittaa, mikäli havaitsemme jonkun hyvinvointia ja terveyttä uhkaavaa käytöstä tai tilannetta
- Vapaaehtoistyöntekijöiden hyvinvoinnista huolehditaan
- Turvallisuussuunnitelmamme on ajan tasalla ja kaikki toimintaan osallistuvat ovat turvallisuuskoulutettuja
- Päihteiden käyttö on kiellettyä toiminnassamme, leireillä ja kisamatkoilla

4. Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus

- Kohtelemme kaikkia tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti
- Päätöksenteon pelisäännöt ovat julkisia
- Taloudenpito on julkista ja läpinäkyvää

5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävä kehitys pyrkiminen

- Tuntemme vastuamme ympäristön ja luonnon hyvinvoinnista
- Emme roskaa tai likaa ympäristöömme
- Suosimme joukkoliikennettä kisamatkoilla
- Kannustamme liikkumaan kävellen ja pyörällä
- Järjestämme urheiluvälineiden kierrätystä seurassamme

2 SEURAN SÄÄNNÖT

Säännöt ohjaavat seuramme toimintaa. Seuran säännöt on päivitetty vuonna 2026. Seuran säännöt löytyvät kotisivuilta.

3 SEURAN TALOUS

3.1 Tulojen ja menojen muodostuminen, sekä varainhankinta

Seuran talouden perustan muodostavat seuran toteuttama uintiryhmätoiminta ja jäsenmaksut. Seura saa avustuksia Iisalmen kaupungilta, esimerkiksi liikuntajärjestön toiminta-avustus ja koulutusavustukset. Varainhankintaa tehdään talkootapahtumilla, joita ovat esimerkiksi vesiliikuntatapahtumat, Kakkutukun tuotteiden ja Allegro pesuaineen myynti. Seura on solminut yhteistyösopimuksia paikallisten yritysten kanssa saaden sponsorirahaa sovittua näkyvyyttä vastaan. Suurimpia kulueria ovat henkilöstökulut, uimahallimaksut ja kilpailukulut. Lisäksi kuluja tulee vakuutuksista, työterveyshuollosta, sekä jäsenyyksistä Uimaliitossa ja Pohjois-Savon liikunnan aluejärjestössä.

Kirjanpidosta vastaa Iisalmen Tilitiimi. Seura on siirtynyt sähköiseen taloushallintoon heinäkuussa 2025. Tilitiimissä on käytössä Fennoa -taloushallintaohjelmisto. Seuran taloushallintoa on kehitetty vuonna 2023 siirtämällä harjoitusmaksu- ja jäsenmaksulaskutus Suomi Sport -palveluun. Seura vastaanottaa jäsen- ja harjoitusmaksuja myös Epassilla. Hallitus päättää käytössä olevista maksutavoista.

3.2 Toiminnan hinnoittelu

Harrastamisen maksut on pyritty pitämään kohtuullisina. Jäsenmaksu oikeuttaa jäsenyyteen seurassa, sekä ryhmätoimintaan ja leireille osallistumisen harjoitus- tai leirimaksun maksettuaan. Lasten, nuorten ja aikuisten harjoitusmaksuun sisältyy ohjaus, uimahallimaksu ja vakuutus.

Lasten uintiryhmät harjoittelevat kerran viikossa sunnuntaiaamuisin. Lasten ryhmiä ovat vesipeuhut, vesirallit ja tekniikkarallit, sekä lasten kilparyhmät. Nuorten harrasteryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Kilparyhmän lapset ja nuoret harjoittelevat kaksi-kolme kertaa viikossa.

Aikuisryhmillä on yhden ohjatun harjoituskerran lisäksi mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun seuran harjoitusvuorolla. Masters uimareiden maksuun sisältyy ratavuoro, uimahallimaksu, ohjelma ja vakuutus, mutta ei ohjausta. Mikäli aikuisuimari tai masters uimari osallistuu kilpailuihin, hän maksaa kilpailumaksun. Sunnuntaiaamun lasten harjoitusten aikaan toimii vanhempien harrastevuoro, jolla vanhempi voi kuntoilla lapsen uintiryhmän aikana seuran tarjotessa ohjelman, välineet ja radan. Seura ilmoittaa kilpailuihin osallistuvat uimarit ja hoitaa ilmoittautumiset kilpailuihin. Kilpailuihin osallistuvilta uimareilta peritään omavastuuosuus seuraavasti:

Lapset ja nuoret maksavat 15 € / kilpailu, mikä sisältää kolme (3) starttia per kilpailu. Aikuiset ja masters-uimarit maksavat 25 € / kilpailu, mikä sisältää kolme (3) starttia per kilpailu. Mikäli uimari osallistuu useampaan kuin kolmeen starttiin, ylimääräiset startit maksaa uimari itse. Valmentaja on mukana näissä kolmessa ennalta sovitussa kilpailuissa. Kilpauimarit hankkivat lisäksi Blue Card kilpauintilisenssin. Näiden lisäksi kilpailevat uimarit voivat osallistua kilpailuihin omalla kustannuksellaan.

Ajantasaiset hinnat löytyvät seuran kotisivuilta ilmoittuminen ja hinnasto -osiosta.

3.3 Talousohjesääntö

Talousohjesääntö lähetetään vuosittain seuran hallitukselle vuosikokouksen jälkeen.

3.4 Ohjaajien ja valmentajien palkkausjärjestelmä ja työterveyshuolto

Ohjaajien ja valmentajien palkka riippuu henkilön koulutuksista ja kokemuksesta ja palkkausjärjestelmä on kirjattuna talousohjesäännössä. Hallitus ja puheenjohtaja toimivat toiminnanjohtajan esihenkilönä. Toiminnanjohtaja on valmentajien ja ohjaajien esihenkilö. Toiminnanjohtaja ja seurakoordinaattori toimii valmennuksen laadun vastuu- ja tukihenkilönä. Työntekijöiden lakisääteinen työterveyshuolto on järjestetty Pihlajalinnassa. Työntekijät ovat vakuutettuja lakisääteisesti. Työntekijöille järjestetään yhteisiä tapahtumia vähintään kaksi kertaa vuodessa työhyvinvoinnin ja yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi.

4 ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT

4.1 Hallitus ja sen työskentely

Seuran toimintaa ja taloutta hoitaa hallitus, johon kuuluu kahdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja, ja yhdeksi toimintavuodeksi valitut 4-8 jäsentä. Hallitukseen valitaan sekä miehiä että naisia, ellei erityisiä syitä ole. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan. Hallitus valitsee lisäksi sihteerin, taloudenhoitajan ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Hallitus kokoontuu puheenjohtajan tai hänen ollessaan estynyt varapuheenjohtajan kutsusta, kun he katsovat sen tarpeelliseksi tai kun puolet johtokunnan jäsenistä kirjallisesti sitä vaatii. Hallitus on päätösvaltainen, kun puheenjohtaja tai hänen estyneenä ollessaan varapuheenjohtaja ja hänen lisäksi kolme jäsentä on saapuvilla.

Tilivuosi: Seuran toiminta- ja tilivuosi on kalenterivuosi.

Nimenkirjoittajat: Seuran nimen kirjoittavat puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja jompikumpi yhdessä sihteerin tai jonkun muun hallituksen määräämän hallituksen jäsenen tai toimihenkilön kanssa. Nimenkirjoittajien on oltava täysi-ikäisiä.

4.2 Hallituksen kokoontumiset ja toimintaperiaatteet

Puheenjohtaja kutsuu hallituksen koolle ja valmistelee kokoukset. Hallitus kokoontuu noin 11 krt toimintavuoden aikana. Hallituksen jäsenet osallistuvat pääsääntöisesti kerran kuukaudessa järjestettäviin hallituksen kokouksiin. Seura pitää vuosittain vuosikokouksen tammi-toukokuussa. Kokouksen paikan ja tarkemman ajan määrää hallitus.

Seuran, sen hallituksen, jaostojen ja valiokuntien kokouksissa on pidettävä pöytäkirjaa. Seuran ja hallituksen kokousten pöytäkirjat ovat kokousten puheenjohtajan ja sihteerin allekirjoitettava. Hallituksen, jaostojen ja valiokuntien pöytäkirjat tarkistetaan heti tai seuraavassa kokouksessa. Pöytäkirjoista vastaa seuran puheenjohtaja.

Seuran puheenjohtaja lähettää sähköpostitse hallituksen pöytäkirjan hallituksen jäsenille kolmen päivän kuluessa kokouksesta. Kokouksessa päätetyt tiedottamiseen liittyvät asiat hoitaa

puheenjohtaja tai sihteeri, ellei muuta ole sovittu. Tiedotuskanavat ovat seuran kotisivut, sosiaalinen media, WhatsApp ryhmät tai paikallislehti tilanteen mukaan.

Seuran hallituksen pelisäännöt:

1. Käsittelemme asiat hallituksen sisällä ja muistamme vaitiolovelvollisuuden.
2. Sitoudumme noudattamaan ja kunnioittamaan tehtyjä päätöksiä, mahdolliset muutokset teemme yhdessä.
3. Meillä on yhdessä sovittu toimintatapa, joka perustuu sitoutumiseen, sopimiseen ja kunnioitukseen.
4. Kunnioitamme jokaisen yksityisyyttä ja ainutkertaisuutta.
5. Perehdymme asioihin ja osallistumme aktiivisesti hallituksen kokouksiin ja seuran toimintaan
6. Toimimme esimerkillisesti ja kiitämme seuran hyväksi työtä tekeviä ja toimintaan osallistuvia.

4.3 Seuran toimihenkilöt

Puheenjohtaja

Kahdeksi toimintavuodeksi valittu puheenjohtaja. Puheenjohtaja vastaa seuran hallitusten kokousten johtamisesta. Puheenjohtaja edustaa seuraa erilaisissa tilaisuuksissa ja kokouksissa mm. Iisalmen Kaupunki ja Uimaliitto.

Sihteeri

Vuosittain seuran vuosikokouksessa valittava sihteeri vastaa hallituksen kokousten pöytäkirjoista sekä yhdessä puheenjohtajan kanssa seuran virallisesta kirjeenvaihdosta.

Taloudenhoitaja

Vuosittain vuosikokouksessa valittava taloudenhoitaja valvoo seuran taloudenhoitoa sovittujen periaatteiden mukaisesti, siten että seuran laskut tulevat maksetuksi ajallaan ja siten että seura laskuttaa omat saatavansa ajallaan.

Tilitoimisto

Seuran tilitoimisto on Iisalmen Tilitiimi.

Hallitus

Hallitusten jäsenten velvollisuus on osallistua hallituksen kokouksiin ja seuran päätöksentekoon. Hallituksen jäsenyys velvoittaa toimimaan esikuvana talkoissa ja luomaan yhteishenkeä seuran vapaaehtoistoimijoiden keskuudessa. Hallitus ja puheenjohtaja toimii esihenkilönä toiminnanjohtajalle.

Seuran työntekijät

Seuralle myönnettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratukea vuosille 2022-2023 kahteen osaaikaiseen palkkaukseen seuratoiminnan laaja-alaiseen kehittämiseen. Hankkeen päättyessä seura sai Tähtiseura sertifioinnin joulukuussa 2023 osoituksena laadukkaasta seuratyöstä.

Toiminnanjohtajan ja päävalmentajan palkkaukset jatkuivat hankkeen päättyessä.

Hankkeen päättymisen jälkeen seurassa jatkettiin työntekijöiden palkkaamista omarahoitteisesti.

Tällä hetkellä seurassa työskentelee:

Osa-aikainen kilpailuvastaava

1. Kausisuunnitelmien laatiminen
 - Laatii ryhmäkohtaiset kausisuunnitelmat yhdessä valmentajien ja seuratyöntekijän kanssa. Vastaa suunnitelmien toteutumisesta ja seurannasta.
2. Kilpailutoiminnan suunnittelu
 - Suunnittelee kilpailutoiminnan yhteistyössä valmentajien, seuratyöntekijän ja toiminnanjohtajana kanssa. Kolme kilpailua syys- ja kolme kevätkaudelle.
3. Kilpailuihin ilmoittautuminen
 - Vastaa seuran uimareiden ilmoittamisesta kilpailuihin ajallaan ja huolehtii ilmoittautumiskäytännöistä.
4. Tulosten viestintä
 - Toimittaa kilpailutulokset julkaistavaksi esimerkiksi paikallislehtiin, seuran nettisivuille ja muihin viestintäkanaviin.
5. Kilpailuviestintä ja koordinointi
 - Vastaa kilpailuihin liittyvästä viestinnästä uimareille ja heidän huoltajilleen. Hoitaa kilpailuasioita kokonaisvaltaisesti ja koordinoi kilpailuihin liittyviä käytännön järjestelyjä yhdessä muun seuratoiminnan kanssa.
6. Osallistuu seuran some-kanavien hallintaan
7. Nuoret harraste, aikuiset ja kilparyhmien vastuvalmentaja
8. Kausisuunnitelmien laatiminen
 - Laatii ryhmille kausisuunnitelmat yhdessä, seuratyöntekijän ja valmentajien kanssa ja vastaa niiden toteutuksesta.
9. Sunnuntaiaamu
 - Ohjaukset lapsiryhmille

Osa-aikainen seurakoordinaattori

1. Tiivis ja innostava yhteistyö valmentajien kanssa
 - Rakentaa ja ylläpitää tiivistä yhteistyötä valmentajien kanssa.
 - Tukee valmentajien kehittymistä ja luo positiivista ja motivoivaa valmennusilmapiiriä.
2. Uusien ryhmien ideointi ja muodostaminen toiminnanjohtajan kanssa
 - Osallistuu yhdessä toiminnanjohtajan kanssa uusien uimaryhmien perustamisesta ja organisoinnista.
3. Suomisport-järjestelmän ja jäsenrekisterin hallinta
 - Vastaa Suomisport-järjestelmän käytöstä, jäsenrekisterin ylläpidosta ja jäsenten asioiden hoitamisesta yhdessä taloudenhoitajan kanssa.
4. Kotisivujen ja some-kanavien hallinta
 - Vastaa kotisivujen ja sosiaalisen median kanavien päivittämisestä ja sisällöntuotannosta yhdessä muiden työntekijöiden kanssa.
5. Yhteydenpito perheisiin
 - Vastaa aktiivisesta ja selkeästä viestinnästä perheiden suuntaan.
6. Viestintä

- Vastaa tehokkaasta ja selkeästä viestinnästä valmentajien, perheiden, ryhmien, seuran sähköpostin sekä uimahallin henkilökunnan välillä.
- 7. Yhteydenpito hallitukseen ja seuratoimijoihin
 - Ylläpitää yhteyksiä seuran hallitukseen ja muihin seuratoimijoihin.
- 8. Talkoiden koordinointi
 - Suunnittelee ja koordinoi talkotoimintaa.
- 9. Seuran tapahtumien suunnittelu ja koordinointi
 - Osallistuu seuran tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen.
- 10. Leirien suunnittelu ja järjestely
 - Suunnittelee ja järjestää uimaleirejä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.
- 11. Kilpailutoiminnan suunnittelu
 - Suunnittelee kilpailutoiminnan yhteistyössä valmentajien, seuratyöntekijän ja toiminnanjohtajan kanssa. Kolme kilpailua syys- ja kolme kevätkaudelle.
- 12. Kausisuunnitelmien laatiminen
 - Laatii ryhmille kausisuunnitelmat yhdessä valmentajien kanssa ja vastaa niiden toteutuksesta.
- 13. Sunnuntaiaamutiimi
 - Toinen vastuuhenkilö toiminnanjohtajan lisäksi sunnuntaiaamuissa

Osa-aikainen Toiminnanjohtaja

1. Seuratoiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen
 - Vastaa seuran toiminnan kehittämisestä kokonaisuudessaan, mukaan lukien hallinto, urheilutoiminta, resurssit ja henkilöstö.
2. Seuratoiminnan vastuuhenkilö
 - Toimii seuran johtajana, vastaa päivittäisestä toiminnasta ja varmistaa seuran tavoitteiden saavuttamisen.
3. Päivittäisen operatiivisen toiminnan johtaminen
 - Johtaa seuran päivittäistä toimintaa ja varmistaa, että kaikki prosessit ja käytännöt toimivat sujuvasti ja tehokkaasti.
4. Valmennustoiminnan resurssien riittävyys
 - Varmistaa, että valmennustoiminnan resurssit (henkilökunta, välineet ja tilat) ovat riittävät ja tehokkaasti hyödynnetyt.
5. Valmentaja- ja ohjaajarekrytointi sekä perehdytys
 - Vastaa valmentajien ja ohjaajien rekrytoinnista, perehdyttämisestä ja koulutuksista.
6. Valmentajien esihenkilö
 - Toimii valmentajien esihenkilönä, tukee heidän kehitystään ja ylläpitää työyhteisöä, joka heijastaa seuran arvoja ja tavoitteita.
7. Turvallisuusvastaava
 - Varmistaa, että kaikki toiminta on turvallista ja noudattaa turvallisuusmääräyksiä. Laatii ja ylläpitää tarvittavat turvallisuustoimintamallit.
8. Uimakouluvastaava
 - Vastaa uimakoulutoiminnan organisoinnista ja kehittämisestä eri ikä- ja taitotasoille.
9. Kotisivujen ja some-kanavien hallinta
 - Osallistuu kotisivujen ja sosiaalisen median kanavien päivittämiseen ja sisällöntuotantoon yhdessä muiden työntekijöiden kanssa.
10. Yhteydenpito perheisiin ja sidosryhmiin
 - Vastaa perheiden tiedottamisesta ja yhteydenpidosta erityisesti valmennusryhmien ja kilpailutoiminnan osalta. Toimii yhteyshenkilönä myös Uimaliittoon, Pohjois-Savon liikuntaan ja uimahalliin.
11. Yhteydenpito hallitukseen ja seuratoimijoihin
 - Pitää aktiivisesti yhteyttä seuran hallitukseen ja muihin seuratoimijoihin.
12. Seuran tapahtumien suunnittelu ja koordinointi
 - Vastaa seuran tapahtumien suunnittelusta ja toteutuksesta yhdessä seuratyöntekijän kanssa.

13. Sunnuntaiaamujen vastuu hallilla

- Vastaa sunnuntaiaamun harjoitusvuorojen sujuvuudesta uimahallilla.
- Huolehtii valmentajien, uimareiden ja perheiden ohjeistuksesta ja tukemisesta paikan päällä.
- Varmistaa harjoitusten turvallisen toteutuksen ja hallin yleisen järjestyksen.

14. Kilpailutoiminnan koordinointi

- Osallistuu kilpailutoiminnan suunnitteluun yhdessä valmentajien kanssa (kolme kilpailua syyskaudelle ja kolme kevätkaudelle).
- Kilpailuaikojen tilastointi omista kilpailuista
- Hallitsee Swimify-järjestelmän käytön ja luo kilpailut järjestelmään.

Tehtävät ja vastuualueet tarkennetaan tarvittaessa erillisissä työkuvauksissa. Työntekijöiden roolit voivat vaihdella seuran tarpeiden mukaan ja päätetään hallituksen toimesta.

Valmentaja

Vastaa käytännön valmennustyöstä, vastaa oman ryhmän harjoitusohjelmista, käy sovitusti kilpailuissa, hoitaa ilmoittautumiset kilpailuihin kilpailuvastaavalle ja ottaa huomioon uimarin yksilölliset tarpeet valmennuksessa.

Aamutiimi

Vastaa valmentajien ja uimareiden turvallisuudesta ja toiminnan sujuvuudesta sunnuntaiaamuisin harjoitusten aikana. **Vapaaehtoiset**

Osallistuvat seuran talkoihin ja tapahtumiin, sekä oven avaukseen sunnuntaiaamujen harjoituksissa.

4.4 Uusien toimijoiden rekrytointi

Nuorille uimareille ja uintiuransa päättävillä nuorilla tarjotaan mahdollisuus jatkaa harrastustaan valmentamalla. Aikuisuimareita ja uimarilasten vanhempia kannustetaan mukaan seuratoimintaan. Tarvittaessa etsitään valmentajia ja ohjaajia ilmoittelun avulla, esim. sosiaalisen median kautta.

4.5 Seuratoimijoiden perehdytysuunnitelma

Iisalmen Uimarit panostaa toimijoiden hyvään perehdytykseen, turvalliseen toimintaympäristöön sekä avoimeen ja kannustavaan ilmapiiriin. Perehdytyksen tavoitteena on varmistaa, että jokainen uusi toimija tietää omat tehtävänsä ja vastuunsa sekä tuntee seuran toimintatavat, turvallisuusohjeet ja käytännöt.

Perehdytys järjestetään tehtävän ja toimijan tarpeiden mukaisesti. Uudelle toimijalle annetaan riittävästi tietoa tehtävästä ja mahdollisuus kysyä, keskustella ja pyytää apua myös perehdytyksen jälkeen. Seurassa kannustetaan avoimeen keskusteluun, eikä kysymistä tai avun pyytämistä tarvitse epäröidä. Perehdytyksen riittävyttä arvioidaan tarvittaessa yhdessä toimijan kanssa ja perehdytystä täydennetään, jos siihen on tarvetta.

Perehdytyksestä vastaa ensisijaisesti toiminnanjohtaja ja seurakoordinaattori, jotka voivat tarvittaessa nimetä tehtävään myös toisen henkilön. Perehdytyksen tukena käytetään seuran toimintakäsikirjaa, turvallisuus- ja pelastussuunnitelmaa, sekä muita toiminnanlinjauksia.

Perehdytys ei pääty ensimmäiseen perehdytyskertaan, vaan tukea ja ohjausta on saatavilla koko toiminnan ajan. Seurassa pyritään ylläpitämään ilmapiiriä, jossa jokainen voi matalalla kynnyksellä kysyä neuvoa, nostaa esiin epäkohtia ja pyytää apua tilanteisiin, joissa oma osaaminen tai kokemus ei riitä.

Seura huolehtii siitä, että perehdytystä järjestetään riittävästi ja että sitä voidaan tarvittaessa täydentää toimijan tehtävän, kokemuksen tai muuttuvien toimintatapojen mukaan. Tavoitteena on, että jokainen seuratoimija tuntee olonsa varmaksi omassa tehtävässään ja tietää, mistä saa tarvittaessa apua.

4.5.1 Ohjaajat ja valmentajat

Uudet ohjaajat ja valmentajat perehdytetään ennen toiminnan aloittamista seuran käytäntöihin, turvallisuusasioihin, ohjaajan vastuisiin sekä ryhmän ohjaamiseen liittyviin toimintatapoihin. Uudet ohjaajat tutustuvat käytännön ohjaamiseen kokeneen ohjaajan tai valmentajan kanssa ja saavat tukea toiminnan aloittamiseen.

Ohjaajien ja valmentajien turvallisuusosaamista ylläpidetään järjestämällä turvallisuuskoulutusta kaksi kertaa vuodessa. Lisäksi turvallisuusohjeet ja muut keskeiset toimintatavat ovat koottuna turvallisuus- ja pelastussuunnitelmaan, joka toimii ohjaajien ja valmentajien tukena arjen toiminnassa.

- Perehdytyksessä käydään läpi muun muassa:
- turvallinen toiminta altailla ja harjoituksissa
- toiminta tapaturma- ja hätätilanteissa
- ohjaajan ja valmentajan vastuut
- ryhmän hallinta ja turvallisen ilmapiirin rakentaminen
- seuran toimintatavat ja ohjeet
- keneltä saa apua erilaisissa tilanteissa.

4.5.2 Aamutiimiläinen

Aamutiimi koostuu seuran aikuisista toimijoista, jotka huolehtivat turvallisesta harrastamisesta sunnuntaiaamuisin lasten uintiharjoitusten aikana uimahallin ollessa suljettuna. Aamutiimistä vastaavat toiminnanjohtaja ja seurakoordinaattori. Lisäksi aamutiimissä voi työskennellä vastuullinen ja aamutiimiin perehdytetty henkilö.

Aamutiimiin tulevat uudet henkilöt perehdytetään tehtävään sekä erityisesti turvallisuuteen liittyviin toimintatapoihin. Perehdytyksessä käydään läpi aamutiimin tehtävät, vastuut, toiminta poikkeus- ja hätätilanteissa sekä käytännöt uimahallin ollessa suljettuna. Uusi henkilö aloittaa kokoneemman aamutiimin jäsenen kanssa, jotta tehtävään tutustuminen tapahtuu rauhallisesti ja turvallisesti.

4.5.3 Muut toimijat

Myös hallituksen jäsenet, toimihenkilöt ja muut seuratoimijat perehdytetään heidän tehtävänsä kannalta olennaisiin seuran toimintatapoihin, vastuisiin ja käytäntöihin. Perehdytyksen tukena toimii toimintakäsikirja, joka kokoaa yhteen seuran keskeiset toimintaperiaatteet, vastuut ja käytännöt.

5 SEURAORGANISAATION TOIMINTA

5.1 Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Seuran sääntömääräinen kokous pidetään kerran vuodessa tammi-toukokuussa. Kokouksen paikan ja tarkemman ajan määrää hallitus. Kutsu varsinaiseen ja ylimääräiseen kokoukseen on julkaistava vähintään 14 päivää ennen kokousta seuran internetsivuilla, sosiaalisessa mediassa, sanomalehdessä, tai lähettämällä kokouskutsu jäsenen ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen. Seuran kokoukseen voidaan osallistua hallituksen tai yhdistyksen kokouksen näin päättäessä myös tietoliikenneyhteyden tai muun teknisen apuvälineen avulla. Päätös etäyhteydellä osallistumisesta voidaan tehdä ennen kokousta tai kokouksen aikana.

5.2 Vuosikello

Tammikuu

- Kevätkauden aloitus ja kausisuunnitelma
- Suomisport ryhmiin ilmoittautuminen
- Kilpailukalenteri
- Valmentajapalaveri
- Turvallisuuskoulutus
- Kaupungin avustukset tulevalle vuodelle
- Valmistelevä tilinpäätös (rahastonhoitaja)
- Valmistelevä talousarvio (rahastonhoitaja)
- Valmistelevä toimintakertomus (puheenjohtaja)
- Valmistelevä toimintasuunnitelma (puheenjohtaja)
- Kutsu vuosikokous koolle (puheenjohtaja / hallitus)
- Tilikansio toiminnantarkastajille (rahastonhoitaja)
- Varmistelevä vuosikokoukseen tulijat ja toiminnantarkastajat kuluvalle vuodelle
- Suomisport jäsenrekisterin tarkistaminen

- OLVI-säätiön apurahan hakeminen 1.1-31.3

Helmikuu

- Vuosikokous (tammi-toukokuu)
- Vuosikokouksen jälkeen kaupungille toimitettava avustushakemuksen liitteet
- Liikunta – ja nuorisojärjestöjen toiminta-avustuksen haku Kaupungille
- Koulutustarpeet seurassa
- Uimaliittoon selvitys edellisen vuoden toiminnoista. Kysely tulee puheenjohtajan sähköpostiin.
- Työsopimukset
- Kilpailulupahakemus seuraavalle vuodelle liittoon
- Kevään leirin suunnittelu
- Talkootapahtumien suunnittelu

Maaliskuu

- Selvitä Rollo leirille osallistujat ja valmentajat + huoltajat
- Seuran omat kilpailut / suunnittelu
- OLVI-säätiön apurahan haku päättyy

Huhtikuu

- Valmistele seuran kevätkauden päättäjäisiä
- Omien kisojen valmistelu
- Sidosryhmäyhteistyö
- Rollojen valmistelu
- Päätös OKM-seuratukihakuun
- Kirjeet yhteistyökumppaneille sähköpostitse

Toukokuu

- Ilmoittautuminen Rollo leirille
Rollojen valmistelua
IKM osallistujat
Tapahtumayhteistyö kaupungin kanssa
- Kyselyt harrastajille ja seuratoimijoille
- Syyskauden suunnittelua
- Kevätkauden päättäjäiset
- Syyskauden ryhmien hinnoittelu

Kesäkuu

- Rollot T10-12 ja P11-13
- IKM kilpailut T13-15 ja P 14-16
- Syyskauden suunnittelua, ryhmät ja valmentajat
- Kotisivujen päivitys

Heinäkuu

- Seuran syntymäpäivä 13.7.1945
- SM ja NM-kisat
- Suomisport ilmoittautuminen auki
- OLVI-säätiön apurahan haku 1.7-30.9
- Syyskauden mainostaminen
- Kilpailukutsujen laatiminen

Elokuu

- Valmentajailta
- Turvallisuuskoulutus
- Ryhmien koonti
- Syyskauden käynnistäminen ja suunnittelu
- Mainostaminen
- Kausisuunnitelmat
- Kilpailukalenterin teko
- Suomisport jäsenrekisterin tarkistus
- Tulevan kauden leiritysten suunnittelua
- Työsopimukset
- Uimaliiton kautta hankittavan Pohjola Vakuutuksen Uimakouluvakuutuksen ja Aikuisten Kuntoliikuntavakuutuksen vakuutuskausi vaihtuu ja vakuutus on uusittava vuosittain. Tästä tulee sähköposti puheenjohtajan sähköpostiosoitteeseen.
- Syyskauden aloituspalaveri uimahallin ja kulttuuri- ja vapaa-aikajohtajan kanssa.

Syyskuu

- Lisenssit kilpailuihin
- Varainhankintaa
- Koulutusten suunnittelu ea, uimaliitto ja suh
Seuran omien kilpailujen suunnittelua
OLVI-säätiön apurahan haku päättyy
OKM-seuratuki haku 1.11-31.11

Lokakuu

- OKM seuratukihaku 1.11-31.11
- Valmistelee seuran pikkujoulua
- Kyselyt uimareille, vanhemmille ja seuratoimijoille
- Leirin suunnittelua
- IKM-aluekilpailut

Marraskuu

- Pikkujoulujen suunnittelua

- Palkittavat
- OKM-seuratukihaku päättyy
- Kaupunginavustukseen liitteet toimitettava viimeistään
- Urheilija apurahojen ja stipendien haku + koulutus avustukset
- IKM-finaalit

Joulukuu

- Seuran pikkujoulut
- Palkittavat
- Kiittäminen ja seuratoimijoiden muistaminen
- Kevätkauden suunnittelua
- Valmentajapalaveri
- Kirjeet yhteistyökumppaneille

5.3 Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet

Seuran jäseneksi voi hallitus hyväksyä henkilön, joka sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä ja päätöksiä. Seuran varsinaiseksi jäseneksi voi hallitus hyväksyä 18-vuotta täyttäneen henkilön. Seuran juniorijäseneksi voi hallitus hyväksyä alle 18-vuotiaan henkilön. Seurassa on tällä hetkellä vain yksi jäsenluokka, varsinainen jäsen.

Kunniajäseneksi voi seuran kokous kutsua hallituksen esityksestä henkilön, joka on erittäin merkittävästi edistänyt seuran toimintaa. Kunniapuheenjohtajaksi voi seuran kokous kutsua seuran puheenjohtajana ansiokkaasti toimineen henkilön. Kannattajajäseneksi voi seuran hallitus hyväksyä henkilön tai oikeuskelpoisen yhteisön, joka tukee seuran toimintaa suorittamalla vuotuisen tai kertakaikkisen kannattajajäsenmaksun. Seura ja seuran jäsenet sitoutuvat urheilun oikeusturvalautakunnan toimivaltaan ja sitoutuvat noudattamaan lautakunnan päätöksiä.

Jäsenellä on oikeus erota seurasta ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla erosta seuran kokouksessa pöytäkirjaan merkitsemistä varten. Ero katsotaan tapahtuneeksi heti, kun ilmoitus on tehty, mutta eroava jäsen on velvollinen suorittamaan maksunsa sekä muut näiden sääntöjen edellyttämät velvoitteet kuluvan kalenterivuoden loppuun asti. Jäsen katsotaan eronneeksi, jos hän on jättänyt kuusi kuukautta sitten erääntyneen jäsenmaksun maksamatta.

Seuran jäsen sitoutuu noudattamaan:

- seuran sääntöjä tai niiden nojalla annettuja muita määräyksiä ja päätöksiä
- niiden järjestöjen, joiden jäsen seura on, sääntöjä tai niiden nojalla annettuja muita määräyksiä ja päätöksiä
- urheilun eettisiä periaatteita
- kulloinkin voimassa olevaa kansainvälistä ja kansallista antidopingsäännöstöä ja kansainvälisen lajiliiton antidopingsäännöstöjä sekä kansainvälisen olympiakomitean antidopingsäännöstöjä
- kilpailutulosten ja -tapahtumien manipuloinnin kieltoa koskevia säännöstöjä

Varsinaisilta jäseniltä ja juniorijäseniltä kannettavien liittymis- ja jäsenmaksujen sekä kannattajajäsenmaksujen suuruudesta päättää vuosittain seuran vuosikokous. Kunniajäseniltä ja kunniapuheenjohtajalta ei peritä maksuja. Liittymis- ja jäsenmaksut voivat olla erisuuruisia eri jäsenryhmissä.

5.4 Kiitoskulttuuri

Seurassa halutaan vahvistaa avointa, kannustavaa ja arvostavaa toimintakulttuuria, jossa jokaisen panos huomataan ja sitä osataan kiittää. Kiittäminen on tärkeä osa yhteisöllisyyttä ja auttaa luomaan ilmapiiriä, jossa jokainen kokee olevansa tärkeä ja arvostettu.

Kiitoskulttuuri näkyy ennen kaikkea arjen toiminnassa. Kiitosta annetaan valmentajille, ohjaajille, uimareille, vapaaehtoisille, hallituksen jäsenille, perheille ja muille seuran toimijoille sekä pienistä arjen teoista että suuremmasta panoksesta seuran toimintaan. Kiittäminen voi olla esimerkiksi henkilökohtainen kiitos, kannustava palaute, viesti, huomioiminen yhteisessä tilaisuudessa tai pieni muistaminen. Lisäksi seurassa palkitsemme ammattiin ja ylioppilaaksi valmistuvia nuoria ohjaajia ja valmentajia.

Arjen kiittämisen lisäksi seurassa kehitetään suunnitelmallisesti tapoja huomioida ja palkita seuran toimijoita. Palkintokategoriat on päivitetty, jotta erilaiset tavat osallistua, onnistua ja edistää seuran toimintaa voidaan huomioida entistä monipuolisemmin. Palkitsemisessa huomioidaan esimerkiksi aktiivisuus, yhteisöllisyyden rakentaminen, kehittyminen ja seuran arvojen mukainen toiminta.

Kiitoskulttuuria kehitetään jatkuvasti yhdessä seuran toimijoiden kanssa. Kehittämisessä huomioidaan toimijoilta saatu palaute ja pyritään löytämään erilaisia tapoja huomioida seuran toimijoiden panos, aktiivisuus ja merkitys yhteisölle. Lisäksi tavoitteena on varmistaa, että kiittäminen on luonteva osa seuran arkea ja yhteisiä tapahtumia. Kehittämisessä huomioidaan toimijoilta saatu palaute ja pyritään löytämään erilaisia tapoja huomioida seuran toimijoiden panos, aktiivisuus ja merkitys yhteisölle.

5.4.1 Palkitsemiskategoriat ja perusteet

Seurassa huomioidaan ja palkitaan vuosittain erilaisia toimijoita ja uimareita. Palkitsemisessa ei painoteta ainoastaan kilpailumenestystä, vaan huomioidaan myös kehittyminen, aktiivisuus, yhteisöllisyys, asenne ja seuran arvojen mukainen toiminta. Palkinnot jaetaan joulukuussa seuran yhteisessä tapahtumassa.

Vuoden uimari

Palkitaan uimari, joka on vuoden aikana osoittanut kokonaisvaltaisesti sitoutumista ja kehittymistä uinnissa. Perusteina huomioidaan:

- kilpailumenestys ja omien ennätysten kehittyminen
- harjoitteluaktiivisuus ja sitoutuminen
- tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys
- urheiluhenki ja hyvä asenne

- seuran arvojen mukainen toiminta.

Vuoden harrastaja

Palkitaan uusi tai harrastajana aktiivisesti toimiva uimari, joka on osoittanut innokkuutta ja positiivista asennetta. Perusteina huomioidaan:

- ensimmäinen kilpailukausi tai uusi harrastus
- kehittyminen ja yritteliäisyys
- innostus ja aktiivisuus
- positiivinen esimerkki muille
- hyvä yhteishenki.

Vuoden kehittyjä

Palkitaan uimari, joka on vuoden aikana ottanut erityisen suuria askelia eteenpäin omassa toiminnassaan. Perusteina huomioidaan:

- kehittyminen uintitaidossa ja tekniikassa
- uimarinpolulla omien taitojen kehittäminen
- tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys
- urheiluhenki ja hyvä asenne

Vuoden tsemppari

Palkitaan uimari tai muu toimija, joka kannustaa ja huomioi muita sekä edistää hyvää ilmapiiriä. Perusteina ovat esimerkiksi:

- muiden kannustaminen ja auttaminen
- positiivinen ja reilu asenne
- hyvän ilmapiirin luominen
- muiden huomioiminen
- esimerkkinä toimiminen.

Vuoden vesipeto

Erityisesti peuhu- ja ralliryhmien uimareille suunnattu tunnustus, jossa huomioidaan aktiivinen ja innostunut osallistuminen. Perusteina voidaan huomioida:

- harjoitteluaktiivisuus ja yritteliäisyys
- innostus ja rohkeus vedessä
- uusien taitojen opettelu
- hyvä asenne ja esimerkkinä oleminen
- muiden kannustaminen.

Vuoden seura-aktiivi

Palkitaan henkilö, joka on vuoden aikana tehnyt merkittävää työtä seuran hyväksi. Hän voi olla esimerkiksi talkoolainen, vanhempi, valmentaja, ohjaaja tai muu aktiivinen toimija. Perusteina voidaan huomioida:

- merkittävä teko seuran hyväksi
- aktiivinen osallistuminen seuran toimintaan
- useat pienet arjen teot vuoden aikana
- talkoisiin ja tapahtumiin osallistuminen
- yhteisöllisyyden ja seuran toiminnan edistäminen.

Uimaliiton Seurasydän

Uimaliiton Seurasydän-tunnustuksella voidaan huomioida henkilö, joka on erityisesti edistänyt seuran yhteisöllisyyttä, hyvää seurahenkeä ja seuran arvojen mukaista toimintaa. Tunnustus voidaan antaa esimerkiksi pitkäaikaisesta, pyyteettömästä tai erityisen merkityksellisestä työstä seuran hyväksi.

5.4.2 Kiitos kulttuurin kehitystyö ja siirtymä

Uimaliiton uintimerkit

Seurassa on keskusteltu Uimaliiton uintimerkkien hyödyntämisestä uimareiden taitojen ja kehittymisen huomioimisessa. Ohjaajien TYHY-päivässä nousi esille ajatus siitä, että kauden päätteeksi uimareita voitaisiin palkita perinteisten mitalien sijaan uintimerkeillä.

Uimaliiton uintimerkkejä ovat Norppa, Kala, Delfiini ja Sammakko. Merkit tarjoavat mahdollisuuden huomioida uimareiden taitojen kehittymistä ja antaa uimareille konkreettisen tunnustuksen kauden aikana opituista taidoista.

Merkkien käyttöönotto edellyttää uimaripolun päivittämistä sekä suunnitelmallista taitojen testaamista. Taitojen arviointia voitaisiin toteuttaa esimerkiksi kauden kolmen viimeisen harjoituskerran aikana. Käyttöönotto vaatii vielä tarkempaa suunnittelua, yhteisiä linjauksia ja riittävät resurssit toteutukseen.

Seurassa tavoitteena on suunnitella uintimerkkien käyttöönottoa kauden aikana siten, että ne voitaisiin ottaa käyttöön syksyllä 2027. Asiaa valmistellaan ja tarkennetaan osana palkitsemisen ja uimareiden taitojen seurannan kehittämistä.

5.5 Sidosryhmätyöskentely

Seura tekee aktiivisesti sidosryhmäyhteistyötä. Yhteyshenkilöinä toimivat toiminnanjohtaja ja seuratyöntekijä. Seuran tärkeimmät sidosryhmät ovat:

- Pohjois-Savon liikunta
- Suomen Uimaliitto
- Vuokatin urheiluakatemia
- Iisalmen Kaupunki

- Iisalmen Uimahallin henkilökunta
- Lähiuimaseurat
- Muut paikalliset seurat
- Yhteistyökumppanit

5.6 Viestintä

Seuran viestintäsuunnitelma on saatavilla seuran kotisivuilta.

5.7 Koulutustoiminta

Seura kouluttaa aktiivisesti seuratoimijoita, ohjaajia ja valmentajia, jotta osaaminen, sekä laadukas ja turvallinen toiminta voidaan varmistaa. Ohjaajille, valmentajille ja seuratoimijoille suositellaan koulutuksia henkilökohtaisten ja seuran tarpeiden mukaisesti. Seura hyödyntää Suomen Uimaliiton, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton ja Pohjois-Savon liikunnan koulutuksia. Lisäksi seura järjestää kaksi kertaa vuodessa turvallisuuskoulutuksen kaikille valmentajille ja seuran toiminnassa mukana oleville. Seuran kaikilla täysi-ikäisillä on voimassa olevat SPR ensiapukortit. Seura maksaa koulutukset, sekä matkat, päivärahan ja yöpymisen koulutuksen ollessa toisella paikkakunnalla. Koulutukseen osallistuva sitoutuu työskentelemään seuralle vuoden ajan koulutuksesta, mikäli seura maksaa koulutuksen, tai koulutuksen kulut voidaan periä takaisin. Seura toimii työharjoittelupaikkana liikunta-alan opiskelijoille.

5.8 Toiminnan arviointi

Seuran harrastajien ja jäsenten, ohjaajien ja valmentajien, sekä hallituksen tyytyväisyyttä arvioidaan vuosittain järjestettävillä seurakyselyillä. Arviointien toteuttaminen on toiminnanjohtajan ja seurakoordinaattorin vastuulla. Toiminnan arviointi käsitellään hallituksen kokouksessa ja arvioinnit otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Seurassa suositetaan avointa keskustelukulttuuria ja harrastajia ja perheitä kannustetaan antamaan avointa palautetta toiminnasta. Palautteisiin vastataan viipymättä ottamalla yhteyttä perheisiin ja keskustelemalla avoimesti. Kaikenlaista palautetta arvostetaan, ja palaute nähdään mahdollisuutena kehittyä paremmaksi toimijaksi.

5.9 Tähtiseuratoiminta

Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen seurojen laatuohjelma. Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille. Tähtimerkin saaneessa seurassa kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä, vastuullisesta ja inhimillisestä toimintatavasta. Se vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös kehittyä heidän mukanaan. Merkin saaminen edellyttää hallinnon, johtamisen, urheilutoiminnan, yhteisöllisyyden ja aineellisten resurssien itsearviointia ja kehittämistä. Iisalmen Uimarit saavutti Tähtiseuramerkin joulukuussa 2023 ja kehitystyö jatkuu edelleen, koska olemme sitoutuneet jatkuvan kehittämisen kulttuuriin ja meillä on intoa yhteiselle tekemiselle. Seuraava Tähtiseura-auditointi toteutetaan vuoden 2026 loppuun mennessä.

6 URHEILUTOIMINTA

Iisalmen Uimarit on Ylä-Savon alueella ainoa uimaseura. Seura tarjoaa monipuolista ja laadukasta vesiliikuntaa ja uinninopetusta jokaisen lapsen, nuoren ja aikuisen taitotason ja harrastajan kiinnostuksen mukaan, sekä harraste-, että kilpapolulla. Seuran valmennuslinja tähtää hyvän kestävyysuorituskyvyn luomiseen ja kaikkien uintitekniikoiden hyvään hallintaan. Seurassa vahvuutena on lasten ja nuorten liikuttaminen ja harrastamisen mahdollistaminen. Seuran arvot ja eettiset linjaukset toimivat valmennuslinjausten pohjana. Seuran valmentajat ja ohjaajat sitoutuvat noudattamaan seuran, Iisalmen kaupungin ja uimaliiton sääntöjä ja ohjeistuksia. Iisalmen uimarit toimii vastuullisesti, turvallisesti, opettavaisesti, kannustaen ja iloiten. Tavoitteena on luoda turvallista, laadukasta ja onnistunutta uintiharrastusta niin kilpailu- kuin harrastepoluilla.

6.1 Valmennus- ja ohjauslinjaus

Seuran valmennuksen tavoitteena on tukea lasten ja nuorten harrastamista ja liikkumista noudattaen terveellisiä elämäntapoja. Iisalmen Uimarit toteuttaa valmennuksessa uimarinpolkua, joka etenee vaiheittain oppimisen ja kehityksen mukaisesti. Seurassa tuetaan vahvana sekä harrastajan että kilpailijan polkua. Seuran valmentajia ja ohjaajia sitovat uimaliiton säännöt ja seuran toimintalinjaukset. Valmentajien ja ohjaajien on hyvä huomioida, että toiminta on myös kasvatuksellista ja valmentajien oma esimerkki kannustaa lapsia ja nuoria positiiviseen toimintaan.

Iisalmen Uimareiden valmennus ja ohjaustoiminta on suunnitelmallista kaikissa ryhmissä ja seuran toiminnoissa. Seuramme valmentajat- ja ohjaajat ovat koulutettuja, ja heidän osaamisensa, valmentaminen ja toimiminen on suunnitelmallista, vastuullista ja turvallista. Tavoitteenamme on, että kaikilla valmentajilla ja ohjaajilla on ohjaamansa ryhmän tasoa vastaava koulutus. Valmentajien esihenkilö opastaa ja perehdyttää uudet ohjaajat ja valmentajat seuran sääntöihin, toimintatapoihin ja valmennus ja ohjaustoimintaan. Valmentajilla on kausisuunnitelmat, selkeät tavoitteet ja päiväkohtaiset täsmälliset ohjelmat valmennuksiin. Kausisuunnitelmat ja ohjelmat tarkastaa seuran toiminnanjohtaja, ja ohjaa näissä säännöllisesti. Valmentajia ohjeistetaan, tuetaan ja kannustetaan valmennus- ja ohjaustyössään. Seurassamme panostamme valmentajien ja ohjaajien koulutukseen johdonmukaisesti ja varmistamme jatkuvuuden uusien apuohjaajien rekrytoinnilla ja perehdyttämisellä.

Aikuiset valmentajat ja aamutiimin jäsenet ovat vähintään EA1-kurssin suorittaneita. Aamuryhmissä on riittävästi aikuisia seuratoimijoita aamutiimistä ja valmentajia- ja ohjaajia lasten turvallisen harrastamisen varmistamiseksi. Nuorten harraste ja kilparyhmissä on riittävästi valmennusresurssia ja seuratoimijoita. Seurassa toimii vahvana aikuisten harraste- ja treeniryhmä sekä Masters uimarit. Kaikki seuratoimijamme ovat koulutettuja ja perehdytettyjä seuran toimintaan.

6.2 Ryhmien ja joukkueiden toiminta

Pelissäännöt käydään läpi kauden alussa uintiryhmien, vanhempien, sekä valmentajien kanssa. Kauden alussa toiminnanjohtaja ottaa perheet ja uimarit vastaan ensimmäisissä uintiharjoituksissa ja

kertoo yleiset ohjeet seuran toiminnassa. Lasten uintiryhmissä pelisäännöt käsitellään ensimmäisissä harjoituksissa. Lapset osallistetaan pelisääntöjen sopimiseen kysymällä heiltä ajatuksia ryhmän pelisäännöiksi. Pelisäännöistä muistutetaan aina tarpeen vaatiessa ja lapsia ohjataan hyvään ja toisia kunnioittavaan käytökseen kasvatuksellisessa ja positiivisessa hengessä.

Seuran yhteiset pelisäännöt

- Noudatamme seuran sääntöjä
- Noudatamme uimahallin sääntöjä
- Noudatamme seuran tapahtumissa, joissa edustamme seuraa yleisiä hyviä käytöstapoja, reilun pelin sääntöjä ja hyvää urheiluhenkeä.

Ohjaajien ja valmentajien pelisäännöt

- Toimin esimerkillisesti
- Ajoissa paikalla ennen harjoituksia
- Kohtelen kaikkia uimareita tasavertaisesti, kannustan heitä ja annan positiivista palautetta heidän kehitymisestään
- Säännöllinen yhteydenpito lasten- ja nuorten vanhempiin
- Toimin vastuullisesti ja turvallisesti
- Kouluttaudun kehittyäkseni valmentajana

Ryhmäkohtaiset pelisäännöt

- Noudatan uimahallin turvallisuus ja muita toimintaohjeita
- Noudatan seuran turvallisuus ja toimintaohjeita
- Harjoituksissa toimin esimerkkinä muille (myös muille uimahallin käyttäjille)
- En kiusaa, enkä syrji
- Käyttäydyn hyvin toisia uimareita kohtaan
- Olen kohtelias
- Noudatan ja kuuntelen ohjaajien ja valmentajien ohjeita
- Käyttäydyn hyvin valmentajia ja ohjaajia kohtaan
- Osallistun harjoituksiin säännöllisesti
- Olen harjoituksissa kaikkien kaveri
- Huolehdin asiallisesti omista ja hallin välineistä
- Ennen kisoja ja kisoissa en syö herkkuja

Vanhempien pelisäännöt

- Olen kiinnostunut lapseni harrastuksesta
- Olen yhteydessä suoraan valmentajaan mieltäni askarruttavissa asioissa
- Vastaan seuralta saamiini viesteihin
- Osallistun mahdollisuuksien mukaan talkoisiin, harjoitusten valvontaan ja uimareiden kyydityksiin lyhyemmille kilpailumatkoille. Ilmoitan hyvissä ajoin näihin osallistumiseni.

6.3 Valmentajan polku

Iisalmen Uimareissa valmentaminen ja ohjaaminen on suunnitelmallista, vastuullista, turvallista ja tavoitteellista. Valmentajilta ja ohjaajilta edellytetään hyviä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja sekä kykyä toimia rakentavasti uimareiden, huoltajien ja muun valmennustiimin kanssa. Toiminnassa korostuvat turvallisuus, kannustava ilmapiiri, uimarin yksilöllinen huomioiminen ja positiivinen ohjaaminen.

Valmentajapolku mahdollistaa etenemisen apuohjaajasta ohjaajaksi, valmentajaksi ja vastuupalmentajaksi. Visuaalinen kuvaus LIITE 4 tehtävineen, vastuineen, koulutuksineen ja osaamisineen sekä tavoitteineen. Uudet ohjaajat aloittavat tyypillisesti lasten Vesipeuhu- ja Vesiralliryhmissä ja saavat tehtävänsä perehdytystä, palautetta ja tukea kokeneemmilta toimijoilta. Osaamista kehitetään koulutusten, valmentajailtojen, palautteen ja käytännön kokemuksen avulla.

Seura tukee valmentajien ja ohjaajien kouluttautumista. Koulutuksiin kuuluvat muun muassa Vesi- ja tekniikkaralli-, Vesitaiturit-, SUH:n uimaopettaja-, valmentajakoulutukset sekä turvallisuus-, ensiapu-, tuomari- ja toimitsijakoulutukset. Lisäksi valmentajia kannustetaan suorittamaan liikunta- ja valmennusalan tutkintoja. Kaikille seuratoimijoille järjestetään turvallisuuskoulutusta kaksi kertaa vuodessa.

Valmentajien osaamista vahvistetaan myös vastuullisen urheilun verkkokoulutuksilla. Valmentajat suorittavat Vastuullinen valmentaja-, Puhtaasti Paras-, Reilusti Paras-, Nuori mieli urheilussa-, Ihmisoikeudet urheilussa- ja Et ole yksin -koulutukset. Koulutukset tukevat antidoping- ja kilpailumanipulaation ehkäisyä sekä lasten ja nuorten hyvinvointia, yhdenvertaisuutta ja turvallista toimintaympäristöä.

Seura tukee erityisesti nuorten ohjaajien kasvua ja osallistumista. Valmentajat kokoontuvat 2–4 kertaa vuodessa valmentajailtoihin, joissa suunnitellaan ja kehitetään toimintaa yhdessä. Valmentajailtojen lisäksi seurassa pidetään seuran sisäisiä koulutuksia 1–4 kertaa vuodessa tarpeen mukaan. Viikoittaisen ryhmätoiminnan yhteydessä annetaan ohjaajille palautetta ja tukea. Valmentajat osallistuvat myös seuran tapahtumien ja muun toiminnan suunnitteluun.

Tavoitteena on, että jokainen valmentaja ja ohjaaja saa tehtävänsä riittävän perehdytyksen, kehittää osaamistaan jatkuvasti ja voi edetä seurassa omien tavoitteidensa ja valmiuksiensa mukaisesti.

6.4 Uimarin polku

Seurassa toteutetaan Uimaliiton ja seuran ohjeistuksen mukaista uimarin polkua, jossa jokaisella on mahdollisuus edetä asteittain ryhmissä eteenpäin lasten ryhmistä joko nuorten kilpa- tai harraste polulle, sekä jatkaa uintia vielä aikuisuimareissa. Ryhmiin jakaannutaan uimareiden iän ja taitojen mukaan. Valmentajat sitoutuvat uimarinpolkuun ja kannustavat sekä ohjaavat uimareitaan kohti seuraavaa tasoryhmää. Seuran tavoitteena on luoda hyvät harjoittelupuitteet ja antaa työkalut jokaiselle huipulle tähtäävälle lapselle ja nuorelle uimarille. Seurassa pyritään edistämään kilpauintia ja takaamaan harrastajalle laadukas ja johdonmukainen valmennus ja harjoitteluympäristö. Seurassa toimii vahvana harrasteryhmä uimareille, jotka haluavat olla uimaharrastuksen parissa, mutta eivät tähtää kilpailuihin tai huipulle. Kaikkien uimareiden kohdalla pyritään myös varmistamaan elämän eri

osa-alueiden mutkaton yhteensovittaminen ja luomaan tasapaino opiskelun ja harjoittelun välille. Seurassa toimii myös aikuisten treeni-, harraste- ja sekä Masters- ryhmä. Seuran vahvimpana toimintana ovat sunnuntain aamuryhmät, joissa harrastaa yli 120 lasta.

Ryhmien syyskausi

Ryhmät toimivat elo-joulukuussa

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa heinä-elokuussa

Ryhmät tauolla isänpäivänä, syyslomalla ja joululomalla

Ryhmien kevätkausi

Ryhmät toimivat tammi-toukokuussa

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa joulukuussa (uudet uimarit)

Ryhmät tauolla hiihtolomalla, pääsiäisenä ja äitienpäivänä

Seuran ryhmiä:

Vesipeuhut 4–7 vuotta

Vesirallit 7–12 vuotta

Tekniikkaralli 9–13 vuotta

Kilpurit 7–12 vuotta

Nuoret harraste 12–17 vuotta

Nuoret kilpa 11–17 vuotta

Vanhemmat harraste

Aikuiset harraste

Aikuiset treeni

Masters-ryhmä

Lasten uintiryhmissä (Vesipeuhu, Vesirallit ja Tekniikkaralli) on tarkoituksena edetä uimaliiton ja seuran uimaripolon mukaisesti oppien monipuolisia vedessä liikkumisen taitoja, paljon pelaillen ja leikkien. Ohjaajat yhdessä seuran vastuuvallmentajan ja uimakouluvastaavan kanssa tarkastavat kauden alkaessa uimarille sopivan ryhmän taitotason ja iän mukaisesti. Ryhmää voidaan tarvittaessa vaihtaa myös kauden aikana.

6.4.1 Vesipeuhu 1

Ikä: 4–6 vuotta | Kesto: 35 min | Paikka: opetusallas

Vesipeuhu 1 sopii lapsille, joilla ei vielä ole uimataittoa tai jotka ovat arkoja tai epävarmoja vedessä. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti leikkien, pelien ja monipuolisten vesitaitoharjoitteiden avulla.

Lapsen tulee pystyä osallistumaan ohjaukseen ilman vanhempaa. Lapsen tulee kyetä toimimaan ryhmässä ohjaajan avustuksella, noudattamaan ohjeita ja odottamaan omaa vuoroaan.

Tavoitteena on veteen totuttautuminen, veden pelon vähentäminen, vesiturvallisuuden vahvistaminen sekä vesitaitavuuden kehittäminen. Harjoittelussa painottuvat vedessä liikkuminen, hengittäminen ja uinnin alkeet sekä luottamuksen rakentuminen veteen.

Harjoiteltavia taitoja: kasvojen kastaminen ja kuplien puhaltaminen, sukeltamisen alkeet, potkut ja apuvälineillä eteneminen, itsenäinen liikkuminen, kellunta, käsipohjauinti, koira- ja myyräuinti sekä uinnin alkeet. Lisäksi harjoitellaan erilaisia vesitaitoja leikkien ja pelien avulla.

6.4.2 Vesipeuhu 2

Ikä: 5–7 vuotta | Kesto: 45 min | Paikka: opetusallas

Vesipeuhu 2 sopii lapsille, jotka osaavat uinnin alkeita ja uskaltavat laittaa kasvot veteen. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti leikkien, pelien ja monipuolisten vesitaitoharjoitteiden avulla. Lapsen tulee pystyä osallistumaan ohjaukseen ilman vanhempaa. Lapsen tulee kyetä toimimaan ryhmässä ohjaajan avustuksella, noudattamaan ohjeita ja odottamaan omaa vuoroaan.

Tavoitteena on vesitaitavuuden kehittyminen, vesirohkeuden vahvistuminen ja noin 10–15 metrin itsenäisen uinnin oppiminen vatsallaan tai selällään. Harjoittelussa painottuvat vedessä liikkuminen, hengittäminen ja uinnin alkeet sekä luottamuksen vahvistaminen veteen.

Harjoiteltavia taitoja: kuplien puhaltaminen, kellunta, liuku vatsallaan ja selällään, potkut ja eteneminen apuvälineellä, kasvojen laittaminen veteen, sukeltaminen, pohjapomput, hypyt sekä koira-, myyrä-, selkä- ja vapaauinnin alkeet. Lisäksi harjoitellaan omavalintaista 10–15 metrin uintia sekä erilaisia taitoja leikkien ja pelien avulla.

6.4.3 Vesipeuhu 3

Ikä: 5–7 vuotta | Kesto: 45 min | Paikka: opetusallas ja jumppa-allas

Vesipeuhu 3 sopii lapsille, jotka osaavat uida omalla tyylillään noin 10–15 metriä. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti leikkien, pelien ja monipuolisten vesitaitoharjoitteiden avulla. Lapsen tulee pystyä osallistumaan ohjaukseen ilman vanhempaa. Lapsen tulee kyetä toimimaan ryhmässä ohjaajan avustuksella, noudattamaan ohjeita ja odottamaan omaa vuoroaan.

Tavoitteena on vesitaitavuuden kehittyminen ja 25 metrin uinnin oppiminen vatsallaan tai selällään. Harjoittelussa painottuvat vedessä liikkuminen, hengittäminen, asennot ja vesirohkeus.

Harjoiteltavia taitoja: kuplien puhaltaminen, kellunta, potkut ja apuvälineillä eteneminen, koira-, myyrä-, selkä- ja vapaauinnin alkeet, sukeltaminen, liu'ut vatsallaan, selällään ja kyljellään sekä liukuasennossa potkiminen 3–5 metriä. Lisäksi harjoitellaan pohjapomppuja, hyppyjä sekä erilaisia leikkejä ja pelejä. Harjoitellaan pidemmän matkan uimista apuvälinein ja tutustutaan isompiin altaisiin.

6.4.4 Viikkovesiralli

Ikä: 7–12 vuotta | Kesto: 60 min | Paikka: iso allas ja opetusallas

Viikkoralli sopii uimareille, jotka osaavat uida vähintään 25 m vatsallaan ja selällään sekä pystyvät keskittymään eri uintilajien perustekniikoiden harjoitteluun. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti monipuolisten harjoitteiden, leikkien ja pelien avulla.

Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistaitoja erilaisissa tilanteissa sekä oppia vapaa- ja selkäuinnin perustekniikoita ja varma 25 metrin uinti.

Harjoiteltavia taitoja: liukuja, käsilläseisontaa, matouintia, sukeltamista, hyppyjä, pää edellä veteen menoa, startteja, pohjapomppuja, kylkipotkuja ja potkuja laudalla. Lisäksi harjoitellaan kuperkeikkaa, scullingia, alligaattoriuintia, vesipalloa sekä vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita. Harjoitteluun kuuluvat myös pelit ja leikit sekä yhdessä toimiminen ja muiden uimareiden huomioiminen.

6.4.5 Vesiralli 1

Ikä: 7–10 vuotta | Kesto: 60 min | Paikka: iso allas, jumppa-allas ja poreallas

Vesiralli 1 sopii uimareille, jotka osaavat uida vähintään 25 m vatsallaan tai selällään ja pystyvät keskittymään eri uintilajien perustekniikoiden harjoitteluun. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti monipuolisten vesitaitojen, leikkien ja pelien avulla.

Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistaitoja erilaisissa tilanteissa. Tavoitteena on varma 25 metrin uinti sekä vapaa- ja selkäuinnin perustekniikoiden oppiminen.

Harjoiteltavia taitoja: liukuja, käsilläseisontaa, matouintia, sukeltamista, hyppyjä, pää edellä veteen menoa, startteja, pohjapomppuja, kylkipotkuja ja potkuja laudalla. Lisäksi harjoitellaan kuperkeikkaa, scullingia, alligaattoriuintia, vesipalloa sekä vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita. Harjoitteluun kuuluvat myös pelit ja leikit sekä yhdessä toimiminen ja muiden uimareiden huomioiminen.

6.4.6 Vesiralli 2

Ikä: 7–10 vuotta | Kesto: 60 min | Paikka: iso allas, jumppa-allas ja poreallas

Vesiralli 2 sopii uimareille, jotka osaavat uida hyvin 25 m ja omalla tyylillään 50 m. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti monipuolisten vesitaitojen ja uintitekniikoiden harjoittelun kautta.

Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistaitoja erilaisissa tilanteissa. Tavoitteena on hyvä 50 metrin uimataito sekä vapaa- ja selkäuinnin tekniikoiden kehittyminen.

Harjoiteltavia taitoja: delfiinipotkuilla sukeltamista, liukuja ja liukukuperkeikkoja kelluntaa, matouintia, esineiden sukeltamista, hyppyjä, pää edellä veteen menoa ja startteja. Lisäksi harjoitellaan pohjapomppuja, kylkipotkuja, potkuja laudalla, alligaattoriuintia sekä vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita. Harjoitteluun kuuluvat myös vesipallo, pelit ja leikit sekä yhdessä toimiminen ja muiden huomioiminen.

6.4.7 Vesiralli 3

Ikä: 8–10 vuotta | Kesto: 60 min | Paikka: iso allas, hyppypallas ja jumppa-allas

Vesiralli 3 sopii uimarille, jolla on perusuimataito ja joka jaksaa uida hyvin yhtäjaksoisesti vähintään 50 m. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti kohti monipuolisempia uinti- ja vesitaitoja.

Tavoitteena on vahvistaa uimataitoa, vesitaitavuutta ja uintivarmuutta sekä kehittää eri uintilajien tekniikoita ja vedessä selviytymisen taitoja.

Harjoiteltavia taitoja: liukuja ja kuperkeikkoja, alligaattoriuintia, kelluntoja, hyppyjä ja vesipelastushyppyjä, 25 metrin omavalintaista uintia kuperkeikkoinen, vesipalloa, vottikäännöksiä ja startteja. Lisäksi harjoitellaan uintiasentoon siirtymistä kellunnasta, kylkipotkuja, scullingia, esineen sukeltamista, taittokaatoa ja killeriä sekä vapaa-, selkä-, perhos- ja rintauinnin perustekniikoita. Harjoittelussa painotetaan myös yhdessä toimimista ja muiden uimareiden huomioimista.

6.4.8 Vesiralli 4

Ikä: 8–12 vuotta | Kesto: 60 min | Paikka: iso allas, hyppypallas ja jumppa-allas

Vesiralli 4 sopii lapsille, joilla on perusuimataito ja jotka jaksavat uida yhtäjaksoisesti noin 75–100 m. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti kohti monipuolisempia uinti- ja vesitaitoja. Tavoitteena on oppia vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita, vahvistaa uintivarmuutta ja selviytymistaitoja sekä kehittää monipuolisesti vedessä liikkumista. Tavoitteena on pystyä uimaan 100–150 m yhtäjaksoisesti omavalintaisella tyylillä.

Harjoiteltavia taitoja: kelluntoja, liukuja, hyppyjä ja vesipelastushyppyjä, vesipalloa, vottikäännöksiä ja startteja sekä uintiasentoon siirtymistä kellunnasta. Lisäksi harjoitellaan kylkipotkuja, scullingia, esineen sukeltamista, taittokaatoa ja killeriä sekä vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita, kuten rintauinnin käännoästä ja läpivetoa. Harjoitteluun kuuluu myös pidempi omavalintainen uinti sekä yhdessä toimiminen ja muiden uimareiden huomioiminen.

6.4.9 Tekniikkaralli

Ikä: 9–13 vuotta | Kesto: 60 min | Paikka: iso allas, hyppypallas ja jumppa-allas

Tekniikkaralli sopii uimareille, joilla on vapaa-, rinta-, selkä- ja perhosuinnin perustekniikat hallussa ja jotka jaksavat uida yhtäjaksoisesti 100 m omavalintaisella tyylillä. Harjoittelu etenee Uimaliiton ja seuran uimarinpolun mukaisesti.

Tavoitteena on kehittää kaikkien uintilajien perustekniikoita, sekä vahvistaa uintivarmuutta ja selviytymistaitoja sekä kehittää monipuolisesti vedessä liikkumista. Tavoitteena on pystyä uimaan 150–200 m yhtäjaksoisesti omavalintaisella tyylillä.

Harjoiteltavia taitoja: vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita ja käännöksiä, startteja, kelluntoja ja liukuja, uintiin lähtöä kellunnasta, scullingia sekä vesipelastusta. 200 metrin omavalintaista uintia, esineiden sukeltamista, vesipalloa sekä erilaisia pelejä ja leikkejä. Harjoittelussa painotetaan myös yhdessä toimimista ja muiden uimareiden huomioimista.

6.4.10 Nuoret harraste

Ikä: 12-17 vuotta | Kesto: 2x60 min | Paikka: iso allas, hyppyallas ja jumppa-allas

Nuorten harrasteryhmä tarjoaa säännöllisen uintiharrastuksen ilman kilpailupainetta. Ryhmä sopii nuorille, jotka ovat motivoituneita uinnista ja haluavat kehittää taitojaan ja kuntoaan ilman säännöllistä kilpailutoimintaa. Uimarin tulee pystyä uimaan 100–200 m yhtäjaksoisesti hyvällä tekniikalla ja hallita eri uintilajien perusteet.

Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa ja uintivarmuutta sekä oppia 100 metrin sekauinti kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla. Harjoittelussa painotetaan hyvää hengitystä, uintiasentoa ja liikeratoja.

Harrasteryhmässä harjoitellaan: vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita, monipuolisia uintiharjoitteita ja matkauintia, startteja ja käännöksiä, vesipelastusta, vesipalloa sekä erilaisia viestejä.

Uimareilla on mahdollisuus osallistua seuran omiin kilpailuihin ja halutessaan siirtyä myöhemmin kilpauintiryhmään.

6.4.11 Aikuisten alkeet (kurssimuotoinen)

Aikuisten alkeisryhmä sopii aikuisille, jotka haluavat oppia uimaan tai vahvistaa vedessä toimimisen perustaitoja. Ryhmä sopii myös niille, jotka ovat aiemmin vältelleet vettä. Harjoittelu etenee rauhallisesti ja turvallisesti vaihe vaiheelta kohti uimataittoa.

Tavoitteena on veteen totuttautuminen, vedessä liikkumisen ja hengittämisen oppiminen sekä luottamuksen vahvistaminen veteen. Tavoitteena on oppia kellumaan, liukumaan ja etenemään vedessä itsenäisesti sekä saavuttaa uinnin perustaidot.

Ryhmässä harjoitellaan: veteen totuttautumista, vedessä liikkumista eri tavoin ja välineillä, hengityksen kontrollointia ja kuplien puhaltamista, kasvojen ja korvien kastamista, veden alle menemistä, kelluntaa, jalkojen irrottamista pohjasta, vaaka-asentoa, liukumista, sukeltelua sekä uinnin alkeita.

6.4.12 Aikuiset harraste

Taitotaso: pystyy uimaan 25–50 m vapaauintia yhtäjaksoisesti

Aikuisten harrasteryhmä sopii aikuisille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan, uintitekniikkaansa ja kuntoaan monipuolisessa ohjatussa harjoittelussa. Harjoittelu etenee uimarin oma taso huomioiden ja tukee säännöllistä vesiliikunnan harrastamista.

Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa, uintikestävyyttä ja vesiturvallisuustaitoja sekä vahvistaa varmuutta vedessä. Uimataidon kehittyessä uimareilla on mahdollisuus siirtyä aikuisten treeniryhmään.

Ryhmässä harjoitellaan: vapaa-, rinta- ja selkäuintia sekä perhosuinnin alkeita, uintitekniikoita, peruskestävyyttä, sukeltamista, potkuja, vesiturvallisuutta ja monipuolisia uintiharjoitteita.

6.4.13 Vanhempien harrasteryhmä

Aikuisten harrasteryhmä on matalan kynnyksen ryhmä aikuisille, jotka haluavat uida ja kuntoilla oman lapsen uintiharjoituksen aikana. Ryhmään ei ole taitotasovaatimusta, ja harjoittelussa huomioidaan uimarin oma lähtötaso.

Tavoitteena on edistää säännöllistä vesiliikuntaa, tutustua seuran toimintaan ja toimijoihin sekä saada kokemuksia monipuolisista tavoista liikkua vedessä.

Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti uintia ja vesiliikuntaa valmiin harjoitusohjelman avulla. Uimareilla on käytössään erilaisia uintiharjoittelun välineitä sekä seuran toimihenkilön tuki ja ohjaus 2-3 kertaa kaudessa. Harjoittelu tapahtuu radoilla 3 ja 4.

6.4.14 Aikuiset treeni

Taitotaso: pystyy uimaan 100–200 m vapaauintia yhtäjaksoisesti

Aikuisten treeniryhmä sopii aikuisille, jotka haluavat kehittää uintitaitoaan ja kuntoaan sekä uida pidempiä matkoja reippaammalla vauhdilla.

Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa, uintikestävyyttä ja vesiturvallisuustaitoja sekä vahvistaa valmiuksia pidempikestoiseen uintiharjoitteluun.

Ryhmässä harjoitellaan: vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintia, hyppyjä ja startteja, sukelluksia, käännöksiä, vesiturvallisuutta sekä peruskestävyyttä. Lisäksi ryhmässä mitataan omaa kehittymistä 6 minuutin uintitestin avulla.

6.4.15 Kilpurit

Ikä: 7–12 vuotta

Kilpurit ovat 7–12-vuotiaiden kilpauimareiden ryhmä, joilla on jo kokemusta kilpailuista. Uinnin eri tekniikat ovat hyvin tai pääosin hallussa ja uimareilla on aiemmista harjoituksista kertynyttä kestävyyttä. Ryhmässä harjoitellaan tavoitteellisesti, mutta kannustavassa ja hyvässä porukassa.

Harjoittelussa kehitetään monipuolisesti uintitekniikkaa, uintinopeutta ja kestävyyttä sekä harjoitellaan kilpailuihin liittyviä taitoja. Allasharjoittelua tukevat oheisharjoitteet, joissa kehitetään yleistaitoja, liikkuvuutta, lihashuoltoa ja lajityypillisiä voimaominaisuuksia sekä ehkäistään vammoja.

Tavoitteena on uimarin kokonaisvaltainen kehittyminen, omien taitojen vahvistaminen ja valmiuksien kehittäminen kilpailutoimintaan. Uimareita kannustetaan monipuoliseen liikkumiseen sekä ottamaan vähitellen vastuuta omasta harjoittelustaan, palautumisestaan ja hyvinvoinnistaan.

Uimareita kannustetaan osallistumaan kilpailuihin oman tavoitetasonsa mukaisesti. Ryhmä osallistuu valmentajan kanssa noin kolmeen kilpailuun syyskaudella ja kolmeen kilpailuun kevätkaudella. Kilpailuissa voidaan tavoitella oman ikäluokan aikarajoja esimerkiksi Rollo- ja IKM-kilpailuihin.

6.4.16 Nuoret kilpa ja treeniryhmä

Ikä: 13–17 vuotta

Kilpa- ja treeniryhmä sopii nuorille uimareille, jotka haluavat kehittää uintitaitoaan, kuntoa ja nopeuttaan sekä osallistua uintikilpailuihin omien tavoitteidensa mukaisesti. Uimarin tulee pystyä uimaan 400 m yhtäjaksoisesti ja hallita vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin perustekniikat.

Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa, nopeutta, kestävyyttä ja kilpailuvalmiuksia sekä antaa valmiuksia eri lajien ja matkojen harjoitteluun. Uimaria kannustetaan tavoitteelliseen ja säännölliseen harjoitteluun sekä ottamaan vähitellen enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan ja hyvinvoinnistaan.

Ryhmässä harjoitellaan: kilpauintitekniikoita, uintinopeutta ja -kestävyyttä, käännöksiä ja startteja sekä eri lajien ja matkojen harjoittelua.

Uimareita kannustetaan osallistumaan kilpailuihin oman tavoitetasonsa mukaisesti. Ryhmä osallistuu valmentajan kanssa noin kolmeen kilpailuun syyskaudella ja kolmeen kilpailuun kevätkaudella. Kilpailuissa voidaan tavoitella oman ikäluokan aikarajoja esimerkiksi Rollo- ja IKM-kilpailuihin.

6.4.17 Masters-ryhmä

Taitotaso: eri uintilajien perustekniikat hallitseville aikuisille

Masters-uinti sopii aikuisille, jotka haluavat kehittää uintitekniikkaansa ja kuntoaan sekä saada tavoitteellisempaa vaihtelua muuhun harjoitteluun. Ryhmässä käy sekä entisiä kilpauimareita, kuntouimareita että uimareiden vanhempia, jotka ovat innostuneet uinnista.

Tavoitteena on ylläpitää ja kehittää uintitaitoa, kuntoa ja uintikestävyyttä monipuolisen harjoittelun avulla.

Ryhmässä harjoitellaan: eri uintilajien tekniikoita, uintikestävyyttä, vauhtia ja monipuolisia uintiharjoitteita. Harjoitukset toteutetaan 1–2 kertaa viikossa ja vuoroilla on valmiit harjoitusohjelmat, mutta ryhmässä ei ole erillistä valmennusta.

Masters-uimareilla on mahdollisuus osallistua myös kilpailuihin hankkimalla Uimaliiton kilpailulisenssin. Masters-kilpailuissa ikäsarjat vaihtuvat viiden vuoden välein 25-vuotiaista alkaen, eikä yläikärajaa ole.

6.5 Kilpaileminen ja kilpailukäytänteet

Kilparyhmän uimarit osallistuvat kevät ja syyskaudella lähialueen kilpailuihin 3krt syyskaudella ja 3krt kevätkaudella. Toiminnanjohtaja, seurakoordinaattori ja kilparyhmien valmentajat yhdessä rakentaa kaudelle kilpailukalenterin. Ryhmien kausisuunnitelmissa on huomioitu kilpailukalenteri. Kilpailuihin ilmoittautumiset hoidetaan aina valmentajan kautta. Lajit kilpailuihin valitaan yhdessä valmentajan kanssa.

Syyskauden alkaessa pidetään vanhempainilta, jossa kerrotaan uimareille ja vanhemmille kilpailukäytännöistä. Seuralla on ohjeet kilpailuihin osallistumiseen liittyen (liite 2), sekä ohjeet kisapuvun valintaan (liite 3).

Kauden pääkilpailut eli arvokilpailut ovat:

- Rollo- uinnit: Kesäkuussa
- Ikäsarjat: T 10, 11, 12 / P 11, 12, 13
- IKM, Ikäkausimestaruusuinnit: keväällä: kesä-heinäkuussa, syksyllä: marraskuussa
- Ikäsarjat: T 13,14,15 / P 13,14,15,16
- Nuorten SM- uinnit: Yhdessä SM-uintien kanssa
- Ikäsarjat T 17 / P 18
- Grand Prix – osakilpailut
- Masters-mestaruusuinnit
- SM- uinnit joulukuu sekä kesäkuu
- Yleinen sarja, kaikki aikarajan alittaneet

Kilpailuihin tulee saapua ajoissa verryttelemään. Verryttely alkaa viimeistään tuntia ennen kisojen alkua. Startteihin kuljetaan keräilyn kautta. Kilpailuissa valmentaja ottaa vastuun uimareista ja on mukana kisoissa valmentamassa, auttamassa, ohjaamassa ja kannustamassa. Kisaohjelma löytyy netistä Swimify- ohjelmasta, ja sieltä on mahdollista seurata kilpailuja. Kilpailuissa uimari edustaa

seuraa, käyttäytyy hyvin ja urheilullisesti ja käyttää seuravaatteita. Seura järjestää myös seuran omia kilpailuja.

Kilpailuihin mukaan uimari tarvitsee:

- Uima-asu (ainakin kaksi, mahdollisuus vaihtaa kuivaan)
- Uimalakki
- Lasit (Suositeltavaa ottaa useammat)
- Verryttelypuku, shortsit, t-paita
- Lenkkarit tai allastossut
- Juomapullo
- Evästä (ei herkkuja tai energiajuomia)
- Rahaa mahdollisia ruokailuja varten

Kilpailujen starttimaksut ja lisenssi

Kausisuunnitelmassa sovittuihin kilpailuihin seura maksaa 3 starttia / kilpailu seuraavasti:

Lapset ja nuoret: Kilpailumaksu on 15 € / kilpailu. Tällä maksulla seura maksaa 3 starttia / kilpailu.

Aikuiset: Kilpailumaksu on 25 € / kilpailu. Tällä maksulla seura maksaa 3 starttia / kilpailu.
Kilpailulisenssin uimari hankkii itse.

Syyskaudella ja kevätkaudella seura osallistuu kolmeen kilpailuun, joihin osallistuu myös valmentaja. Mahdolliset peruutukset tulee ilmoittaa valmentajalle mahdollisimman pian. Ilman ilmoitusta peruutuksista uimari maksaa starttimaksut itse seuralle.

Kilpailumatkat ja majoitus

Valmentaja osallistuu kolmeen kilpailuun / kausi. Seura maksaa sovittuihin kolmeen kilpailuun valmentajalle kilpailuista kilometrikorvauksen ja kokopäivärahan. Kilometrikorvaus on 0,30 eur /km. Kulukorvaushakemus kilpailumatkoista tulee toimittaa seuralle kahden viikon kuluessa kilpailuista. Uimarit voivat osallistua myös muihin uimaliiton järjestämiin kilpailuihin omakustanteisesti. Majoituksen uimarit maksavat itse.

Antidoping

Iisalmen Uimareissa ei hyväksytä dopingin käyttöä Suomen Uimaliiton ja Suomen urheilun eettisen keskuksen (SUEK) antidopingohjelman tavoitteiden mukaisesti. Edellytämme urheilijoiltamme sitoutumista puhtaaseen urheiluun sekä kansallisten ja kansainvälisten säästösten noudattamista. Iisalmen Uimarit sitoutuu puhtaaseen harrastamiseen ja urheiluun kaikilla tasoilla.

Suomen urheilun eettisen keskuksen tarkoituksena on yhteistyössä liikuntajärjestöjen ja muiden antidopingtyötä tekevien organisaatioiden kanssa, dopingasioita koskevat kansalliset ja kansainväliset sopimukset huomioon ottaen, edistää urheilun dopinginvastaista toimintaa sekä vastata omalta osaltaan dopingvalvonnasta Suomessa. Suomen Uimaliitto toimii tiiviissä yhteistyössä Suomen urheilun eettisen keskuksen kanssa puhtaan uintiurheilun edistämisessä.

KAMU -lääkehaulla voit tarkistaa, ovatko käyttämäsi lääkeaineet kiellettyjä urheilussa. KAMU-lääkehaku löytyy SUEK:n sivuilta: www.suek.fi. Urheilijana itse olet vastuussa lääkkeistäsi.

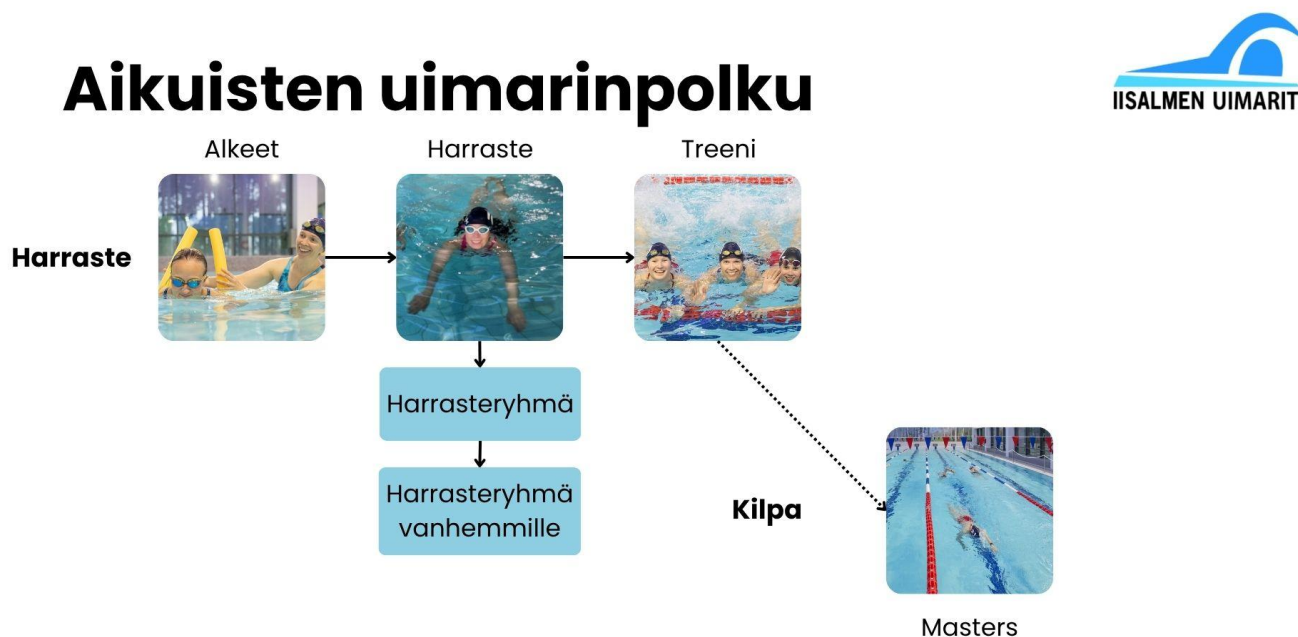
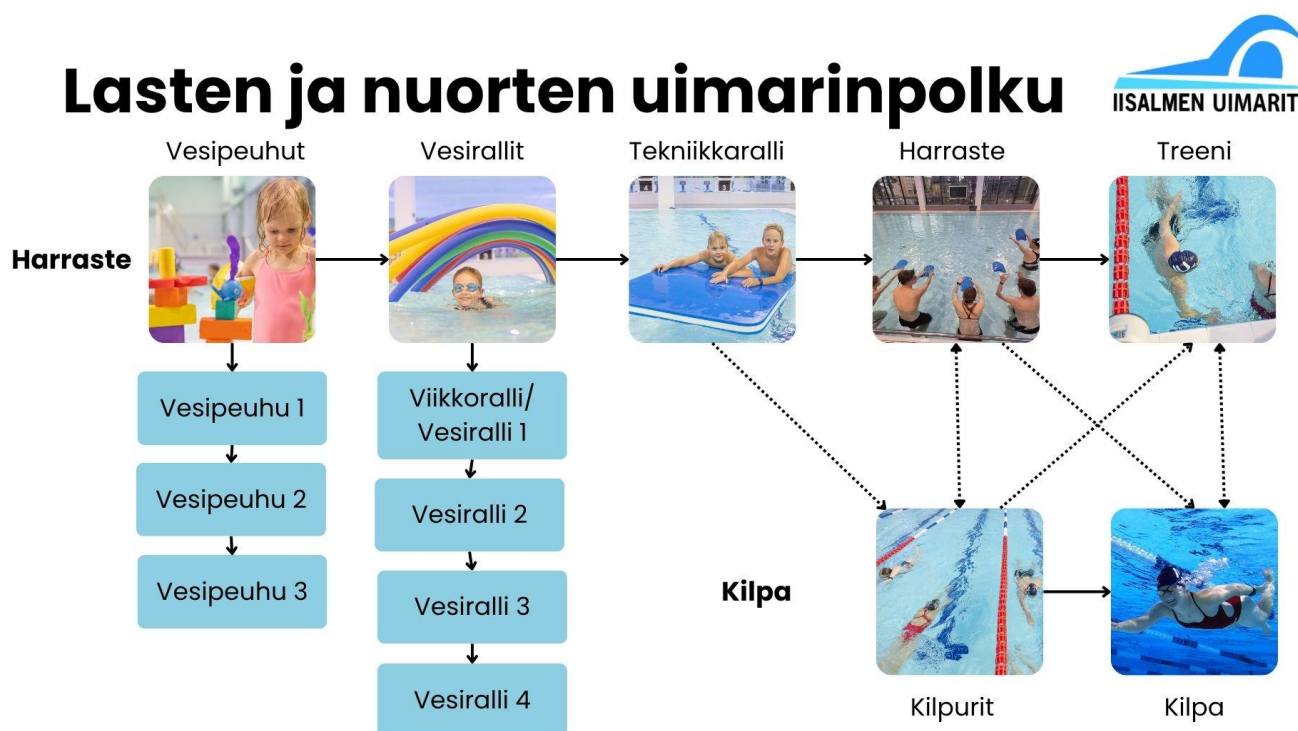
6.6 Kilpailujen järjestäminen

Seura järjestää omia Suomen Uimaliiton alaisia kilpailuja ja myös matalankynnyksen kilpailutapahtumia seurassa, joihin kaikilla on mahdollisuus osallistua. Kilpailujen järjestäminen vaatii riittävän kilpailuorganisaation ja vapaaehtoisia seuratoimijoita.

7 TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET SEURASSA

Iisalmen Uimareiden turvallisuus- ja pelastussuunnitelman avulla seuran toimijat pystyvät ennaltaehkäisemään vaaratilanteiden syntymistä ja toimimaan tapaturman tai alaikäisen turvallisuutta tai koskemattomuutta vaarantavan teon syntyessä hallitusti. Toiminnanjohtaja vastaa suunnitelman tarkastamisesta ja päivittämisestä ennen uuden uintikauden aloitusta. Turvallisuus- ja pelastussuunnitelmassa on kuvattuna myös seuran ongelmanratkaisumalli ja toiminta ongelmatilanteissa. Turvallisuus- ja pelastussuunnitelma on saatavilla seuran kotisivuilla.

LIITE 1 UIMARINPOLKU



LIITE 2 OHJEITA KILPAILUIHIN UIMAREILLE JA PERHEILLE

Kisainfo

Ohjeita ensimmäisiin uintikilpailuihin

Tämä ohjeistus on laadittu tukemaan uimareita ja heidän vanhempiaan ensimmäisiin kilpailuihin osallistuttaessa. Vaikka kyseessä ovat viralliset kilpailut, on hyvä muistaa, että kyseessä on lasten harrastus. Ensimmäisissä kilpailuissa tärkeintä on positiivinen kokemus, kannustaminen ja ilo uuden oppimisesta. Jokainen startti on askel eteenpäin, ja pääasia on, että lapsi saa onnistumisen tunteita ja mukavia kokemuksia uintipolulle.

Olenko valmis kilpailemaan?

Uintikilpailuihin voi lähteä mukaan, kun perusasiat kuten startit, käännökset ja lajitekniikat sujuvat riittävän hyvin. Valmentaja arvioi parhaiten, milloin uimari on valmis osallistumaan Uimaliiton alaisiin virallisiin kilpailuihin. Kilpailuihin osallistumista varten uimarin täytyy hankkia lisenssi sekä huolehtia voimassa olevasta tapaturmavakuutuksesta.

<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

Lisenssin hankinta ja vakuutuksen voimassaolo ovat uimarin huoltajan vastuulla. Tämän vuoden kilparyhmän harjoitusmaksussa kilpailulisä ei vielä ollut mukana. Syksystä alkaen kilpailukustannukset sisällytetään harjoitusmaksuun, mikä nostaa maksua arviolta noin 50 eurolla. Seuran harjoitusmaksuun sisältyy syys- ja kevätkaudella kolmet kilpailut sekä kolme starttia per kilpailu. Mikäli uimari haluaa osallistua muihin kilpailuihin tai ottaa lisästartteja, niistä aiheutuvat kustannukset maksetaan itse.

Kilpailuihin ilmoittautuminen

Valmentaja ilmoittaa ryhmälleen tulevista kilpailuista. Lähtökohtaisesti valmentaja valitsee uimarille sopivimmat lajit kilpailuihin, kuunnellen myös uimarin omia toiveita.

Huoltajat ilmoittavat aina lapsensa osallistumisen ja valitut lajit kilpailuihin ilmoittautuminen WhatsApp-ryhmässä.

Seura maksaa kilpailijoiden starttimaksut ja hoitaa virallisen ilmoittautumisen.

Kilpailuihin kuljetaan omin kyydein, ja ensimmäisissä kilpailuissa huoltajan läsnäolo on pakollista.

Kilpailumaksut

Kausisuunnitelmassa sovittuihin kilpailuihin seura maksaa 3 starttia / kilpailu seuraavasti:

Lapset ja nuoret: Kilpailumaksu on 15 € / kilpailu. Tällä maksulla seura kattaa 3 starttia / kilpailu.

Peruutukset tärkeää:

Mikäli uimari ei pääse osallistumaan kilpailuun sairastumisen vuoksi, asiasta tulee ilmoittaa valmentajalle viipymättä. Peruuttamatta jätetyistä starteista uimari vastaa itse, ja niistä voi aiheutua 3–5 kertaiset kulut kilpailuista riippuen. Mikäli startit perutaan muusta kuin sairaudesta johtuvasta syystä, uimari maksaa niiden kustannukset itse seuralle.

Valmistautuminen kilpailuihin

- Osallistu säännöllisesti harjoituksiin.
- Hyvä ruokavalio ja riittävä vedenjuonti ennen kilpailua.
- Kevyt venyttely ja lepo.
- Illalla ajoissa nukkumaan, keho tarvitsee riittävän levon ennen kilpailua.

Kilpailupäivänä

- Aamulla syödään terveellinen aamupala (esim. puuro, leipä, mysli, rahka, marjat, hedelmät) ja juodaan hyvin vettä (ei energiajuomia tai limsoja). Ja juo hyvin vettä.
- Saavu hallille sovittuun aikaan.
- Osallistu alkuverryttelyyn ja toimi valmentajan ohjeiden mukaan.
- Pukeudu lämpimästi ja huolehdi varusteista.

Mukaan tarvitet

- Uikkari + varauikkari
- Uimalasit + varalasis
- Uimahattu + varahattu
- Juomapullo
- Riittävästi evästä: (hedelmät, leipää, välipalapatukoita, smoothiet jne)
- Kaksi pyyhettä
- Kengät hallille (sandaalit / sisäpelikengät tms)
- Seura-asu
- Lämmintä verryttelyvaatetta
- Käyttörahaa ruokailuun
- Iloista ja reipasta kilpailumieltä

Kilpailupäivän kulku hallilla

Kilpailupäivä alkaa valmentajan ohjeistamalla alkuverryttelyllä. Verran jälkeen uimari pukeutuu kuivan uikkariin, shortsit ja t-paita päälle. Valmentaja kertoo aikataulun ja ohjeistaa, milloin on oltava keräilyssä. Vanhemmilta toivotaan apua, että uimari on oikeaan aikaan oikeassa paikassa.

Ennen omaa suoritusta uimari menee keräilyyn, jossa toimitsijat ohjeistavat uimarit tuoleille. Kilpailun alkaessa uimari riisuu ylimääräiset vaatteet ja valmistautuu starttiin. Radan päädyssä on usein tuoli tai kori, johon ylimääräiset vaatteet riisutaan ennen starttia.

Joskus käy niin, että suoritus hylätään ja tuloluettelossa näkyy uidun ajan sijaan DSQ. Yleisimpiä hylkäyksen syitä ovat heiluminen lähtökorokkeella tai vääränlainen käänös. Tällaiset tilanteet kuuluvat uintiurheiluun, ja jokainen uimari kohtaa hylkäyksen joskus. Hylkäys voi harmittaa, mutta on tärkeää päästä siitä nopeasti yli, jotta voi keskittyä seuraavaan starttiin. Kiukun hetkelläkin on muistettava hyvät käytöstavat ja asiallinen kielenkäyttö – niin uimarin, vanhempien kuin valmentajienkin osalta.

Uima-asu ja sääntöohjeistus

Kilpailuun osallistutaan tavallisissa uima-asuissa, jotka täyttävät Uimaliiton ohjeistukset. Tytöillä tämä tarkoittaa perinteistä uimapukua, ja pojilla käytetään lyhyitä uimahousuja, joiden lahkeen pituus ei saa yltää liian alas reiden alueella. Alla tarkempi uimaliiton ohjeistus.

Uimarin ikä määritellään kunkin vuoden viimeisen päivän perusteella. 12-vuotiailla ja sitä nuoremmilla uimareilla uima-asun lahkeen pituus ei saa yltää reiden puolivälin alapuolelle ennen 1. elokuuta kulloinkin kuluvaan vuotta. 1. elokuuta jälkeen tämä rajoitus koskee 11-vuotiaita ja sitä nuorempia uimareita. (Suomen Uimaliitto 2024)

Uimarin vanhemmille

Kilpailuissa vanhemmat toimivat uimarin huoltajina, kannustajina ja ruokailusta huolehtivina. Kisapäivänä kannattaa tulla seuraamaan ja kannustamaan, jos mahdollista! Kilpailuissa tarjotaan yleensä perusterveellistä urheilijan ruokaa, mutta ruokailu on omakustanteinen. Seura ilmoittaa mahdollisesta ruokailusta etukäteen, ja vanhempien tulee huolehtia siitä.

Hallille kannattaa pukeutua kevyesti.

Vanhempia tarvitaan aktiivisesti seuran omiin kilpailuihin, ja heidän roolinsa on tärkeä. Uimarille on tärkeää, että vanhemmat osallistuvat ja kannustavat. Kisat ovat myös hyvä tilaisuus tutustua lapsen uintikavereihin, muihin vanhempiin ja seuran toimijoihin. Valmentaminen on valmentajan vastuulla, mutta vanhemmat huolehtivat ruokahuollosta ja kannustuksesta. Kotikisoissa vanhempia tarvitaan myös toimitsijatehtäviin.

Muuta huomioitavaa

Kilpailulisenssi: <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>

Urheilija vastaa aina omista lääkkeistään. Lääkärissä asioidessaan urheilijan on syytä kertoa lääkärille kuuluvansa dopingvalvonnan piiriin. Tällöin lääkäri pystyy tarkistamaan heti, onko hoitomuoto sallittu.

KAMU-lääkehaku: <https://kamu.suek.fi/fi/>

Kielletyt aineet ja menetelmät: <https://suek.fi/antidopingtoiminta/kielletyt-aineet-ja-menetelmat/>

Ravintolisät: <https://suek.fi/antidopingtoiminta/kielletyt-aineet-ja-menetelmat/ravintolisat/>

Swimify: <https://www.swimify.com/>: aikataulut, osallistujalistat, erälistat, tulokset ja kilpailujen seuranta livenä.

Muistakaa

Muistakaa, että tärkeintä on nauttia kilpailuista ja kokea onnistumisen iloa joka startista!

Tsemppiä kaikille kilpailuihin!

LIITE 3 YLEINEN OHJE SUOMEN UIMALIITON UIMA-ASUSÄÄNNÖSTÄ



Yleinen ohje Suomen Uimaliiton uima-asusäännöstä

Suomen Uimaliiton alaisissa kilpailuissa saa FINA:n hyväksymien asujen lisäksi toistaiseksi käyttää niin sanottuja perinteisiä uima-asuja (briefs/traditional) eli kangasuima-asuja, joilla ei selvästikään tavoitella uimarin suoritusta parantavaa vaikutusta.

FINA:n listalla olevien asujen lisäksi Suomen Uimaliiton alaisissa kilpailuissa hyväksytään siis alla olevat tunnusmerkit täyttävät uima-asut:

- Miesten uima-asu ei saa yltää navan yläpuolelle, tai polven alapuolelle
- Naisten uima-asu ei saa peittää koko selkää tai hartioita, tai yltää polven alapuolelle
- Miesten uima-asun tulee olla yksiosainen, naisilla yksi- tai kaksiosainen
- Uima-asun materiaalin on oltava ohutta, joustavaa ja vettä läpäisevää tekstiilikangasta.
- Uima-asussa ei saa olla vetoketjuja tai muunlaisia kiinnitysmekanismeja

Poikkeuksena yleiseen ohjeeseen on, että nuorilla uimareilla (pojat 13 vuotta ja sitä nuoremmat sekä tytöt 12 vuotta ja sitä nuoremmat) uima-asun lahkeen pituus ei saa yltää reiden puolivälin alapuolelle. Rajoitus on voimassa kaikissa kilpailuissa riippumatta kilpailun tai yksittäisen lajin ikäsarjasta. Uimarin ikä määritellään kunkin vuoden viimeisen päivän perusteella.

Lisäys kauden 2021-2022 alussa 1.8.2021:

Sallitaan nuorten teknisten uima-asujen käyttö kilpailuissa T-12 ja P-13 sarjoissa uuden kauden alkaessa elokuun 1. päivästä lukien.

Tuomareiden ja toimitsijoiden tulee kilpailuissa tarkkailla uima-asuja, kuten muitakin sääntörikköitä. Mitään erityistä uima-asun tarkastuspistettä tai hyväksyntämenettelyä ei siis tarvita. Jos toimitsijoilla on syytä epäillä uima-asun säännönmukaisuutta, se voidaan tarkastaa. Tällöin uimarin kanssa samaa sukupuolta oleva toimitsija toteaa asun säännönmukaisuuden sen mallimerkinnöistä pukuhuoneen puolella. Ennätysuinneissa uimarin on todistettava uima-asunsa säännönmukaisuus välittömästi suorituksensa jälkeen.

Huom! Maailman ja Euroopan ennätykset hyväksytään vain FINA:n listan mukaisilla asuilla uituna.



Suomen Uimaliiton nuorten uima-asurajoitus

Tavoitteet

- Harrastamisen kustannusten alentaminen ja tasavertaisten mahdollisuuksien tarjoaminen.
- Rajoituksen halutaan vaikuttavan koko harrastekenttään, joten se koskee kaikkia Uimaliiton alaisia virallisia kilpailuja.
- Lajinomaisten tekniikoiden oikeanlainen kehittyminen, koska teknisen uima-asun aktiivinen käyttö saattaa helpottaa suorituksen tekemistä.
- Säännön tulee olla tuomareiden kannalta selkeästi ja helposti tulkittava.

Kohderyhmä

Rajoitus koskee seuraavia uimareita: pojat 13 vuotta ja sitä nuoremmat sekä tytöt 12 vuotta ja sitä nuoremmat.

Rajoitus on voimassa kaikissa kilpailuissa riippumatta kilpailun tai yksittäisen lajin ikäsarjasta. Uimarin ikä määritellään kunkin vuoden viimeisen päivän perusteella.

Rajoituksessa mainitut uimareiden iät määräytyvät ikäkausi-PM-kilpailujen minimi-ikä perusteella.

Kansainvälisellä tasolla kilpailemista ei ole mielekasta rajoittaa kansallisella päätöksellä. Rajoitus poistuu pojat 13 vuotta ja tytöt 12 vuotta sarjoissa kyseisen vuoden elokuun 1. päivä, myös kaikissa kotimaisissa kilpailuissa.

Voimaan astuminen

Rajoitus tullut voimaan 1.9.2017

Rajoituksen sisältö

Uima-asun tulee olla FINA:n sääntöjen ja Suomen Uimaliiton antaman yleisen ohjeen mukainen esitetyssä kohderyhmässä seuraavalla poikkeuksella. Poikkeuksena yleiseen ohjeeseen on, että uima-asun lahkeen pituus ei saa yltää reiden puolivälin alapuolelle.

Suositus

Suosittelavaa on, että nuorten uimareiden tulisi käyttää perinteisiä uima-asuja (briefs/traditional), jolloin säännön

tulkintaan ei jää epäselvyyttä.

LIITE 4: VALMENTAJAPOLKU

Valmentajapolku



Apuohjaaja



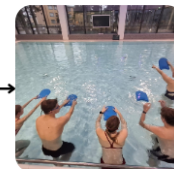
Ohjaaja



Valmentaja



Vastuuvallmentaja

**Tehtävä:**

Apuohjaaja toimii kokeneemman ohjaajan tai valmentajan apuna ja tutustuu ohjaamiseen.

Vastuut:

- Osallistuu ryhmän toimintaan ja auttaa harjoitusten toteutuksessa.
- Huolehtii yhdessä ohjaajan kanssa lasten turvallisuudesta.
- Kannustaa ja ohjaa uimareita positiivisesti.
- Opettelee toimimaan ryhmän kanssa.
- Osallistuu seuran tapahtumiin ja toimintaan.
- Saa palautetta ja ohjausta kokeneemmalta valmentajalta.
- Osallistuu valmentajailtoihin ja yhteiseen toiminnan kehittämiseen.

Koulutus ja kehittyminen:

- Uimaliiton verkkokoulutukset
- Mahdollisuus osallistua vesi- ja tekniikkaralli- ja/tai vesitaiturikoulutuksiin.
- Perehdytys seuran toimintatapoihin ja turvallisuuteen.

Tavoite:

Opin ohjaamaan turvallisesti ja toimimaan osana valmennustiimiä.

Tehtävä:

Ohjaaja vastaa harjoitusten ohjaamisesta yhdessä muun ohjaajatiimin kanssa.

Vastuut:

- Ohjaa harjoituksia itsenäisesti tai yhdessä toisen ohjaajan kanssa.
- Suunnittelee harjoituksia.
- Huolehtii ryhmän turvallisuudesta ja hyvästä ilmapiiristä.
- Kannustaa ja huomioi jokaisen uimarin.
- Toimii yhteistyössä uimareiden ja vanhempien kanssa.
- Osallistuu tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen.
- Osallistuu valmentajailtoihin ja yhteiseen toiminnan kehittämiseen.

Koulutus ja kehittyminen:

- Uimaliiton verkkokoulutukset
- Vesi- ja tekniikkaralli- sekä vesitaiturikoulutukset.
- Ensiapukoulutus täysi-ikäisille.
- Seuran turvallisuuskoulutus 2 kertaa vuodessa.

Tavoite:

Osaan suunnitella ja toteuttaa turvallisen ja innostavan harjoituksen.

Tehtävä:

Valmentaja vastaa oman ryhmänsä valmennuksen suunnittelusta, toteutuksesta ja kehittämisestä.

Vastuut:

- Suunnittelee ja toteuttaa harjoituksia tavoitteellisesti.
- Seuraa uimareiden kehittymistä.
- Asettaa ryhmälle ja uimareille sopivia tavoitteita.
- Huolehtii turvallisesta ja vastuullisesta valmennuksesta.
- Tekee yhteistyötä uimareiden, vanhempien ja muun valmennustiimin kanssa.
- Osallistuu tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen.
- Tukee ja ohjaa apuohjaajia ja ohjaajia.
- Osallistuu aktiivisesti seuran toiminnan kehittämiseen.

Koulutus ja kehittyminen:

- Uimaliiton verkkokoulutukset
- Taso 1 - valmentajakoulutus.
- SUH:n uimaopettajakoulutus mahdollisuuksien mukaan.
- 2 lk -toimitsijakoulutus.
- Ensiapukoulutus.
- Seuran turvallisuuskoulutus 2 kertaa vuodessa.

Tavoite:

Osaan suunnitella tavoitteellista valmennusta ja edistää uimareiden kokonaisvaltaista kehittymistä.

Tehtävä:

Vastuuvallmentaja vastaa ryhmän tai valmennuskokonaisuuden toiminnasta ja toimii muiden valmentajien tukena.

Vastuut:

- Vastaa ryhmän toiminnan kokonaisuudesta ja suunnitelmallisuudesta.
- Laatii harjoituskauden tavoitteet ja suunnitelmat.
- Seuraa uimareiden kehitystä yhdessä muun valmennustiimin kanssa.
- Vastaa valmennuksen laadusta ja turvallisuudesta.
- Toimii yhteistyössä uimareiden ja vanhempien kanssa.
- Perehdyttää ja tukee uusia ohjaajia ja valmentajia.
- Antaa palautetta ja auttaa muita valmentajia kehittymään.
- Osallistuu valmentajailtojen ja tapahtumien suunnitteluun.
- Toimii esimerkiksi seuran arvojen ja vastuullisen toiminnan toteuttamisessa.

Koulutus ja kehittyminen:

- Taso 2 - valmentajakoulutus ja mahdolliset jatkokoulutukset.
- Muut valmentamista ja seuratoimintaa tukevat koulutukset.
- Jatkuva osaamisen kehittämisen ja kokemusten jakaminen muiden valmentajien kanssa.

Tavoite:

Johdan, tuen ja kehitän valmennustoimintaa sekä autan myös muita valmentajia kasvamaan tehtävässään.