



IISALMEN UIMARIT RY
TOIMINTAKERTOMUS 2023

SISÄLTÖ

1	YLEISTÄ	3
2	SEURAN HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA SEURATOIMIJAT	4
3	SEURAN TALOUS	4
4	HARRASTE- JA KILPAILUTOIMINTA	5
4.1	Lapset	5
4.2	Nuoret	6
4.3	Aikuiset	6
5	KILPAILUT JA LEIRITYS	6
6	KOULUTUS	7
7	SEURAN TILAISUUDET	7
8	SEURAN VALMENNUSTOIMINNAN JA HALLINNON KEHITTÄMINEN -IISALMEN UIMARIT TÄHTISEURAKSI VUONNA 2023	8
8.1	Hankkeen keskeiset teemat	8
8.2	Hankkeen tavoitteet	8
8.3	Toimenpiteet vuonna 2023	8

1 YLEISTÄ

Vuosi 2023 oli Iisalmen Uimareiden 78. toimintavuosi. 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 ohjastusti vielä aikuisiälläkin aikuisuintiryhmissä. Kilpaileville uimareille tarjotaan mahdollisuus kehittyä luomalla hyvät harjoitteluolosuhteet, tukemalla leiritystä ja huolehtimalla ammattitaitoisesta valmennuksesta.

Kulunut vuosi on ollut kehittymisen aikaa. Seura sai Opetus- ja Kulttuuriministeriön seuratukea kaksivuotiseen hankkeeseen seuratoiminnan kehittämiseen ja kahteen osa-aikaiseen palkkaukseen, toiminnanjohtaja ja päävalmentaja, vuosille 2022-2023. Seuran toimintaa kehitettiin tavoitteellisesti Olympiakomitean Tähtiseura-ohjelman mukaisesti. Seura auditoitiin ja sai Tähtimerkin joulukuussa 2023 osoituksena laadukkaasta seuratyöstä. Seura sai Iisalmen kaupungin vuoden liikuttaja 2023 palkinnon ja Olympiakomitean Tähtimerkki kannustinstipendin lasten- ja nuorten toiminnasta. Seuran puheenjohtaja valittiin Iisalmen vuoden seurajohtajaksi vuonna 2023.

Kysyntä vesiliikunnan harrastamiseen on kasvanut ja seura on vastannut kysyntään kasvattamalla toimintaa ja järjestämällä uusia kursseja, sekä yksityisopetusta. Uuden uimahallin valmistuminen huhtikuussa 2023 paransi merkittävästi seuran harjoitusmahdollisuuksia.

2 SEURAN HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA SEURATOIMIJAT

Seuran hallitus kokoontui 8 kertaa vuonna 2023. Seuran hallitukseen kuului puheenjohtaja ja kahdeksan varsinaista jäsentä.

Seuran johtokunta 2023

Tiina Arajärvi, puheenjohtaja
Jaani Rönkkö, varapuheenjohtaja
Elisa Kettunen, sihteeri
Pasi Arajärvi, rahastonhoitaja
Kaisa Lyytikäinen
Jennifer Arajärvi
Terho Savolainen
Mauri Elokoski
Pekka Tikkanen

Kirjanpitäjänä toimi Iisalmen Tilitiimi. Toiminnantarkastajina toimivat Vuokko Nissinen ja Juha Inberg. Toimikauden aikana seuralla työskenteli osa-aikainen toiminnanjohtaja, osa-aikainen päävalmentaja, noin 15 tuntiohjaajaa ja valmentajaa. Tämän lisäksi toimintaan osallistui seuran vapaaehtoisia kilpailuihin ja talkoisiin, sekä sunnuntai aamujen turvallisuudesta huolehtiva aamutiimi.

3 SEURAN TALOUS

Seuran talouden perustan muodostavat seuran toteuttama uintiryhmätoiminta sekä jäsenmaksut. Jäsenmaksun suuruus vuonna 2023 oli 25 eur. Tuotot koostuivat harjoitusmaksuista, jäsenmaksuista, avustuksista ja varainhankinnasta. Suurimpia kulueriä olivat henkilöstökulut ja uimahallimaksut.

Avustuksia seura sai Iisalmen kaupungilta ja Opetus- ja kulttuuriministeriöstä, sekä Olympiakomitean kannustinstipendin lasten- ja nuorten toiminnasta. Varainhankintaa tehostettiin. Seura solmi useita yhteistyökumppanuuksia paikallisten yritysten kanssa. Seura teki varainhankintaa osallistumalla useisiin uimahallin avajaisiin liittyviin talkoisiin, järjestämällä Vesisankarit tapahtuman uimahallissa, myymällä Puttipajan tuotteita ja Allegro pesuainetta.

Seura hankki Wibit vesiliikuntaradan, johon se sai avustuksia Iisalmen kaupungilta, Olvi-säätiöltä ja Ylä-Savon Veturilta. Wibit rata mahdollistaa varainhankinnan seuran vuokratessa rataa, tai järjestämällä vesiliikuntatapahtumia Iisalmen uimahalliin ja lähialueiden uimahalleille.

Seuran taloushallintoa kehitettiin vuonna 2023 siirtämällä harjoitusmaksu- ja jäsenmaksulaskutus Suomi Sport palveluun. Seura hankki Mobile Pay tilin, jonka avulla seuravaatteiden ja tuotteiden myynti nykyaikaistui.

4 HARRASTE- JA KILPAILUTOIMINTA

Iisalmen uimarit toteutti toimintakauden aikana uinninohjausta ja valmennusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Seuran uusi uimarinpolku valmistui tarjoten sujuvan polun 4-vuotiaasta uimarista aikuisuuteen.

4.1 Lapset

Lasten ryhmät harjoittelivat kerran viikossa sunnuntai aamuisin klo 8.30-11.00 välisellä ajalla.

Vesipeuhu 1: Ryhmän uimarit ovat 4-7 -vuotiaita lapsia. Ryhmä soveltuu hyvin lapsille, joilla ei vielä ole uimataittoa, tai jotka ovat arkoja tai pelkäävät vettä. Ryhmän tavoitteena on veteen totuttuminen ja mahdollisen veden pelon voittaminen, yhteisen iloisen leikkihetken luominen sekä vesiturvallisuuden lisääminen. Lisäksi jokaiselle lapselle annetaan mahdollisuus kasvaa ja kehittyä turvallisuudessa ilmapiirissä omalla kehitystasollaan. Vesipeuhun tavoite on vesitaitavuuden kehittyminen.

Vesipeuhu 2 ja 2B: Ryhmän uimarit ovat 5-7 vuoden ikäisiä lapsia. Ryhmä sopii myös uimataidottomille lapsille. Ryhmän tavoitteena on vesitaitavuuden ja vesirohkeuden kehittyminen ja oppia uimaan 10-15 m vatsallaan tai selällään.

Vesipeuhu 3: Ryhmän uimarit ovat 5-7 vuoden ikäisiä lapsia, jotka ovat vesirohkeita, sukeltavat, osaavat uinnin alkeita ja osaavat uida 10-15m. Ryhmän tavoite on vesitaitavuuden kehittyminen ja oppia uimaan 25m vatsallaan tai selällään.

Vesiralli 1: Ryhmän uimarit ovat on 7-10 vuoden ikäisiä ja osaavat ryhmään tullessa uida 25m vatsallaan tai selällään. Lapsi pystyy keskittymään erilajien perustekniikoiden harjoitteluun altaassa ja selviytyy itsenäisesti pukuhuoneessa ja suihkussa noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä. Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Tavoitteena on oppia hyvä 25m uimataito sekä oppia vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita.

Vesiralli 2: Ryhmän uimarit ovat 7-10 vuoden ikäisiä jo perusuimataidon omaavia lapsia, ja jaksavat ryhmään tullessa uida yhtäjaksoisesti hyvin 25 m ja omalla tyylillä 50m. Uimarit selviytyvät itsenäisesti puku ja suihkutiloissa noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä. Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Tavoitteena on oppia hyvä 50 m uimataito sekä vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita.

Vesiralli 3: Ryhmän uimarit ovat 8-10 vuoden ikäisiä lapsia perusuimatekniikoiden omaavia lapsia ja osaavat uida yhtäjaksoisesti hyvin 50 m. Tavoitteena on vahvistaa jo opittuja taitoja, oppia mm. vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita. Tavoite on kehittää lapsen vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Tavoitteena on pystyä uimaan 75 metriä omavalintaisella tyylillä yhtäjaksoisesti ja oppia monipuolisia vedessä liikkumisen taitoja.

Vesiralli 4: Ryhmän uimarit ovat 8-12 vuoden ikäisiä jo perusuimataidon omaavia lapsia, ja jaksavat uida yhtäjaksoisesti 75-100m. Tavoitteena on oppia mm. vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita. Tavoitteena on pystyä uimaan 100-150 metriä omavalintaisella tyylillä yhtäjaksoisesti ja oppia monipuolisia vedessä liikkumisen taitoja, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä.

Tekniikkaralli: Ryhmän uimarit ovat 9-13 vuoden ikäisiä lapsia jotka omaavat perusuimatekniikoiden (vapaauinti, rintauinti, selkäuinti, perhosuinti) hallinnan ja osaavat uida yhtäjaksoisesti 100m omavalintaisella tyylillä. Tavoitteena on oppia kaikkien lajien perustekniikoiden hallinta. Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi pystyy uimaan 100 metrin sekauinnin kilpailusäntöjen mukaisella tekniikalla ja oppia Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti 200 m uinti: hypätään uintisyvyiseen veteen ja pinnalle päästyä uidaan yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selkäuintia.

4.2 Nuoret

Nuoret harraste: Harrasteryhmä tarjoaa säännöllisen uintiharrastuksen ilman kilpailemista. Ryhmä sopii hyvin nuorille, jotka haluavat säännöllisen harrastuksen mutta eivät ole kiinnostuneita kilpailemisesta. Harrasteryhmän uimarit harjoittelevat ensisijaisesti kunnon tai innostuksen vuoksi rennolla meiningillä. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa.

Nuoret kilpa: Kilparyhmä on tarkoitettu uinnin kilpailemisesta motivoituneille ja kiinnostuneille uimareille. Uimarin tulee pystyä uimaan 400 metriä yhtäjaksoisesti sekä hallita eri lajien uintitekniikat (vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinti). Ryhmään pääsyn vaatimuksena on osallistuminen säännöllisesti harjoituksiin ja kilpailuihin sekä uimaliiton kilpailulisenssin hankinta. Kilpauinnin tavoitteena on tarjota jokaiselle uimarille taito- ja tavoitetason mukainen harjoittelu ja mahdollisuus osallistua kilpailuihin. Ryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa.

Nuorten harraste ja kilparyhmä yhdistettiin syksyllä 2022 kannattavuuden, kustannusten hillinnän ja harrastemaksujen maltillisena pysymisen vuoksi.

4.3 Aikuiset

Vanhemmat harraste: Ryhmään ei ole taitotasovaatimusta. Ryhmä koostuu sunnuntaiaamuryhmien uimareiden vanhemmista, jotka haluavat uida ja kuntoilla oman lapsen uintiharjoituksen aikana.

Aikuiset harraste: Ryhmä on tarkoitettu aikuiselle, joka pystyy uimaan 50 metriä vapaauintia yhtäjaksoisesti.

Aikuiset tekniikka: Ryhmä on tarkoitettu aikuiselle, joka pystyy uimaan 200 metriä vapaauintia yhtäjaksoisesti. Aikuisten harraste- ja tekniikkaryhmät harjoittelivat ohjatusti kerran viikossa ja lisäksi uimareilla oli käytössä ratavuoro omatoimiseen harjoitteluun kerran viikossa.

Masters: Masters-uinti on tarkoitettu perustekniikat eri uintilajeista hallitseville aikuisuimareille, jotka haluavat kohentaa kuntoa, uintitekniikkaa ja saada vaihtelua muuhun harjoitteluun. Masters uimareilla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin. Ryhmässä ei ole ohjausta. Ratavuoro on kaksi kertaa viikossa.

Säännöllisten harjoittelevien ryhmien lisäksi järjestettiin kaksi avovesiuintikurssia ja uinnin yksityisopetusta.

5 KILPAILUT JA LEIRITYS

Kilparyhmän uimarit osallistuivat kevät ja syyskaudella lähialueen kilpailuihin.

- Uikko- uinnit Nivala 7.1.2023
- Kevätuinnit Oulu 15.4.2023
- Kaukaveden kevätuinnit Kajaani 7.5.2023
- KuUs kevätuinnit Kuopio 13.5.2023
- Lohiuinnit Oulu 27.5.2023
- IKM ikäkausimestaruusuinnit Vaasa 30.6-2.7.2023
- Syyspärskeet Oulu 23.9.2023
- Autofix1.com -uinnit Oulu 7-8.10.2023
- Kaukaveden syyssprintit 28.10.2023
- IKM Aluekilpailut Pohjois-Suomi Oulu 10.-12.11.2023
- Joulukuunkisat Oulu 2.12.2023

Seura osallistui aktiivisesti sekä syys- että kevätkauden kilpailuihin ja myös Masters-uimarit olivat mukana kilpailuissa. Uimareille kilpailuista kertyi arvokasta kokemusta, he saavuttivat omia ennätystänsä ja menestyivät kilpailuissa hyvin. Yksi seuran uimareista ui ali aikarajojen IKM ikäkausimestaruusuinteihin ja osallistui kilpailuihin Vaasassa heinäkuussa 2023. Lisäksi uimari sai viisi finaali paikkaa IKM aluekilpailuissa Jyväskylään. Seura tuki uimarin kustannuksia IKM kilpailuihin, jotka olivat kauden pääkilpailuja. Vuonna 2023 seurassamme oli 11 lisenssiuimaria.

Seura järjesti helmikuussa 2023 lasten ja nuorten lajileirin Vuokatissa, jonne osallistui 11 seuran nuorta uimaria. Leirillä oli monipuolisesti erilaista liikuntaa ja mukavaa yhdessäoloa. Lisäksi seura tuki Uimaliiton leiritykseen valitun uimarin leirille osallistumista.

6 KOULUTUS

Seuran kaikki valmentajat ovat koulutettuja. Vuonna 2023 seuran kaksi valmentajaa suoritti uinninvalvojakoulutuksen. Turvallisuuskoulutus järjestettiin kaikille ohjaajille ja valmentajille, sekä aamutiimille kaksi kertaa vuoden aikana, kevät- ja syyskauden alkaessa. Seuran kaikki täysi-ikäiset ohjaajat ja valmentajat ovat suorittaneet SPR:n ensiapukoulutukset. Toiminnanjohtaja ja päävalmentaja osallistuivat aktiivisesti Uimaliiton, Olympiakomitean ja Pohjois-Savon liikunnan koulutuksiin. Yksi valmentajista opiskelee liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoa ja yksi valmentaja liikunnanohjaajan tutkintoa. Kaksi opiskelijaa suoritti opintoihinsa kuuluvia työharjoitteluja seurassa.

7 SEURAN TILAISUUDET

Keväällä seura järjesti sunnuntai aamuryhmien avoimet ovet tapahtuman, jonne perheet olivat tervetulleita seuraamaan harjoituksia ja keskustelemaan seuran toimijoiden kanssa. Joulukuussa seura juhli Tähtimerkin saavuttamista ja järjesti jäsenistölle Tähtiinnit uimahallissa koko perheen uintitapahtumana.

8 SEURAN VALMENNUSTOIMINNAN JA HALLINNON KEHITTÄMINEN -IISALMEN UIMARIT TÄHTI-SEURAKSI VUONNA 2023

Seuran valmennustoiminnan ja hallinnon kehittäminen -Iisalmen Uimarit tähtiseuraksi vuonna 2023 oli kaksivuotinen Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema hanke, jonka päätavoite on kehittää ja uudistaa seuran toimintoja. Hanke toteutui suunnitellusti. Hankkeen päättyessä joulukuussa 2023 seura auditointiin ja seura sai Tähtimerkin, joka on osoitus laadukkaasta seuratoiminnasta sen kaikilla osa-alueilla. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä. Hankkeessa oli palkattuna osa-aikainen toiminnanjohtaja ja päävalmentaja.

8.1 Hankkeen keskeiset teemat

1. Lasten ja nuorten harrastajamäärien ja/tai –ryhmien lisääminen seurassa
2. Liikunnan monipuolisen harrastamisen mahdollistaminen
3. Liikunnasta luopumisen eli drop outin ehkäiseminen pitämällä nuoret mukana toiminnassa urheilijoina, liikkujina ja seuratoimijoina
4. Lasten ja nuorten äänen kuulumisen lisääminen seuratoiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä
5. Koko perheen liikkumisen edistäminen (perheliikunta)
6. Vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen ja laadukkaan seuratoiminnan lisääminen
7. Innovatiivisten ja uudenlaisten toimintamallien kehittäminen

8.2 Hankkeen tavoitteet

1. Harrastajamäärän lisääminen
2. Koko ikähaitarille sujuva eteneminen harrastamisen / urheilemisen polulla
3. Nuorten pysyvät seuratoiminnassa mukana liikkujina, urheilijoina, valmentajina ja seuratoimijoina, drop-outin ehkäisy
4. Lasten, nuorten ja perheiden osallisuuden kasvattaminen
5. Vapaaehtoisten seuratoimijoiden määrän lisääminen
6. Kehittää uimarinpolku monipuoliseksi
7. Seuran hallinto Tähtiseuramerkin vaatimusten mukaiseksi
8. Tähtiseuramerkki auditointi

8.3 Toimenpiteet vuonna 2023

- Päivittäinen toiminnan ohjaaminen ja johtaminen
- Toiminnan kehittäminen
- Esihenkilötyöskentely
- Jäsenrekisteri ja ilmoittautuminen Suomi Sporttiin
- Koulutukset
- Sidosryhmäyhteistyö
- Viestintä

- Siirtyminen uuteen uimahalliin
- Taloushallinto ja reskontra
- Varainhankinnan kehittäminen ja organisointi
- Kilpailutoiminnan kehittäminen ja leiritys
- Uimaripolku