



IISALMEN UIMARIT

TOIMINTAKÄSIKIRJA

LAADITTU: 25.9.2023

PÄIVITETTY:

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.....	7
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	11
5	SEURAORGANISAATION TOIMINTA	11
5.1	Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen	11
5.2	Vuosikello.....	11
5.3	Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet	14
5.4	Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen.....	14
5.5	Sidosryhmätyöskentely	15
5.6	Viestintä	15
5.7	Koulutustoiminta	15
5.8	Toiminnan arviointi	15
5.9	Tähtiseuratoiminta	16
6	URHEILUTOIMINTA ELI VALMENNUKSEN LINJAUS.....	16
6.1	Valmennuksen toimintaperiaatteet	16
6.2	Ryhmien ja joukkueiden toiminta	17
6.3	Uimarin polku	18

6.3.1	Vesipeuhu 1	19
6.3.2	Vesipeuhu 2 ja 2B.....	20
6.3.3	Vesipeuhu 3	20
6.3.4	Vesiralli 1	21
6.3.5	Vesiralli 2	22
6.3.6	Vesiralli 3	23
6.3.7	Vesiralli 4	24
6.3.8	Tekniikkaralli	25
6.3.9	Nuoret harraste	26
6.3.10	Nuoret kilpa	26
6.3.11	Vanhempien harrasteryhmä sunnuntaiaamuisin	27
6.3.12	Aikuisten harrasteryhmä	27
6.3.13	Aikuisten treeniryhmä	28
6.3.14	Masters-ryhmä	28
6.4	Valmentajan polku	28
6.5	Kilpaileminen ja kilpailukäytänteet.....	29
6.6	Kilpailujen järjestäminen	31
7	TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET SEURASSA	31
	LIITE 1 UIMARINPOLKU	32
	LIITE 2 OHJEITA KILPAILUIHIN UIMAREILLE JA PERHEILLE	33
	LIITE 3 YLEINEN OHJE SUOMEN UIMALIITON UIMA-ASUSÄÄNNÖSTÄ	35

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 ovat vastuussa toiminnanjohtaja ja päävalmentaja.

Iisalmen Uimarit perustettiin 13.7.1945, jolloin uimaopetus ja harjoittelu tapahtui avovesissä silloisessa Simonojan 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 parantivat paljon. Uimahallissa on kuusi 25 m rataa, hyppyalas 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: Pumppukuja 18, 74120 Iisalmi
- Laskutusosoite: Iisalmen Uimarit, Pumppukuja 18, 74120 Iisalmi
- 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 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 osaa-vaa.
 - **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. Terveiden, 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
 - Taloudenpitomme on julkista ja läpinäkyvää
 5. Luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen
 - Tunnetta vastuumme ympäristön ja luonnon hyvinvoinnista
 - Emme roskaa tai likaa ympäristöämme
 - Suosimme joukkoliikennettä kisamatkoilla
 - Kannustamme liikkumaan kävellen ja pyörällä
 - Järjestämme urheiluvälineiden kierrätystä seurassamme

2 SEURAN SÄÄNNÖT

Säännöt ohjaavat seuramme toimintaa. Seuran säännöt on uudistettu vuonna 2022. 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. Seura saa OKM seuratukea vielä vuonna 2023 toiminnan kehittämiseen ja kahteen osa-aikaiseen palkkaukseen. 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. Seuran tulee harkita siirtymistä kokonaan sähköiseen taloushallintoon. Tilitiimissä on käytössä Fennoa -taloushallintaohjelmisto. Seuran taloushallintoa on kehitetty vuonna 2023 siirtämällä harjoitusmaksu- ja jäsenmaksulaskutus Suomi Sport -palveluun.

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. Tekniikkarallissa on mahdollista harjoitella myös kaksi kertaa viikossa. Nuorten harrasteryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Kilparyhmän nuoret harjoittelevat 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 kilpailevat uimarit kilpailuihin ja maksaa startit. Seura kustantaa kilpaileville nuorille ja aikuisille kolmen kilpailun startit, 3 starttia / kilpailu. Valmentaja on mukana näissä kolmessa ennalta sovitussa kilpailuissa. Kimppakyydeistä on mahdollista hakea seuralta kulukorvausta sovitun kolmen kilpailun matkoista. 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, varapuheenjohtaja nimettynä henkilönä on toiminnanjohtajan esihenkilö. Toiminnanjohtaja on valmentajien ja ohjaajien esihenkilö. Päävalmentaja 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, rahastonhoitajan 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 järjestettäviiin hallituksen kokouksiin. Seura pitää vuosittain vuosikokouksen tammi-maaliskuussa. 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. Pehdymme 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. Sihteeri vastaa seuran jäsenrekisterin ylläpidosta.

Rahastonhoitaja

Vuosittain vuosikokouksessa valittava rahastonhoitaja 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, varapuheenjohtaja nimettynä henkilönä toimii esihenkilönä toiminnanjohtajalle.

Osa-aikainen toiminnanjohtaja ja päävalmentaja

Seuralle myönnettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratukea vuosille 2022-2023 kahteen osa-aikaiseen palkkaukseen seuratoiminnan laaja-alaiseen kehittämiseen. Tavoitteena on saada Tähti-seura sertifiointi vuoden 2023 aikana osoituksena laadukkaasta seuratyöstä. Hankkeen etenemistä valvoo hallitus, varapuheenjohtaja nimettynä henkilönä.

Osa-aikainen Toiminnanjohtaja

- Seuratoiminnan kehittäminen kokonaisuudessaan; johtaminen ja hallinto, urheilutoiminta, seuran ihmiset, aineelliset resurssit.
- Vastuhenkilö seuratoiminnassa
- Päivittäisen operatiivisen toiminnan johtaminen
- Valmennustoiminnan resurssien riittävyys
- Sidosryhmäyhteistyö
- Valmentaja- ja ohjaajarekrytointi, ja perehdytys
- Valmentajien esihenkilö
- Turvallisuusvastaava
- Uimakouluvastaava
- Taloudenhoito

Osa-aikainen Päävalmentaja

- Valmennustoiminnan kehittäminen
- Uusien ryhmien kokoaminen ja ideointi
- Kokooa ryhmät yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Tiivis ja innostava yhteistyö valmentajien kanssa
- Laatii ryhmille yhdessä valmentajien / ohjaajien kanssa kausisuunnitelmat, ohjelmat ja tarkistaa niiden toteutumista säännöllisesti
- Pitää yhteyttä hallitukseen, seuratoimijoihin
- Kilpailutoiminnan koordinaattori
- Suunnittelee kilpailut yhdessä valmentajien kanssa. Syyskaudelle kolmet kilpailut ja kevätkaudelle kolmet kilpailut, joihin seuramme osallistuu ryhmänä valmentajan kanssa.
- Huolehtii kilpailuihin ilmoittautumisista
- Huolehtii starttien maksatuksen
- Uimareiden kilpailuiden aikojen tilastointi
- Hallitsee Grudan- ohjelma käyttämisen
- Yhteyshenkilö uimaliittoon kilpailuasioissa
- Vastuhenkilö sunnuntaiaamun harjoituksissa, jos toiminnanjohtaja ei ole paikalla

Valmentaja

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

Aamutiimi

Vastaa valmentajien ja uimareiden turvallisuudesta ja toiminnan sujuvuudesta sunnuntaiaamuisten harjoitusten aikana.

Vapaaehtoiset

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

4.4 Uusien toimijoiden rekrytointi

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

5 SEURAORGANISAATION TOIMINTA

5.1 Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Seuran sääntömääräinen kokous pidetään kerran vuodessa tammi-maaliskuussa. 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 tietoliikennetyden 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
- Valmistele tilinpäätös (rahastonhoitaja)
- Valmistele talousarvio (rahastonhoitaja)
- Valmistele toimintakertomus (puheenjohtaja)
- Valmistele toimintasuunnitelma (puheenjohtaja)
- Kutsu vuosikokous koolle (puheenjohtaja / hallitus)
- Tilikansio toiminnantarkastajille (rahastonhoitaja)
- Varmistele vuosikokoukseen tulijat ja toiminnantarkastajat kuluvalle vuodelle
- Suomisport jäsenrekisterin tarkistaminen
- OLVI-säätiön apurahan hakeminen 1.1-31.3

Helmikuu

- Vuosikokous (tammi-maaliskuu)
- 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

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 palaveri Pekka Partasen kanssa

Syyskuu

- Lisenssit kilpailuihin
- Varainhankintaa
- Koulutusten suunnittelu ea, uimaliitto ja suh
- Seuran omien kilpailujen suunnittelu
- 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 suunnittelu
- 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 ja yhteisöllisyyden kehittäminen

Ilman ihmisiä ei ole seuratoimintaa. Arvostamme jokaista seuramme jäsentä; liikkuja ja seuratoimijaa. Järjestämme kauden päätteeksi yhteisen kaudenpäätöstapahtuman, jonne myös perheet ovat tervetulleita. Seuralla on seura-asu, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kiitämme vapaaehtoisia sosiaalisessa mediassa ja päätöstapahtumissa. Talkooporukalle on aina tarjolla juotavaa ja

syötävää. Seuran jäseniltä kerätään säännöllisesti palautetta toiminnasta ja toimintaa kehitetään palautteen perusteella. Seuran kiitoskulttuuria on tavoitteena kehittää vuonna 2024.

Seurassa on kerran vuodessa syyskauden päättyessä jaettu vuoden uimari ja vuoden tulokas palkinnot. Vuoden uimari on valittu hyvän kilpailumenestyksen perusteella. Vuoden tulokas on uimari, joka on osoittanut intohimoa uintia kohtaan ja käynyt aktiivisesti harjoituksissa. Seuran palkitsemiskäytänteitä on tavoitteena kehittää vuoden 2024 aikana.

5.5 Sidosryhmäyöskentely

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

- Pohjois-Savon liikunta
- Suomen Uimaliitto
- Vuokatin urheilukatemia
- 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 päävalmentajan 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

Tähtiseuramerkki on todistus laadukkaasta seuratoiminnasta. Merkin saaminen edellyttää hallinnon, johtamisen, urheilutoiminnan, yhteisöllisyyden ja aineellisten resurssien itsearviointia ja kehittämistä. Seura on Tähtiseurapolulla ja tavoitteena saavuttaa sertifiointi vuoden 2023 aikana.

6 URHEILUTOIMINTA ELI VALMENNUKSEN LINJAUS

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.

6.1 Valmennuksen toimintaperiaatteet

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.

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 toiminoissa. 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 päävalmentaja, ja ohjaa näissä säännöllisesti. Valmentajia ohjeistetaan, tuetaan ja kannustetaan valmennus- ja ohjaustyössään.

Aikuiset valmentajat ja aamutiimin jäsenet ovat vähintään hätäensiapu-kurssin suorittaneita. Aamuryhmissä on riittävästi aikuisia seuratoimijoita aamutiimistä ja valmentajia- ja ohjaajia lasten turvallisen harrastamisen varmistamiseksi. Nuorten harraste ja kilparyhmissä on riittävästi valmennusresursseja ja seuratoimijoita. Seurassa toimii vahvana aikuisten harraste- ja treeniryhmä sekä mastersuimarit. 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 pelissäännöt käsitellään ensimmäisissä harjoituksissa. Lapset osallistetaan pelisääntöjen sopimiseen kysymällä heiltä ajatuksia ryhmän pelisäännöiksi. Pelissäännöistä 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 kehittymisestään
- 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 kyydytyksiin lyhyemmille kilpailumatkoille. Ilmoitan hyvissä ajoin näihin osallistumiseni.

6.3 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, liite 1. 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- ja harrasteryhmät sekä masters- ryhmä. Seuran vahvimpana toimintana ovat sunnuntain aamuryhmät, joissa harrastaa yli 100 lasta.

Ryhmiä kevätkausi

- Ryhmät toimivat tammi-toukokuussa
- Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa joulukuussa (uudet uimarit)
- Ryhmät tauolla hiihtolomalla, pääsiäisenä ja äitienpäivänä

Ryhmiä syyskausi

- Ryhmät toimivat elo-joulukuussa
- Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa heinä-elokuussa
- Ryhmät tauolla isänpäivänä, syyslomalla ja joululomalla

Seuran ryhmiä:

- Vesipeuhut 4-7 vuotta (4 ryhmää)
- Vesiralli 7-12 vuotta (4 ryhmää)
- Tekniikkaralli 9-13 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 seururan uimaripolun mukaisesti oppien monipuolisia vedessä liikkumisen taitoja, paljon pelaillen ja leikkien. Ohjaajat yhdessä seururan vastuuvallmentajan ja uimakouluvastaavan kanssa tarkastavat kauden alkaessa uimariille sopivan ryhmän taitotason ja iän mukaisesti. Ryhmävaihtoja on mahdollista tehdä myös kauden aikana sovitusti.

6.3.1 Vesipeuhu 1

Ryhmän uimarit ovat 4-7 -vuotiaita lapsia. Ryhmä soveltuu hyvin lapsille, joilla ei vielä ole uimataitoa, tai jotka ovat arkoja tai pelkäävät vettä. Ryhmä harjoittelee opetusaltaassa ja uimakoulu kestää suihkuineen 35min.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä on:

1. Lapsen tulee olla täyttänyt 4-vuotta.
2. Lapsi pystyy olemaan ohjauksen ajan erossa vanhemmista ja toimimaan ohjaajan avulla ryhmässä, noudattaa annettuja ohjeita, sääntöjä sekä pystyy odottamaan omaa vuoroaan.
3. Olisi hyvä, että uimahalli olisi lapselle tuttu paikka ja veteen olisi tutustuttu yhdessä lapsen kanssa. Uimahallissa lapsi kohtaa uusia ja jännittäviä asioita. Uimahallissa on paljon seururan ihmisiä ja muiden ryhmien lapsia harjoitusten aikana, äänet uimahallissa kaikuvat ja vesi saattaa roiskua.
4. Huomaathan, että vesipeuhu ryhmissä lapset humpshtelevat silloin tällöin veden alle leikkien ja harjoitusten lomassa. Se on täysin normaalia sekä vaaratonta, ja sitä kautta he oppivat sukeltamaan.

Vesipeuhun tavoitteena on veteen totuttautuminen ja mahdollisen veden pelon voittaminen, yhteisen iloisen leikkihetken luominen sekä vesiturvallisuuden lisääminen. Lisäksi jokaiselle lapselle annetaan mahdollisuus kasvaa ja kehittyä turvallisessa ilmapiirissä omalla kehitystasollaan. Vesipeuhun tavoite on vesitaitavuuden kehittyminen. Vesitaitavuus koostuu liikkumisesta vedessä, hengittämisestä vedessä ja asennosta vedessä. Näiden kolmen hallinnasta syntyy luottamus veteen.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Suun kastaminen veteen
- Kuplien puhaltamista
- Potkuja
- Itsenäistä liikkumista vedessä
- Käsipohjaa uiden 5m
- Esineen ottaminen vyötärönsyvyisestä vedestä
- Pallon kuljettaminen nenällä työntäen
- Eteneminen potkuilla apuvälineen avulla esim. laudan tai pötkylän
- Kasvojen laittaminen veteen, sukeltamisen alkeet
- Kellunta vatsallaan ja kellunta selällään tuettuna
- Koira- ja myyräuintia
- Uinnin alkeita
- Leikkejä ja Pelejä

6.3.2 Vesipeuhu 2 ja 2B

Ryhmän uimarit ovat 5-7 vuoden ikäisiä lapsia. Vesipeuhu 2 ja 2B ryhmät sopivat myös uimataidotomille lapsille. Ryhmät harjoittelevat opetusaltaassa ja uimakoulu kestää suihkuineen 45 min.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä on:

1. Lapsen tulee olla täyttänyt 5- vuotta.
2. Lapsi pystyy olemaan ohjauksen ajan erossa vanhemmista ja toimimaan ohjaajan avulla ryhmässä, noudattaa annettuja ohjeita, sääntöjä sekä pystyy odottamaan omaa vuoroaan.
3. Lapsen tulee olla jo vesirohkea ja uskaltaa laittaa kasvot veteen / sukeltaa.
4. Olisi hyvä, että uimahalli olisi lapselle tuttu paikka ja veteen olisi tutustuttu yhdessä lapsen kanssa. Uimahallissa lapsi kohtaa uusia ja jännittäviä asioita. Uimahallissa on paljon seuran ihmisiä ja muiden ryhmien lapsia harjoitusten aikana, äänet uimahallissa kaikuvat ja vesi saattaa roiskua.
5. Huomaathan, että vesipeuhu ryhmissä lapset humpsautelevat silloin tällöin veden alle leikkien ja harjoitusten lomassa. Se on täysin normaalia sekä vaaratonta, ja sitä kautta he oppivat sukeltamaan.

Ryhmän tavoitteena on vesitaitavuuden ja rohkeuden kehittyminen ja oppia uimaan 10-15 m vatsallaan tai selällään. Vesitaitavuus koostuu liikkumisesta vedessä, hengittämisestä vedessä ja asennosta vedessä. Näiden kolmen hallinnasta syntyy luottamus veteen.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Kuplien puhaltaminen veteen suun ja nenän kautta
- Kellunta vatsallaan ja kellunta selällään tuettuna
- Potkujä, eteneminen apuvälineen avulla esim laudalla tai pötkylän
- Kasvojen laittaminen veteen
- Uinnin alkeita, koirauintia, myyräuintia, selkää ja vaparia mm.
- Omavalintainen uinti 10-15m
- Liuku vatsallaan ja selällään
- Sukellus kokonaan veden alle
- Pohjapomppuja
- Hyppyjä opetusaltaassa
- Leikkejä ja pelejä

6.3.3 Vesipeuhu 3

Ryhmän uimarit ovat 5-7 vuoden ikäisiä lapsia. Ryhmä harjoittelee opetusaltaassa ja uimakoulu kestää suihkuineen 45 min.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä on:

1. Lapsi on täyttänyt 5-vuotta.
2. Lapsi on vesirohkea, sukeltaa, osaa uinnin alkeita ja osaa uida 10-15m.

3. Lapsi pystyy olemaan ohjauksen ajan erossa vanhemmista ja toimimaan ohjaajan avulla ryhmässä, noudattaa annettuja ohjeita, sääntöjä sekä pystyy odottamaan omaa vuoroaan.
4. Olisi hyvä, että uimahalli olisi lapselle tuttu paikka ja veteen olisi tutustuttu yhdessä lapsen kanssa. Uimahallissa lapsi kohtaa uusia ja jännittäviä asioita. Uimahallissa on paljon seuran ihmisiä ja muiden ryhmien lapsia harjoitusten aikana, äänet uimahallissa kaikuvat ja vesi saattaa roiskua.
5. Huomaathan, että vesipeuhu ryhmissä lapset humpsahtelevat silloin tällöin veden alle leikkien ja harjoitusten lomassa. Se on täysin normaalia sekä vaaratonta, ja sitä kautta he oppivat sukeltamaan.

Ryhmän tavoite on vesitaitavuuden kehittyminen ja oppia uimaan 25m vatsallaan tai selällään. Vesitaitavuus koostuu liikkumisesta vedessä, hengittämisestä vedessä ja asennosta vedessä. Näiden kolmen hallinnasta syntyy luottamus veteen.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Kuplien puhaltaminen veteen suun ja nenän kautta
- Kellunta vatsallaan ja kellunta selällään tuettuna
- Potkuja, eteneminen apuvälineen avulla esim laudalla tai pötkylän
- Uinnin alkeita, koirauintia, myyräuintia, selkää ja vaparia mm.
- Sukellus kokonaan veden alle
- Liuku vatsallaan ja selällään
- Liuku kyljellään
- Liukuasennossa potkien 3-5m vatsallaan ja selällään
- Pohjapomppuja
- Hyppyjä opetusaltaassa
- Leikkejä ja pelejä

6.3.4 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. Ryhmä harjoittelee kuntouintialtaassa (iso allas) ja monitoimialtaassa. Ryhmä harjoittelee tunnin, joka sisältää ennen uintia alkulämmittelyn, suihkut ja altailla tapahtuvan harjoittelun.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

1. Lapsen tulee olla 7-10 vuotias ja osata uida 25m mahallaan tai selällään.
2. Lapsen tulee pärjätä pukuhuoneessa ja suihkussa itsenäisesti noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä.
3. Lapsi pärjää uimakoulun ajan ohjaajan kanssa, osaa toimia ryhmässä ohjaajan avulla, noudattaa annettuja ohjeita, kuuntelee ja pystyy odottamaan omaa vuoroaan.
4. Olisi hyvä, että uimahalli olisi lapselle tuttu paikka.

Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Tavoitteena on oppia hyvä 25m uimataito sekä oppia vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Liukuja
- Liuku + käsilläseisonta
- Matouintia
- Esineiden sukeltaminen
- Hyppyjä
- Pää edellä veteen polviasennosta
- Startin harjoittelua reunalta
- Pohjapomppuja
- Oppia mm. vapaa-, selkäuinnin tekniikoita
- Vesipalloa
- Alligaattoriuinnilla eteneminen
- Kylkipotkuja
- Potkuja laudalla
- Kuperkeikka eteenpäin
- Sculling laudalla istuen ja pyörien
- Pelejä ja leikkejä
- Yhdessä toimimista ja toisten uimareiden huomioon ottamista

6.3.5 Vesiralli 2

Ryhmän uimarit ovat on 7-10 vuoden ikäisiä ja osaavat ryhmään tullessa uida hyvin 25m ja omalla tyylillä 50m. Ryhmä harjoittelee kuntouintialtaassa (iso allas) ja monitoimialtaassa. Ryhmä harjoittelee tunnin, joka sisältää ennen uintia alkulämmittelyn, suihkut ja altailla tapahtuvan harjoittelun.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

1. Lapsen tulee olla 7-10 vuotias ja osaa uida hyvin 25m ja omalla tyylillä 50m. Lapsen tulee pärjätä pukuhuoneessa ja suihkussa itsenäisesti noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä.
2. Lapsi pystyy keskittymään erilajien perustekniikoiden harjoitteluun altaassa.
3. Lapsi pärjää uimakoulun ajan ohjaajan kanssa, osaa toimia ryhmässä ohjaajan avulla, noudattaa annettuja ohjeita, kuuntelee ja pystyy odottamaan omaa vuoroaan
4. Olisi hyvä, että uimahalli on lapselle tuttu paikka.

Tavoitteena on vahvistaa uimataittoa, vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Tavoitteena on oppia hyvä 50 m uimataito sekä vapaa- ja selkäuinnin tekniikoita.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Delfiinipotkuilla sukeltaen
- Liukuja
- Liuku ja kuperkeikka

- Rento kellunta
- Matouintia
- Esineiden sukeltamista
- Hyppyjä
- Pää edellä veteen polviasennosta
- Startin harjoittelua reunalta
- Pohjapomppuja
- Oppia mm. vapaa-, selkäuinnin tekniikoita
- 4-5 vetoparia vu oikeassa asennossa hengittämättä
- 10 vetoparia su oikeassa asennossa
- Vesipalloa
- Alligaattoriuinnilla eteneminen
- Kylkipotkuja
- Potkuja laudalla
- Pelejä ja leikkejä
- Yhdessä toimimista ja toisten uimareiden huomioon ottamista.

6.3.6 Vesiralli 3

Ryhmän uimarit ovat 8-10 vuoden ikäisiä jo perusuimataidon omaavia ja jaksavat uida yhtäjaksoisesti hyvin 50m. Ryhmä harjoittelee kuntouintialtaassa (iso allas), hyppyaltaassa ja monitoimialtaassa. Ryhmä harjoittelee tunnin, joka sisältää ennen uintia alkulämmittelyn, suihkut ja altailla tapahtuvan harjoittelun.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

1. Lapsen tulee olla 8-10 vuotias. Lapsen tulee olla perusuimataidon osaava ja jaksaa hyvin uida yhtäjaksoisesti 50m. Lapsen tulee osata vapaauinnin ja selkäuinnin alkeita.
2. Lapsi pystyy keskittymään perustekniikoiden opetteluun
3. Pärjää pukuhuoneessa ja suihkussa itsenäisesti noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä.
4. Lapsi pärjää uimakoulun ajan ohjaajan kanssa, osaa toimia ryhmässä ohjaajan avulla, noudattaa annettuja ohjeita, kuuntelee ja pystyy odottamaan omaa vuoroaan.

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 pystyä uimaan 75 metriä omavalintaisella tyylillä yhtäjaksoisesti. ja oppia mahdollisimman paljon monipuolisia vedessä liikkumisen taitoja.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Liuku ja kuperkeikka
- Alligaattoriuinti
- Kelluntoja
- Pää edellä hyppy reunalta
- Vesipelastushyppy
- Omavalintainen uinti 25m jonka aikana 6 kuperkeikkaa

- Vesipalloa
- Volttikäännöstä
- Rennosta kellunnasta uintiasentoon (vu, su)
- Startin harjoittelua
- Kykipotkuja molemmilla kyljillä
- Sculling laudalla istuen 5-15m
- Lähtö kellunnasta ja esineen sukellus pohjasta
- Taittokaato
- Killeriä 10 m
- 8 vetoparia vu hengittäen vartalon kierron mukana
- Perhosuintia 3-5 vetoa (ilman hengitystä)
- Rintauintia vähintään 6 käsivetoa
- Yhdessä toimimista ja toisten uimareiden huomioon ottamista.

6.3.7 Vesiralli 4

Ryhmän uimarit ovat 8-12 vuoden ikäisiä jo perusuimataidon omaavia lapsia, ja jaksavat uida yhtäjaksoisesti 75-100m. Ryhmä harjoittelee kuntouintialtaassa (iso allas), hyppyaltaassa ja monitoimialtaassa. Ryhmä harjoittelee tunnin, joka sisältää ennen uintia alkulämmittelyn, suihkut ja altailla tapahtuvan harjoittelun.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

- Lapsen tulee olla 8-12 vuotias, perusuimataidon osaava ja jaksaa uida yhtäjaksoisesti 75 m.
- Lapsi pystyy keskittymään perustekniikoiden opetteluun
- Pärjää pukuhuoneessa ja suihkussa itsenäisesti noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä.
- Lapsi pärjää uimakoulun ajan ohjaajan kanssa, osaa toimia ryhmässä ohjaajan avulla, noudattaa annettuja ohjeita, kuuntelee ja pystyy odottamaan omaa vuoroaan

Tavoitteena on oppia mm. vapaa-, selkä, rinta- ja perhosuinnin tekniikoita. Tavoitteena pystyä uimaan 100-150 metriä omavalintaisella tyylillä yhtäjaksoisesti ja oppia mahdollisimman paljon monipuolisia vedessä liikkumisen taitoja, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Kelluntoja
- Liukuja
- Pää edellä hyppy reunalta
- Vesipelastushyppy
- Vesipalloa
- Volttikäännöstä
- Rennosta kellunnasta uintiasentoon (vu, su)
- Startin harjoittelua
- Kykipotkuja molemmilla kyljillä
- Sculling laudalla istuen 5-15m
- Lähtö kellunnasta ja esineen sukellus pohjasta

- Taittokaato
- Killeriä 10 m
- 8 vetoparia vu hengittäen vartalon kierron mukana
- Rintauintia vähintään 6 käsivetoa
- 10m sukellus ja samalla 2 esineen nouto pohjasta
- Rintauinnin käänös ja läpiveto
- Perhosuintia 4-5 vetoa
- 150-200 m omav. uintia josta väh. 50 m selällään
- Yhdessä toimimista ja toisten uimareiden huomioon ottamista.

6.3.8 Tekniikkaralli

Ryhmän uimarit ovat 9-13 vuoden ikäisiä lapsia jotka omaavat perusuimatekniikoiden (vapaauinti, rintauinti, selkäuinti, perhosuinti) hallinnan ja osaavat uida yhtäjaksoisesti 100m omavalintaisella tyyliillä. Ryhmä harjoittelee kuntouintialtaassa (iso allas), hyppyaltaassa ja monitoimialtaassa. Ryhmä harjoittelee 1h 10min, joka sisältää ennen uintia alkulämmittelyn, suihkut ja altailla tapahtuvan harjoittelun. Ryhmässä voi harjoitella 1-2 kertaa viikossa.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

1. Lapsen tulee olla 9-13 vuotias. Lapsi hallitsee vapaauintin ja selkäuintin, osaa perhosuinnin ja rintauinnin perusteet ja osaa uida yhtäjaksoisesti 100m omavalintaisella tyyliillä.
2. Pärjää pukuhuoneessa ja suihkussa itsenäisesti noudattaen seuran ja uimahallin sääntöjä.
3. Lapsi pärjää uimakoulun ajan ohjaajan kanssa, osaa toimia ryhmässä ohjaajan avulla, noudattaa annettuja ohjeita, kuuntelee ja pystyy odottamaan omaa vuoroaan.

Tavoitteena on oppia kaikkien lajien perustekniikoiden hallinta. Kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi pystyy uimaan 100 metrin sekauinnin kilpailusääntöjen 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.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Vapaa, selkä, rinta ja perhosuinnin tekniikoita
- Vapaa, selkä, rinta ja perhosuinnin käänöksiä
- Uintiin lähtö rennosta kellunnasta (vapaauinti ja selkäuinti)
- Kelluntoja
- Liukuja
- Vesipelastus
- Hyppyjä
- Startteja
- Sculling mahallaan ja selällään
- 100m sekauinnin harjoittelu
- 200 m omav. uintia josta väh. 50 m selällään
- Esineiden sukeltamista
- Vesipalloa

- Pelejä ja leikkejä
- Yhdessä toimimista ja toisten uimareiden huomioon ottamista.

6.3.9 Nuoret harraste

Nuorten harrasteryhmä 12- 17 vuotiaille 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. Ryhmän uimareilla on mahdollista osallistua seuran omiin kilpailuihin ja edetä myös halutessaan kilpauintiryhmään. Harraste- ja kilparyhmä harjoittelevat yhtä aikaa osan harjoituksista. Ryhmä harjoittelee kahdesti viikossa.

Harrasteryhmän uimareille toteutetaan vuoden 2024 alusta alkaen 1-2 kertaa vuodessa kokonaisliikuntaseurantaviikot. Nuorten kokonaisliikunnan seuranta on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Seuranta auttaa varmistamaan, että nuoret saavat riittävästi liikuntaa ja pysyvät aktiivisina. Liikuntaseuranta toteutetaan liikuntapäiväkirjan muodossa, johon he merkitsevät mitä liikuntaa ovat harrastaneet ja kuinka usein. Seurannan on tärkeää olla positiivista ja kannustavaa, eikä se saa aiheuttaa paineita nuorille. Seuranta on vapaaehtoista.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

100- 200m yhtäjaksoinen uimataito hyvällä uintitekniikalla ja eri uintitekniikoiden hallinta.

Ryhmän tavoitteena on kehittää uintitekniikoita niin, että uimari pystyy uimaan 100 metriä sekaintia kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla. Taitava uimari hallitsee oikean hengityksen, asennon ja liikkeen vedessä sekä omaa näin edellytykset hyvän uintitekniikan oppimiseen.

Harrasteryhmässä harjoitellaan:

- Eri lajitekniikoita vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintia
- Monipuolisesti vedessä erilaisia harjoitteita
- Uidaan matkauintia
- Pelataan vesipalloa
- Harjoitellaan startteja ja käännöksiä
- Vesipelastusta
- Erilaisia viestejä
- Mahdollisuus osallistua seuran omiin kilpailuihin
- Oheisharjoittelu: yleistaitoja, liikkuvuutta, lihashuoltoa, monipuolista liikkumista mm. lenkkeilyä, erilaisia pelejä ulkona, sisäpelit

6.3.10 Nuoret kilpa

Nuorten kilparyhmä soveltuu 11-17 vuotiaille nuorille, jotka ovat aikaisemmin harrastaneet uintia. Kilparyhmä on tarkoitettu uinninkilpailemisesta motivoituneille ja kiinnostuneille uimareille. Harraste- ja kilparyhmä harjoittelevat yhtä aikaa osan harjoituksista. Ryhmä harjoittelee 3 krt viikossa. Ryhmä käy kilpailuissa 3 kertaa syyskaudella ja 3 kertaa kevätkaudella valmentajan kanssa.

Kilparyhmän uimareille toteutetaan vuoden 2024 alusta alkaen 1-2 kertaa vuodessa kokonaisliikuntaseurantaviikot. Nuorten kokonaisliikunnan seuranta on tärkeää terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Seuranta auttaa varmistamaan, että nuoret saavat riittävästi liikuntaa ja pysyvät aktiivisina. Liikuntaseuranta toteutetaan liikuntapäiväkirjan muodossa, johon he merkitsevät mitä liikuntaa ovat harrastaneet ja kuinka usein. Seurannan on tärkeää olla positiivista ja kannustavaa, eikä se saa aiheuttaa paineita nuorille. Seuranta on vapaaehtoista. Uimarit uivat erilaisia testiuinteja kauden aikana, esimerkiksi ajallisia uintitestejä (6min uintitesti) ja potkutestejä.

Yläkouluikäiset kilpauimarit suorittavat Puhtaasti Paras verkkokoulutuksen. Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu Maailman antidopingsäännöstöön, joka tuli voimaan 1.1.2021.

Ryhmään tulemisen edellytyksenä:

- 400 metrin yhtäjaksoinen uimataito ja eri lajien uintitekniikoiden hallinta (vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuinti).
- Uimaliiton kilpailulisenssin hankinta, jonka uimarit hankkivat itse uimaliiton kautta.
- Säännöllinen osallistuminen harjoituksiin ja kilpailuihin.

Tavoitteena on tukea uimarin kehittymistä useissa uimalajeissa ja eri matkoilla. Tavoitteena on, että uimari osaa jumpata ja venytellä omatoimisesti ja että uimari ottaa vastuun riittävästä levosta ja monipuolisesta hyvästä ravinnosta.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Monipuolisesti kilpauintitekniikoita
- Kehitetään uintinopeutta
- Uidaan aikarajoja rikki oman ikäluokan kisoihin:
- Oheisharjoittelua, yleistaitoja, liikkuvuutta, lihahuoltoon, vammoja ehkäisevä harjoittelu, lajityyppillinen voima (tai myöhempään voimaharjoitteluun valmistautuminen) ja kannustetaan monipuoliseen liikkumiseen.

6.3.11 Vanhempien harrasteryhmä sunnuntaiaamuisin

Ryhmään ei ole taitotasovaatimusta. Ryhmä on aikuisten matalan kynnyksen harrasteryhmä, joka koostuu sunnuntaiaamuryhmien uimareiden vanhemmista, jotka haluavat uida ja kuntoilla oman lapsen uintiharjoituksen aikana. Ryhmän tavoitteena on kuntoilun lisäksi tutustuminen seuran toimintaan, seuratoimijoihin, sekä saada kokemuksia monipuolisista tavoista liikkua vedessä. Uimarit uivat radoilla 3 ja 4. Ryhmällä on käytössä uinnin treenaamiseen välineitä ja ohjelma, sekä seuran toimihenkilön tuki ja ohjaus tarvittaessa.

6.3.12 Aikuisten harrasteryhmä

Aikuisten harrasteryhmässä tehdään monipuolisesti erilaisia harjoitteita, jotka kehittävät eri ominaisuuksia uinnissa. Aikuisten harrasteryhmäläisiä kannustetaan harrastamaan vesiliikuntaa sekä muuta liikuntaa myös omalla ajallaan. Harrasteryhmäläisillä on mahdollisuus edetä aikuisten treeniryhmään

uimataitavuuden kehittyessä. Aikuisten harrasteryhmän pääsyvaatimus on 50 m yhtäjaksoinen uimataito.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Uintitekniikoita
- Peruskestävyyttä
- Sukeltamista
- Potkuja
- Vesiturvallisuutta

6.3.13 Aikuisten treeniryhmä

Aikuisten tekniikkaryhmissä voidaan harjoitella uintitekniikoiden lisäksi myös muita ryhmäläisten toivomia taitoja, kuten käännöksiä ja starttihyppyjä. Harjoittelussa huomioidaan erilaiset taidot ja lähtökohdat. Aikuisten treeniryhmän pääsyvaatimus on 200 m yhtäjaksoinen uimataito. Aikuisten tekniikkaryhmästä on mahdollisuus edetä seuran masters-ryhmään. Masters-ryhmässä on mahdollisuus kilpailla. Valmentajat pyrkivät motivoimaan aikuisia jatkamaan uintiurheilua seurassa tai omalla ajallaan.

Ryhmässä harjoitellaan:

- Uintitekniikoita
- Nopeutta
- Hyppyjä
- Vesiturvallisuutta
- Peruskestävyyttä
- Uintikestävyyttä

6.3.14 Masters-ryhmä

Masters-uinti on tarkoitettu perustekniikat eri uintilajeista hallitseville aikuisuimareille, jotka haluavat kohentaa kuntoa, uintitekniikkaa ja saada vaihtelua muuhun harjoitteluun. Masters-uimarit ovat pääsääntöisesti entisiä kilpauimareita, jotka haluavat pitää itsensä kunnossa mielilajissaan ja kuntouimareita, jotka kaipaavat kovempia haasteita kuin pelkkää radan edestakaisin kelausta - he tulevat usein aikuisten tekniikkakurssien kautta. Mastersit harjoittelevat 1-2 kertaa viikossa. Masters-uimareilla on vuoroilla ohjelmat harjoitteluun, mutta valmennusta ei ole.

Masters-uimareilla on myös mahdollista osallistua kilpailuihin ostamalla lisenssi. Kilpailuissa sarjat vaihtuvat viiden vuoden välein, alkaen 25-vuotiaista kilpailuvuonna täyttyvän iän mukaan. Yläikärajaa ei ole. Suomessa järjestetään vuosittain avoimet mestaruustason masters-uintikilpailut, keväisin 25 metrin radalla ja syksyisin 50 metrin radalla. Kilpailuihin osallistumiseen vaaditaan kilpailulisenssi ja edustus uimaseuraan. Lisätietoa kilpailuista löytyy kilpailujen kutsuista uimaliiton sivuilta.

6.4 Valmentajan polku

Seuramme valmentajat toimivat esimerkillisesti ja vastuullisesti. Valmentajilta odotamme hyviä sosiaalisia taitoja ja yhteistyökykyä niin uimareiden kuin heidän vanhempiansa kanssa. Valmentajien ja

ohjaajien työskentely ja toimiminen seurassa on suunnitelmallista, vastuullista, turvallista ja sitä seurassamme tuetaan. Valmentajat aloittavat valmentamisen yleensä lasten vesipeuhu ja vesiralli-ryhmissä. Ryhmissä ui 4-10 vuotiaita lapsia.

Kaikki seuramme valmentajat- ja ohjaajat ovat koulutettuja. Seurassa tuetaan valmentajien koulutusta ja mahdollisuutta edetä ohjaajan ja valmentajan uralla. Seuramme valmentajia ja ohjaajia on suorittanut vesi- ja tekniikkaralli-, sekä vesitaiturit koulutuksia, SUH uimaopettajakoulutuksen, taso 1 valmentajakoulutuksen, uimahyppykoulutuksen, taso 2 valmentajakoulutuksen, sekä tuomari ja toimitsijakoulutuksia. Ohjaajamme ovat suorittaneet Vastuullinen valmentaja verkkokoulutuksen. Lisäksi seuramme valmentajia on opiskelemassa liikunnanohjaajan tutkintoa ja liikunnan ja valmennuksen ammattitutkintoa. Kaikki täysi-ikäiset valmentajat ovat ensiapukoulutuksen suorittaneita. Kaikille seuratoimijoille järjestetään kaksi kertaa vuodessa turvallisuuskoulutus.

Nuorten ryhmien valmentajat ovat suorittaneet Puhtaasti Paras ja Reilusti Paras verkkokoulutukset. Puhtaasti paras koulutuksen avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Reilusti paras koulutus tukee sekä urheilijoita että muita urheilun toimijoita kilpailumanipulaation havaitsemisessa ja tarjoaa tehokkaita strategioita sen torjumiseen.

Seuramme ohjaajista ja valmentajista pääosa on nuoria, alle 18-vuotiaita ohjaajia. Seurana näemme hyvin tärkeäksi nuorten osallistamisen toiminnan suunnitteluun. Tapaamme valmentajailloissa 2-4 kertaa vuodessa, jolloin toimintaa suunnitellaan yhdessä. Kohtaamisia tapahtuu viikoittain ryhmän-ohjausten yhteydessä, jolloin ohjaajille annetaan palautetta ja tuetaan heitä heidän työssään. Kaikki valmentajat osallistuvat tapahtumien suunnitteluun, esimerkiksi vesiliikuntatapahtumat uimahallilla.

6.5 Kilpaileminen ja kilpailukäytänteet

Kilparyhmän uimarit osallistuvat kevät ja syyskaudella lähialueen kilpailuihin 3krt syyskaudella ja 3krt kevätkaudella. Päävalmentaja yhdessä valmentajien kanssa 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 LiveTiming- 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. Kilpailulisenssin uimari ostaa 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, kokopäivärahan ja yhden ruuan. Seura maksaa uimareiden yhteiskyydityksestä kilometrikorvauksen. 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 edistämiseksi.

KAMU -lääkehauulla 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. Seuralla on suunnitelmassa järjestää Suomen Uimaliiton luvalla kansalliset Saukko-uinnit vuonna 2024. Kilpailujen järjestäminen vaatii riittävän kilpailuorganisaation ja vapaaehtoisia seuratoimijoita. Hallitus selvittää kilpailujen järjestämisresursseja 2023 vuoden lopussa ja budjetoi kilpailut.

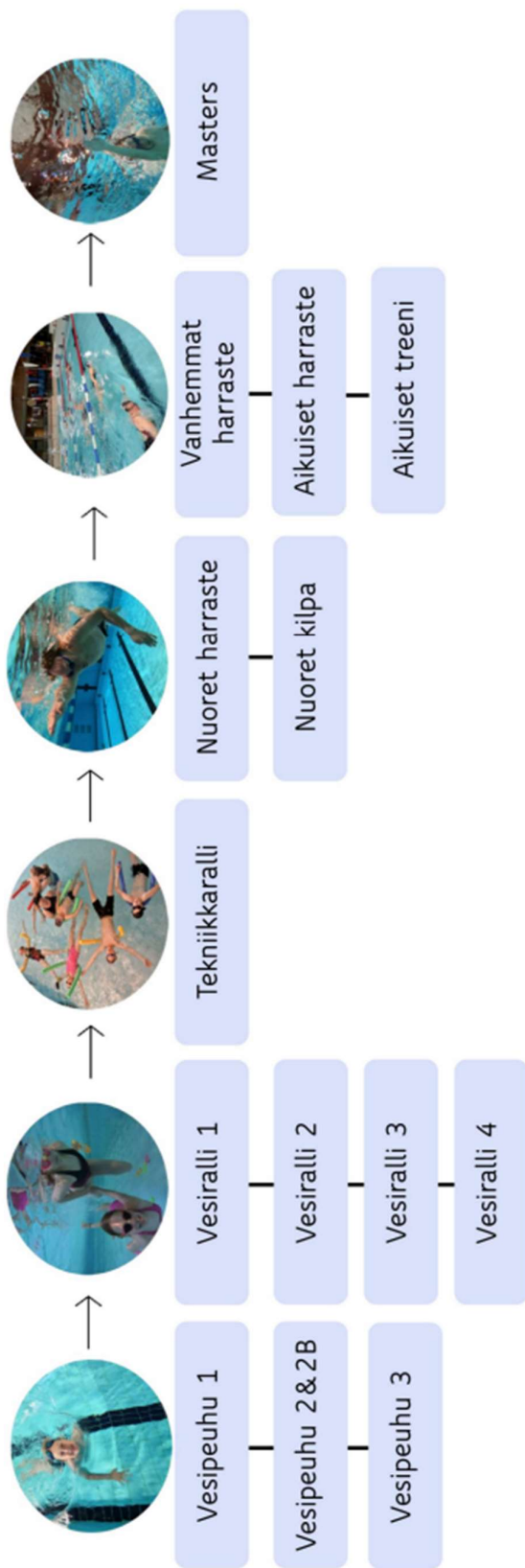
7 TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET SEURASSA

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



UIMARINPOLKU



LIITE 2 OHJEITA KILPAILUIHIN UIMAREILLE JA PERHEILLE



Ohjeita kilpailuihin

Kilpailuun ilmoittautuminen

- Ilmoittaudu valmentajallesi ajoissa, valmentaja ilmoittaa uimarit kilpailuihin.
- Seura maksaa lisenssin lunastaneiden uimareiden startit, syys- ja kevätkaudella 3 kilpailua ja max 3 starttia per kilpailu.
- Ilman kilpailulisenssiä ei voi kilpailla
- Peruutukset / sairastuminen tulee ilmoittaa mahdollisimman pian valmentajalle
- Seuran peruutustunnukset valmentajalle ja valmentaja peruuttaa lajit
- Peruuttamatta jätetty startti on myös yleensä ainakin kolminkertainen (uimari maksaa itse seuralle)
- Peruuttamatta jätetty startti, saattaa aiheuttaa seuralle arvokisoissa (SM, NSM, Rollo, IKM) 9-kertaisen starttimaksun. (uimari maksaa itse seuralle)
- Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista, jos erissä on tilaa ja uimari maksaa startit itse (maksu yleensä kolminkertainen)
- Lajivalinnat tehdään yhdessä valmentajan kanssa, välillä on suositeltavaa ja kehittävää kokeilla uusia lajeja.
- Lajien määrä riippuu kilpailuista, uimarin omista tavoitteista ja kilpailun pituudesta

Valmistautuminen kilpailuihin

- Osallistun säännöllisesti harjoituksiin
- Kisoja edellisenä päivänä tulee syödä hyvin, terveellistä kotiruokaa.
- Ennen kilpailua on suositeltavaa jättää turhat sokerit, suolat sekä rasvat pois.
- Hyvä olisi syödä riittävästä hiilihydraattia:
(Pastaa, riisiä, perunaa, leipää, proteiinia kanaa, kalaa, lihaa, rahkaa, maitotuotteita.)
- Pitää myös muistaa juoda tavallista enemmän vettä
- Venyttele ja ulkoile
- Illalla ajoissa nukkumaan

Kilpailupäivänä

- Aamulla syödään hyvä, terveellinen aamupala (ei herkkuja)
(Puuro, leipä, murot, mysli, rahka, marjat, hedelmät jne)
- Tärkeää on juoda hyvin vettä, ei energiajuomia, limsoja tms
- Hallille saavutaan sovittuun aikaan
- Kilpailuissa toimitaan valmentajan tai valmentajien ohjeiden mukaan
- Kisaverra, valmentajan ohjeella, startit, käännökset ja piikit
- Riittävästi lämmintä päälle, kengät, sukat, verryttelyvaatteet (seuravaatteet jos löytyy)
- Huolehdi omista varusteista!!



- Ennen lajia ja lajien välissä, haukkaa happea, venyttele, lämmittele lihaksia ja ylläpidä liikkuvuutta
- Ajoissa keräilyyn
- Ruokailut, kisapäivänä tulee syödä hyvin, eväitä ja lämminruoka.

Mukaan tarvittavat

- Uikkari + varaukkari
- Uimalasit + varalasis
- Uimahattu + varahattu
- Juomapullo
- Riittävästi evästä: (hedelmät, leipää, välipalapatukoita, smoothiet jne)
- Pyyhe tai kaksi
- Kengät hallille (sandaalit / sisäpelikengät tms)
- Seura-asu
- Lämmintä verryttelyvaatetta
- Käyttörahaa (ruokailuun kilpailujen jälkeen)
- Iloista ja reipasta kilpailumieltä 😊

UIMARIN VANHEMMILLE

- Vanhempana toimit kilpailuissa mm, uimarin huoltajana, kannustajana ja ruokailusta huolehtivana.
- Kisoihin kannattaa tulla seuraamaan ja kannustamaan jos mahdollista! 😊
- Tarjolla kilpailuissa yleensä perusterveellistä urheilijan ruokaa sopii hyvin kisapäivään.
- Ruokailu kilpailuissa omakustanteinen
- Seura ilmoittaa mahdollisesta ruokailusta hallilla ja vanhempien tulee huolehtia ruokailu etukäteen
- Kevyempi vaatetus ja kengät hallille
- Livetiming.fi sivuston kautta, aikataulut, osallistujalistat, erälistat, tulokset ja kilpailujen seuranta liveinä.
- Uimaliiton kilpailukalenterista tietoa kilpailuista etukäteen
- Vanhempia tarvitaan aktiivisesti seuran omiin kilpailuihin

Muuta huomioitavaa

- Kilpailulisenssi <https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2023/>
- 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/>
- Livetiming: aikataulut, osallistujalistat, erälistat, tulokset ja kilpailujen seuranta liveinä <https://livetiming.se/?&lang=4?&lang=4?&lang=4?&lang=4>

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 ylittää navan yläpuolelle, tai polven alapuolelle
- Naisten uima-asu ei saa peittää koko selkää tai hartioita, tai ylittää 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 ylittää 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 sääntörikkkeitä. 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-ian perusteella. Kansainvälisellä tasolla kilpailemista ei ole mielekästä 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 esitettyssä kohderyhmässä seuraavalla poikkeuksella. Poikkeuksena yleiseen ohjeeseen on, että uima-asun lahkeen pituus ei saa ylittää reiden puolivälin alapuolelle.

Suositus

Suosittelavaa on, että nuorten uimareiden tulisi käyttää perinteisiä uima-asuja (briefs/traditional), jolloin säännön tulkintaan ei jää epäselvyyttä.