



IISALMEN UIMARIT RY
TOIMINTAKERTOMUS 2024

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	7
6	KOULUTUS.....	8
7	SEURAN TILAISUUDET.....	8

1 YLEISTÄ

Vuosi 2024 oli Iisalmen Uimareiden 79. toimintavuosi, ja seuran toiminta on jatkanut kasvuaan. Jäsenmäärä on vakiintunut noin 200 henkilöön, ja seura on tarjonnut monipuolista uimaopetusta niin Iisalmelaisille, kuin lähialueiden lapsille, nuorille ja aikuisille. Seuran ydinajatus on kehittää ja vahvistaa uimataittoa Ylä-Savon alueella, mahdollistaen etenemisen uimakouluryhmistä valmennusryhmiin sekä uintiharrastuksen jatkamisen myös aikuisuintiryhmissä. Kilpaileville uimareille seura tarjoaa laadukkaita harjoitteluolosuhteita, tukee leiritystä ja varmistaa ammattitaitoisen valmennuksen, jotta jokaisella on mahdollisuus kehittyä omalla tasollaan.

Vuosi 2024 on ollut aktiivisen kehityksen aikaa. Kilpailutoimintaa on kehitetty merkittävästi, ja seura on järjestänyt viralliset uintikilpailut, joissa uimareilla on ollut mahdollisuus mitata kehitystään ja kilpailla laadukkaissa olosuhteissa.

Vesiliikunnan harrastamisen kysyntä on kasvanut, ja seura on vastannut tähän laajentamalla toimintaansa. Vuoden aikana on järjestetty uusia kursseja ja yksityisopetusta, jotta mahdollisimman moni pääsisi mukaan vesiliikunnan pariin ja kehittämään taitojaan.

2 SEURAN HALLINTO, HENKILÖSTÖ JA SEURATOIMIJAT

Seuran hallitus kokoontui 8 kertaa vuonna 2024. Seuran hallitukseen kuului puheenjohtaja ja kahdeksan varsinaista jäsentä.

Seuran johtokunta 2024

Tiina Arajärvi, puheenjohtaja
 Terho Savolainen, varapuheenjohtaja
 Elisa Kettunen, sihteeri
 Pasi Arajärvi, rahastonhoitaja
 Kaisa Lyytikäinen
 Annina Hokkanen
 Katri Kettunen
 Jussi Ruotsalainen
 Jaani Rönkkö (25.8.2024 saakka)

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 2024 oli 25 eur. Tulot koostuivat pääasiassa harjoitusmaksuista, jäsenmaksuista, avustuksista ja varainhankinnasta. Suurimpia kulueriä olivat henkilöstökulut ja uimahallimaksut.

Seura sai 10 000 eur Olvi-Säätiön apurahaa hankkeeseen ”Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen sekä syrjäytymisen ehkäisy aktiivisen vesiliikunnan avulla”. Apuraha mahdollistaa toiminnan kehittämisen, harjoitusmaksujen maltillisena pitämisen, varusteiden hankinnan sekä vähävaraisten lasten ja nuorten tukemisen harrastuksen parissa. Osana hanketta perustettiin tukirahasto, josta vähävaraiset perheet voivat hakea tukea lasten ja nuorten uintiharrastuksen kustannuksiin. Apuraha maksetaan kolmessa erässä: 5 000 euroa elokuussa 2024, sekä 2 500 euroa tammikuussa 2025 ja heinäkuussa 2025 apurahan maksatusehtojen mukaisesti.

Varainhankintaa tehostettiin solmimalla uusia yhteistyökumppanuuksia paikallisten yritysten kanssa. Seura toteutti varainhankintaa järjestämällä Wibit-tapahtumia, Vuokraamalla Wibit-rataa, sekä myymällä Allegro pesuainetta ja Kakkutukun tuotteita.

4 HARRASTE- JA KILPAILUTOIMINTA

Iisalmen Uimarit tarjosi toimintakauden aikana monipuolista uinninohjausta ja valmennusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Harraste- ja kilpailutyryhmät tarjosivat jokaiselle uimarille mahdollisuuden kehittää taitojaan omalla tasollaan, joko tavoitteellisesti kilpauinnissa tai kunto- ja harrasteuintina. Uusia ryhmiä seuran toiminnassa olivat aikuisten alkeisryhmä ja lasten kilpailutyryhmä.

Seura kehitti kilpailutoimintaansa yhteistyössä Haukiputaan Heiton kanssa, joka on tarjonnut arvokasta osaamista ja tukea kilpailujen järjestämiseen sekä kilpailutoiminnan kehittämiseen. Yhteistyön ansiosta seura pystyi järjestämään viralliset kilpailut, joissa uimareilla oli mahdollisuus testata kehitystään ja kilpailla laadukkaissa olosuhteissa. Lisäksi uimareita osallistui eri kilpailutapahtumiin niin alueellisella kuin kansallisella tasolla.

Harrastepuolella tarjonta laajeni, ja seurassa järjestettiin eritasoisia uima- ja vesiliikuntakursseja lapsille ja aikuisille. Yksityisopetus vastasi kasvavaan kysyntään ja mahdollisti yksilöllisen ohjauksen.

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 turvallisessa ilmapiirissä omalla kehitystasollaan. Vesipeuhun tavoite on vesitaitavuuden kehittyminen.

Vesipeuhu 2: 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 7-10 vuoden ikäisiä ja osaavat ryhmään tullessa uida 25m vatsallaan tai selällään. Lapsi pystyy keskittymään erilajien perustekniikoiden harjoitteluun altaassa ja selviytyy itsenäisesti pukuhuoneesta 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 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.

Kilpurit: Kilpurit on 7-12-vuotiaiden aloittelevien kilpauimareiden ryhmä, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Ryhmään pääsemiseksi vaaditaan vähintään 50 metrin hyvä uimataito ja 25 metrin vapaauinti. Harjoituksissa keskitytään monipuolisesti kaikkien uintilajien tekniikoiden ja kilpailukäytäntöjen harjoitteluun.

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.

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.

Aikuisten alkeiskurssi: Syyskaudella 2024 toteutettiin aikuisten alkeisryhmä, joka oli tarkoitettu uimataidottomille aikuisille. Ryhmä tarjosi turvallisen ja kannustavan ympäristön uintitaidon oppimiseen, ja osallistujille annettiin yksilöllistä ohjausta vesitottumuksen ja perusuimataidon kehittämiseksi.

Säännöllisten harjoittelevien ryhmien lisäksi järjestettiin aikuisten alkeiskurssi, vapaauintikurssi ja uinnin yksityisopetusta.

5 KILPAILUT JA LEIRITYS

Seuran kilparyhmän uimarit osallistuivat aktiivisesti kevät- ja syyskauden kilpailuihin eri paikkakunnilla. Kilpailuista saatiin arvokasta kokemusta, uusia ennätyksiä ja menestystä.

Vuoden 2024 kilpailut:

- Oulun Uinnit, Oulu 24.2.2024
- Hauki-uinnit, Oulu 16.3.2024
- Nuorisouinnit, Oulu 6.4.2024
- Kaukaveden Kevätuinnit, Kajaani 27.4.2024
- Saukko-cup, Iisalmi 9.5.2024
- Lohiuinnit, Oulu 25.5.2024
- Ikäkausimestaruusuinnit, Espoo 14.6.2024
- Syyspärskeet, Oulu 21.9.2024
- KuUS Syysuinnit, Kuopio 28.9.2024
- Masters mestaruusuinnit, Oulu 25.10.2024
- IKM 2024 aluekilpailut, Oulu 1.11.2024
- Kaukaveden Syysprintit, Kajaani 23.11.2024
- IKM-finaali, Turku 29.11.-1.12.2024
- Saukko-Cup, Iisalmi 6.12.2024

Seura osallistui aktiivisesti kilpailuihin, joissa oli mukana myös masters-uimareita. Uimarit saavuttivat kilpailuissa arvokasta kokemusta ja omia ennätyksiä. Yksi seuran uimareista alitti aikarajat Espoossa ke-

sällä 2024 järjestettyihin IKM-kilpailuihin ja saavutti finaaliapaikan useissa lajeissa myös Turun IKM-finaaleissa. Hän teki kilpailuissa omia ennätyksiään ja sijoittui useissa lajeissa kärkikolmikkoon. Seura tuki uimarin osallistumista IKM-kilpailuihin, jotka ovat kauden päätapahtumia. Vuonna 2024 seurassa oli 13 lisenssiuimaria.

Seura järjesti nuorten lajileirin Vuokatissa 2.-4.2.2024, johon osallistui 10 nuorta uimaria. Leiri tarjosi monipuolista harjoittelua niin vedessä kuin kuivalla maalla, keskittyen uintitekniikan kehittämiseen, fyysisen kunnon parantamiseen ja joukkuehengen vahvistamiseen. Harjoituksissa painotettiin eri lajitekniikoiden hallintaa, startteja ja käännöksiä. Lisäksi leirillä oli oheisharjoittelua, kuten lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia sekä lajia tukevia muita liikuntamuotoja. Leiri sai positiivista palautetta osallistujilta ja toimi tärkeänä osana uimareiden kehitystä.

6 KOULUTUS

Seuran kaikki valmentajat ovat koulutettuja. 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 valmistui liikunnan ja valmennuksen ammattitutkinnosta ja yksi valmentaja viimeisteli liikunnanohjaajan (AMK) tutkintoa. Kaksi opiskelijaa suoritti opintoihinsa kuuluvia työharjoitteluja seurassa.

Seurassa kouluttauduttiin kilpailuja varten monipuolisesti osallistumalla toimitsijakoulutuksiin, Swimify Meet Manager -käyttökoulutukseen ja kilpailulaitteiston käytön koulutuksiin, mikä vahvisti osaamista ja sujuvoitti kilpailujen järjestämistä. Kilpailulaitteiden käyttöä harjoiteltiin säännöllisesti myös silloin, kun kilpailuja ei ollut, jotta varmistettiin laitteiston sujuva käyttö kilpailutilanteissa. Yhteistyö Haukiputaan heiton kanssa vahvisti seuratoimijoiden osaamista kilpailun järjestämisessä.

7 SEURAN TILAISUUDET

Keväällä 2024 seura järjesti sunnuntaiaamuryhmien avoimien ovien tapahtuman, johon perheet olivat tervetulleita seuraamaan harjoituksia ja keskustelemaan seuran toimijoiden kanssa. Tapahtuma tarjosi mahdollisuuden tutustua seuratoimintaan ja saada lisätietoa harrastusmahdollisuuksista.

Joulukuussa seura järjesti jäsenistölle matalan kynnyksen kilpailutapahtuman, johon sai osallistua jokainen, joka osasi uida vähintään 25 metriä. Tapahtuma järjestettiin koko perheen uintitapahtumana, ja se tarjosi mahdollisuuden kokeilla kilpauintia rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kilpailut toimivat myös virallisina uintikilpailuina, joissa lisenssiuimareita oli Haukiputaan Heitosta ja Iisalmen Uimareista. Kilpailut järjestettiin yhteistyössä Haukiputaan Heiton kanssa.