



Keravan Uimarit ry toimintasuunnitelma 2024

Seuran tarkoituksena on tarjota paikallisesti laadukasta valmennusta monipuolisesti erilaisiin uintiurheiluharrastuksiin, ja näin parantaa paikallista uimataittoa niin kilpailu, harraste, oheisharjoittelu kuin vasta-alkajien erilaisiin tarpeisiin.

Seuran uintiurheilulajit ovat uinti, vesipallo ja triathlon uinti.

Haluamme olla paikallisesti vastuuta ottava, helposti lähestyttävä, yhteisöllinen uimaseura, jossa tarjotaan mahdollisimman laadukasta toimintaa erilaisten harrastajien tavoitteet ja tarpeet huomioiden.

Seuramme arvot:

Yhteisöllisyys: Luomme yhdessä tekemisen kulttuuria niin seurassamme kuin osana ympäröivää yhteisöä. Kannustamme ja pyrimme madaltamaan kynnystä osallistua seuran laadukkaan toiminnan pariin ja nauttimaan yhdessä tekemisen positiivisista vaikutuksista. Haluamme olla aidosti läsnä, niin altaalla kuin osana yhteisöä.

Yksilöllisyys: Kunnioitamme jokaisen yksilöllisyyttä ja rohkaisemme jokaista oppimaan, onnistumaan ja jopa ylittämään itsensä omien tavoitteidensa ja rajoitteidensa kanssa turvallisessa toimintaympäristössä. Kannustamme toisiamme niin onnistumisten kuin epäonnistumistenkin hetkellä reilun pelin ja toisten tukemisen hengessä.

Laadukkuus: Koulutamme ohjaajiamme, valmentajiamme ja seuratoimijoitamme niin uintiosaamisen kuin seuratoiminnan osalta. Haluamme kehittyä jatkuvasti sekä yksilöinä että seurana taataksemme resurssien rajoissa mahdollisimman laadukkaan palvelun seuramme jäsenille. Tämä tarkoittaa jatkuvaa toimintatapojen ja pelisääntöjen uudelleentarkastelua, tarvittaessa kriittiselläkin silmällä.

Seuralle myönnettiin Tähtiseura-merkki 2023 ja näin seura kuuluu suomalaisten Tähtiseurojen verkostoon, joka muodostuu seuroista, jotka täyttävät Tähtiseuratoiminnan laatutekijät. Tähtiseura -ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan

aluejärjestöjen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

SEURA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Seurassa on marraskuussa 2023 yhteensä 573 jäsentä, joka on 132 jäsentä enemmän kuin vuonna 2022. Jäsenistä alle 20-vuotiaita on 455 ja aikuisuimareita 118. Lisenssiuimareita nuorissa on 13, aikuisilla 20 ja vesipalloilijoita 13.

Seuramme toiminta on kovassa kasvussa ja näemme siinä edelleen kasvun mahdollisuuksia, kurssitoiminnan kehittämisen ja kilpailutoiminnan kasvamisen myötä. Siksi aloitamme valmistelut päätoimisen toiminnanjohtajan palkkaamisen työsuhteeseen. Tämän olemme ottaneet huomioon myös budjetoinnissa.

Tähtiseuraprosessin aikana olemme tuottaneet ohjeistusta ja pelisääntöjä toimintamme selkeyttämiseksi. Nämä ovat kaikkien nähtävillä seuran kotisivuilla. Prosessin aikana nousi esille useita ideoita ja kehittämistarpeita.

Näistä olemme nostaneet seuraavat asiat tavoitteeksi vuodelle 2024:

- Sääntöjen uudistaminen
- Tilikartan ja budjetoinnin kehittäminen
- Valmistautuminen toiminnanjohtajan työsuhdeperusteiseen palkkaamiseen
- Erilaisten seuratoimijoiden roolien ja vastuiden määrittely
- Seuratoimijoiden määrän kasvattaminen, erityisesti aikuistoiminta
- Arvioinnin kehittäminen ja toteuttaminen: johtokunta, toiminnanjohtaja, ohjaajat ja valmentajat
- Varainhankinta; strategia, tavoitteet, seuranta ja aktiivinen hankinta

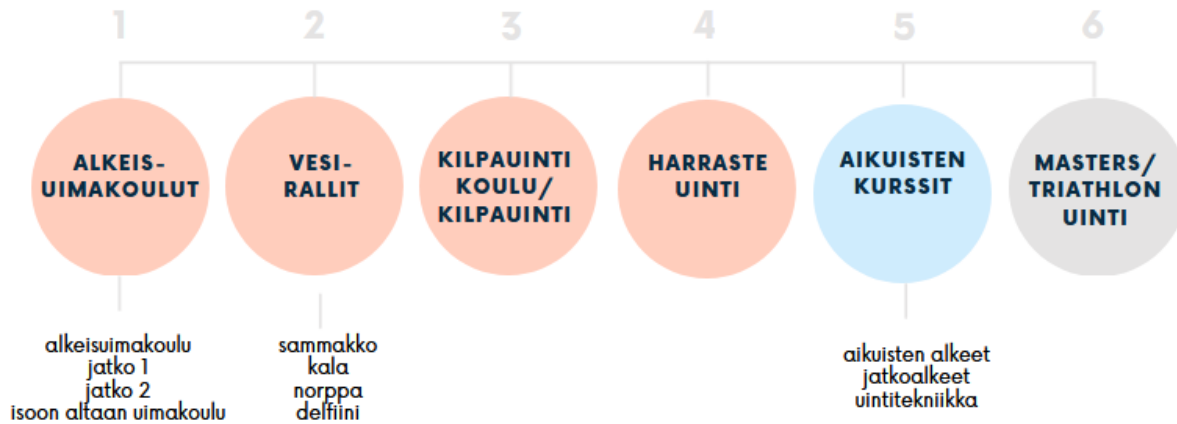
Yhteisöllisyys on yksi arvoistamme ja haluamme rakentaa yhdessä tekemisen kulttuuria. Järjestämme yhteisiä seuratapahtumia, joissa vanhemmat ja seuratoimijat ovat mukana yhdessä harrastajien kanssa.

Haluamme olla hyvä sidosryhmäkumppani. Hyvät suhteen kaupungin, eri yhteisöiden ja seurojen kanssa on meille tärkeää.

Vuoden 2024 aikana on tarkoitus käynnistää yhteistyössä naapuriseurojen kanssa seurakilpailut. Syksyllä on suunnitelmassa Sirkus -uinnit, jossa tulee olemaan mukana matalan kynnyksen lajeja, jotta mahdollisimman moni saisi kisatuntumaa ja innostuisi kilpauinnista. Vesipalloturnauksia pidetään tuttuun tapaan kahdesti vuodessa.

KURSSITOIMINTA

Seuran kurssitoiminta pysyy kutakuinkin samana sisältöisenä kuin vuonna 2023. Jotka on kuvattu oheisessa Uimarin polussa:



Kurssitoiminnassa tarkoituksena on panostaa entistä enemmän asiakaspalveluun, yksilöllisyyden huomioimiseen ja opetuksen laatuun.

Tavoitteet vuodelle 2024:

- Ohjaajapolun toteutuminen
- Ohjaajien ja valmentajien koulutustason kasvattaminen
- Kurssisisältöjen laadun parantaminen asiakaspalautteiden perusteella

HARRASTE- JA KILPAUINTI

Tarjoamme edelleen uintitoimintaa niin harrastus kuin kilpailutavoitteellisesti. Uutena toimintana aloittanut kilpauintikoulu on ollut suosittu ja näin uusien kilpauimareiden matka on alkanut kohti kansallisia kilpailuita.

Tavoitteet vuodelle 2024:

- Rata-tilan tehokas käyttäminen
- Harjoittelu yli ryhmä rajojen, yhteisharjoitukset ja leirit
- Uuden kilpauintikoulun aloittaminen ja sisällön kehittäminen
- Harjoittelun monimuotoisuus: lajikokeilut ja yhteistyö eri seurojen kanssa
- Seurakilpailuiden käynnistäminen yhdessä JUK ja TuUS kanssa
- Valmentajien koulutuspolku ja vakiintuneet ohjaajapalaverit
- Leirien sisällön kehittäminen

Kilpauintikoulu

Tällä hetkellä kilpauintikoulussa on 14 uimaria ja tavoitteena on perustaa uusi ryhmä nuoremmille kilpauimareille vuoden 2024 aikana. Kilpauintikoulun päätavoite on kilpailukokemuksen tarjoaminen matalan kynnyksen kilpailujen kautta. Tavoitteena on päästä Rollo-leirille ja mahdollisesti Rollo-kisoihin keväällä 2024. Kilpailuja on kahdesta kolmeen syys- ja kevätkauden aikana. Tavoitteena on myös käynnistää ohjeisharjoittelutoiminta sekä lisätä kolmas viikkoharjoitus altaalla.

Harrasteuinti

Harrasteryhmät on tarkoitettu niille, jota eivät ole innostuneet kilpailemisesta, vaan haluavat harrastaa ja oppia uintitaitoa viikoittain ohjatussa ryhmässä. Ryhmiin on mahdollisuus päästä mm. uimakoulujen, kilpauintikoulun kautta.

Harjoittelussa pääpaino on eri lajien tekniikkaharjoittelussa, intervalli- ja pidempien matkojen uinnissa sekä kannustetaan liikunnalliseen elämäntapaan erilaisten lajikokeilujen ja retkien muodossa. Kilpauintia on myös mahdollista kokeilla esim. seuran omissa kilpailuissa matalankynnyksen lajeissa, joissa ei tarvita lisenssiä.

Harjoittelun edistymistä seurataan, keskustelemallaan uimareiden ja valmentajien kanssa edistymisestä ja muokataan harjoituksia yhdessä motivaation ylläpitämiseksi. Vanhempia kannustetaan tukemaan nuorten uintiurheilua ja saada mukaan seuran toimintaan.

Kilpauinti

Ryhmässä tuetaan kehittymistä urheilullisesti ja on tarkoitus saada järjestelmällisestä liikunnasta hyvä peruskunto sekä elämäntapa. Tavoitteena on lisätä urheilijan itseohjautuvuutta ja ymmärrystä omasta harjoittelustaan, lisätä liikkuvuutta sekä ravinnon tärkeyttä.

Pyrkimyksenä on kilpailla paljon, jolloin lisätään tilannetietoisuutta sekä saadaan kilpailukokemusta ja sitä kautta itseluottamusta. Kilpailuja on keskimäärin kerran kuukaudessa ja kilpailuissa uidaan kahdesta kolmeen lajiin. Tavoitteena on päästä kilpailemaan kansallisiin arvokilpailuihin kuten GP- ja SM-kisoihin sekä IKM/IKU - finaaleihin.

Kauden aikana on suunnitelmassa yhteisleiriä sekä kevät- että syyskaudella ja toimintaa myös altaan ulkopuolella.

Masters

Aikuisuimarit eli Mastersit harjoittelevat kaikki samassa ryhmässä tavoitteista riippumatta. Ryhmän kaksiportainen hinnoittelu on tuonut lisää harrastajia, myös aikuisten tekniikkakurssilta tulee uusia harrastajia. Ryhmälle on tärkeää yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen.

Ryhmän harjoittelu painottuu monipuolisesti kaikkien lajien ja eri pituisten matkojen harjoitteluun. Erityispaino on tekniikoiden oppimisessa, jota tuetaan kuvaamisella. Harjoittelukausi jaetaan kolmeen osaan kauden pääkilpailuiden mukaan; syksy, talvi ja

kevät, joissa toteutuu peruskunto, vahtikestävyys sekä race pase harjoittelu. Race pase harjoittelulla tuetaan kilpailunomaista suoritusta. Yksittäiset harjoitukset rakennetaan kahdelle tasolle; aloitteleville uimareille ja pidempään uineille. Uimareita kannustetaan painottamaan harjoituksia omien päälajien mukaan.

Uimareiden toiveita otetaan harjoittelussa huomioon mm. suullisten ja kirjallisten palautteiden perusteella.

Kauden aikana osallistutaan seuran omiin ja kansallisiin kilpailuihin. Pääkilpailuina ovat Mastersmestaruus -kilpailut keväällä ja syksyllä sekä Viriilit Vinstat tammikuussa. Kesällä kannustetaan osallistumaan avovesiuinnin SM-kilpailuihin. Lisäksi järjestetään perinteiset uintileirit yhdessä Tri -ryhmän kanssa keväällä ja syksyllä.

Triathlon uinti

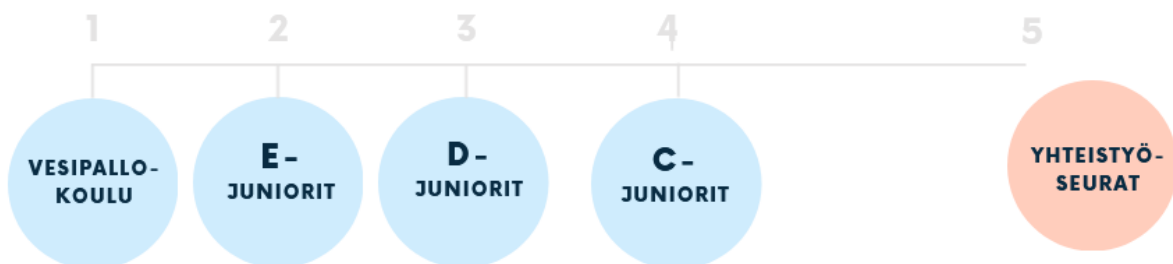
Keravan Uimareita edustaa kaudella 2024 kuusi urheilijaa. Ryhmän uimareiden kisakaudet ovat hyvin eripituisia ja pääkisa saattaa sijoittua hyvinkin eri kohtaan kesällä. Urheilijat tekevät yksilöllisen kisakalenterin, mutta usein kisaan ilmoittautuminen voi tapahtua hyvin lähellä kilpailua.

Kisakauden pituus luo haasteita myös uintivalmennukselle. Tästä syystä kartoitetaan kaudella uimareiden palautteita vs yksilötavoitteet uinnin osalta. Näin pyritään vastaamaan uimarin yksilöllisiin tarpeisiin uintiharjoittelussa.

Pääpaino tulee olemaan edelleen tekniikan vahvistamisessa ja sitä kautta taloudellisessa uinnissa. Vauhtikestävyden parantaminen monipuolisesti, ns. vauhdintuntemus on merkittävä osa tekniikan vahvistamisen ohella. Peruskuntoa vahvistetaan pitkällä pk uinneilla. Tekniikkaa kuvataan syksyllä ja keväällä, uimarit saavat siitä palautetta ja harjoituksiin koostetaan yhteisistä tekniikkahaasteista erilaisia harjoitteita. Lisäksi ryhmässä jaetaan tekniikkavideoita ja -vinkkejä sekä käydään läpi uintiin liittyviä kuivaharjoitteita.

Ensi kaudella edustajia tullaan näkemään mm. Vantaa triathlonissa kesäkuussa sprintissä ja perusmatkalla, Finntriathlon Joroinen heinäkuussa perusmatkalla, Ironman Tallinna puoli- ja täysmatkalla. Urheilijat osallistuvat myös esim. triathlon liiton järjestämille avoimille AG (agegrup) juoksu- ja pyöräilypainotteisille leireille. Lisäksi ryhmäläiset osallistuvat Masters -uimareiden kanssa uintileireille, Mastersmestaruus -kilpailuihin ja Avovesi SM -uinteihin.

VESIPALLO



Vesipallossa on seuralle edelleen kolme eri ikäluokan ryhmää: E-juniorit (2012–2014), D-juniorit (2010–2011) ja C-juniorit (2008–2009). Tästä vanhemmat siirtyvät pelaamaan Kuhien joukkueeseen.

Tavoitteet vuodelle 2024:

- Pelaajaresurssien lisääminen
- Otteluiden ja pelitaitojen lisääminen
- Toimitsijoiden lisääminen ja koulutus
- Valmennusresurssin kasvattaminen

Vuoden 2024 alussa on tarkoitus jatkaa pelaamista IKD-mestaruussarjassa (2010 synt. ja nuoremmat), paikat ja ajat selviävät menestyksen perusteella. Turnaukset pidetään pääsiäisenä Espoossa, huhtikuussa Virossa, toukokuussa oma turnaus Keravalla, kesäkuussa Jyväskylässä tai Ruotsissa, elokuussa Ruotsissa, lokakuussa Turussa ja joulukuussa Espoossa.

Leiri järjestetään Kuopiossa vuoden 2024 loppiaisena, keväällä Virossa sekä heinä- elokuussa ulkomailla Virossa tai Ruotsissa.

Uusia pelaajia kasvatetaan vesipallokoulun avulla. Vesipallokoulu käynnistyy tuttuun tapaan syyskuussa.

Kaudelle 2024–25 on tavoitteena lähteä kahteen ikäkausimestaruus-sarjaan (IKC 2009-2010 ja IKD- 2011-2012). Uusi kausi alkaa syyskuussa 2024.

Tavoitteena kehittää pelaajia vesipalloilijan polulla, osalle pelaajista (2009–2010 synt.) alkaa maajoukkuetoiminta syksyllä, jota pyritään tukemaan altaassa kuin altaan ulkopuolellakin. Ikäkausimestaruus-sarjassa tavoitteena mitali sekä hyvät ja tasaiset ottelut kaikki pelaa asenteella.

Keravalla 20.11.2023

JOHTOKUNTA