

# Keravan Uimarit juhli 20-vuotista taivaltaan tyylikkäästi ja lämmöllä

Uimareiden leveillä hartioilla on hyvä kantaa vastuuta



Sari Saarelainen  
sari.saarelainen@lehtiyhtymä.fi

**KERAVA** | Keravan Uimarit juhli 20-vuotissyntymäpäiväänsä Sompion koulussa eilen. Puheista erityisesti 16-vuotiaan Iina Sirénin kertomus kilpauimarin elämästä oli koskettava. Keravan liikuntapalvelujohtaja Päivi Valtonen välitti kaupungin tervehdyksen päivänsankarille.

**”Meillä on paljon tasaisia, hyviä uimareita.**

**Seuran puheenjohtaja** Jari Niskanen kertasi seuran historiaa haastatellen vanhoja seuratoimijoita.

– Uinti leventää hartiat, niillä on hyvä kantaa vastuuta. Meillä on hyvin menestyneitä uimareita tulevaisuudessakin, Niskanen totesi.

Seuran historiasta nousevat esiin erityisesti Hanna-Maria Seppälän upeat menestykset kuten 100 metrin vapaauintin maailmanmestaruus vuonna 2003 ja uimahyppääjä Joona Puhakan saavutukset.

Seppälä ei päässyt juhlaan, sillä hän oli harjoittelemassa Berliinissä, mutta valmentaja-äiti Mirjami Seppälä oli paikalla.

– Hanna-Maria alkoi uida, kun isoveljetkin uivat. Pikkuhiljaa treeni muuttui; tuli enemmän matkaa ja tekniikkaa. Harjoittelu muuttui päämäärätietoisemmaksi, mutta leikkimielisyys ei ole koskaan hävinnyt, seuran kunniajäsen Mirjami



– Pitäkää hauskaa siellä altaassa, Keravan Uimareiden puheenjohtaja Jari Niskanen haastattelemalla Mirjami Seppälä korosti.



Keravan Uimareiden SM-ryhmän valmentaja Paula Ritanen-Närhi on valmentanut uimareita jo 16 vuotta.



Seppälä muisteli.

– Pitäkää hauskaa siellä altaassa, Seppälä ohjeisti nuoria uimareita.

**Seura syntyi** Keravan Urheilijoiden uintijaoston pohjalta, kun silloiset aktiivitoimijat perustivat oman itsenäisen seuran Keravan Uimarit vuonna 1993. Keravan Uimarit uudisti marraskuussa Nuori Suomen Sinettiseura-statusensa hyvin arvostanoin.

Jäseniä oli perustamisvuon-

**”Nyt on vahva nuorten nousu.**

na noin 60 jäsentä, nyt heitä on noin 230. Lisenssiuimareita on yli sata.

– Olemme ylpeitä, että hartiat ovat leveät. Meillä on paljon tasaisia, hyviä uimareita, SM-ryhmän valmentaja Paula Ritanen-Närhi kertoi.

**Keravan Uimarit** on vireä ja menestyksellä seura.

– Seuramme SM-ryhmästä osallistui yhdeksän uimaria ikäkausimestaruuskilpailuiden finaaleihin viime viikonloppuna. Pronssille ui kolme uimaria, ja piskuinen seuramme oli pistemäärässä 15. sijalla 53 seuran joukossa, vuodesta 1998 seuran toiminnassa mukana ollut Ritanen-Närhi totesi tyytyväisenä.

Uimarit napsivat pisteitä sijoittuessaan kahdeksan parhaan joukkoon.

Tällä hetkellä suurin osa Keravan Urheilijoiden uimareista on syntynyt vuonna 1996 tai myöhemmin.

– Nyt on vahva nuorten nousu. Meillä on iso joukko hyvässä vauhdissa olevia innostuneita kilpauimareita kaikissa ryh-

missä. Eriksen on myös rasteryhmät, 16 vuotta uimareita valmentanut Ritanen-Närhi iloitsi.

Seuran kolme nuorta on ollut ikäkausijoukkueissa.

**Uimarin tavoitteina** voi olla sekä menestyminen kansainvälisesti tai omien henkilökohtaisten tavoitteiden täyttyminen.

Seuran toimintamuotoja ovat kilpailun valmennusryhmät, vesirallikurssit, kilpauintikoulu, harrastajaryhmät, kuntoa ja mastersuinti, aikuisten uintitekniikkakurssit sekä aikuisten uimakoulu.

– Kaikki valmentajat tekevät vapaaehtoistyötä. Meillä on sitoutuneet valmentajat ja perheet, Ritanen-Närhi kiitteli. – Mielestäni toiminta voi olla ammattimaista, vaikka tekijät ovat vapaaehtoistyössä. Toi-ki henkilökohtaisesti kannatan sitä, että olisi palkattu vetäjiä ruohonjuuritason vanhempien tukena; ikään kuin turvahenkilö, johon voisi nojautua. Kun alku lähtee hyvin käyntiin, siitä on hyötyä kaikille.

Seuran uimarit ovat menestyneet palkintosijoille niin kansallisissa kuin kansainvälisissäkin arvokilpailuissa. Seuran juniorityö on tuottanut maajoukkueitasolle asti uimareita. Ensimmäisenä edustamaan pääsi Vesa Nurmiviita, tämän jälkeen maajoukkueissa on ollut 20 vuoden aikana: Janne Haapaniemi, Hanna-Maria Seppälä, Arto Haapaniemi, Tuukka Töyli, Anna Jukarainen, Hanna Kareinen, Elmo Kiuru ja Joni Kitiñoja.

Juhlalla palkittiin kaikki valmentajat ja ohjaajat sekä menestyneet nuoret stipendine, kuukausikisojen parhaat saivat pokaalit.

Vuoden valmentajaksi valittiin Sirpa Kiuru ja vuoden juniorivalmentajaksi Katri Vuori. Markku Nousiainen on uusi seuraleijona ja Jorma Helin vuoden toimihenkilö.

**Uimahyppääjä Joona Puhakan vanhemmat Ilkka ja Marjo Puhakka saapuivat juhlaan suoraan Floridasta.**



Iina Sirén piti liikuttavan uimarin puheenvuoron.

## Iina Sirén kertoi kilpauimarin arjesta

**KERAVA** | 16-vuotias kilpauimari Iina Sirén piti juhlassa uimarin puheen kiittäen sekä kaupunkia, valmentajia että vanhempia, jotka tekevät seuratoiminnasta mahdollista.

– Hilpeää pölpötystä ja naurua. Käsien pyörittelyä ja hypäminen kylmään veteen, joka saa ajatuksetkin tyhjenemään päästä.

– Sitten varovainen lämpö ja uinti muuttuu mukavammaksi. Kun koittaa pääsarjan

aika, kaikki kääntyy ylösalaisin, mutta sellaista kai mukavuusalueen ulkopuolella kuuluukin olla, Sirén aloitti.

Nuori urheilija kertoi uimareiden päivärytmin rakentuvan treenien ja koulun muodostaman aikataulun ympärille.

– Melko kauan uintia harrastaneena voisin sanoa, että uinti on antanut ainakin hienoja kokemuksia, paljon hauskoja muistoja, todella hyviä kavereita ja uimataidon loppuelämäksi.

Nuori kilpauimari muistutti, että uimarilla on myös vaatimuksia.

– Täytyy osata käyttää aikaansa, täytyy tulla toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa, olla pitkäjänteinen ja luottaa itseensä.

Sirén korosti ryhmän merkitystä, vaikka uinti onkin yksilölaji.

– Tuskin yksikään uimari olisi mitään ilman ryhmää, kannustavia kavereita ja valmen-

tajia. Ryhmällä on myös suuri merkitys haasteiden selättämisessä ja motivaation ylläpitämisessä. Isoja haasteita ovat loukkaantumiset ja sairastelut sekä paikallaan jumittavat ajat – etenkin silloin kaverit ovat tärkeitä tukijoita!

Vaikka kilpauinti vie paljon vapaa-aikaa, korostaa Sirén, että uinnin myötä aikaansa oppii käyttämään taitavasti niin, että ehtii tehdä muuallakin uimaan ja käymään koulun.