



Toimintakertomus Tammikuu – Heinäkuu 2025

Keravan Uimarit ry on vuonna 1993 perustettu uimaseura, jonka tarkoituksena on edistää uinti-, vesipallo sekä triathlon -harrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto-, kilpa-, tai huippu-urheilua edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti. Keravan Uimarit ry – Toimintakertomus 1.1.–1.7.2025

Toimintakausi 1.1.–1.7.2025 oli Keravan Uimarit ry:n ensimmäinen uusien sääntöjen mukainen toiminta- ja tilikausi. Kausi oli kestoaltaan seitsemän kuukautta ja keskittyi toiminnan ja talouden vakauttamiseen sekä laadukkaan harrastustoiminnan kehittämiseen.

Seuran tavoitteena oli jatkaa vastuullista ja turvallista harrastusympäristöä painottavaa toimintaa sekä varmistaa taloudellinen käänne edellisvuoden merkittävän alijäämän jälkeen. Talouden tasapainottamiseksi lisättiin kurssi- ja ryhmätarjontaa, tarkistettiin hinnoittelua ja tehostettiin toiminnan suunnittelua. Toimenpiteet tuottivat tulosta, ja seitsemän kuukauden tilikauden alijäämä jäi 7 800 euroon, mikä merkitsi huomattavaa parannusta aiempaan.

Vuoden 2025 aikana vahvistettiin ja kehitettiin kurssitoimintaa edelleen. Kurssitarjontaa laajennettiin kysynnän mukaan, ja painopiste oli laadukkaassa, turvallisessa ja asiakaslähtöisessä opetuksessa. Ohjaajien koulutusta ja tukea jatkettiin säännöllisesti, ja palautteen perusteella toimintaa kehitettiin entistä sujuvammaksi. Kurssitoiminnassa jatkettiin hyväksi havaittua mallia, jossa ohjaaja huolehtii ryhmän siirtymisistä pukuhuoneisiin ja takaisin, mikä lisää turvallisuutta ja sujuvuutta. Kurssien kysyntä pysyi vahvana, ja jäsenistöltä saatu palaute oli edelleen erittäin positiivista

Kilpailutoiminta oli aktiivista ja monipuolista. SeuraCup Keravalla 25.1.2025 avasi vuoden kilpailukauden. 6.–8.6.2025 seura osallistui Rollo-tapahtumaan Tampereella.

Vesipallotoiminta oli toimintakaudella aktiivista ja menestyksestä. Seuran joukkueet osallistuivat useisiin turnauksiin eri ikäluokissa sekä U14-ikäkausisarjaan saavuttaen hyviä sijoituksia ja vahvistaen Keravan Uimareiden asemaa vesipallossa niin alueellisesti kuin valtakunnallisesti.

Vesipalloharjoituksiin osallistui runsaasti eri-ikäisiä harrastajia, ja lajin kiinnostus kasvoi merkittävästi kauden aikana.

Toimintakauden alussa yhdistettiin Masters- ja triathlonryhmät yhdeksi kokonaisuudeksi muodostaen laajan aikuisuinti-toiminnan. Tämä mahdollisti aikuisille harrastajille monipuolisemman harjoittelun, paremman yhteisöllisyyden ja laajemmat osallistumismahdollisuudet seuran toimintaan.

Aikuisuintiryhmät harjoittelivat säännöllisesti ja osallistuivat myös kilpailuihin sekä triathlon-tapahtumiin, joissa saavutettiin hyviä tuloksia.

Seura jatkoi Keski-Uusimaa SeuraCup -yhteistyötä Tuusulan Uimaseuran ja Järvenpään Uintiklubin kanssa. Nämä matalan kynnyksen kilpailut tarjoavat nuorille uimareille mahdollisuuden kilpailla myös ilman virallista kilpailulisenssiä ja tukevat harrastajapolun jatkuvuutta. Tuusulan uimahallin sulkeuduttua remontin ajaksi maaliskuussa 2025, toivotimme kaksi nuoreten kilpauintityhmää tervetulleeksi harjoittelemaan Keravalle yhdessä omien uimareidemme kanssa, syventäen näin entisestään seurojen välistä yhteistyötä.

Yhteistyö Keravan kaupungin liikuntatoimen ja uimahallin henkilöstön kanssa oli tiivistä. Tämä yhteistyö mahdollisti harjoitusten sujuvan toteutuksen ja loi pohjan tulevien kausien kehitystyölle.

Seuran jäsenmäärä pysyi vakaana, noin 560 jäsenessä. Uimahallin kapasiteetti rajoittaa edelleen kasvua, mutta seura etsii aktiivisesti uusia ja innovatiivisia tapoja lisätä tarjontaa ja monipuolistaa toimintaa jäsenistön tarpeisiin.

Toimintakauden kokonaisuutta voidaan pitää onnistuneena: taloudellinen tilanne saatiin merkittävästi parempaan suuntaan, kurssitoimintaa vahvistettiin ja kehitettiin, ja sekä uinti-, vesipallo- että aikuisuintitoiminta osoittivat hyvää kasvua ja kilpailullista menestystä.

Kurssitoiminta

Seurallamme on monipuolinen kattaus erilaisia lasten- ja aikuisten kursseja. Pyrimme tarjoamaan jokaiselle harrastusmahdollisuuden iästä, taustasta ja taitotasosta riippumatta.

Kauden aikana toteutimme kaiken kaikkiaan 37 kurssia, josta 7 oli aikuisten kursseja. Kauttamme uimaopetusta sai lähes 200 kurssilaista.

Lapsille ja aikuisille pidettiin lisäksi yksityistunteja.

Lasten uimakoulut

Kevään kurssit täyttyivät hyvin, ja erityisen suosittuja olivat sunnuntain uimakoulut ja vesirallit. Kurssien päätteeksi järjestettiin edelleen tasotestejä, joiden perusteella uimareille annettiin suosituksia sopivasta seuraavasta tasosta.

Ilmoittautumisessa nykyisillä uimakoululaisilla oli etusija ilmoittautumisjärjestyksessä. Näin haluttiin varmistaa, että jokainen uimari pääsee mahdollisuuksien mukaan jatkamaan harrastustaan sujuvasti ja oma kehityspolku etenee ilman turhia katkoksia.

Aikuisten kurssitoiminta

Aikuisten kurssitoimintaa jatkettiin samansuuntaisesti kuin edellisenä vuonna, sisältäen Aikuisten alkeet, tekniikka- ja vapaauintin tekniikkakurssin. Uimareita saatiin tätä kautta myös Masters ryhmään.

Harrasteryhmät ja kilpauinti

Harrasteryhmät

Uinnin harrasteryhmä on tarkoitettu kaikenikäisille ja -tasoisille uimareille, jotka haluavat kehittää uintitaitojaan, ylläpitää kuntoaan ja nauttia lajin harjoittelusta rennossa ja kannustavassa ympäristössä.

Eri tasoisia harrasteryhmiä oli keväällä kaksi, Harraste I ja Harraste 2. Yhteensä n 30 uimaria. Harrasteryhmät uivat kaksi kertaa viikossa.

Kilpauintikoulu ja nuoret kilpauimarit

Kilpauinnin kehittäminen

Koska seuraan liittyi useita uusia kilpauimareita, tämä mahdollisti kilpauintipolun kehittämisen ja selkeyttämisen. Kevätkauden 2025 päätyttyä tehtiin uusi selkeä ryhmäjako, joka on rakennettu tukemaan uimareiden etenemistä ikä- ja taitotason mukaan.

- **Kilpauintiin valmistava ryhmä**, jossa keskitytään lajitaitojen ja harjoittelutottumusten kehittämiseen
- **10-13-vuotiaiden ryhmä (Pesukarhut)**, jossa harjoittelua syvennetään ja osallistutaan aktiivisesti kilpailuihin.
- **14-vuotiaiden ja vanhempien ryhmä**, jossa panostetaan tavoitteelliseen harjoitteluun ja kilpailemiseen.

Tämä uudistettu rakenne tukee paremmin uimareiden pitkäjänteistä kehittymistä ja tarjoaa selkeän jatkumon harrastuksesta kilpauintiin.

Kilpauintiin valmistavassa ryhmässä aloitti syksyllä 2025 8 uutta pikku-uimaria ja ryhmässä jatkoi muutama viime kaudella aloittanut. Uuden kilpauintiin valmistavan ryhmän päävalmentajana toimi Joona Juuti. Kilpauintiin valmistavan ryhmän tavoitteena on kasvattaa uusia tulevia huippu-uimareita, kokeilla kilpauintia ja päästä kesällä Rollo leirille- ja kilpailuihin, joka on 10-13 vuotiaiden vuoden päätapahtuma. Treeneissä syvennettiin lajitekniikoihin, perehdyttiin uinnin kilpailusääntöihin, parannettiin kestävyyttä, harjoiteltiin startteja ja käännöksiä.

Pesukarhuissa eli 10-13 vuotiaiden ryhmässä oli kova pöhinä päällä. Keväällä harjoiteltiin myös pitkällä radalla Tikkurilassa. Pesukarhut kävivät kesällä Rollo -tapahtumassa Tampereella. Rollo-ajan alitti kaikkiaan kuusi uimaria ja Rollo tapahtumaan Tampereella osallistui 12 uimaria. Rolloissa päästiin uimaan ensimmäistä kertaa myös viestiä.

Kauden aikana ryhmän uimarit saavuttivat monta uimamerkkiä ja rikkoivat omia ennätyksiä. Myös palkintosijoja oli tuomisina kauden eri kisoista. Valmennuksesta vastasi Julia Laijoki.



Keravan Uimarit Rollo -tapahtumassa kesäkuussa 2025 Tampereella.

Kilpauinti

Kilpauintiryhmässä on 14-17 vuotiaita uimareita. Ryhmässä huomioitiin uimarin yksilölliset ominaisuudet sekä parannettiin niitä. Luotiin yksilöllisiä askelmerkkejä, joita uimari pystyy kauden aikana saavuttamaan ja säilyttämään motivaatiota harjoituksissa. Jatkuvalla mittauksella varmistettiin, että sekä valmentaja että uimari ovat tietoisia senhetkisestä suorituskyvystä. Pääasiassa ryhmä ui harjoituksissa samaa treeniohjelmaa, mutta jokaiselle uimarille laskettiin ja asetettiin omat tavoiteajat harjoituksissa sekä huomioitiin tarvittaessa päälajit. Lisäksi treeneissä huomioidaan sekä matkurit että sprintterit. Omien tavoiteaikojen asettaminen varmistaa progressiivisuuden ryhmässä.

Tavoitteena kilpauintiryhmässä oman ikäluokkansa arvokilpailuissa menestyminen. Tavoitteena on myös ymmärtää kehittymisen pitkäjänteinen luonne ja oppia nauttimaan prosessista ja matkasta. Tulos tulee hyvän ja tasapainoisen arkiharjoittelun sivutuotteena ja näin ollen harjoittelussa huomioidaan myös uimarin muu elämä.

Valmennuksesta vastasi Joonas Juuti.

Vesipallo

Vesipallossa pelasimme Suomen Uimaliiton järjestämää U14-vesipallosarjaa (2010 synt. ja nuoremmat), jossa historiallisesti saavutimme pronssia ja näin ollen Keravan Uimareiden ensimmäisen mitalin virallisissa vesipallosarjoissa.



Vesipalloilijat mitalipeleissä huhtikuussa 2025

Vesipallokaudella 2024–2025 yhteistoiminta Uintiseura Kuhien Helsingistä ja Kuopion Uimaseuran kanssa jatkui tiiviinä pelien, leirien ja pelaajayhteistyön merkeissä. Yhteisleiri joukkueiden kesken järjestettiin loppiaisena Kuopiossa.

Seurassa on kolme eri ikäluokan ryhmää; C-juniorit (2008–2009) 2 pelaajaa, D-juniorit (2010–2011) 14 pelaajaa, E-juniorit (2012–2014) 12 pelaajaa. Ryhmät harjoittelevat kolme-neljä kertaa viikossa. Harjoitukset jatkuivat juhannukseen saakka jolloin ansaittu kesäloma alkoi.

Keravan Uimarit järjesti perinteisen vesipalloturnauksen helatorstaina, jossa pelattiin kaksi sarjaa, 2009–2010 syntyneet ja 2011–2013 syntyneet. Turnaukseen osallistui Turun Uimarit, Cetus Espoosta, Uintiseura Kuhat Helsingistä, Seireenit sekä tietenkin Keravan Uimarit.

Keväällä osallistuimme E-juniori joukkueella Espoossa Cetus turnaukseen itsenäisyyspäivänä

Seuran jäsenistä Venla Katainen (2009) pelasi kaudella 2024-2025 C-ikäkausisarjaa tyttöjoukkueessa Seireenit. Niko Niemelä edusti samassa sarjassa Uintiseura Kuhia.

Vesipallossa seuraamme tiiviisti Suomen Uimaliiton luomaa vesipalloilijanpolkua joka seuraa pelaajan halutessa aina aikuisvesipalloon saakka. Keravan Uimarit tarjoaa kehittymisen aina U16 ikäluokkaan (16v. ja alle) jonka jälkeen ohjaamme pelaajan muiden seurojen ikäkausijoukkueisiin koska allastilat tulevat meillä vastaan.

Triathlon

Ryhmässä ui vuoden 2024 aikana 12-14 triathlonistia, joista 4 edusti Keravan Uimareita. Maanantain triiryhmän omaan uintiharjoitukseen osallistuttiin kiitettävästi. Syksyllä saimme 3 uutta triathlonista innostunutta mukaan.

Ryhmässä on hyvä henki ja uintiharjoituksen lisäksi ryhmässä oli mahdollisuus sopia esim. yhteisiä juoksu-, uinti-, ja pyöräharjoituksia, joihin voi osallistua matalalla kynnyksellä. Tietoa ja taitoa jaettiin avoimesti. Ryhmällä on käytössä oma whatsapp -ryhmä, jossa paitsi tiedotetaan asioita, myös jaetaan tekniikkavinkkejä sekä tapahtumainfoa.

Yksilöllisyys näkyi joka harjoituksessa ja harjoitus lähtee aina uimarin tarpeista. Laadukkuutta ylläpidettiin kausittaisella kyselyllä uimareille, sekä harjoitusten ohessa keskusteluilla. Kauden aloituspalaverissa avattiin tulevaa kautta, joka suunniteltiin edellisen kauden palautteen perusteella. Haasteena kilpauintiin verrattuna on kauden pituus, triathlonkisoja on ympäri vuoden.

Allasharjoittelua edelsi vapaaehtoinen lämmittely, jossa tarjolla vaihtelevasti mm. palloja, narua, jumppapallo sekä lättärikummarit lämmittelyyn ja tekniikan harjoitteluun.

Tekniikkaharjoitteita on sisällytetty toimintavuonna jokaiseen alkuverryttelyyn ja treenin teemaan soveltuen myös lämmittelysarjaan.

Masters

Aikuis- eli Masters uimarit uivat kaikki samassa ryhmässä taitotasosta tai tavoitteesta riippumatta. Ryhmään tullaan aikuisten kursseilta tai ne, joilla on jo useammankin vuoden uintitausta.

Uimareilla on mahdollisuus harjoitella oman valinnan mukaan, jopa 5 kertaa viikossa. Toimintaa jatkettiin niin että on valittavana kaksi hintaluokkaa, jolloin uimari voi valita montako kertaa viikossa käy uimassa ja maksaa sen mukaan. Tämä takasi ryhmän koon pysymisen yli 40 uimarissa. Harjoitukset on myös painotettu niin, että tekniikalle, kovavauhtiselle ja matkauinnille on omat harjoituspäivät. Harjoitukset on kuitenkin tehty niin, että ne soveltuvat kaikille. Ryhmää koordinoi ja valmensi kevätkaudella Joonas Juuti, Sari Kukkonen ja Tero Niemelä.

Keväällä osallistuttiin Masters-mestaruus kilpailuihin Jyväskylässä.



Hallinto ja seuratoimijat

Seuran hallinto toimintakaudella Tammi-Kesäkuu 2025

Puheenjohtaja: Jukka Hämäläinen

Johtokunnan jäsenet Mari Tervonen (sihteeri), Teppo Lehtinen (varapuheenjohtaja), Niina Roth, Julia Laijoki, Tero Niemelä, sekä Marko Kempas.

Johtokunnan kokouksia pidettiin kaikkiaan 7.

Seuratoimijat

Lea Koivisto, toiminnanjohtaja 10/2025 asti

Joona Juuti: kilpa- ja Masters -ryhmät. Lisäksi altaan reunalla Masters treeneissä nähtiin Jukka Vatanen ja Tero Niemelä

Riikka Mohtashemi harrasteryhmän vastaava, apuvalmentajana toimi Pihla Väisänen

Julia Laijoki: Kilpauintikoulu ja nuorten kilparyhmä. Apuvalmentaja Jukka Vatanen.

Sari Kukkonen: triathlon ryhmä

Teppo Lehtinen: vesipallo, apuvalmentajana Jermu Lehtinen ja Eevert Paunonen

Marjut Hyvönen: aikuisten tekniikkakurssit ja yksityistunnit

Talous

Tilikauden 1-7/2025 tilinpäätös osoittaa alijäämää 7.393,58 € (25 804, 71 €) vs 2024 12kk jaksolta

Seuran varsinaisen toiminnan tuotot olivat 85.522,63 € (139 196,13 €)

Varainhankinnan tuotot olivat 6.940 € (12 025,68 €)

Seuran varsinaisen toiminnan kulut olivat 43.710,06 € (109 560,86)

Henkilöstökulut 55.225,54 € (62 961,24 €))

Muut kulut 911,95 € (4 499,07 €)

Vuonna 2025 jatkettiin työterveysopimusta Terveystalon kanssa.

Smartum, Edenred sekä ePassi liikuntaetuuksilla voi maksaa aikuisten kausi- sekä kussimaksut.

Kirjanpidosta vastaa Tilitoimisto Rantalainen. Taloushallinto toimii Netvisor ohjelmistolla. Taloutta on seurattu hallituksen kokouksissa tiiviisti.