



Keravan Uimarit ry toimintasuunnitelma 2025

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 ovat yhteisöllisyys, yksilöllisyys ja laadukkuus. Haluamme toimia arvojemme mukaisesti ottaen ne huomioon kaikessa tekemisessä.

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.

Tähtiseuramerkit velvoittavat meitä jatkamaan kehitystyötä yhteisen seuran hyväksi. Tärkeimmäksi asiaksi on noussut yhdenvertaisuusohjelma, jossa korostuvat hyvä hallintotapa, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertainen ja tasa-arvoinen kohtelu, ympäristö ja ilmasto teot sekä antidoping ja reilupeli.

SEURA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Seurassa on marraskuussa 2024 yhteensä 536 jäsentä, joka on 37 jäsentä vähemmän kuin vuonna 2023. Jäsenistä alle 20-vuotiaita on 458 ja aikuisuimareita 78. Lasten ja nuorten määrä on hieman kasvanut viimevuoteen verrattuna, kun taas aikuisuimareiden määrä on hieman laskenut.

Lisenssiuimareita nuorissa on 20, aikuisilla 17 ja vesipalloilijoita 13.

Näemme seuran toiminnassa edelleen kasvun mahdollisuuksia; kurssitoiminnan kehittämisen, nuorten kilparyhmien kasvamisen sekä aikuistoiminnan yhdistämisen myötä.

Vuoden 2025 painopistealueet:

- Sääntöuudistuksen myötä mukautamme toiminnan kevään aikana uudelle toimikaudelle, joka on jatkossa 1.8.-31.7
- Strategian selkeyttäminen jatkuvasti muuttuvassa toimintaympäristössä
- Viestintästrategia tukemaan seuran toimintaa
- Varainhankinnan strategia, tavoitteet ja seurannan luominen
- Valmennuslinjan selkeyttäminen kevätkaudella 2025
- Seuratoimijoille ja vanhemmille osallistumismahdollisuuksien luominen

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 yhteisöjen ja seurojen kanssa on meille tärkeää.

Toimintaympäristössä tulee lisäksi huomioida Tuusulan uimahallin remontti, joka alkaa huhtikuussa ja kestää ainakin vuoden 2025 loppuun saakka. Seuran tavoitteena on pitää oma toiminta nykyisessä laajuudessa ja mahdollisuuksien mukaan olla tukemassa Tuusulan Uimaseuran nuoria uimareita.

Vuonna 2024 käynnistettiin yhteistyössä naapuriseurojen kanssa Seura Cup, jota jatketaan tulevana vuonna. Sirkus -uinnit järjestetään syksyllä, jossa mukana on matalan kynnyksen lajeja, jotta mahdollisimman moni saisi kisatuntumaa ja innostuisi kilpauinnista. Tästä tapahtumasta tehdään vuosittainen perinne.

Vesipalloturnauksia pidetään perinteiseen tapaan kahdesti vuodessa.

KURSSITOIMINTA

Seuran kurssitoiminta jatkuu samana sisältöisenä kuin vuonna 2024.

Kurssitoiminnassa tarkoituksena on panostaa entistä enemmän asiakaspalveluun, yksilöllisyyden huomioimiseen ja opetuksen laatuun. Uimakouluissa seurataan uimaliiton taitotasomääritelmiä (vesikirppu, vesikilpikonna ja vesimyyrä).

Tavoitteet vuodelle 2025:

- Ohjaajaresurssien ratkaiseminen aktiivisella markkinoinnilla ja sidosryhmä yhteistyöllä
- Ohjaajien ja valmentajien koulutustason kasvattaminen yhteistyössä mm. Uimaliiton kanssa
- Kurssisisältöjen laadun parantaminen asiakaspalautteiden perusteella ja otetaan käyttöön Uimaliiton taitotasot myös uimakouluissa

HARRASTEUINTI

Harrasteryhmät on tarkoitettu matalankynnyksen uintiharrastukseen, jossa ei kilpailla vaan jatketaan jo alkanutta uintiharrastusta ohjatusti, turvallisessa ympäristössä viikoittain. Ryhmiin on mahdollisuus tulla mm. uimakoulujen, vesirallien ja kilpauintikoulun kautta.

Tavoitteet vuodelle 2025

- Ratalilan puitteissa harrasteryhmien lisääminen

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 omilla kilpailuissa matalan kynnyksen 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 tulemaan mukaan seuran toimintaan.

KILPAUINTI

Uuden uimahallin myötä seura on lähtenyt kasvattamaan uutta kilpauimarisukupolvea Keravalle. Jo kahtena vuonna peräkkäin aloitetut kilpauintikoulut saavat jatkoa vuonna 2025.

Tarjoamme halukkaille tavoitteellista kilpauintiharjoittelua ja tuemme uimareiden matkaa kohti kansallisia kilpailuita.

Tavoitteet vuodelle 2025:

- Ratatilan tehokas käyttäminen
- Viikoittainen harjoitusvuoro Tikkurilaan 50m altaaseen
- Harjoittelu yli ryhmä rajojen, yhteisharjoitukset ja leirit
- Uuden kilpauintikoulun aloittaminen syksyllä ja sisällön kehittäminen
- Harjoittelun monimuotoisuus: lajikokeilut ja yhteistyö eri seurojen kanssa
- Valmentajien valmennustason lisääminen

Kilpauinnissa on tällä hetkellä toistakymmentä nuorta uimaria. He harjoittelevat monipuolisesti eri uintilajien tekniikkaa, kasvattavat uintikuntoa ja harjoittelevat kilpailullisia taitoja. Harjoitusmäärää on tarkoitus kasvattaa vuosittain yksilöllisesti kehittymisen mukaan, sekä lisätä ohjeisharjoittelua viikko-ohjelmaan. Päätaavoite on kilpailukokemuksen tarjoaminen matalan kynnyksen kilpailujen kautta. Kauden tavoitteena on päästä Rollo-leirille ja mahdollisesti Rollo-kisoihin kesällä 2025. Kilpailuja on kahdesta kolmeen syys- ja kevätkauden aikana. Kilpailukokemusta haetaan myös ulkomailta.

Kilpauintiryhmissä tuetaan uinnin lisäksi 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. Säännölliset kuntotestit toteutetaan puolivuositain.

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

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

Aikuisuinti

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

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 uimareilla on mahdollisuus osallistua 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 Uimareiden triathlon uintiryhmä on kasvanut syksyn 2024 aikana ja sillä on potentiaalia kasvaa edelleen. 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. Lisäksi osa triathlon uintiryhmän harrastajista osallistuu aktiivisesti myös Masters uintikisoihin. 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. Vauhtikestävyuden 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.

Tarkoituksena on kehittää seuran arvojen mukaista yhdessä tekemistä ja yhteisöllisyyttä ja tarjota Masters ja Triathlon -uimareille mahdollisuutta osallistua kaikkiin Aikuisuimareille tarkoitettuihin harjoituksiin ratatilan sallimissa puitteissa. Uutta yhteisharjoittelua kokeillaan rajoitetusti kevään 2025 aikana ja uimareiden palautteen perusteella on tarkoitus kehittää yhä parempi ja joustavampi malli, joka ottaa huomioon Aikuisuimareiden erilaiset yksilölliset tavoitteet uintiharrastuksessa.

VESIPALLO

Vesipallossa on seuralle edelleen kolme eri ikäluokan ryhmää: E-juniorit (2012–2015), D-juniorit (2010–2011) ja C-juniorit (2008–2009). Tästä vanhemmat siirtyvät pelaamaan Helsingin Kuhien joukkueeseen, joka tarjoaa pääsyn jopa miesten SM-sarjaan.

Tavoitteet vuodelle 2025:

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

Vuoden 2025 alussa on tarkoitus jatkaa pelaamista IKD-mestaruussarjassa (2010 synt. ja nuoremmat), paikat ja ajat selviävät menestyksen perusteella.

Turnauksiin osallistutaan aktiivisesti ainakin pääsiäisenä Espoossa, toukokuussa oma turnaus Keravalla, kesäkuussa Jyväskylässä tai Ruotsissa, elokuussa Ruotsissa, lokakuussa Turussa ja joulukuussa Espoossa.

Leirejä joukkueille on tarkoitus järjestää loppiaisena Kuopiossa, keväällä sekä syksyllä.

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

Kaudelle 2025–26 on tavoitteena lähteä kahteen ikäkausimestaruus-sarjaan (IKC 2009-2010 ja IKD- 2011-2012). Uusi kausi alkaa syyskuussa 2025.

Tavoitteena kehittää pelaajia vesipalloilijan polulla, osalle pelaajista (2009–2010 synt.) alkoi maajoukkuetoiminta syksyllä 2024, jota pyritään tukemaan niin altaassa kuin altaan ulkopuolellakin. Ikäkausimestaruus-sarjassa tavoitteena mitali sekä hyvät ja tasaiset ottelut kaikki pelaa asenteella.

Keravalla 11.11.2024

JOHTOKUNTA