



## Toimintakertomus 2023

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.

Vuonna 2023 seura vietti 30-vuotistaivaltaan ja juhluvuonna seurassa tapahtui paljon hyvää kehitystä. Keravan uimarit ry on auditoitu tähtiseuraksi sekä lasten ja nuorten, että aikuisten toiminnan osalta vuoden 2023 lopussa. Tähtimerkkien vastaanotto tapahtui juhlavasti seuran 30-vuotis juhlassa. Paikalla oli runsaasti kutsuvieraita, niin nykyisiä kuin entisiä seuratoimijoita, valmentajia, urheilijoita, vanhempia, perheenjäseniä sekä Keravan kaupungin liikuntapalveluiden edustajat.

Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen seurojen laatuohjelma. Meille tähtiseuran status tarkoittaa, että seura on kaikille turvallinen paikka harrastaa, kehitämme toimintaa aktiivisesti ja koulutamme ohjaajia ja toimihenkilöitä säännöllisesti sekä se on tietenkin lupaus laadusta ja vastuullisuudesta. Jatkamme myös tänäkin vuonna tärkeää kehitystyötä.

Toimintavuonna 2023 päivitettiin seuran arvot, päämäärä sekä tarkoitus. Arvot ovat yhteisöllisyys, yksilöllisyys ja laadukkuus. Sitouduimme Reilun Pelin sääntöihin, emmekä salli minkäänlaista kiusaamista seurassamme.

Lokakuussa järjestimme 30-vuotis juhluvuoden kunniaksi uimakilpailut ensimmäistä kertaa uudessa Keravan uimahallissa. Uimareita kilpailuissa oli kaikkiaan n. 170, 15. eri uimaseurasta. Uimakilpailuita oli haluttu Keravalle siitä lähtien, kun uusi uimahalli avautui 2019. Kilpailuiden järjestäminen oli iso ponnistus mm. kilpailutuomareiden ja toimitsijoiden saamiseksi. Seura koulutti kilpailutuomareita syyskuussa. Mukaan saatiin uimareiden vanhempia, perheenjäseniä, seuran aikuisuimareita sekä muutama seuran entisiä konkareita.

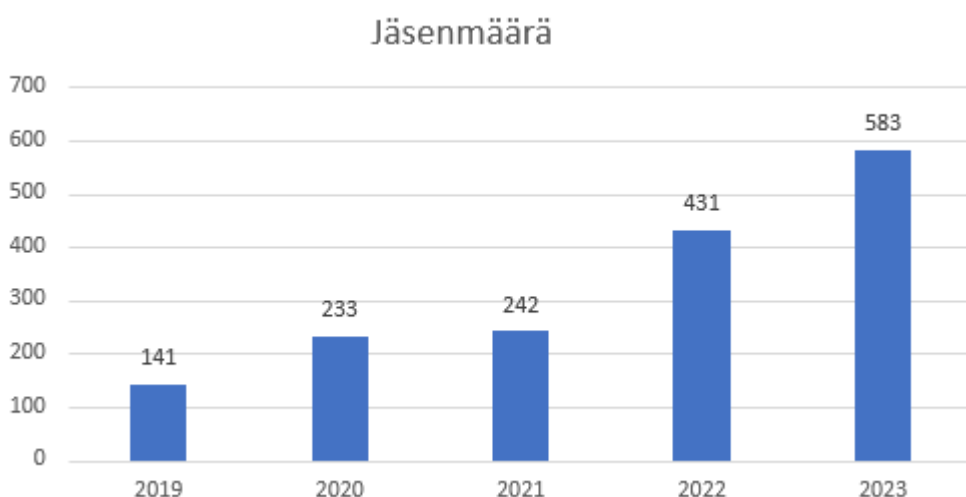
Kurssitoiminta kehittyi entisestään, toimintaa kehitimme asiakaspalautteiden perusteella. Lasten kurssivalikoimaan tuli ison altaan uimakoulu. Kurssi on tarkoitettu niille uimareille, jotka tarvitsevat vahvistusta uintiin isossa altaassa.

Syksyllä 2023 perustettiin uusi kilpauintikoulu-ryhmä, jossa aloitti 14 motivoitunutta pikku-uimaria. Tavoitteena on kasvattaa uusia tulevia huippu-uimareita ja päästä ensi vuonna Rollo leirille- ja kilpailuihin, joka on 10-13 vuotiaiden vuoden päätapahtuma.

Vesipallossa pitkäjänteinen työ jatkui osallistumalla D-ikäkausimestaruussarjaan sekä syksyllä järjestetyllä vesipallokoululla. Säännöllisellä harjoittelulla tavoitteena luoda uusia vesipallopelaajia, valmentajia ja tuomareita.

Seura on tiivistänyt yhteistyötä entisestään Keravan kaupungin liikuntatoimen ja uimahallin henkilöstön kanssa. Olimme mukana mm. Vesisankarit tapahtumassa, joka järjestettiin yhteistyössä Keravan kaupungin kanssa.

Vuoden tulos oli 2,83 euroa. Kokonaisuudessaan seuran talous on tasapainossa ja maksuvalmius on erinomainen. Seuran jäsenmäärä vuonna 2023 oli 583, joka osoittaa vahvaa kasvua toiminnassamme.



## Kurssitoiminta

Seurallamme on monipuolinen kattaus erilaisia lasten- ja aikuisten uintiryhmiä. Pyrimme tarjoamaan jokaiselle harrastusmahdollisuuden iästä, taustasta ja taitotasosta riippumatta. Tähtiseuran projektin myötä hahmottui uimarin polku.

Kauden aikana toteutimme kaiken kaikkiaan 57 eri kurssia, josta suurin osa lasten kursseja ja kauttamme uimaopetusta sai lähes 400 kurssilaista. Lasten uimarin polulle tuli ohjelmaan ison altaan uimakoulu. Aikuisten puolelle valikoimaan tuli aikuisten alkeiskurssi.

Lapsille ja aikuisille pidettiin lisäksi yksityistunteja.

### Lasten uimakoulut ja vesirallit

Kevään ja syksyn kurssit täyttyivät hyvin. Uimakoulusta toiseen siirtyminen helpottui, sillä otimme käyttöön tasotestit kurssien lopussa ja annoimme testien perusteella jatkosuositukset seuraavasta tasosta. Nykyiset uimakoululaiset olivat etusijalla ilmoittautumisjärjestyksessä, näin varmistettiin, ettei hyvin alkanut uimarin polku katkeaisi kesken.

# UIMARIN POLKU (LAPSET)





*Kuvassa vasemmalta oikealle kurssitoiminnan vastaava Julia Lajoki, Beata Niskanen, Peppiina Nieminen sekä Pihla Väisänen.*

## **Aikuisten kurssitoiminta**

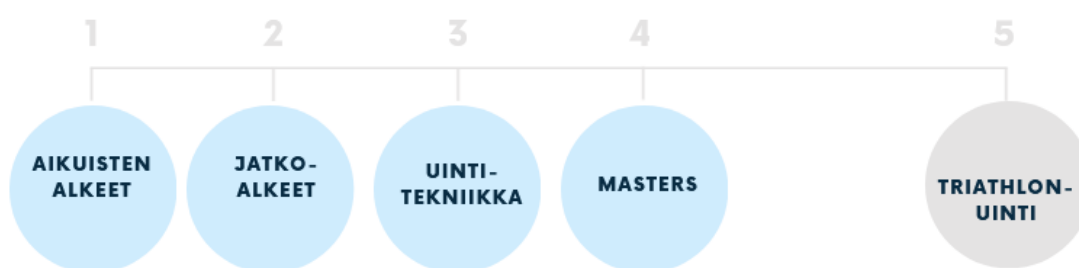
Vuonna 2023 Keravan uimarit järjestivät ensimmäistä kertaa myös aikuisten alkeiskursseja. Kurseille pääsee mukaan ilman minkäänlaista uintikokemusta.

Aikuisten tekniikkakurssit olivat yhtä suosittuja kuin aiempinakin vuosina ja täyttyivät nopeasti. Loppuvuodesta järjestimme neljän kerran vapaauintikurssin. Kaiken kaikkiaan



kurssija mahtui toimintavuoteen 9. Uintitekniikkakurssilta käytiin myös tutustumassa Masters harjoituksiin, joihin kurssilaisilla on mahdollisuus siirtyä jatkamaan uintiharrastusta kurssin jälkeen.

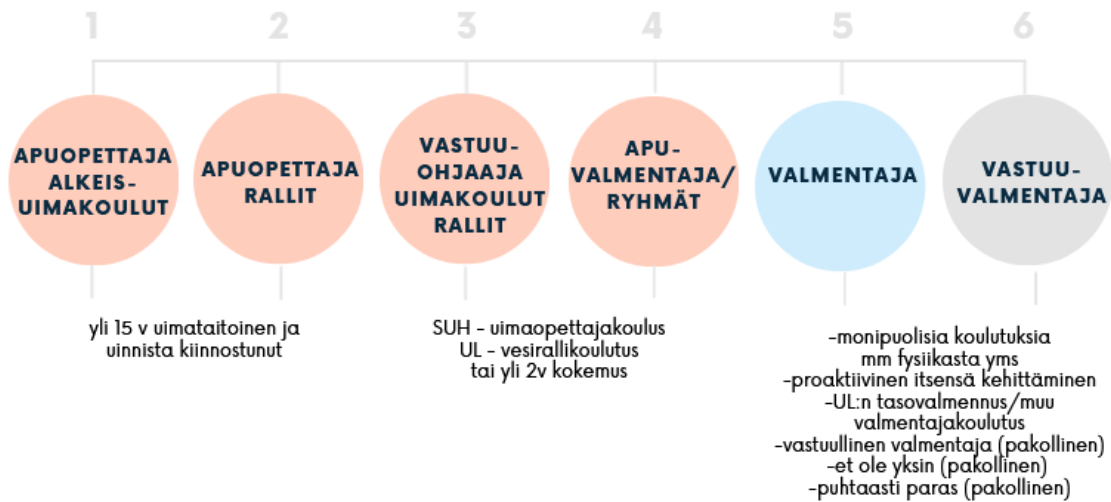
## UIMARIN POLKU (AIKUISET)



### Harrastusryhmät ja kilpauinti

Vuonna 2023 valmistui seuran valmennuslinja, jota on tarkoitus täydentää matkan varrella. Valmennusjärjestelmämme perustuu Suomen Uimaliiton uimarin polun mukaiseen tasovalmennukseen, jossa uimarit siirtyvät portaittain eteenpäin oman taitotason kehittyessä. Valmennuslinjassa on avattu valmennuksen eettiset linjaukset sekä kasvatukselliset ja urheilulliset tavoitteet. Valmennuslinja kokonaisuudessa löytyy seuran kotisivuilla: <https://www.keravanuimarit.fi/seura/tiedostoja/>

# VALMENTAJAN POLKU



## Harrasteryhmät

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

Ryhmä on ollut tänä vuonna kolme eritasoista ryhmää, jossa ensimmäisessä on pääasiassa aloittelijoita ja kolmannessa on kokeneempia uimareita. Ensimmäisessä ryhmässä on noin 18, toisessa 12 ja kolmannessa 9 uimaria.

Treenit olemme suunnitelleet monipuolisesti. Olemme painottaneet harjoittelussa tekniikan hiomista, kunnon ylläpitoa ja lajista nauttimista. Treenejä on pidetty kahdesti viikossa, mutta olemme tarjonneet myös mahdollisuuden osallistua harjoituksiin vain kerran viikossa. Leikkimieliset viestit ja kaverin haastaminen kisamielisesti on tuonut myös kilpailuhenkeä harjoitteluun. Muutamalla ryhmäläisellä on ollut rohkeutta osallistua myös oikeiden uintikilpailuiden lisenssittömiin lajeihin. Muutamalle on syntynyt halu siirtyä kilpauinnin puolelle.



## Kilpauintikoulu

Syksyn 2023 aikana perustettiin uusi kilpauintikoulu, jossa aloitti 14 motivoitunutta pikku-uimaria. Kilpauintikoulun perustajana sekä päävalmentajana toimi Julia Lajjoki, apuvalmentajana toimi Jukka Vatanen.

Kilpauintikoulun tavoitteena on kasvattaa uusia tulevia huippu-uimareita ja päästä kesällä Rollo leirille- ja kilpailuihin, joka on 10-13 vuotiaiden vuoden päätapahtuma. Kilpauintikoulussa syvennyttiin lajitekniikoihin, perehdyttiin uinnin kilpailusääntöihin, parannettiin kestävyyttä, harjoiteltiin startteja ja käännöksiä. Treenit päätettiin lähes aina lasten leikkimieliseen viestiin.

Ensimmäiset kilpailut uitiin seuran 30-vuotis juhlainneissa 7.10. Moni kilpauintikoululainen sai kilpailemisesta lisämotivaatiota ja ryhmästä suurin osa olikin jo mukana joulukuussa perinteisissä Tonttu-uinneissa edustamassa Keravan uimareita.



## 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. Jatkuvalle mittauksella varmistettiin, että sekä valmentaja että uimari ovat tietoisia senhetkisestä suorituskyvystä. Pääasiassa ryhmä ui harjoituksissa samaa treniohjelmää, mutta jokaiselle uimarille laskettiin ja asetettiin omat tavoiteajat harjoituksissa sekä huomioitiin tarvittaessa päälaajat. Lisäksi treeneissä huomioidaan sekä matkurit että sprintterit. Omien tavoiteaikojen asettaminen varmisti progressiivisuuden ryhmässä.

Harjoituksia altaassa oli 4 kertaa ja ohjattuja oheisharjoituksia kerran viikossa. Ohjatuissa oheisharjoituksissa parannettiin taitoa, liikkuvuutta, voimaa ja koordinaatiota. Lisäksi uimareilla on itsenäistä salitreeniä 1-2 kertaa viikossa.

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.





Kilpauinti -ryhmässä oli keväällä 7 ja syksyllä 6 uimaria. Kevätkauden valmennuksesta vastasi Janne Haapaniemi ja syksyllä päävastuun otti Julia Laijoki ja apuvalmentajana toimi Jukka Vatanen. Syyskauden harjoitukset aloitettiin maauimalassa jo ennen hallin aukeamista.



Syyskuussa ryhmä osallistui yhdessä aikuisuimareiden kanssa Hanna-Maria Hintsan treeneihin.



*Kuvassa Vili Sakko tarkkana korvana, kun maailmanmestari Hanna-Maria Hintsa jakaa tekniikkavinkkejä.*

Ryhmä kilpaili useissa kilpailussa ja syksyllä ensimmäistä kertaa uitiin myös miesten 4x50 vu viesti Hössö-uinneissa, Mäkelänrinteessä. Sekaviesti 4x50 sku uitiin Tonttu-uinneissa joulukuussa saavuttaen hopeaa.





Kuvassa MIX 4x50 sku viestiporukka: Vili Sakko, Poppy Liiva, Lili Galambosi sekä Valter Nylund. Keskellä Jasu Haapaniemi mitali kaulassa.

Syksyllä IKM-karsinnoista loppukilpailuihin Jyväskylään selviytyi Poppy Liiva 100 ru matkalla. Jyväskylään lähdettiin muutaman uimarin voimin kannustamaan Poppy voittoon. Poppy sijoittui IKM-finaalissa 14:ksi.

GP-kisoissa Espoonlahdessa seuraa oli edustamassa kaksi uimaria: Poppy Liiva 50 pu, 50 ru sekä 100 ru sekä Vili Sakko 50 pu.

Kevätkaudella tsemppariksi valittiin Jasu Haapaniemi ja syyskaudella Lili Galambosi.

## Vesipallo

Vesipallossa pääsimme pelaamaan Suomen Uimaliiton järjestämiä virallisia vesipallosarjoja.

Keväällä pelattiin kauden 2022-2023 D-ikäkausimestaruussarja (2009 synt. ja nuoremmat) jossa Keravan Uimarit pelasi D2-sarjaa jonka se voittikin päästen pelaamaan D-sarjan loppupeleihin. Tällä kertaa kausi loppui puolivälieräotteluun Jyväskylän Saukkoja vastaan 10-11.

Syksyllä alkoi uusi vesipallokausi 2023–2024, jossa pelaamme D-ikäkausimestaruussarjaa (2010 synt. ja nuoremmat)

Yhteistoiminta Uintiseura Kuhien Helsingistä ja Kuopion Uimaseuran kanssa jatkui tiiviinä pelien, leirien ja pelaajayhteistyön merkeissä.

Syksyllä käynnistyi vesipallokoulu 12 juniorin voimin, josta osa jatkoi ikäkausijoukkueisiin, D-juniorit (2010-2011) ja E-juniorit (2012–2014) ryhmiin.

Seurassa on kolme eri ikäluokan ryhmää; C-juniorit (2008-2009) 2 pelaajaa, D-juniorit (2010-2011) 11 pelaajaa, E-juniorit (2012-2014) 12 pelaajaa. Ryhmät harjoittelevat kolme-neljä kertaa viikossa. Kesä- ja elokuussa päästiin harjoittelemaan maa-uimalan hyppyaltaassa, joka osoittautui toimivaksi heittoharjoitteluun ja pienpeleihin.



Keravan Uimarit järjesti toistamiseen vesipalloturnauksen helatorstaina, jossa pelattiin kaksi sarjaa, 2008–2009 syntyneet ja 2010–2013 syntyneet. Turnaukseen osallistui Turun Uimarit, Cetus Espoosta, Uintiseura Kuhat Helsingistä ja tietenkin Keravan uimarit, joka voitti kummatkin sarjat.

Kauden aikana osallistuimme Espoossa Cetus Baltic Open turnaukseen pääsiäisenä sekä Itsenäisyyspäiväturnaukseen. Turussa osallistuimme Halloween turnaukseen lokakuussa.

Seuran jäsenistä Siiri Lehtinen (2009), Venla Katainen (2009) ja Aino Puumalainen (2007) pelasivat kaudella 2023-2024 C-ikäkausisarjaa tyttöjoukkueessa Seireenit. Niko Niemelä edusti samassa sarjassa Uintiseura Kuhia.



Maajoukkuetoimintaan osallistui Niko Niemelä, Siiri Lehtinen ja Aino Puumalainen joista Siiri Lehtinen ja Aino Puumalainen valittiin Suomen naisten vesipallomaajoukkueeseen.

## Triathlon

Ryhmässä ui 13 triathlonistia, joista 7 edustaa Keravan Uimareita. Maanantain triryhmän omaan uintiharjoitukseen osallistuttiin kiitettävästi.

Ryhmässä on hyvä henki ja uintiharjoituksen lisäksi ryhmässä sovitaan esim. yhteisiä juoksuharjoituksia, 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, triathlon kisoja on ympäri vuoden.

Tänä vuonna seuralle hankittiin kuivista varten lättärikuminauhat sekä altaaseen vastusvarjot. Allasharjoittelua edelsi vapaaehtoinen lämmittely, jossa tarjolla mm. palloja, narua, jumppapallo sekä lättärikummarit lämmittelyyn ja tekniikan harjoitteluun.

Tekniikkaharjoitteita on sisällytetty toimintavuonna jokaiseen alkuverryttelyyn ja treenin teemaan soveltuen myös lämmittelysarjaan. Yhteistyötä tehtiin mastersryhmän kanssa mm. leirien ja perjantain yhteisharjoituksen osalta. Haasteena on ollut saada triathlon ryhmäläiset osallistumaan yhteisleireille, jonka sisältö on suunnattu mastersuimareille.

Seuran oma leiri järjestettiin 22-24.9.23 vierumäellä, johon 1 osallistui. Lisäksi oli pääsiäistäpahtuma huhtikuussa johon osallistui kolme. Lokakuussa järjestettiin seuran omat uintikisat, johon osallistuttiin 4. uimarin voimin.

Toimintakaudella seuramme edustusta nähtiin: Vantaa triathlonissa sprintti- ja perusmatkalla Sari Kukkonen, Hanna Rosti, Sanna Suur-Hamari ja Katri Vuori, Joroisilla finntriathlonin perusmatkalla niin kunto- kuin SM-sarjassa. Sari Kukkonen, Sanna Suur-Hamari, Hanna Rosti, Ivan Kaurov ja Katri Vuori edustivat Lahdessa Ironmanilla kesäkuussa puolimatalla Janne Koivuniemi, sekä Elokuun MM-ironmanissa puolimatalla Katri Vuori ja Ivan Kaurov. Konan täydenmatkan Ironmanilla lokakuussa Katri Vuori.



Ryhmän uimarit ovat osallistuneet myös muiden seurojen leireille ja esim. triathlon liiton järjestämille avoimille AG-leireille (agegrup). Näistä esim. juoksu-uinti painotteisille leireille osallistuivat Sanna Suur- Hamari ja Katri Vuori.

## 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, joko 1-2 kertaa tai 1-4 kertaa viikossa. Syksyllä otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön kaksi hintaluokkaa, jolloin uimari voi valita montako kertaa viikossa käy uimassa ja maksaa sen mukaan. Tämä madalsi ryhmään tuloa ja kasvatti ryhmän kokoa yli 40 uimariin. Lisäksi sunnuntaisin on kaikille kuuluva lihaskuntoharjoitus. Harjoitukset on myös painotettu niin, että tekniikalle, kovavauhtiselle ja matkauinnille on omat harjoituspäivät. Harjoitukset on kuitenkin tehty niin, että ne soveltuvat kaikille. Valmentajina ryhmässä oli kevätkauden Eeva-Liisa Alasjärvi, syyskaudella ryhmää koordinoi ja valmensi Marjut Hyvönen, Jukka Vatanen, Tero Niemelä ja lihaskuntoharjoituksista vastasi Minna Niemelä.

Uimarit aloittivat vuoden loppiaisena kotileirillä tammikuun alussa. Ohjelmaan kuului lisäksi yhteinen keilailu seuran nuorten kilpauimareiden kanssa. Helmikuussa harjoiteltiin yhteisissä aamutreeneissa. Maaliskuussa pidettiin perinteinen yhteisleiri triathlon uimareiden kanssa Vierumäellä 3.-5.3., johon osallistui 15 uimaria. Ohjelmassa oli erityisesti starttien ja käännösten kuvaaminen ja palautteenantoa.

Maaliskuussa kisattiin lyhyen radan Mastersmestaruusuinnit Lappeenrannassa 24.-26.3. Seuraa oli edustamassa 10 uimaria, startteja oli yhteensä 50, joista 8 viestiä.

Seurapisteissä sijoituttiin upeasti sijalle 19. Mitaleja tuli 5 kultaista, 6 hopeista ja 7 pronssista mitalia ja lisäksi viesteissä tuli 2 pronssia. Seuraa olivat edustamassa: Joni Kitinoja, Julia Lajoki, Katja Andreev, Sari Kukkonen, Marjut Hyvönen, Lauri Saaristo, Aki Kortnesniemi, Mikko Koskinen ja Karri Muinonen. Mukana oli myös pari ensikertalaista Aki Kortnesniemi ja Lauri Saaristo sekä lisäbonuksena oma hieno mursu-jengi.

Huhtikuussa uitiin yhteinen 5 kilometrin pääsiäisuinti. Heinäkuussa järjestettiin Tampereella 7.-9.7. European Masters Games, jossa oli mukana myös uinti. Seurasta oli mukana Katja Andreev ja Marjut Hyvönen. Marjut ui sarjassaan 55-59v, 800m vapaauintia hopeaa ja 400m pronssia.



Elokuussa 5.8. oli ohjelmassa Lahden SM -viikoilla mukana ollut avovesiuinti, jossa matkana 3 kilometriä. Seurasta osallistuivat Katja Andreev, Marjut Hyvönen, Aki Kortnesniemi, Sari Kukkonen ja Mari Tervonen.

Syyskuussa Hanna-Maria Hintsa (o.s. Seppälä) 100m vapaauintin Keravalainen maailmanmestari ja olympiauimari kävi kotihallissa tervehtimässä seuran uimareita 30-vuotis juhlavuoden kunniaksi.

Uimareiden kanssa juteltiin harjoittelumotivaatiosta ja uimarit saivat myös esittää kysymyksiä sekä kysyä vinkkejä Hanna-Marialta omaan harjoitteluun.

Syksyn leiri pidettiin jälleen loistavissa puitteissa Vierumäellä 22.-24. syyskuuta. Tällä kertaa mukana oli 14 uimaria. Leirin teemana oli monipuolinen erilajien uinti, vetopituus ja kisavauhti. Ohjelmaan kuului lisäksi kehonhuoltoa ja ulkoilua. Harjoitukset suunnitteli ja valmensi Jukka Vatanen.



Lokakuussa uintiin Pitkän radan Mastersmestaruusuinnit Vantaan Tikkurilassa 27-29.11. Seurasta oli mukana 15 uimaria; Katja Andreev, Marjut Hyvönen, Jukka Hämäläinen, Eeva-Mari Karine-Galambosi, Aki Kortnesniemi, Sari Kukkonen, Julia Lajjoki, Niina

Lehmusvirta, Tero Niemelä, Jari Niskanen, Elina Rokka, Hanna Rosti, Lauri Saaristo, Esa Savolainen ja Mari Tervonen. Kokonaispisteissä seura sijoittui jo sijalla 11, saavutuksena 4 kultaa, 7 hopeaa ja 8 pronssia, joista viesteistä tuli 1 hopea ja 2 pronssia.



*Kuvassa: Syksyn pitkän radan Mastersmestaruusuinteihin osallistujat Vantaan Tikkurilassa 27-29.11*

Lisäksi ryhmän uimarit osallistuivat kauden aikana kilpailuihin mm. Nurmijärvellä, seuran 30v- juhlauinteihin lokakuussa ja Tonttu-uinnit päätti kilpailukauden joulukuussa.

Syykauden teemana oli monipuolisuus, harjoitusten selkeyttäminen ja yhdessä tekeminen. Vierailevana tähtenä oli syyskuussa Hanna-Mari Hintsa antamassa treenivinkkejä ja Kaitalammella uintiin kynttiläuinti illan hämärtyessä. Kauden päätteeksi HU taitouintivalmentajat antoivat opastusta taitouinnin saloihin. Ryhmäläiset osallistuvat lisäksi hienosti seuran toimintaan, mm. kilpailutoimitsijoiksi seuran omiin kilpailuihin.

## Hallinto ja seuratoimijat

Seuran hallinto vuonna 2023

Puheenjohtaja: Marjut Hyvönen.

Johtokunnan jäsenet Mari Tervonen (sihteeri), Sari Kukkonen, Teppo Lehtinen, Kyösti Manninen, Riikka Mohtaschemi sekä Eeva-Liisa Alasjärvi, jonka kausi päättyi omasta pyynnöstä kevätkaudella.

Johtokunnan kokouksia pidettiin kaikkiaan 11. Vuoden 2023 alussa pidettiin suunnittelukokous, jossa agendalla juhluvuoden tapahtumat, tavoitteet sekä toimintasuunnitelman jalkauttaminen.

Seuran jäsenkokouksia pidettiin kaksi, kevätkokous 20.huhtikuuta ja syyskokous 30. marraskuuta. Syyskokouksessa valittiin seuran puheenjohtajaksi Marjut Hyvönen jatkamaan toiselle kaudelle 1.1.2024 alkaen.

Johtokunnan jäseniksi kaudelle 2024 valittiin:

Mari Tervonen, Teppo Lehtinen, Kyösti Manninen, Riikka Mohtaschemi jatkoivat ja uusina Marko Kempas sekä Niina Roth.

## Seuratoimijat

Vastuuhenkilöt:

- Julia Laijoki: toiminnanjohtaja
- Janne Haapaniemi: harraste- ja kilpauintiryhmät, kevät 2023
- Riikka Mohtaschemi harrasteryhmän vastaava syksy 2023, apuvalmentajana toimi Pihla Väisänen
- Julia Laijoki: kilpauintiryhmät, syksy 2023, apuvalmentaja Jukka Vatanen
- Eeva-Liisa Alasjärvi, Masters- sekä erityisryhmän toiminta kevät 2023
- Syksy 2023 masters ryhmää koordinoi Marjut Hyvönen ja lisäksi altaan reunalla nähtiin Jukka Vatanen, Tero Niemelä ja masters-lihaskuntoharjoituksista vastasi Minna Niemelä. Sari Kukkonen vastasi perjantain lapputreenien ohjelmista.
- Sari Kukkonen: triathlon ryhmä
- Teppo Lehtinen: vesipallo, apuvalmentajana Jermu Lehtinen
- Marjut Hyvönen: aikuisten tekniikkakurssit ja yksityistunnit





*Kuvassa: 30 vuotis juhlauintien toimitsijat*

Kurssitoiminnassa on ollut mukana: Lilja Hinkka, Beata Niskanen, Peppiina Nieminen, Pihla Väisänen, Gili Galambosi, Niko Niemelä, Sampo Rahikainen, Riikka Mohtaschemi sekä Vili Sakko.

## Talous

Vuoden 2023 tilinpäätös osoittaa ylijäämää 2,83 €.

Suurimpia tulolähteitä olivat kurssituotot 64 773,19 € (2022: 53 737,78 €), valmennustuotot 39 580,46 € (2022: 24 673,11 €), jotka laskutettiin todellisen käytön mukaan. Jäsenmaksutuotot olivat 10 380,82 € (2022 8 627,98 €).

Keravan Energialta haettiin ja saatiin lasten- ja nuorten toiminnan kehittämiseen 3 000,00 €. GRK tuki vesipalloa 500:lla eurolla.

Suurimpia kuluja olivat valmennuskulut 16 462,30 € (2022: 17 250,02 €), palkkakulut 15 767,78 € (2022 5 512,87), tilavuokrat ja ratamaksut 20 765,77 € (2022: 13 781,83 €) valmennuksen tarvikemaksut 5 622,91 € (2022 17 481,18 €). Myös kilpailujen starttimaksut ovat nousseet 3 870,00 € (2022 2394,00 €).



Vuonna 2023 solmittiin työterveys sopimus Terveystalon kanssa ja tähän liittyen aloituskuluja meni 934,89 €.

Otimme myös käyttöön Smartum, Edenred sekä ePassi liikuntaetuudet ja etuuksilla voi maksaa Masters-ryhmän kausimaksut, aikuisten yksityistunnit tai aikuisten tekniikkakurssit.

Kirjanpito ja taloushallinnon sekä tilinpäätöksen on toteuttanut Tilitoimisto eProfit Oy Keravalta. Taloushallinto toimii Netvisor ohjelmistolla. Vuoden 2023 lopussa laadittiin uusi tarkempi tilikartta ja taloutta on tarkoitus seurata tarkemmin johtokunnan kokouksissa säännöllisin väliajoin.

## Viestintä

Seuran viestintään on panostettu vahvasti koko kauden aikana sekä sisäisesti että ulkoisesti. Sosiaalisessa mediassa seura näkyi Facebookissa ja Instagramissa. Kotisivuille tehtiin julkaisut kaikista päätapahtumista. Seuran jäsenille on julkaistu neljä kertaa vuodessa jäsenkirje. Juhlauinneista sekä seuran 30-vuotis juhlasta on julkaistu juttu Keski-Uusimaa lehteen. Lisäksi Uimaliitto julkaisi jutun seuran tähtiseuraprojektista.

## Koulutus

SUH:n uimaopettajakoulutukseen osallistuivat Peppiina Nieminen sekä Lilja Hinkka ja vesiralliohjaajakurssille osallistui Sampo Rahikainen.

Lisäksi koulutettu 16 uutta 2 lk toimitsijaa omia kisoja silmällä pitäen.

## Tähtiseura-ohjelma

Projekti aloitettiin vuonna 2021 ja tähtäin auditoinnissa oli syksy 2023 ja tähän tavoitteeseen myös päästiin. Mukana matkassa ohjelmaa tekemässä oli seuran johtokunta sekä seuratoimijoita. Uimaliiton kanssa pidimme kaksi sparrauskokousta jossa seurasimme tähtiseuraprojektin etenemistä ja asensimme projektille tarkat aikataulut ja tavoitteet.

Projektin myötä seuran arvot, päämäärä sekä tarkoitus on päivitetty.

### 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.

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

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

Olemme päivittäneet myös useita toimintaohjeita, jotka löytyvät seuran kotisivuilta seuraosiossa. <https://www.keravanuimarit.fi/seura/tiedostoja/>.

Lisäksi sitouduimme noudattamaan Reilun Pelin sääntöjä, emmekä salli minkäänlaista kiusaamista seurassamme.

## **Puheenjohtajan tervehdys**

Olen niin iloinen ja onnellinen 30 -vuotis Juhlavuodestamme. Se oli aivan huikea kaikkine kohtaamisineen ja tapahtumineen. Olemme herättäneet hallin ja seuran eloon. Olemme tehneet koko seurana mahtavaa työtä; kilpailuiden järjestämiseksi pitkän tauon jälkeen uudessa uimahallissa, kehittäneet seuraamme kahden Tähtiseuran arvoiseksi ja vuoden päätteeksi juhlimme seuraamme upeissa juhlissa.

Eihän sitä voi mielestäni vuosi paremmin mennä. Olemme saavuttaneet kaikki asettamamme tavoitteet vuodelle 2023 ja talous on edelleen hyvässä kunnossa. Seuramme uudet arvot näkyvät jo hienosti toiminnassamme: yksilöllisyys, laadukkuus ja yhteisöllisyys: Yhteisöllisyys on noussut ihan uudelle tasolle, jossa näkyy innokkuus, osallistumisen halu ja rento tekemisen meininki. Tällä energialla on hyvä jatkaa. Tästä kaikesta haluan suuresti kiittää teitä kaikkia, erikseen ja yhdessä. Kiitos teille seuramme jäsenet, heidän vanhempansa ja sponsorimme. Ilman teitä tämä ei olisi onnistunut, eikä olisi ollut niin kivaa kuin meillä on vuosi ollut. Kiitos!



Marjut Hyvönen  
Keravalla 1.4.2024, Keravan Uimari ry, johtokunta

\*\*\*\*\*

Vuoden 2023 tekijät:

- Vuoden uimari Poppy Liiva
- Vuoden triathlonisti Katri Vuori
- Vuoden vesipalloilija Rasmus Krause
- Vuoden masters-uimari Mari Tervonen
- Vuoden ohjaaja Beata Niskanen
- Vuoden seuratoimija Toni Oksman
- Vuoden innostaja Julia Lajoki



30-vuotis juhlassa myönnettiin kunniajäsenyys entisille seuratoimijoille sekä puheenjohtajille hienosta työstä seuran eteen.

Kunniajäsenyyden saivat:

- Asta Luoma



- Seppo Luoma
- Jukka Haapaniemi
- Jorma Parkkonen
- Ulla Parkkonen
- Leo Karhapää
- Maila Karhapää
- Matti Kareinen
- Kristiina Kareinen
- Paula Ritanen-Närhi
- Sirpa Kiuru
- Anders Holmberg (pj)
- Markku Hirn (pj)
- Seppo Närhi (pj)



\*\*\*\*\*

## Lyhyen radan Masters mestaruuskilpailut Lappeenrannassa 24-26.3.2023

### Mitalistit:

Joni Kitinoja 🥇 100 vu, 🥇 50 vu, 🥈 100 sku, 🥈 200vu

Marjut Hyvönen 🥇 400 sku, 🥈 400 vu

Sari Kukkonen 🥇 200 ru, 🥇 200 sku 🥈 50 ru 🥈 100 ru 🥉 1500

Katja Andreev 🥈 1500 vu, 🥉 400 vu

Julia Laijoki 🥉 50 vu, 🥉 100 su, 🥉 100 sku







Mari Tervonen 🏊 1500 vu, 🏊 400 vu

Viestit:

🏊 4 x 50 sku, naiset (Marjut, Sari, Julia ja Katja)

🏊 4 x 50 vu, naiset (Marjut, Katja, Mari ja Julia)

.....

Avovesiuinnin SM Lahti, 5.8.2023

Katja Andreev 50-54v 🏊

Mari Tervonen 55-59v 🏊

Marjut Hyvönen 55-59v 🏊

Sari Kukkonen 50-54v 🏊

\*\*\*\*\*

Pitkän radan Masters mestaruuskilpailut Vantaa, Tikkurila 27.-29.10.2023

Mitalistit:

Katja Andreev 800 vu 3., 200 sku 2.

Aki Korttesniemi 200 sku 2. 200 pu 3.

Sari Kukkonen 200 sku 3., 200 ru 1., 50 ru 3., 100 pu 1. 100 ru 2.

Julia Laijoki 100 su 2., 50 pu 3., 50 su 1.

Jari Niskanen 400 sku 1., 100 su 2., 100 pu 3. 200 su 2.

Lauri Saaristo 200 sku 3.

Mari Tervonen 800 vu 2., 100 vu 3.

Viestit:

4 x 50 vu naiset 3. (Katja, Mari, Marjut ja Julia)

4 x 100 seka mix 3. (Julia, Tero Niemelä, Jari ja Mari)

4 x 50 seka naiset 2. (Marjut, Sari, Julia ja Mari)



