



KERAVAN UIMARIT

Toimintakäsikirja

Selkeä kuvaus siitä, miten seura toimii, johtaa, valmentaa ja rakentaa turvallista seurayhteisöä.

Yhteisöllisyys

Yksilöllisyys

Laadukkuus



Seura, jonka uintipolku kantaa läpi elämän

Keravan Uimarit ry on vuonna 1993 perustettu paikallinen uimaseura. Toiminta rakentuu uinnin, vesipallon ja aikuisuinnin ympärille.

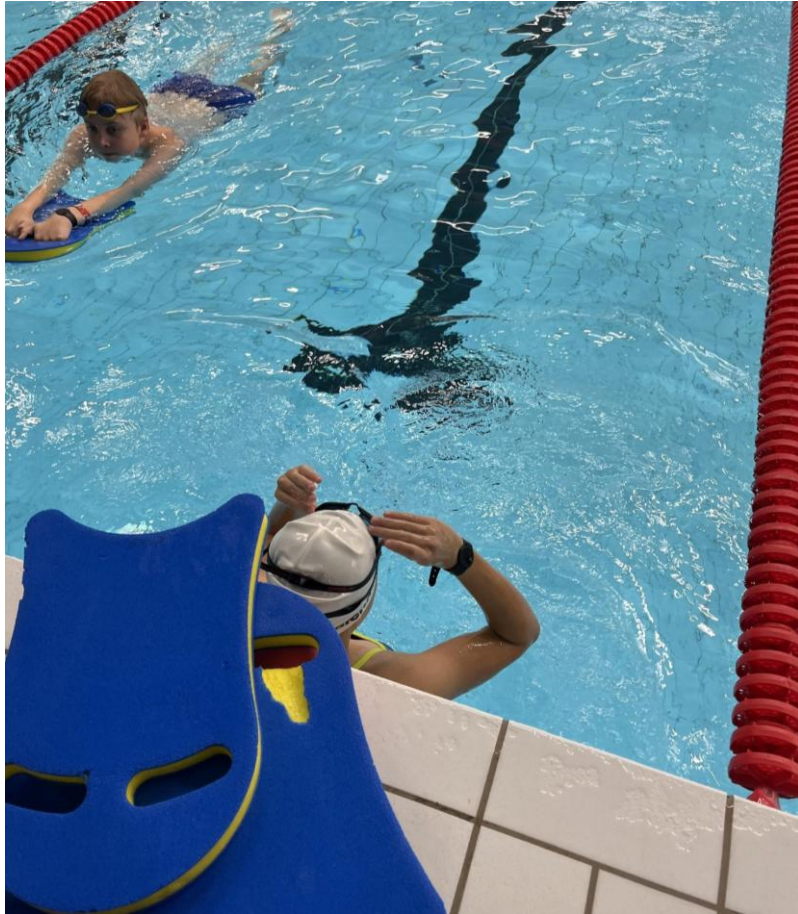
Toiminta-ajatus

Uintiharrastus voi alkaa lapsena tai aikuisena ja jatkuu läpi elämän.

Tavoitteena on olla vastuuta ottava, helposti lähestyttävä ja yhteisöllinen seura, jossa erilaiset harrastajat löytävät oman paikkansa.



Kolme arvoa näkyy arjen teoissa



1

Yhteisöllisyys

Toimimme yhtenä seurana,
kannustamme ja
rakennamme hyvää
seurahenkeä.

2

Yksilöllisyys

Huomioimme uimarin
taitotason, kehitysvaiheen,
motivaation ja tavoitteet.

3

Laadukkuus

Suunnitelmallinen
valmennus, osaavat
toimijat ja jatkuva arviointi
varmistavat laadun.

Reilu peli, vastuullisuus ja terveellinen urheilukulttuuri kuuluvat seuran toimintatapaan.

Johtaminen ja vastuut pidetään selkeinä

1

Hallitus

Kokonaisvastuu toiminnasta, taloudesta, työnantajavelvoitteista ja riskienhallinnasta.

2

Toiminnanjohtaja

Päivittäinen toiminta, valmennusjärjestelmä, ryhmien muodostaminen ja valmentajien tuki.

3

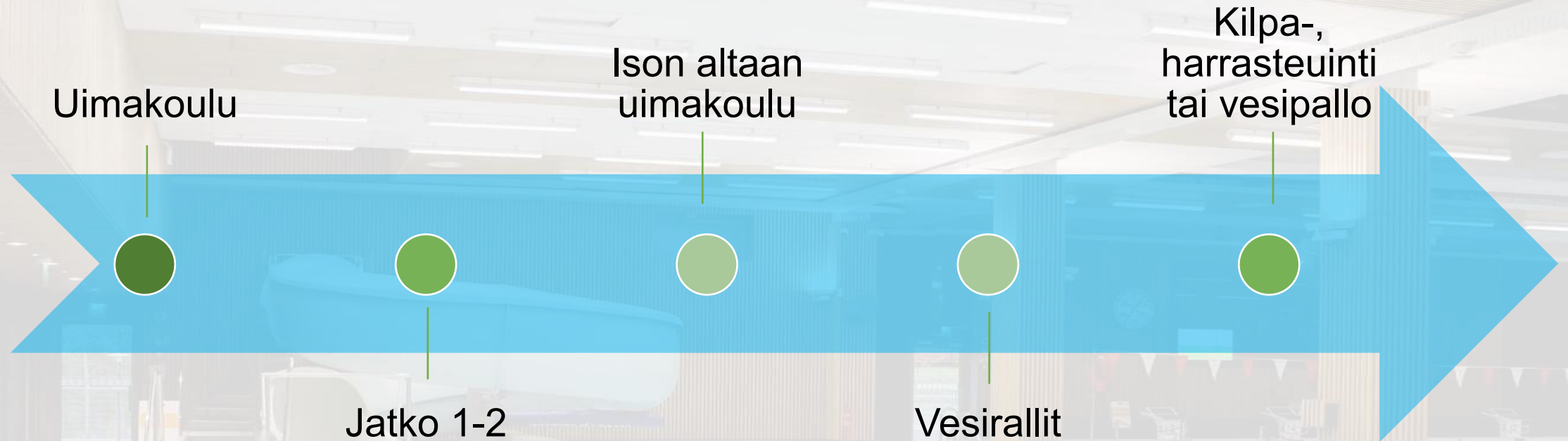
Valmentajat ja ohjaajat

Ryhmäkohtainen toteutus, turvallinen ilmapiiri ja yhteiset pelisäännöt.

Kaikki toimijat perehdytetään tehtäväänsä ennen itsenäistä vastuuta.



Joustava uimarin polku



Ryhmästä toiseen siirtyminen perustuu taitotasoon, valmiuksiin ja keskusteluun uimarin sekä perheen kanssa.

Seura tarjoaa eri-ikäisille omat reitit

Lapset ja nuoret

Uimakoulut, vesirallit, harrasteuinti ja kilpauinnin aloitus.

Kilpauinti

Ryhmä 3: kilpauintikoulu → Ryhmä 2: kilpauintiryhmä → Ryhmä 1: tavoitteellinen kilpauinti.

Aikuisuinti

Alkeisopetus, tekniikkakurssit, Masters sekä triathlonuintiin painottuva harjoittelu.

Vesipallo

Juniorit jaetaan joukkueisiin iän ja taitotason mukaan; ryhmät tarkistetaan kausittain.



Valmennus rakentuu suunnitelmasta ja läsnäolosta



Suunnitellaan

Kausi-, viikko- ja harjoitustaso.

Seurataan

Testit, kilpailutulokset ja valmennuksellinen havainnointi.

Kehitetään

Koulutukset, perehdytys, yhteistyö ja kehityskeskustelut.

Valmentaja luo ilmapiirin, jossa uimari saa oppia myös kokeilemisen ja epäonnistumisen kautta.

Kilpailut ja leirit ovat osa kauden suunnitelmaa



Nuorimmilla korostuvat kilpailutaitojen oppiminen, myönteiset kokemukset ja ryhmään kuuluminen.

Tavoitteellisemmilla uimareilla kilpailuihin liittyy myös henkilökohtaisia tulos- ja sijoitustavoitteita.

Lajit ja aikataulut

Lihaskuntoharjoittelu

Palaute suorituksesta

Turvallisuus- Reilupeli – et ole yksin

Turvallisuus on osa jokaista harjoitusta

Fyysinen

Turvallinen ympäristö, ohjeet ja poikkeamatilanteisiin varautuminen.

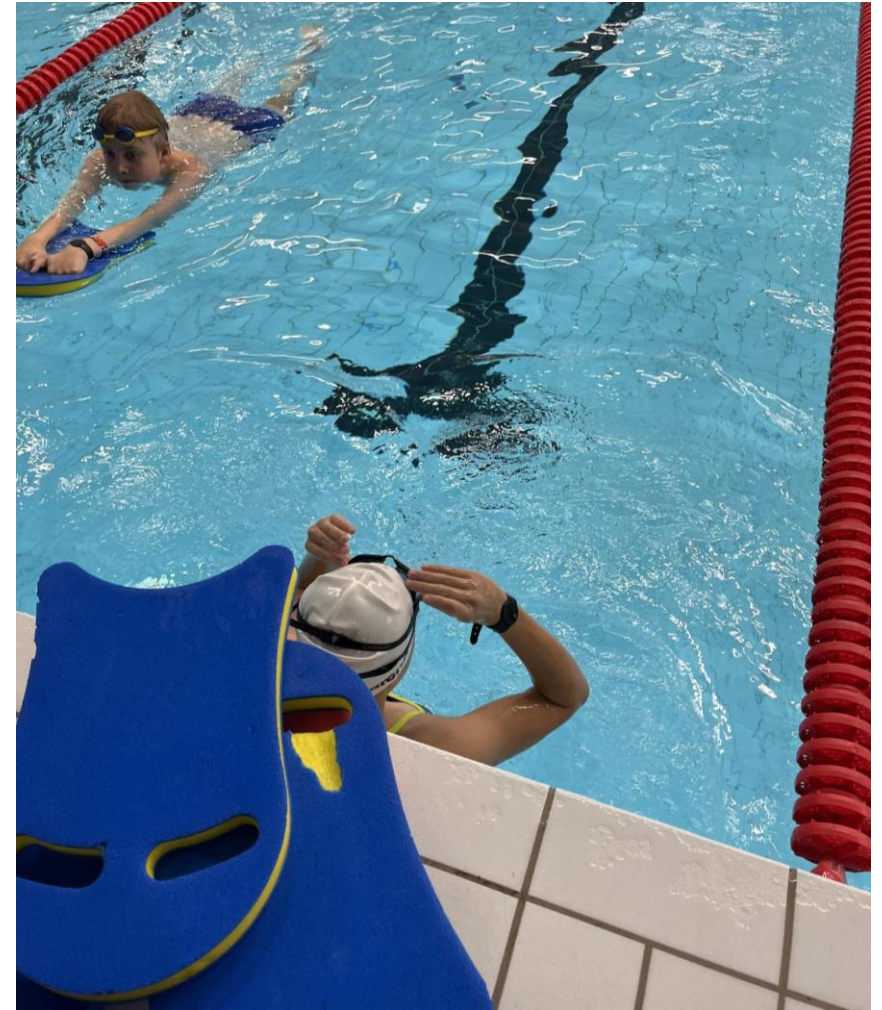
Psyykkinen

Kannustava ilmapiiri ja oikeus tulla kohdelluksi asiallisesti.

Sosiaalinen

Kiusaamiseen, häirintään ja syrjintään puututaan.

Seurassa on nollatoleranssi epäasialliselle käytökselle.



Yhteinen tapa toimia

Toimintakäsikirja tekee seuran arjesta selkeää, turvallista ja laadukasta — uimareille, perheille, valmentajille ja seuratoimijoille.

Yhteisöllisyys

Yksilöllisyys

Laadukkuus

