



JÄRVENPÄÄN
UINTIKLUBI

SEURAOPAS

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	4
YLEISTÄ	5
SEURAN STRATEGINEN MALLI	6
VISIO	6
MISSIO	6
STRATEGIA	6
SEURAN YDINTOIMINTA JA PAINOPISTEALUEET	7
SEURAN EETTISET LINJAUKSET	7
JUK SÄÄNNÖT	7
SEURAN TALOUS	7
TALOUSOHJESÄÄNTÖ	7
TALouden TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	7
TULOT JA MENOT	8
TOIMINNAN HINNOITTELU	8
OHJAAJIEN, VALMENTAJIEN JA TOIMIHENKILÖIDEN PALKKAUSJÄRJESTELMÄ	8
VARAINHANKINTA	8
ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT	9
JOHTOKUNTA	9
JOHTOKUNNAN KOKOONTUMISET JA PERIAATTEET	9
JOHTOKUNNAN TYÖSKENTELY JA TIEDOTTAMINEN	9
SEURAN TOIMIHENKILÖT	10
REKRYTOINTI	10
SEURAORGANISAATION TOIMINTA	11
SEURAN TOIMINTAAN VAIKUTTAVAT LAJIT, ASETUKSET JA MÄÄRÄYKSET	11
VUOSIKELLO	11
JÄSENISTÖN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET	11
JÄSENMAKSU	11
KAUSIMAKSU	11
KIITOSKULTTUURI JA YHTEISÖLLISYYDEN KEHITTÄMINEN SEURASSA	11
SEURAN SIDOSRYHMÄT	12
VIESTINTÄ	12
SOSIAALISEN MEDIAN PELISÄÄNNÖT	13
KOULUTUSTOIMINTA	13
TOIMINNAN ARVIOINTI	14
TÄHTISEURATOIMINTA JA MUUT SEURATOIMINNAN LAATUJÄRJESTELMÄT	14
URHEILUTOIMINTA	15
VALMENNUSLINJA	15
VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: YHDESSÄ	15
VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: RAKENTEET	15
VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: HARJOITUSRUNKO	16
VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: HARJOITUSRYHMÄT	16
UIMAKOULUT	16

VESIRALLIT	17
TEKNIKKARALLIT	17
AIKUISTEN TEKNIikka	17
KILPAUINTIRYHMÄT	17
HARRASTERYHMÄT	17
MASTERS-RYHMÄ	17
PARAUINTI	17
TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET	18
SEURAN TURVALLISUUSOHJEISTUS	18
SEURAN ONGELMANRATKAISUMALLI	18
TOIMINTA SEURAN SISÄISISSÄ ONGELMATILANTEISSA	18

JOHDANTO

Toimintakäsikirja on julkinen dokumentti siitä, miten seurassa toimitaan. Toimintakäsikirja ei ole koskaan täysin valmis vaan se kehittyy seuran toiminnan ja toimintaympäristön mukana.

Toimintakäsikirjan tarkoituksena on

- luoda yhteinen käsitys seurasta
- helpottaa seuran perustoimintaa
- hahmottaa seuran kannalta tärkeät kokonaisuudet ja prosessit
- turvata seuran jatkuva kehitys, erityisesti toimijoiden vaihtuessa
- auttaa uusien vapaaehtoisten ja työntekijöiden perehdytyksessä
- vahvistaa käsitystä seuran toimintakulttuurista ja laadusta niin seuran sisällä kuin ulkopuolisten silmissä.

YLEISTÄ

Järvenpään Uintiklubi ry (JUK)
Y-tunnus: 1447281-8

Perustamisvuosi 1988
Lajit: uinti

Seuran yhteystiedot:

Järvenpään Uintiklubi ry
c/o Antti Hongisto
Hollolanpolku 1 A, 04410 Järvenpää

Laskutustiedot:

Järvenpään Uintiklubi ry
c/o Kirsi Tolmunen
Piennartie 12, 04430 Järvenpää

SEURAN STRATEGINEN MALLI

Järvenpään Uintiklubi ry eli JUK on rekisteröity yhdistys. JUK on Suomen Uimaliiton sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen.

Strateginen malli muodostaa perustan seuran tavoitteille ja suunnalle, ja sitä käytetään ohjaamaan päätöksentekoa ja toimintaa.

ARVOT



VISIO

Seuramme visio on olla kansallisesti arvostettu ja tunnistettu uimaseura, joka tunnetaan laadukkaasta yhdessä tekemisestä ja kansallisesta uintimenestyksestä.

MISSIO

Mahdollistamme uintiharrastuksen kaikille - aloittelijoista kunto- ja kilpaurheilijoihin.

STRATEGIA

JUK mahdollistaa laadukkaan uimaopetuksen, parauinnin, harraste- ja kilpauinnin, yksilöä huomioiden ja yhdessä tehden. Seurallamme on vakaa ja omavaraisuuteen perustava talous.

SEURAN YDINTOIMINTA JA PAINOPISTEALUEET

- Tähtiseuraprojektin toteutus
 - o Uinnin urapolku
 - o Valmennuksen ja seuratoimijoiden kehitys
- Leiritykset ja kilpailumatkat
- Uimaopetus ja kilpauinti
- Perheiden kannustaminen yhdessä tekemiseen

SEURAN EETTISET LINJAUKSET

- jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun
- vastuu kasvatuksesta
- terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
- luonnon kunnioittaminen ja kestävään kehitykseen pyrkiminen.

JUK SÄÄNNÖT

Linkin takaa löydät seuramme säännöt.

SEURAN TALOUS

Seuran johtokunta vastaa taloudenhoidosta ja hinnoittelusta. Hyvä taloudenpito luo pohjan pitkäjänteiselle seura työlle sekä takaa olosuhteet kohtuuhintaiseen uintiurheiluun Järvenpäässä.

TALOUSOHJESÄÄNTÖ

Linkin takaa löydät seuramme talousohjesäännön.

TALOUDEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

1. Pitää harrastuskustannukset kohtuullisina.
2. Tasapuolinen ja läpinäkyvä hinnoittelu.
3. Kyky tukea urheilijoita taloudellisesti.

Toimenpiteet tavoitteisiin pääsemiseksi.

1. Aktiivinen keskustelu liikuntapaikka kustannuksista sekä ranneke maksuista Järvenpään kaupungin kanssa. Lisäksi optimoimalla valmennuksen sekä ohjaajien resursseja saadaan harrastuskustannukset pidettyä kohtuullisina.

2. Tarkka valmennus/ohjaus määrään sekä rata-aikaan perustuva hinnoittelu. Aktiivinen tiedottaminen hinnoittelusta uimareille ja vanhemmille sekä kaukonäköisyys hinnoittelun muutoksien osalta.
3. Yhteistyö ja sponsorisopimuksilla voimme tukea urheilijoita tehokkaasti. Varainhankinnan tuotot ohjataan lähtökohtaisesti juniori uimareiden hyväksi.

TULOT JA MENOT

Järvenpään uintiklubin tulot muodostuvat: jäsenmaksuista, varainhankinnasta, avustuksista, apurahoista, kurssitoiminnan sekä valmennusryhmien osallistumismaksuista. Lisäksi seura saa tuottoja tarvike ja seuravaate myynneistä. Mahdollisuutta kilpailutoiminnan järjestämiseen ja sen tuomiin tuloihin selvitetään.

Suurimmat menoerät ovat ratavuokrat, starttimaksut sekä ohjaus ja valmennus kustannukset.

TOIMINNAN HINNOITTELU

Seuran johtokunta määrittelee toimintaa koskevat hinnat ja niiden muodostumisen. Seuran verkkosivuilla on kuvattu ryhmien toimintaan liittyvät kustannukset.

OHJAAJIEN, VALMENTAJIEN JA TOIMIHENKILÖIDEN PALKKAUSJÄRJESTELMÄ

Seuralla on palkkaa saavia ohjaajia tai valmentajia. Palkkausjärjestelmä on selkeä ja läpinäkyvä toimijoille. Palkkausjärjestelmä mahdollistaa työntekijälle lajikoulutusta.

VARAINHANKINTA

Seura toteuttaa monipuolista varainhankintaa ja tiedottaa siitä jäsenistölle. Suurin varainhankinnan tuotto koostuu jäsenmaksuista. Jäsenmaksu on 40€.

ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT

JOHTOKUNTA

Ylintä päätösvaltaa seurassa edustaa jäsenistö kerran vuodessa järjestettävässä varsinaisessa kokouksessa. Varsinainen kokous pidetään elo- marraskuussa. Kokous hyväksyy tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen sekä päättää vastuuvapauden myöntämisestä sekä hyväksyy seuraavan toimintavuoden toimintasuunnitelman ja talousarvion, jotka johtokunta esittää. Kokous valitsee seuran jäsenten keskuudesta johtokunnan puheenjohtajan vuosittain sekä johtokunnan jäsenet.

Seuraa johtaa puheenjohtajan sekä 2-6 henkilön muodostama johtokunta, joka valitsee järjestäytymiskokouksessa varapuheenjohtajan ja sihteerin sekä päättää kirjanpidon järjestämisestä. Johtokunta ohjaa ja valvoo seuran toimintaa ja varmistaa, että se on seuran jäsenten tarpeiden mukaista.

JOHTOKUNNAN KOKOONTUMISET JA PERIAATTEET

Johtokunta kokoontuu noin 12 kertaa vuodessa. Tarvittaessa pidetään myös etäkokouksia tai päätetään asioista kuullen kaikkia johtokunnan jäseniä WhatsApp-ryhmässä. Johtokunta tarkastelee omaa toimintaansa vuosittain. Johtokunta noudattaa toiminnassaan läpinäkyvää ja avointa toimintamallia ja ottaa huomioon aktiivisesti eri sidosryhmien näkökulmat.

JOHTOKUNNAN TYÖSKENTELY JA TIEDOTTAMINEN

Johtokunnan päätöksistä tiedotetaan asiasta riippuen, joko suoraan asianosaisia koskien tai yleisemmin koko jäsenistölle seuran verkkosivuilla tai sähköpostin kautta. Johtokunnan kokouksen pöytäkirjoja ei julkaista, niiden sisältämien yksittäisiä henkilöitä koskevien henkilökohtaisten tietojen vuoksi. Johtokunnan työstä ja tuloksista tiedotetaan niin avoimesti kuin mahdollista, esim. talousarvioesitystä tehtäessä. Jäsenellä on oikeus pyytää johtokunnan pöytäkirjaote itseään koskevasta asiasta. Seuralle maksettavia maksuja (esim. harjoitus- ja kilpailumaksut) kommunikoidaessa johtokunta esittelee avoimesti päätösten taustat.

SEURAN TOIMIHENKILÖT

Johtokunta vastaa seuran hallinnosta, taloudesta ja kehityksestä sekä seuran yhteistyöstä eri sidosryhmien kanssa.

Toiminnanjohtaja vastaa johtokunnan toimeksiantojen toteuttamisesta ja työntekijä- sekä sidosryhmäyhteistyöstä

Päävalmentaja vastaa seuran valmennuksen linjauksista ja valmennuksen toimintaedellytyksistä.

Valmentajat vastaavat oman ryhmiensä valmennuksesta ja kausisuunnitelmista.

Kurssivastaava vastaa seuran kurssirakenteesta ja työntekijäresursseista.

Ohjaajat vastaavat kurssien tuntisuunnitelmista ja toteuttamisesta.

Kilpailutoimitsijat - omien kisojen mahdollistajat

Seura järjestää seurakisoja vuoden mittaan useampia.

Tekijöitä (koulutettuja ja kouluttamattomia) tarvitaan kisojen koosta riippuen 20-40 henkilöä.

Vapaaehtoiset

Seuran toimintaa kannattelee joukko vapaaehtoisia toimijoita; uimareiden vanhempia, isovanhempia ja uimareita, jotka lahjoittavat osaamistaan ja aikaansa seuratoiminnan hyväksi. Jokaisella seuran uimarin läheisellä on mahdollisuus kouluttautua mm. kilpailutoimitsijaksi ja mukaan voi tulla jo ennen sitäkin. Alla on nostettu esille erilaisia vapaaehtoisten rooleja, joiden kautta seuratoimintaan pääsee helposti mukaan - me yhdessä teemme tämän seuran!

REKRYTOINTI

Seura rekrytoi uusia työntekijöitä tarpeen mukaan. Rekrytointi-ilmoitukset julkaistaan seuran kotisivuilla www.uintiklubi.fi

SEURAORGANISAATION TOIMINTA

SEURAN TOIMINTAAN VAIKUTTAVAT LAJIT, ASETUKSET JA MÄÄRÄYKSET

Seuraa sitoo seuran säännöt, yhdistyslaki, työsopimuslaki, vuosilomalaki, työaikalaki ja tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslaki. Varainkeruun puolesta arpajaislaki.

VUOSIKELLO

Seura laatii vuosikalenterin jokaiselle toimintakaudelle, josta voi seurata toimintakauden kulkua. Seuran vuosikello sisältää seuran omat kisat ja muut tärkeät päivämäärät. Vuosikello esitellään vuosittain tarkoituksenmukaisilta osiltaan elokuun uimari- ja vanhempaininfossa.

JÄSENISTÖN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

Seuran jäsenenä voit osallistua järjestämäämme toimintaan, saat käyttöösi jäsenedut sekä voit vaikuttaa seuran toimintaan. Seuran jäsenen velvollisuus on noudattaa yhdistyksen sääntöjä ja pelisääntöjä.

JÄSENMAKSU

JUK:laisilta peritään vuosittain jäsenmaksu 40€. Kurssitoiminnassa mukana olevat lapset ja aikuiset ovat myös seuran jäseniä. Kesken kauden toimintaan mukaan tulevat urheilijat suorittavat jäsenmaksun kausimaksun yhteydessä. Jäsenrekisteriä ylläpidetään säännöllisesti. Perheenjäsenet voivat halutessaan olla seuran jäseniä tai kannattajajäseniä.

KAUSIMAKSU

Johtokunta tarkastaa kausittain ryhmien maksut. Ajankohtaiset kausimaksut löytyvät seuran verkkosivuilta.

KIITOSKULTTUURI JA YHTEISÖLLISYYDEN KEHITTÄMINEN SEURASSA

Seurassa palkitaan syksyisin vuosittain edeltävillä kausilla ansioituneet seuran uimarit, toimijat ja vapaaehtoiset.

Seura pyrkii edistämään yhteisöllisyyttä useilla tavoilla, esim. kannatusvaatteilla, yhteisillä tapahtumilla ja talkoilla.

SEURAN SIDOSRYHMÄT

Seura on tiiviissä yhteistyössä seuraavien toimijoiden kanssa: Olympiakomitea, Suomen Uimaliitto, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto, Järvenpään kaupunki, Järvenpään uimahalli, Järvenpään lukio, urheilupainotteiset yläkoulut, K-Citymarket Järvenpää, Uintikauppa.com ja Järvenpään FysioLink. Seura etsii jatkuvasti uusia yhteistyökumppaneita.

Lähiseurojen välinen yhteistyö on tärkeässä roolissa mm. yhteisten tapahtumien järjestämisessä.

VIESTINTÄ

Seura käyttää aktiivisesti verkkosivuja (www.uintiklubi.fi), Facebookia ja Instagramia (@jukjarvenpaa). Seuran yleisestä viestinnästä huolehtii johtokunta ja toiminnanjohtaja yhdessä valmentajien kanssa.

Seura julkaisee kuukausikirjeen joka kuukausi, päivittää aktiivisesti some-kanaviaan, viestii ja raportoi ajankohtaisista asioista ja kilpailuista. Lisäksi eri toiminnot tiedottavat omilla kanavillaan esimerkiksi tapahtumiin ilmoittautumista, leireistä, kisa-aikatauluista ja -käytännöistä.

Tiedotamme myös WhatsApp-ryhmissä sekä sähköpostitse ryhmäkohtaisesti kunkin ryhmän tapahtumista. Käytämme vapaaehtoisia huoltajia valmentajan, seuran ja ryhmän linkkinä viestinnässä.

Jäsenistöltä pyydetään lupaa kuvaamiseen liittyessään seuran jäseneksi. Lisäksi eri kuvaustilanteissa pyritään mainitsemaan kuvan käyttämisestä seuran viestinnässä.

Seuran viestinnän tavoitteena on tasa-arvoinen, yhdenvertainen ja yksilöä kunnioittava viestintä jäseniä ja eri toimijoita kohtaan.

Kriisitilanteissa tiedon saava ryhmävastaava / valmentaja viestii välittömästi omaa ryhmää sekä tiedottaa johtokuntaa. Kriisiviestintään käytetään vastuuhenkilöiden Whatsapp-ryhmää.

SOSIAALISEN MEDIAN PELISÄÄNNÖT



SOME-OHJE



Sosiaalisen median viestinnän tarkoitus on jakaa positiivisesti ja laadukkaasti seura-arkea. JUK noudattaa sosiaalisen median pelisääntöjä Instagramin ja Facebookin julkaisuissa. Julkaisuissa kunnioitetaan toisia, kuvissa esiintyviltä henkilöiltä pyydetään lupa kuvan tai videon julkaisuun, päivityksien tekstisisältö on kieliopillisesti ymmärrettävää ja asiallista. Julkaisuissa huomioidaan seuralaiset tasapuolisesti ja osallistuminen on aina vapaaehtoista.

Kilpailuja koskevat julkaisut sisältävät Swimify:n linkin, jonka kautta pääsee seuraamaan tuloksia tai superliveä.

Sosiaalisen median viestinnästä vastaa erikseen nimetty ryhmä, ryhmän toiminnasta vastaa johtokunnan nimeämä henkilö. "Sometiimi" koostuu uimareista, vanhemmista ja seuran työntekijöistä.

KOULUTUSTOIMINTA

Seura kouluttaa johtokuntaa, toimitsijoita, ohjaajia sekä valmentajia. Johtokunta tarkastelee vuosittain työntekijöiden koulutustarvetta ja halukkuutta koulutuksiin. Huoltajia ja jäseniä kannustetaan aktiivisesti toimitsijakoulutuksiin ja toimimaan toimitsijatehtävissä lähialueen kilpailuissa.

TOIMINNAN ARVIOINTI

Seura järjestää jäsenkyselyt valmennusryhmille vuosittain kauden puolessa välissä (tammikuussa). Kurssilaisille lähetetään kurssipalautekysely kurssin päätyttyä. Johtokunta käsittelee vastaukset ja kehittää toimintaa saadun palautteen pohjalta. Johtokunta arvioi omaa toimintaansa säännöllisesti.

Seuran toimintaa seurataan useilla mittareilla:

- Seuran jäsenmäärä
- Valmennusryhmien uimarien lukumäärä
- Lisenssiuimarien lukumäärä
- Harrasteuimarien ja kurssilaisten lukumäärä
- Seuran taloudellinen tilanne
-

TÄHTISEURATOIMINTA JA MUUT SEURATOIMINNAN LAATUJÄRJESTELMÄT

Tähtiseura-status on merkki laadukkaasta seuratoiminnasta. Johtokunta nimeää Tähtiseura-vastaavan, joka pitää huolen, että hyviä toimintatapoja ylläpidetään ja kehitetään seuran toimintaa kaikilla osa-alueilla.

URHEILUTOIMINTA

VALMENNUSLINJA

JUK YHDESSÄ = Onnistumisen tie menestykseen

Valmennuksemme tarjoaa uimareille mahdollisuuksia elinikäisiin ystävyyksiin, ryhmätöskentelyyn, johtajuuteen, kehon ja mielen huolenpitoon, tavoitteiden saavuttamiseen, pettymyksien kestämiseen, liikunnan iloon ja elinikäisten taitojen kehittämiseen. Uimarit oppivat, että mestaruuteen tarvitaan tuhansia tunteja kovaa työtä ja koulutusta, eikä onnistumisia tapahdu yhdessä yössä. He oppivat myös kestäämään pettymyksiä ja jatkamaan eteenpäin virheistä huolimatta.

[JUK valmennuslinja 2025.pptx](#)

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: YHDESSÄ

Valmentajan arvot ja asenne:

- Uskomme itseemme ja kykyymme valmentaa menestykseen.
- Olemme läsnä ja tuomme energiaa harjoituksiin.
- Kunnioitamme toisiamme ja käytämme aikamme tehokkaasti.
- Hauskuus, vuorovaikutus ja yhteisöllisyys ovat keskeisiä arvojamme.
- Peppi Pitkätossun asenne haasteisiin: "Sitä en olekaan kokeillut, joten selviän siitä varmasti."
- Peppi Pitkätossun asenne haasteisiin: "Sitä en olekaan kokeillut, joten selviän siitä varmasti."

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: RAKENTEET

Taito/Tekniikka:

- Lajitekniikat, nopeus, startit, käännökset ja maalintulo.
- Kestävyys, liiketaito, voima ja nopeus.

Opetamme ja harjoitteleamme:

- Itsensä luottamista, rohkeutta, keskittymistä, kunnioitusta ja läsnäoloa.
- Tarjoamme turvallisen ympäristön ja huolehdimme valmentajien hyvinvoinnista.

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: HARJOITUSRUNKO

Kuivaharjoittelu:

- Herättely ennen allasharjoitusta valmistaa elimistöä ja mieltä.
- Saadaan monipuolisuutta uinti harjoittelun ympärille.

Allasharjoittelu:

- Allas harjoituksen alussa käymme lyhyesti harjoituksen tavoitteet taito ja fysiologian puolelta, sekä käymme harjoituksen läpi pääpiirteittäin. Tällä haluamme luoda urheilijoille mielikuvan mitä tuleva harjoitus sisältää ja mihin asioihin erityisesti tulemmme keskittymään.
- Vesituntuma:
Kevyttä uimista, taito harjoitteita ja nopeus osio
- Pääharjoitteita:
1-3 sarjaa per harjoitus
Taito, nopeus, teho, yms.
- Jäähdyttely:
Kevyempää uintia annetaan elimistön rauhoittua esim. tehollisesta pääsarjasta
- Yhteenveto ja yhteinen lopetus:
Lyhyt kertaus mitä tehtiin ja valmentajan kommentit uimareille onnistumisia korostaen. Lyhyt keskustelu uimareiden kanssa heidän omista ajatuksista esim. onnistumiset. Voidaan lopettaa JUK YHDESSÄ -huutoon.

VALMENNUSJÄRJESTELMÄ: HARJOITUSRYHMÄT

Järvenpään Uintiklubissa ei ole käytössä tasovalmennusjärjestelmää. Meillä on neljä valmennusryhmää. Ryhmien valinnoissa otamme huomioon uimarin kokonaiskuvan hänen tilanteesta ja haluista uimarin polulla. Pelkästään tulokset eivät määritä uimarin paikkaa ryhmässä. Ryhmien toiminnassa korostuu yhteistyö, mikä mahdollistaa kesken kauden uimareiden siirron toiseen ryhmään, jos tilanne sitä vaatii.

UIMAKOULUT

- JUK uimakouluryhmien opetuksesta vastaa SUH:n (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto) uimaopettajakurssin suorittanut uimakouluopettaja ja koulutetut uintiohjaajat (Uimaliiton Vesi- ja tekniikkaralliohjaajakoulutus)
- Opetus tapahtuu Järvenpään uimahallin opetusaltaassa.
- Altaassa pyritään mahdollistamaan uimaopettajan lisäksi 1 - 2 uintiohjaajaa.
- JUK uimakouluissa on tällä hetkellä neljä eri tasoryhmää ja uimakoululaiset jakautuvat ryhmiin oman aloitustasonsa mukaan. Ennen tasoryhmiin jakoa, uimakoululaisten ilmoitetut taidot katsotaan läpi ja seuralla on oikeus vaihtaa taitojen perusteella uimakoululaisen ilmoitettua ryhmää.

VESIRALLIT

- Vesiralli 1 ja 2 -kurssit perehdyttävät lapsia eri uintimuotojen alkeisiin ja kilpauintitekniikoihin.

TEKNIKKARALLIT

- Tekniikkakurssi keskittyy kilpauintilajien tekniikoiden opetteluun ja harjoitteluun.

AIKUISTEN TEKNIikka

- Aikuisten uintitekniikkakurssit tarjoavat henkilökohtaista ohjausta ja uintitekniikan opastusta.

KILPAUINTIRYHMÄT

- Ainon-ryhmä: Ensimmäinen kilpauintiryhmä nuorille. Harjoittelu keskittyy taidon ja monipuolisen vesitaitavuuden kehittämiseen.
- Millan-ryhmä: Tavoitteellinen kilpauinti nuorille, joilla on 1-2 vuotta kokemusta. Harjoittelu painottuu sekauintiin, taito- ja nopeusharjoitteluun.
- Jarin-ryhmä: Tavoitteellinen kilpauinti nuorille, joilla on 2-3 vuotta kokemusta. Harjoittelu keskittyy sekauintiin, taito- ja nopeusharjoitteluun sekä aerobiseen kapasiteettiin.
- Mikon-ryhmä: Tavoitteellinen kilpauinti nuorille ja nuorille aikuisille, jotka tavoittelevat NSM ja SM tasolla menestymistä. Harjoittelu on henkilökohtaisempaa ja uimarin oma vastuu korostuu.

HARRASTERYHMÄT

- Nuorten ja aikuisten harrasteryhmät tarjoavat uintiharjoittelua ilman kilpailullisia tavoitteita. Nuorten ryhmä kehittää kilpauintitaitoja ja -tekniikoita, kun taas aikuisten ryhmä ylläpitää uintiosaamista ja -kuntoa.

MASTERS-RYHMÄ

- Masters-ryhmä on tarkoitettu yli 25-vuotiaille kilpauimareille ja hyvän uimataidon omaaville aikuisille. Harjoitukset ovat monipuolisia ja tavoitteellisia.

PARAUINTI

- Parauinti tarjotaan uimareiden määrän ja halujen mukaan. Tällä hetkellä seurassa on yksi harrasteuimari, mutta toimintaa voidaan laajentaa kysynnän mukaan.

TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET

SEURAN TURVALLISUUSOHJEISTUS

Seura noudattaa Järvenpään uimahallin turvallisuusohjeita. Tavoitteena vastuuhenkilöiden vuosittainen turvallisuuskävely Järvenpään uimahallissa.

SEURAN ONGELMANRATKAISUMALLI

Jokaisella seuran jäsenellä tai huoltajalla on mahdollisuus olla yhteydessä seuran johtokuntaan tai häirintäyhteyshenkilöön ongelmatilanteessa. Johtokunta käsittelee ongelmatilanteet tapauskohtaisesti noudattaen tasa-arvoa seuran jäsenten välillä. Johtokunta informoi ongelmanratkaisusta / päätöksestä yhteydenottajaa.

TOIMINTA SEURAN SISÄISSÄ ONGELMATILANTEISSA

Ryhmän vastaavalla on oikeus ja velvollisuus huomauttaa häiritsevistä käytöksistä. Jos huomautus ei auta, on oikeus laittaa häiriötä aiheuttava tauolle ja käydä keskustelu tauon syystä. Sekä kirjata tämä ylös.

Jos tämäkään ei auta, niin oikeus poistaa harjoituksista kokonaan. Tästä tulee informoida huoltajat ja kirjata tapahtuma ylös. Jos häirintä kohdistuu toiseen jäseneen, niin myös kyseisiä vanhempia ja häirintäyhteyshenkilö tulee informoida tilanteesta.

Jos käytös jatkuu, ottaa yhteyttä häirintäyhteyshenkilöön ja päävalmentajaan/kurssivastaavaan.

Häirintäyhteyshenkilö ja päävalmentaja/kurssivastaava käyvät keskustelun ja sopivat jatkotoimenpiteistä, joita voi olla:

- Puhuttelu osallisten kanssa
- Harjoituksista ja/tai kilpailuista pois sulkeminen

Päätös harjoituksista/kilpailuista pois sulkemisesta tulee aina tehdä yhdessä häirintäyhteyshenkilön, päävalmentajan/kurssivastaavan ja valmentajan/ohjaajan kanssa. Päätös tulee antaa tiedoksi pois suljettavalle henkilölle, hänen huoltajille sekä johtokunnalle.

- seurasta erottamisen esittäminen

Jos valmentaja/ohjaaja, päävalmentaja/kurssivastaava ja häirintäyhteyshenkilö päättävät esittää henkilön erottamisesta. Tulee erottamisesta tehdä kirjallinen esitys johtokunnalle. Joka järjestää erottamisesta esitetyle jäsenelle kuulemistilaisuuden, jonka jälkeen tekee päätöksen erottamisesta.