



Seuran
vanhempainilta
27.8.2026

Seuran organisaatio



Henkilöstö



Tove Lindroos-Korkeaoja
toiminnanjohtaja



Janne Ihanainen
päävalmentaja



Kim Kuismin
junioriuinnin vastuvalmentaja



Noora Glasin
Kurssikoordinaattori

n.50 ohjaajaa ja valmentajaa

Valmennustiimi



Janne
Edustus
Nuorten
Edustus



Jukka
NSM/SM



Kim
Nuorten Edustus
Edustus
Rollo Joona
Rollo Tytti



Jemina
IKM



Anniina
IKM



Kari
IKM
Last Call



Joona
IKM
Rollo
Masters



Tuija
Rollo



Tytti
Rollo



Jenni
Intro



Milda
Intro



Maria
Intro



Mea
Startti
Juniorit



Riia
Last Call



Anni
Masters



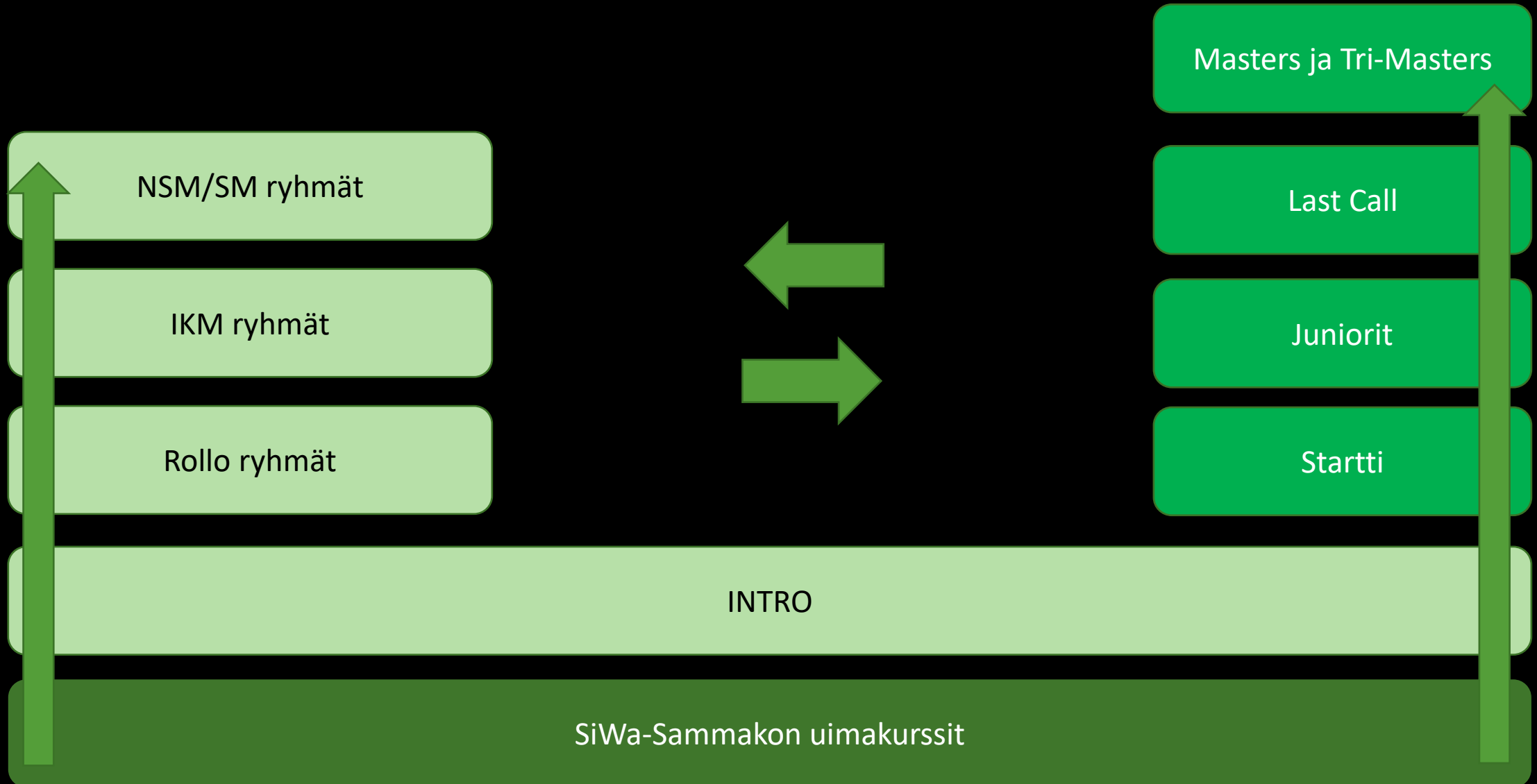
Markus
Masters

Valmentajan tehtävät ja vastuu

- Kouluttaa itseään jatkuvasti kehittymään valmentajana
- Tehdä järkevä kausisuunnitelma, viikkorytmitys ja yksittäinen treeniohjelma ikäluokkaan ja tasoon sopivaksi
- Kannustaa ja motivoida tekemään treenit hyvin kertomalla miksi mitäkin harjoitusta tehdään
- Antaa palautetta koko ryhmälle ja yksilölle
- Kommunikoida vanhempien ja muiden ryhmän valmentajien kanssa uimarin treenaamisesta ja muusta tilanteesta ryhmässä
- Katsoa yksilöllistä kehittymistä, ei vertailla eri kehitysvaiheessa olevia
- Jaksaa olla tasapuolinen ja motivoiva kaikille
- Huolehtia kisailmoitukset ajoissa eteenpäin



Kilpa- ja harrasteuinnin ryhmärakenne



Kilpauinnin eri tiimit

Intro-ryhmä (7-13v)

- Kurssitoiminnasta valmennusryhmään
- Kurssiohjaajat suosittelee ryhmään siirtymistä

Rollo-ikäiset uimarit (Lapsuusvaihe 7-13v)

- 5 uintiharjoitusta viikossa
- Kuivaharjoitukset 2-3 kertaa viikossa
- Omaehtoinen liikkuminen tai toinen laji tärkeää
- Liikunnalliset taidot on tärkeä oppia
- Harrasteryhmä Startti

IKM-ikäiset uimarit (Valintavaihe 14-16v)

- Haluanko isona tavoitteelliseksi kilpauimariksi?
- 5-7 (+1) uintiharjoitusta viikossa
- Mahdollisuus Urhea yläkoulun aamuharjoitukseen
- Kuivaharjoittelu ryhmästä 2-4 kertaa viikossa
- Harrasteryhmä Juniorit

NSM/SM-ikäiset uimarit (16v ja vanhemmat uimarit)

- Yksilölliset harjoitusmäärät
- Päämatkat- ja lajit yleensä selvillä (erikoistuminen)
- 7-10 uintiharjoitusta viikossa
- Yllä oleva sisältää 3 lukion aamuharjoitusta (Urhea)
- Kuivaharjoitusmäärä yksilöllinen
- Harrasteryhmä Last Call



Ryhmäsiirrot

Ryhmäsiirroista tulee paljon kysymyksiä

- Muun muassa seuraavat asiat vaikuttavat siirtoihin:

- Ikä
 - Ikä on tärkeä kriteeri ryhmissä
 - Rollo-, IKM-, NSM- ja SM-ikäsarjat
 - Poikkeustapauksessa voi siirtyä aiemmin eteenpäin
- Lajitekniikat
- Taitotaso
- Paikallaolot
- Harjoitustausta
- Tulokset
 - Sijoitukset
 - Uintiajat
 - Suil-pisteet / WA-pisteet
 - Vertaa eri ikäisten uimareiden tuloksia lajeittain
- Ikäluokan uimarimäärä



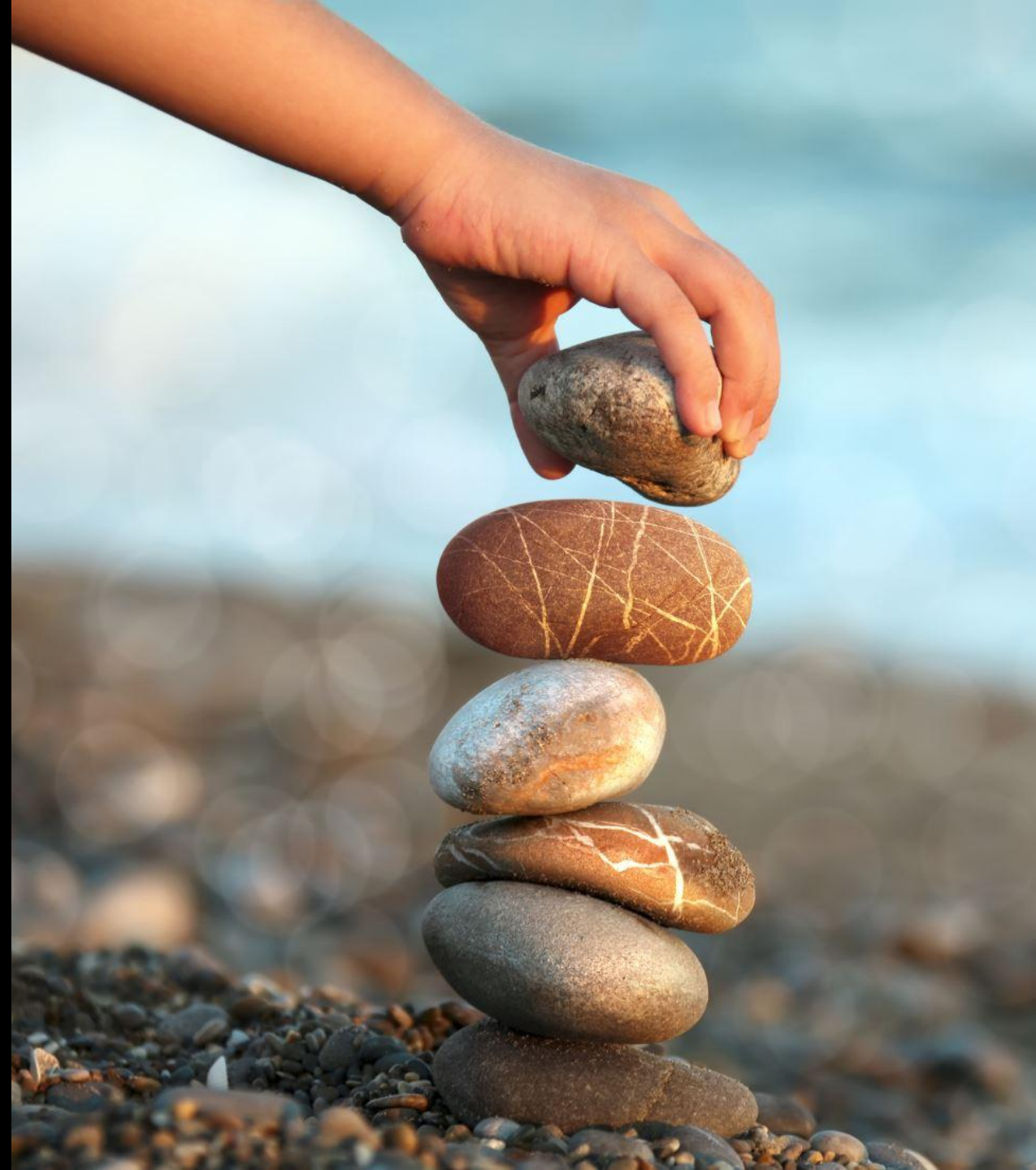
Mikä on hyvä harjoittelu ?

- On yleensä tavoitteellista, säännöllistä ja progressiivista.
- Vaatii aikataulutusta ja energiaa.
- Valmentajan täytyy tehdä ohjelmat tarpeeksi haastaviksi
- Lepoa ja palauttavia ohjelmia tulee olla mukana (kausi- ja viikkorytmitys tärkeitä)
- Positiivinen ajattelu auttaa jaksamaan, negatiivisuus syö energiaa
- Harjoittelu luo rohkeutta ja itsevarmuutta omaan tekemiseen



Uimarin tehtävät ja vastuut

- Saavu paikalle ajoissa
- Ole valmiina treenaamaan pyydetty ohjelma
- Keskity kuuntelemaan ohjeet
- Pyri tekemään parhaasi
- Huolehdi omista tavaroistasi, nimeä ne, tuo paikalle ja ota mukaan lähtiessäsi
- Kerro valmentajalle ajoissa, jos ongelmia ilmenee
- Huolehdi ettet ainakaan omalta osaltasi huononna treeni-ilmapiiiriä
- Yritä tulla toimeen kaikkien kanssa





Kilpailut ja leirit



Kauden pääkilpailut

Rollo T/P 10-13

Rollo uinnit

- SYKSY
IKM aluekilpailut kaikille
- KESÄ
aikarajalliset Rollokilpailut,
Rolloleiri kaikille

IKM T/P13-16

IKM kilpailut

- SYKSY
IKM aluekilpailut kaikille
IKM Finaalit
16 parasta aluekilpailuista
- KESÄ
aikarajalliset IKM uinnit

NSM T/P 16-18 SM N/M 18-

SM uinnit

- SYKSY
aikarajalliset LRNSM/LRSM
kilpailut
- KESÄ
aikarajalliset
NSM/SM kilpailut

Muut kilpailut

Seurakilpailut ja Vantaa Cup kilpailut

- Viralliset **seuran sisäiset** kilpailut seuran omilla ratavuoroilla
- 2-4 kertaa vuodessa
- Starttimaksujen säästö, toimitsijatarve min. 30 henkeä

SiWan järjestämät kilpailut

- **SiWa viestikilpailut** lokakuussa Hakunilassa lauantaina
- **Vantaa Junior Meet (VJM)** maaliskuun alussa Tikkurilassa (-T/P 18) lauantai – sunnuntai
- **Vantaa Meet** toukokuussa Hakunilassa lauantai

Ulkopuoliset kilpailut

- Kilpauintiryhmien uimarit ryhmän **kausuunnitelman** mukaisesti
- Seura maksaa startit max 3 starttia yhden jakson kilpailussa ja max 4 starttia 2 jakson kilpailussa (pl.arvokilpailut, joissa startit määräytyvät aikarajalitusten mukaisesti)

Kilpailukäytäntö

- Valmentaja ilmoittaa uimarin kilpailuihin. Lajit katsotaan yhdessä uimarin kanssa. Uimari voi esittää toiveita lajeista.
- Kilpailupaikalla uimari edustaa seuraa. **Simmis Wanda ry maksaa uimareiden starttimaksut kilpailukalenterin mukaisesti. Uimarin velvollisuus on kilpailuissa edustaa seuralakissa ja seuran t-paidassa. Mikäli uimari ei edusta seuran lakissa ja seuran t-paidassa, laskutetaan startit suoraan uimarilta (kilpailuiden jälkeen).** Kilpailupaikalla käyttäydytään, kunnioitetaan muita uimareita, roskat viedään roskeen ja ollaan ajoissa valmiina omiin startteihin. Uinnin jälkeen käydään kuuntelemassa palaute omalta valmentajalta.
- Mikäli uimari ui ylimääräisiä startteja kilpailuissa tai käy uimassa ylimääräisissä kilpailuissa mitkä ei ole mainittu kausisuunnitelmassa, tulee starttimaksujen lisäksi maksettavaa laskutuslisä 5€/lasku. Tämä laskutetaan uimarilta.
- Tulemme myös puuttumaan enemmän DNS ja DSQ startteihin. Viime kauden aikana enemmän viime hetken poisjääntejä kilpailupaikalla. Näistä aletaan veloittamaan uimareita erikseen kilpailuiden jälkeen.



Leirit

- Pajulahden leiri syksy 2026 IKM Jemina ja Tuijan Rolloryhmä.
- Pajulahden leiri kevät 2027 Rolloryhmät – katsotaan tarkemmin joulun jälkeen.
- SFI leirille valitaan 6 uimaria (vuonna 2011-2013 syntyneet.) Uimarit valitaan SUIL-pisteiden perusteella. Mikäli uimari ei ota paikkaa vastaan tarjotaan paikka SUIL-pisteiden perusteella seuraavalle uimarille. Maajoukkueuimareita ei valita leirille.
- SFI järjestää myös Simkampen kilpailut Ahvenanmaalla – tänä syksynä kilpailut järjestetään 2010-2013 syntyneille uimareille. SFI valitsee uimarit kilpailuihin (tässä kriteerinä katsotaan uimarin ajat/laji).
- SFI järjestää myös Sjutusan leirejä (tänä vuonna 2008-2010 syntyneet uimarit) haku suoraan SFI:in kautta.
- Uinnin yläkoululeirityksen haku kaudelle 2027-2028 alkaa huhtikuussa 2027 – lisäinfoa tästä tulee keväällä 2027 Uimaliitolta joka toimii järjestäjänä ja he myös valitsevat uimarit leireille.
- Uimaliitto järjestää lasten- ja nuorten alueleirit syksyllä 2026, keväällä 2027, valinnat leireille tekee Uimaliitto – kriteerinä toimii SUIL-pisteet.
- Uimaliitto tekee Maajoukkuevalinnat (Myrtha Junior Team, Nuorten maajoukkue, Aikuisten maajoukkue).

A group of people, including officials in white uniforms and athletes in green shirts, are walking on a ramp overlooking a swimming pool. The officials are wearing white polo shirts with a logo and white trousers. The athletes are wearing green t-shirts with a logo and black shorts. They are walking on a metal ramp with a handrail. In the background, there are other people sitting on a bench. The swimming pool is in the foreground, with red lane lines visible. The text "Vanhemman rooli seurassa" is overlaid on the image.

Vanhemman rooli seurassa

Kannusta, tue ja nauti matkasta!

1. Saat olla lapsesi suurin fani

Lapsesi tarvitsee sinua tukijana. Valmentajat hoitavat treenit ja ohjeistukset sekä palautteen antamisen. Sinun tärkein tehtäväsi on iloita onnistumisista sekä olla vierellä ja läsnä epäonnistumisen hetkellä.

2. Tämä on lapsen harrastus (ei sinun)

Urheilu on hauskaa ja kehittävää. Anna lapsen ja nuoren asettaa omat tavoitteensa ja nauttia matkastaan. Kyse ei ole sinun tavoitteistasi. Tue lapsesi harrastusintoa.

3. Näytä esimerkkiä katsomossa!

Positiivinen kannustus vie pitkälle. Huolehdi, että käyttäydyt arvostavasti kaikkia kohtaan, vaikka urheilun herättämät tunteet olisivat vahvoja. Tee peleistä, treeneistä ja harrastamisesta hyvä kokemus kaikille.

4. Tue kokonaisvaltaista hyvinvointia!

Kehittyäkseen urheilija tarvitsee lepoa, monipuolista ravintoa ja aikaa myös muille jutuille kuin urheilulle: kaverit, koulu ja rento vapaa-aika luovat tasapainoisen kasvu ympäristön.

5. Nauti matkasta yhdessä!

Urheilu tuo upeita hetkiä, ystävyksiä ja elämyksiä koko perheelle. Ota ilo irti yhteisistä reissuista, yhdessäolon ajasta ja yhteisestä tekemisestä. Nämä ovat niitä muistoja, joita kumpikin tulette arvostamaan vuosien päästä.

Vanhemman tehtävät ja vastuu

- Kuskata lasta treeneihin tarvittaessa
- Kustantaa harrastus
- Kannustaa omaa lasta menin hyvin tai huonosti, älä vertaile muihin
- Tarkkaile lapsen jaksamista kotona
- Osta kotiin paljon ravitsevaa ruokaa ja vähän herkkuja, lapsi oppii matkimalla
- Tarkkaile että lapsi syö säännöllisesti, tasaisin aikavälein ja työnnä eväät mukaan
- Tiputa ruutuaikaa 1-2 tuntiin päivässä, tehkää mieluummin jotain yhdessä.
- Vahdi, että lapsi nukkuu 9-10 tuntia yössä, ajoissa sängyssä. Älä anna ottaa kännykkää makuuhuoneeseen.

Vanhemman rooli seurassa

- Ilman aktiivisia vanhempia uimareiden valmennuskustannukset jouduttaisiin nostamaan reilusti.
- Vuoden 2026 starttimaksut ovat noin 35 000€.
- Vuoden 2026 ratavuoromaksut ovat noin 48 000€.



Valmennusryhmien JOUKKUEJOHTAJAT – kausi 2026/2027

Jokaiselle valmennusryhmälle nimetään oma joukkuejohtaja. Joukkuejohtajille perustetaan oma WU-ryhmä. Ryhmään tulee ajankohtaista tietoa mitkä joukkuejohtajat vie eteenpäin uimareiden vanhempien omiin WU-ryhmiin. Tällä tavalla ei kuormiteta valmentajia.



Joukkuejohtajat suunnittelevat esimerkiksi ryhmän uimareille pikkujoulut, kauden päättäjäiset, hoitaa somen kilpailupaikalla ja kilpailuiden jälkeen, hoitaa myös somen leireillä ym.



Joukkuejohtaja hoitaa kilpailupaikalla kaiken ylimääräisen mikä ei kuulu valmennukseen, esimerkiksi ruokalippujen jako, ensiapu, kadonneiden tavaroiden metsästys ym.

Joukkuejohtajat kausi 2026/2027

- Edustusryhmä: Sini Backman
- NSM/SM: Sirkku Salminen ja Anna Koponen
- Nuorten Edustus: Sami Ukkonen
- IKM Jemina: Terhi Kurvinen
- IKM Kari ja Joonas ?
- Rollo Tuija: Johanna Nurminen ja Heikki Korkea-aoja
- Rollo Joonas: Sanna Valtonen
- Rollo Tytti: Sanna-Kaisa Sjöblom ja Marianna Salomaa
- Intro Maksit ?
- Intro Minit ?
- Startti ?
- Juniorit ?
- Last Call ?
- Masters: Sami Ukkonen

Miten minä voin vanhempana olla mukana seuratyössä?

- Meidän täytyy jokaisen vanhemman “kantaa kortemme kekoon” jotta voimme seurassa myös jatkossa tarjota laadukasta valmennusta ilman että valmennuskustannukset nousevat liikaa.
- Jokaisen valmennusryhmän uimarin perheellä on velvollisuus hoitaa 1 aulavahtivuoro koko kauden aikana. Aulavahtivuoroja on yhteensä 72kpl. Tämä ei vaadi vanhemmalta kun muutaman tunnin työn seuran eteen. Aulavahtivuoro sunnuntai-iltana klo 17:00-20:30. Paikkana Hakunilan tai Tikkurilan uimahalli.
- Aulavahdit ovat paikalla varmistamassa kurssien sujuvuutta ja antamassa ohjaajille mahdollisuuden paneutua siihen tärkeimpään tehtäväänsä eli kurssien ohjaamiseen. Aulavahti varmistaa ettei halliin pääse asiattomia kurssi-illan aikana ja turvaa myös lasten kursseilta lähtöä ja varmistaa mattimyöhäisten mukaanpääsyn



Vanhemman rooli seuratyössä

**Jokaiseen kilpailujaksoon
tarvitaan noin 35 vapaaehtoista.
Näistä ovat kortillisia noin 25 ja
kortittomia noin 10.**

Tehtäviä kilpailuissa:

- Kasaus ja purku 5-8 henkilöä
- Kilpailukanslia 3 henkilöä
- Keräily 3-5 henkilöä
- Valvomo 2 henkilöä
- Kuuluttaja 1 henkilö
- Kilpailujohtaja 1-2kpl (1lk)
- Lähetäjä 1-2kpl (1lk)
- Ratatuomarit 2-4kpl (1lk)
- Lähtöpäädyn toimitsijat 8 kpl (2lk)
- Käännöspäädyn toimitsijat 8 kpl (2lk)



A photograph of an indoor swimming pool. In the foreground, several swimmers are crouched on starting blocks numbered 3, 4, 5, 6, 7, and 8. They are wearing various colored swimwear. In the background, a man in a white shirt stands near a green banner that reads 'SIMMA SIMMIS WANDA'. To the right of the banner is a clock labeled 'VANTAAN VESIKOT'. A large window on the right side of the pool shows a view of trees outside. The text '2lk toimitsijakoulutus' is overlaid on the right side of the image.

2lk toimitsijakoulutus

- Seura järjestää 2lk toimitsijakoulutuksen 12.9 klo 10-13 Hakunilan Uimahallin kokoustilassa.
- Koulutuksen myötä opit paljon kilpauinnista ja pystyt olemaan vielä paremmin tukena ja turvana myös sinun omalle kilpauimarille.
- Kilpailuissa pääset aitiopaikalle näkemään kilpailuja ja opit tuntemaan muita vanhempia.

Ilmoittaudu mukaan:

<https://www.suomisport.fi/events/99c9734c-e033-4021-8903-959d344abe19>

Muuta huomioitavaa

Antidoping – asiat

- Puhtaasti paras – koulutus
- Koulutus on pakollinen kaikille IKM- ja NSM/SM-kilpailuihin osallistuville 16 vuotta tai vanhemmille uimareille sekä akkreditoitaville henkilöille (valmentajat, hierojat jne)
- Pakollinen myös Myrtha Junior Team - joukkueen urheilijoille vaikka ovat alle 16-vuotiaita

<https://suek.fi/koulutus-2/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

- Voit tarkistaa onko lääkkeesi sallittuja Kamu lääkehausta

<https://kamu.suek.fi/fi/>

Huomioitavia asioita

- Liiallinen älypuhelimien käyttö on haitallista
- Energiajuomat
- Riittävä ravinnon saanti
- Riittävä uni
 - HUOM! Lapset on kekseliäitä!



Ravitsemusluento

- Ravitsemusluento, torstaina 17.9.2026 klo 18:00-19:30 Peltolan koulun auditoriossa (Tikkurilan uimahallin takana)
- Tilaisuudessa käydään läpi nuoren urheilijan ravitsemuksen kulmakivet ja ateriaritmin ja -sisällön merkitys.
- Luennoitsijana Urhean urheiluravitsemuksen asiantuntija Vili Jaakkola (Ttm).
- Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki seuran valmennusryhmien uimarit huoltajineen sekä valmentajat.





SiWan yhteistyökumppanit

Altaalle.com -20% alennus koodilla SiWa2020

Simmis Wanda on solminut yhteistyösopimuksen Helsingin Urheilulääkäriaseman (HULA) kanssa. Yhteistyön myötä Helsingin Urheilulääkäriasema tarjoaa seuran jäsenille lääketieteellisiä palveluita sekä testauspalveluita 10 % alennuksella.

Simmis Wanda on myös solminut yhteistyön Fysio Korjaamon kanssa! Yhteistyön tavoitteena on tukea uimareiden hyvinvointia sekä tarjota laadukkaita fysioterapia- ja hierontapalveluita edullisemmilla kumppanihinnoilla. Seuralla omat jäsenhinnat fysioterapia, osteopatia ja hieronta.



altaalle.com

PUUROVINSTAT UINTIKIILPAILU



LAUANTAINA 21.11.

HAKUNILAN UIMAHALLI



VIRALLISET SEURAKISAT

Kaikille ikäryhmille!



**PALKITAAN EDELLISEN
KAUDEN MENESTYJÄT**

sekä muita kategorioita:

- ★ Paras tsemppari
- ★ Vitsikkäin kaveri
- ★ Positiivisin
- ★ ...ja monta muuta!



**KOKO PERHEEN
TAPAHTUMA**



**JOULUPUKKI
SAATTAA PIIPAHTAA
PAIKALLA!**

**TARJOLLA
JOULUPUUROA,
GLÖGIÄ JA
MUUTA PURTAVAA!**

Tervetuloa!

**KANNUSTETAAN,
JUHLITAAN YHDESSÄ!**

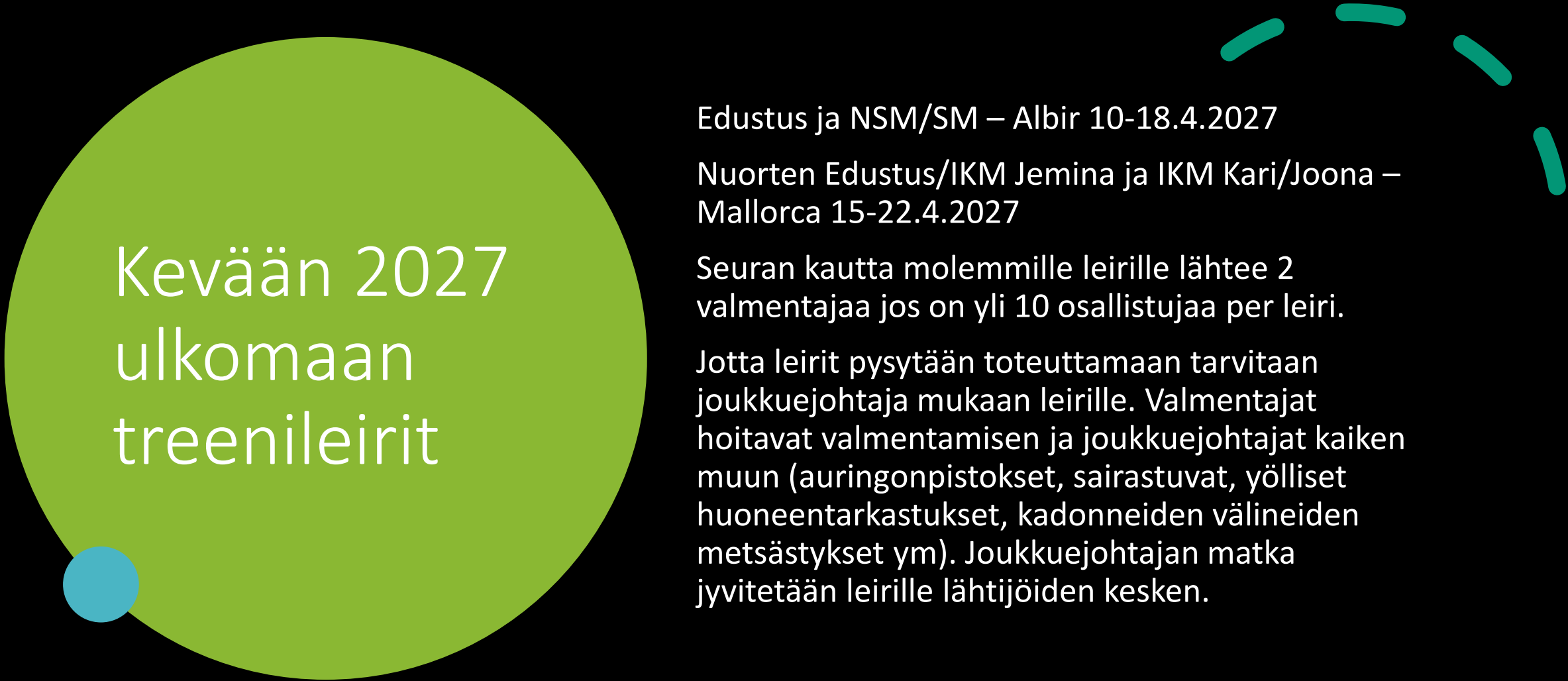
SAVE THE DATE

- Tule mukaan juhlimaan seuran pikkujoulua
- Lauantai 21.11 klo 17.30-21.00
- Hakunilan uimahallilla
- Illan aikana palkitaan vuoden 2025/2026 menestyjät ja tänä vuonna jaetaan myös palkintoja monessa muussa kategoriassa.

Muistutus vanhemmille ja uimareille

- Muistakaa kunnioittaa seuran työntekijöiden vapaa-aikaa. Puheluita ja viestejä ei lähetetä klo 21:00-09:00 välisenä aikana.
- Mieti aina kaksi kertaa onko asia niin akuutti vai voiko asian hoitaa seuraavana päivänä valmentajan kanssa?
- Jannen vp su ja ma 040 487 9350
- Kimin vp pe ja la 050 558 7615
- Toven vp la ja su 045 1293153





Kevään 2027 ulkomaan treenileirit

Edustus ja NSM/SM – Albir 10-18.4.2027

Nuorten Edustus/IKM Jemina ja IKM Kari/Joona –
Mallorca 15-22.4.2027

Seuran kautta molemmille leirille lähtee 2
valmentajaa jos on yli 10 osallistujaa per leiri.

Jotta leirit pysytään toteuttamaan tarvitaan
joukkuejohtaja mukaan leirille. Valmentajat
hoitavat valmentamisen ja joukkuejohtajat kaiken
muun (auringonpistokset, sairastuvat, yölliset
huoneentarkastukset, kadonneiden välineiden
metsästyksset ym). Joukkuejohtajan matka
jyvitetään leirille lähtijöiden kesken.

Leiri- kustannukset Albir

- Alustava hinta arvio leirille 1350-1400€ (laskettu 20 osallistujalla).
- **JOKAISELLE UIMARILLE
SUOSITELLAAN
MATKAVAKUUTUSTA LEIRI- JA
KILPAILUMATKOILLE.
RYHMÄVARAUKSISSA ERI
PERUUTUSEHDOT!**





Leiri- kustannukset Mallorca

- Alustava hinta arvio leirille 1300-1350€ (laskettu 20 osallistujalla).
- **JOKAISELLE UIMARILLE SUOSITELLAAN MATKAVAKUUTUSTA LEIRI- JA KILPAILUMATKOILLE. RYHMÄVARAUKSISSA ERI PERUUTUSEHDOT!**