

HEITTO ***SWIMMING***



TOIMINTAKÄSIKIRJA

HAUKIPUTAAN HEITTO
UINTIJAOSTO
2023

SISÄLLYS

1	HAUKIPUTAAN HEITTO	4
	1.1 Toiminta-ajatus, visio ja arvopohja	4
	1.2 Lasten ja nuorten harrastamisentuki	4
2	UINTIJAOSTO	6
	2.1 Toiminta ja tapahtumat	6
	2.2 Työllistäminen	7
	2.3 Koulutukset	7
	2.4 Varainhankinta / Talkoot	8
	2.5 Palkitseminen	8
	2.6 Toiminnan arviointi	8
	2.7 Vuosikello	9
3	VIESTINTÄ	10
	3.1 Kenelle viestimme	10
	3.2 Miten viestimme	10
	3.3 Viestintämme tavoite	10
	3.4 Viestinnän tavoitteet viestintäkanavittain	11
	3.5 Sosiaalisen median sekä kotisivujen ohjeet	11
4	RYHMÄT	12
	4.1 Uimarin polku	12
	4.2 Ryhmät	13
5	YLEISET PELISÄÄNNÖT	17
	5.1 Ongelmanratkaisupolku	17
	5.2 Hyvät käytöstavat ja keskinäinen kunnioitus	17

5.3 Tasarvo ja yhdenvertaisuus	18
5.4 Uimareiden pelisäännöt	19
5.5 Vanhempien pelisäännöt.....	19
5.6 Ohjaajien / valmentajien pelisäännöt.....	19

1 HAUKIPUTAAN HEITTO

Haukiputaan Heitto on vuonna 1933 perustettu yleisseura, jonka lajeja ovat lentopallo, paini, mailapeli, salibandy, sähköpyörätuolisalibandy, suunnistus, uinti, voimistelu ja triathlon. Lisäksi seurassa toimii aktiivinen veteraanijaosto Vierivät Kivet. Vuoden 2022 lopussa seurassa on ollut noin 1 800 jäsentä.

Seura on toimintansa aikana saavuttanut kaksi maailmanmestaruutta, Euroopan mestaruusmitaleita sekä lukuisan määrän Suomen mestaruuksia.

Heitto on saanut SLU:n alueellisen Wihuripalkinnon vuonna 2006. Nuori Suomi -sinetin ovat saaneet hiihtojaosto (2006) ja voimistelujaosto (2008). Uintijaostolla ja voimistelujaostolla on Olympiakomitean tähtiseura status. Uimajaostolle status myönnettiin 2020. Pohjois-Pohjanmaan Liikunta on valinnut Heiton maakunnan vuoden 2007 urheiluseuraksi. Vuosina 2009–2010 Heitto on ollut toteuttamassa SLU:n alueiden Liikunnan kehittämishanketta eli LIKE-hanketta. Vuonna 2012 Heitto on saanut Suomen Kuntoliikuntaliiton Liikuttaja-kunniamaininnan sekä Pohjois-Pohjanmaan työllistäjäseura -tunnustuksen. Heitto on myös niiden reilun 300 seuran joukossa, joille on myönnetty opetus- ja kulttuuriministeriön jakamaa seuratoiminnan kehittämisrahaa vuonna 2013. Vuonna 2016 Haukiputaan Heitto on huomioitu sekä TUL:n yhdenvertaisuuspalkinnolla, että Oulun kaupungin myöntämällä liikunnan tasa-arvotunnustuksella.

1.1 Toiminta-ajatus, visio ja arvopohja

Haukiputaan Heiton toiminta-ajatuksena on tarjota mahdollisuuksia huippu-urheiluun sekä monipuolisiin ja laadukkaisiin harrastuksiin kaikenikäisille. Seuran tavoitteena tulevaisuudessa, eli visiona, on olla vuonna 2020 kansainvälisesti tunnettu, valtakunnallisesti arvostettu, kiinnostava ja menestyvä alueensa edelläkävijä. Heiton arvopohjana toimivat muun muassa tasa-arvoisuus, suvaitsevaisuus, avoimuus, kasvatus terveyttä edistävään ja ylläpitävään elämäntapaan, yhteisöllisyys, edistyskellisyys, monipuolisuus sekä kestävä kehitys.

1.2 Lasten ja nuorten harrastamisen tuki

Seura tukee ja kannustaa lasten ja nuorten (alle 18 v) monipuolista harrastamista seuraavasti:

1 laji → normaali lajin kausimaksu

2 lajia → kalliimman lajin kausimaksu normaalisti + ½- toisen lajin kausimaksusta

3 lajia tai enemmän → kalleimman lajin kausimaksu + ½- toisen lajin kausimaksusta → kolmas /useampi laji, ei maksua.

Mikäli harrastaminen aloitetaan kesken kauden ja myöhemmin aloitetun lajin kausimaksu on kalliimpi, niin harrastaja maksaa jälkimmäisestä lajimaksusta laskennallisen osan. (esim. 1. lajin kausimaksu 50 €, 2. lajin kausimaksu 75 € → kalliimpi = 75 € + ½ halvemmasta = 25 € → kokonaismaksu 100 €. Myöhemmin aloitetun lajin lajimaksu on siis 50 €.)

Harrastajan huoltajan on ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava valmentajalle/joukkueenjohtajalle/ jaoston rahastonhoitajalle, mikäli harrastaja harrastaa useampia lajeja ja harrastamisen tukea aiotaan hyödyntää kausimaksussa. Kausimaksun/ kausimaksujen suorittaminen on todennettava maksukuitilla/-kuiteilla. Heitossa lapsen/nuoren harrastaminen ei voi olla rahasta kiinni. Mikäli harrastajan perheen taloudellinen tilanne on niin tiukka (esim. yksinhuoltajuus, sairaus, työttömyys tms.), ettei huoltajalla/ huoltajilla ole edellytyksiä maksaa lajin kausimaksua, on maksulle mahdollista anoa lykkäystä, maksujärjestelyä tai vapautusta. Edellytyksenä on huoltajan yhteydenotto valmentajaan ja/tai jaoston puheenjohtajaan. Asiat käsitellään tapauskohtaisesti. Ensisijaisena vaihtoehtona harrastajan huoltaja tai vanhempi voi hakea avustusta säännöllisen ja ohjatun harrastustoiminnan maksuihin seuraavilta tahoilta:

ODL

https://www.odl.fi/fi/diakonia-_ja_yhteisotoiminta/hae_avustusta/

Hope

<https://hopeyhdistys.fi/>

Kaupunkien ja kuntien sosiaalitoimi

Seurakunnat

Toissijaisena vaihtoehtona harrastajan huoltaja tai vanhempi voi hakea avustusta säännöllisen ja ohjatun harrastustoiminnan maksuihin Haukiputaan Heitolta vapaamuotoisella hakemuksella

2 UINTIJAOSTO

Haukiputaan Heiton uintijaosto on yksi seuran keskeisimmistä jaostoista. Uintijaoston periaatteena on toimia lasten ja nuorten ehdoilla, mutta aikuisten säännöillä. Tällä periaatteella pyritään luomaan pohja kokemusrikkaalle harrastukselle, jossa lapsi ja nuori saa näyttää taitonsa, kokee onnistumisen hetkiä, saa uusia kavereita sekä kehittyy urheilijana ja ihmisenä. Jaostossa toimii aktiiviset Masters ja aikuisten harrasteryhmät. Ryhmät antavat uutta virtaa aikuisten uintiharrastukseen.

Jaostolla on puheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja sekä 4–6 jäsentä ja edustaja johtokunnassa. Lisäksi jaostoon voidaan valita muita jäseniä, joiden määrää ei ole rajoitettu. Jaosto toimittaa vuosittain raportteja seuralle, joiden tietoja tarvitaan muun muassa erilaisiin tilastointeihin, hakemuksiin ja anomuksiin.

Jaoston puheenjohtajan tehtävänä on huolehtia jaoston yleisjohdosta sekä tehtävien jaosta jaostossa. Seuran jaostojen puheenjohtajille järjestetään yhteispalavereita sekä seuran kehittämistilaisuuksia. Jaoston sihteeri toimii jaoston kokouksissa pöytäkirjan pitäjänä ja toimittaa seuran vaatimat raportit. Jaoston talousasioita hoitaa toiminnanjohtaja, joka vastaa laskujen maksut, käteistilitykset jne. Toiminnanjohtaja on uimajaoston työntekijöiden lähin esimies.

Uintijaosto laatii toimintakertomuksen edellisen vuoden toiminnasta, joka toimitetaan Heiton sihteerille. Sihteeri kokoaa koko seuran toimintakertomuksen. Toimintakertomus toimitetaan ennen tilintarkastusta. Lisäksi uintijaosto laatii seuraavan vuoden toimintasuunnitelman, jaoston kokoonpanon ja talousarvion.

2.1 Toiminta ja tapahtumat

Perheuintivuoro

Uintijaosto ylläpitää perheuintivuoroa syys- ja kevätkaudella viikonloppuisin klo 17–20. Perheuintivuorolle ovat tervetulleita kaikki uintijaoston jäsenet. Voimassa oleva jäsenkortti on esitettävä joka kerta perhevuorolle tullessa. Alle 8-vuotiaat ja uimataidottomat lapset pääsevät uimaan vain yli 15-

vuotiaan valvonnassa ja lapset ovat aina vanhempien vastuulla. Perheuintivuorolla on aina kaksi uinninvalvojaa, jotka valvovat yleistä järjestystä ja turvallisuutta. Perheuintivuorolla noudatetaan Vesi-Jatulin toimintaohjeita sekä pelastussuunnitelmaa sekä seuran omia turvallisuusohjeita.

Vesipetouinnit ja kauden päätöstapahtuma

Syys- ja kevätkauden päätteeksi uintiryhmille järjestetään leikkimieliset uintikilpailut, vesipetouinnit. Vesipetouintien jälkeen on palkitsemistilaisuus, jossa uimarit saavat palkinnot suorituksistaan sekä tiedotetaan ajankohtaisista ja tulevan kauden asioista. Päätöstapahtumaan osallistuvat vesipetouinteihin osallistuneet ryhmät.

2.2 Työllistäminen

Uintijaosto työllistää valmentajien lisäksi lasten alkeisuimakouluihin seurassa aiemmin uineita yli 16-vuotiaita nuoria uinninohjaukseen. Ohjaajia on yhteensä noin 15 ja he osallistuvat uimakoulujen ohjaukseen vuorollaan syys- ja kevätkauden uimakoulujaksoissa. Uudet ohjaajat perehdytetään toimintaan muiden ohjaajien toimesta. Lisäksi uusille ohjaajille järjestetään koulutus yhdessä uima-liiton kanssa. Ohjaajille maksetaan palkkio uimaopetuksesta.

Jaosto on ottanut käyttöön uimarista valmentajaksi polun, jolla ehkäistään nuorten syrjäytymistä ja tarjotaan mahdollisuus osallistua ohjaus ja valmennustehtäviin uintiuran päätyttyä.

2.3 Koulutukset

Seuratoiminnan sekä muiden toimijoiden järjestämät koulutukset tarjoavat seurojen vastuuhenkilöille sekä -toimijoille mahdollisuuden oman osaamisen sekä seuran toimintojen kehittämiseen. Koulutuksia ovat muun muassa:

- Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset
- Tuomarikoulutukset
- Lasten liikunnan ohjaaja- koulutus
- Ensiapu-koulutus

2.4 Varainhankinta / Talkoot

Uintijaoston varainhankinta perustuu pääosin uimakoulutoimintaan sekä talkootoimintaan.

Talkootoimintaa ovat muun muassa perheuintivuoron kassavuoro sekä valvontavuorot. Kassa ja valvontavuorot on tarkoitettu kilparyhmien uimareiden vanhemmille/huoltajille. Talkootoimintaa tarvitaan myös uintikilpailuissa, leireillä sekä vesipetouinneissa.

2.5 Palkitseminen

Kaudenpäättäjäisissä palkitaan ahkerat ja tunnolliset uimarit sekä talkoo- että toimitsija tehtäviin osallistuneita vanhempia. Uimaopettajille järjestetään aina kauden lopussa omat päättäjäiset, jossa muistetaan myös uusia ammattiin valmistuvia ja ylioppilaita. Seuran menestyksekkäät urheilija palkitaan stipendeillä kerran vuodessa.


2.6 Toiminnan arviointi

Palautekyselyn avulla saadaan seuran toimijoilta, uimareilta ja heidän vanhemmiltaan palautetta uintitoiminnasta. Toimintaa pyritään arvioimaan ja muokkaamaan palautteiden mukaan. Jaosto tekee itsearviointin omasta toiminnastaan kerran vuodessa.

2.7 Vuosikello

Seuratoiminnan vuosikello

Haukiputaan Heitto ry / uinti

<p>MARRASKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Uimaliiton syyskokous -Seuran syyskokous -Kyselyt jaoston toiminnasta -Kevätkauden kilpailukalenteri 	<p>JOULUKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kevätkauden ilmoittautumiset alkaa -Ohjaajien kokoontuminen -Vesipetouinnit -Perheuintivuoro päättyy -Kilparyhmien kausi päättyy -Kevään ryhmien valmistelu -Tyytyväisyyskysely -Jaoston oma-arviointi -Kauden päättäjäiset ja palkitsemiset 	<p>TAMMIKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kevätkauden aloitus -Pelisääntökeskustelut -Perheuintivuoro alkaa -Edellisen vuoden tilastot seuran sihteerille ja uimaliittoon -Valvonta- ja kassavuorolistat 	<p>HELMIKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Toimintakertomus seuran sihteerille -Uimakilpailujen haku -Ryhmäkohtaiset vanhempain palaverit
<p>LOKAKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Talousarvio ja toimintasuunnitelma seuran sihteerille -Vanhempain palaveri, uuden jaoston valinta 		<p>MAALISKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ratavuorojen haku seuraavalle kaudelle -Seuran kevätkokous 	
<p>SYYSKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Valvonta- ja kassavuorolistat -Perheuintivuoro alkaa -Ryhmäkohtaiset vanhempain palaverit 		<p>HUHTIKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Uimaliiton kevätkokous 	
<p>ELOKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Syksyn ryhmät käynnistyvät -Pelisääntökeskustelut -Heiton uimaleiri 	<p>HEINÄKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Syksyn ryhmien valmistelu 	<p>KESÄKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kilparyhmien kausi päättyy -Syyskauden ilmoittautumiset alkaa -Syyskauden kilpailukalenteri -Kesätoimintaa lapsille 	<p>TOUKOKUU</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vesipetouinnit -Kauden päättäjäiset ja palkitsemiset -Heiton uimaleiri -Ohjaajien kokoontuminen -Äitien muistamiset -Perheuintivuoro päättyy

3 VIESTINTÄ

3.1 Kenelle viestimme

Seuran tärkeimmät viestinnän kohderyhmät ovat:

- uimarit sekä heidän vanhempansa
- uintiryhmien valmentajat ja ohjaajat
- yhteistyökumppanit ja muut sidosryhmät
- kaikki seuran toiminnasta ja harrastusmahdollisuuksista kiinnostuneet

3.2 Miten viestimme

Seuran ulkoisen viestinnän kanavat:

- kotisivut www.haukiputaanheitto.fi/uinti
- Facebook www.facebook.com/haheuinti
- Instagram www.instagram.com/hahe_uinti

Uintiryhmien sisäiset viestintäkanavat ovat:

- sähköpostit
- ryhmien sisäiset tapahtumat

3.3 Viestintämme tavoite

Seuran ulkoisen viestinnän tavoite

- Kertoa avoimesti seuran toiminnasta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista ja tuoda esille vesiliikunnan monipuolisia mahdollisuuksia.

Uintiryhmien sisäisen viestinnän tavoite

- Kertoa ryhmän toiminnasta ja ajankohtaisista asioista harrastajille sekä heidän vanhemmilleen.

3.4 Viestinnän tavoitteet viestintäkanavittain

Seuran kotisivut

- Ensisijainen ja virallinen tiedotuskanava kaikista seuraan liittyvistä asioista. Sivujen kautta ilmoitaudutaan seuran toimintaan. (Seuran jäsenyys, uimakouluihin, uintiryhmiin ja kilpailuihin ilmoittautumiset)

Facebook

- Kertoa tapahtumista vapaamuotoisesti. Toimintaa tukevaa viestintää.

Instagram

- Vapaamuotoista tiedottamista ja kuvia tapahtumista. Tavoittaa parhaiten myös nuoret.

Sähköposti

- Ajankohtaisista asioista tiedottaminen / muistuttaminen. Sisäiset tapahtumat ja koulutukset. Tiedottaa seurassa tapahtuvasta toiminnasta ja ajankohtaisista asioista kullekin ryhmälle sopivalla tavalla. Sähköpostiviestit lähetetään laajalle jakelulle aina piilokopioina.

3.5 Sosiaalisen median sekä kotisivujen ohjeet

Sosiaalisen median julkaisuissa noudatetaan yleistä nettietikettiä. Sosiaalinen media ei ole ensisijainen viestintäkanava, vaan sitä kautta nostetaan esille seurassa tapahtuvia asioita. Vastuu sosiaalisen median päivittämisestä on erikseen määrätyillä henkilöillä.

Uinnin kotisivujen päivitysvastuu on vastuvalmentajalla tai muulla toimijalla. Sivuilta löytyy tiedot ajankohtaisista asioista, ilmoittautumiset, valmentajien ja ohjaajien nimet, yhteyshenkilön tiedot sekä jaoston jäsenten nimet ja yhteystiedot. Kunkin ryhmän sivuilta löytyy tiedot harjoitusvuoroista ja ohjeistukset sekä ryhmän kisakalenteri.

4 RYHMÄT

Heitossa jokainen uimari ui siinä ryhmässä, johon hän taitojensa mukaan kuuluu. Alkeisuimakouluissa lapselle suositellaan siirtymistä seuraavaan ryhmään, kun hän osaa ennalta määritellyt taidot ja on muutoinkin valmis etenemään uimarin polulla.

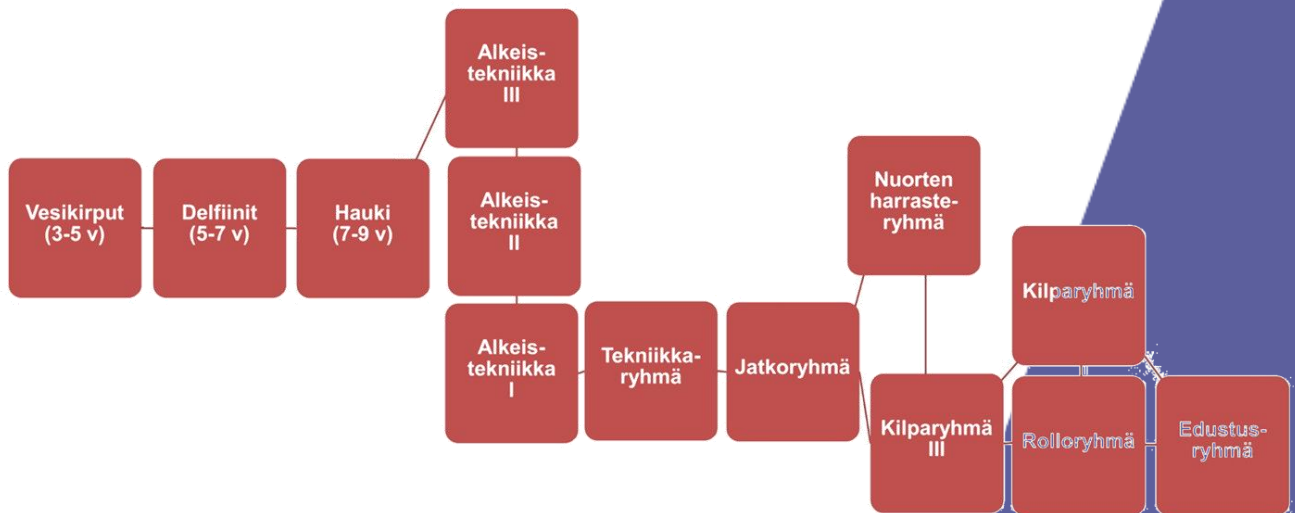
Ryhmissä uimarit harjoittelevat yhdessä samantasoisten uimareiden kanssa.

Uimarit siirtyvät seuraavaan ryhmään pääsääntöisesti valmentajien suosituksesta.

Siirroista keskustellaan uimarin ja vanhempien kanssa. Ryhmäsiirrot suunnitellaan kauden lopussa, jolloin siirrettävällä uimarilla on mahdollisuus käydä tutustumassa tulevaan ryhmään. Hänellä on myös mahdollisuus palata takaisin vanhaan ryhmään.

4.1 Uimarin polku

LAPSET JA NUORET



AIKUISET



4.2 Ryhmät

Kirput (3–5 v)

Kirput-ryhmän tavoitteena on veteen totuttautuminen ja mahdollisen vesipelon voittaminen sekä luoda lapsille yhteinen iloinen leikkihetki vedessä. Ryhmässä edetään leikinomaisesti ja pyritään edistämään vesiturvallisuutta. Ryhmä soveltuu erityisesti ensimmäistä kertaa uimakouluun tuleville, uimataidottomille lapsille. Uimakoulu pidetään uinnin perhevuorolla lauantaisin ja sunnuntaisin, viitenä peräkkäisenä viikonloppuna.

Lapsi voidaan siirtää vesikirppu-ryhmästä delfiini-ryhmään, kun hän osaa kellua vatsallaan ja selällään ja lapsi liikkuu veden alla muutaman metrin mittaisen matkan.

Uimakoulun päätyttyä uimareille jaetaan todistukset, jossa suositellaan seuraavaa ryhmää.

Siirto tehdään ohjaajien suosituksen perusteella.

Delfiinit (5–7 v)

Delfiinit-ryhmän tavoitteena on, että lapsi luottaa veteen, uskaltaa liikkua eri tavoin vedessä ja hahmottaa oman kehon käyttöä vedessä. Uimakoulu pidetään uinnin perhevuorolla lauantaisin ja sunnuntaisin, viitenä peräkkäisenä viikonloppuna.

Lapsi voidaan siirtää delfiini-ryhmästä hauki-ryhmään, kun hän osaa uida vatsallaan (supermie-uinti) ja selällään (alkeisselkäuinti) yhtäjaksoisesti 15–20 metriä.

Uimakoulun päätyttyä uimareille jaetaan todistukset, jossa suositellaan seuraavaa ryhmää.

Siirto tehdään ohjaajien suosituksen perusteella.

Hauki (7–9 v)

Hauki-ryhmä on tarkoitettu Delfiini uimakoulun käyneille uinnista kiinnostuneille, joilla on jonkinlainen uimataito. Ryhmälle opetetaan alkeet rinta- vapaa- selkä- ja perhosuinnissa. Ryhmä kokoontuu aina lauantaisin uinnin perhevuorolla. Opetus tapahtuu "ison" altaan matalassa päädyssä.

Hauki-ryhmästä voi siirtyä alkeistekniikka- ryhmään, kun on opittu vapaa-, rinta- ja selkäuinnin tekniikka sekä 25 metrin mittainen yhtäjaksoinen uimataito. Uimakoulun päätyttyä uimareille jaetaan todistukset, jossa suositellaan seuraavaa ryhmää. Siirto tehdään ohjaajien suosituksen perusteella.

Alkeistekniikkaryhmät

Alkeistekniikkaryhmät on tarkoitettu vesipedoille, jotka haluavat kehittää uimataitoaan. Lähtöta- sovaatimuksena on vähintään 25 metrin uimataito. Alkeistekniikkaryhmissä uimarit harjoittelevat kaikkia uintilajeja painottuen vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin tekniikoiden oppimiseen ja ke- hittämiseen. Uimarit kehittävät alkeistekniikkaryhmän aikana erityisesti vartalonhallintataitoja ve- dessä, eri uintityylien käännoiksiä, sekä pää edellä hyppäämistä.

Tavoitteena on oppia luonteva vapaauinnin, selkäuinnin ja rintauinnin hallitseminen, sekä perhos- uinnin alkeet. Kurssin jälkeen uimari osaa volttikäännoksen sekä starttihypyn. Alkeistekniikkaryh- män tavoitteiden täytyessä uimari voi siirtyä tekniikkaryhmään. Uimarit siirtyvät seuraavaan ryh- mään pääsääntöisesti valmentajien suosituksesta. Siirroista keskustellaan uimarin ja vanhempien kanssa.

Alkeistekniikka- ryhmät kootaan tason mukaan.

Tekniikkaryhmä

Tekniikkaryhmät on tarkoitettu uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 100 metrin uimataito. Tekniikka- ryhmissä kehitetään jo opittuja uintitekniikoita ja pureudutaan entistä tarkemmin oleellisiin uinnin sujuvuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Tekniikkaryhmäläinen oppii hallitsemaan oikeanlaisen hengityk- sen, uintiasennon ja uintiliikkeet vedessä sekä kaikkien uintilajien taloudelliset ja sujuvat tekniikat.

Tavoitteena on oppia sujuvat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintitekniikat, eri uintilajien käännoiset sekä lähtöhypyt. Tekniikkaryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä jatkoryh- mään. Uimarit siirtyvät seuraavaan ryhmään pääsääntöisesti valmentajien suosituksesta.

Siirroista keskustellaan uimarin ja vanhempien kanssa.

Jatkoryhmä

Jatkoryhmä on tarkoitettu tekniikkaryhmän jatkoksi uimareille, jotka haluavat edelleen kehittää uimataitoaan sekä ovat kiinnostuneita kilpauintitoiminnasta. Vaatimuksena on vähintään 200 metrin uimataito. Jatkoryhmässä kehitetään jo opittuja uintitekniikoita ja pureudutaan entistä tarkemmin oleellisiin uinnin sujuvuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Jatkoryhmäläinen oppii hallitsemaan oikeanlaisen hengityksen, uintiasennon ja uintiliikkeet vedessä, sekä oppii kaikkien uintilajien taloudelliset ja sujuvat tekniikat.

Tavoitteena on oppia sujuvat vapaa-, selkä-, rinta- ja perhosuintitekniikat, eri uintilajien käännökset sekä lähtöhypy. Jatkoryhmän tavoitteiden täytyttyä motivoitunut uimari voi siirtyä kilpa III-ryhmään, joka antaa hyvän alun aktiiviseen kilpauintitoimintaan tai siirtyä nuorten harrasteryhmään jatkaamaan uintia harraste pohjalta. Uimarit siirtyvät seuraavaan ryhmään pääsääntöisesti valmentajien suosituksesta. Siirroista keskustellaan uimarin ja vanhempien kanssa.

Kilparyhmä III

Kilpa III- ryhmä on tarkoitettu kilpauinnista kiinnostuneille. Tavoitteena oppia kilpauinnin säännöt sekä kehittää edelleen jokaisen uintilajin uintitekniikoita ja lähtöhypyjä. Kilpa III- ryhmäläiset osallistuvat lähialueella järjestettäviin kilpailuihin.

Kilparyhmä

Kilparyhmä on kilpa III- ryhmän tavoin tarkoitettu kilpauinnista kiinnostuneille. Tavoitteena on kehittää omaa uintia ja lähtöhypyjä sekä osallistua uintikilpailuihin.

Rolloryhmä

Rolloryhmä on tarkoitettu motivoituneille 10–12-vuotiaille tytöille ja 11-13 vuotiaille pojille. Rolloryhmässä tavoitellaan uimaliiton vuosittain asettamia aikarajoja ja ikäkausimestaruus- kilpailut ovat vuoden pääkilpailut.

Edustusryhmä

Edustusryhmä on tarkoitettu rolo-ryhmän tavoin motivoituneille uimareille, jotka pyrkivät kilpailemaan SM-kisoissa sekä ikäkausimestaruus- kilpailuissa.

Nuorten harrasteryhmä

Nuorten harrasteryhmä on nuorille uinnin harrastajille suunnattu ryhmä. Ryhmässä saa tekniikkaopetusta ja vinkkejä omaan harjoitteluun. Ryhmä antaa uutta virtaa uintiharrastukseen niille, joille ovat jo tekniikat tuttuja.

Aikuisten tekniikkauimakoulut

Aikuisten tekniikkauimakoulu on tarkoitettu vähintään 25 metrin uimataidon omaaville uinnin tekniikasta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi alkeet rinta-, selkä- ja vapaauintista.

Aikuisten harrasteryhmä

Aikuisten harrasteryhmä on aikuisille uinnin harrastajille suunnattu ryhmä. Ryhmässä saa tekniikkaopetusta ja vinkkejä omaan harjoitteluun. Tämä ryhmä antaa uutta virtaa uintiharrastukseen niille, joille ovat jo tekniikat tuttuja

Masters-ryhmä

Masters-ryhmä on tarkoitettu vahvan uintitaidon omaaville aikuisille uimareille. Ryhmässä saa ohjausta ja vinkkejä oikeaan uintitekniikkaan sekä kuntoa kohottavaan suoritukseen. Ryhmässä on mahdollisuus myös osallistua uintikilpailuihin.

5 YLEISET PELISÄÄNNÖT

Pelisääntöjen avulla saada aikaan keskustelua urheilun arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Uimareiden pelisäännöistä sovitaan aina kauden alussa. Pelisäännöt laaditaan niin uimareille, valmentajille, ohjaajille kuin vanhemmillekin.

Pelisäännöt laativat kunkin uimaryhmän uimarit itse. Pelisääntökeskusteluja käydään läpi eri harjoitusvaiheissa ja niistä muistutellaan aina kauden aikana. Säännöt käydään läpi vanhempien kanssa pidettävissä palavereissa. Uimakouluissa pelisääntökeskustelut käydään suullisesti läpi vielä altaalla. Kilparyhmät laativat omat pelisäännöt erilliseen pelisääntöpohjaan kauden ensimmäisissä kokoontumisissaan ja ne julkaistaan ryhmien netti sivuilla.

5.1 Ongelmanratkaisupolku

Jaoston toiminnassa ei sallita kiusaamista eikä syrjintää, toimintaan ei myöskään kuulu huutaminen, vähättely eikä suosiminen (ks. pelisäännöt). Ikävät tilanteet selvitetään mahdollisimman nopeasti ja avoimesti. Ongelmanratkaisupolkua käytetään silloin, kun yksilön tai ryhmän toiminnassa (esim. harjoituksissa, tapahtumissa, kisamatkoilla) ilmenee seuran arvojen ja sääntöjen (seuran säännöt, pelisäännöt) vastaista toimintaa. Ongelmanratkaisupolku koskettaa kaikkia jaoston toiminnassa olevia henkilöitä (toimijat, huoltajat, harrastajat). Ohjaaja tai valmentaja keskustelee ongelman aiheuttajan kanssa. Alaikäisten kohdalla ohjaaja tai valmentaja ottaa yhteyttä kotiin ja keskustelee vanhemman kanssa tilanteesta. Jos em. keskustelut eivät ole tuottaneet haluttua tulosta, asia viedään jaoston käsiteltäväksi. Jaosto järjestää keskustelutilaisuuden ongelmatilanteesta ja määrittelee keskusteluun osallistujat, jos asiasta ei päästä yksimielisyyteen asia viedään seuran johtokunnan päätettäväksi. Johtokunta määrittelee tarvittavat sanktiot.

5.2 Hyvät käytöstavat ja keskinäinen kunnioitus

Jaostossa on epäasiallisen käytöksen ja kiusaamisen nollatoleranssi.

Ohjaaja hyväksyy ja huomioi kaikki ryhmäläiset.

Harrastaja hyväksyy muut osallistujat ja kunnioittaa jokaisen fyysistä koskemattomuutta eikä keskinäistä kiusaamista sallita.

Vanhemmat tukevat ohjaajan työtä omalla toiminnallaan, esimerkillään ja luottavat ohjaajan arviointikykyyn.

Jaoston kaikilta toimijoilta ja harrastajilta edellytetään sitoutumista hyviin käytöstapoihin harjoituksissa ja kilpailuissa, niiden välittömässä läheisyydessä, tapahtumissa ja talkoissa (esim. tupakointi, päihteiden käyttö eivät kuulu jaostomme toimintaan).

5.3 Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Seuratoiminnassa on sitouduttu huomioimaan osallistujien yhdenvertainen kohtelu ja turvallisuus. Jaoston harjoitusmaksut ja harrastajille mahdollisesti koituvat kilpailukustannukset pyritään pitämään kohtuullisina.

Jokainen ryhmäläinen saa yksilöllistä huomiota.

Jokainen harrastaja kokee olevansa osa ryhmää.

Ohjaaja kohtelee kaikkia harrastajia yhdenvertaisesti riippumatta harrastajan taitotasosta, fyysisestä olemuksesta ja syntyperästä.

Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa jaoston toimintaan.

Terveet elämäntavat

- Jaostossa vahvistetaan harrastajien liikunnallisia elämäntapoja.
- Vanhemmat toimivat esikuvina terveiden elämäntapojen noudattamisessa.

Lisäksi jaosto sitoutuu

- kouluttamaan ohjaajiaan
- hankkimaan ohjaajien käyttöön välineitä
- varaamaan salivuorot
- luomaan puitteet monipuoliselle toiminnalle
- tarjoamaan jäsenilleen mahdollisuuden osallistua erilaisiin tapahtumiin

5.4 Uimareiden pelisäännöt

Uimarilla on oikeus harjoitella ja kehittyä oman taitotasonsa, valmiuksiensa ja fyysisten ominaisuuksiensa mukaisesti. Jokaisella uimarilla on halutessaan oikeus edustaa seuraa kilpailuissa. Uimahalliin saapuessaan uimarin tulee noudattaa myös uimahallin asettamia sääntöjä. Muita uimareita kunnioitetaan ja jos ilmenee epäselvyyksiä, tulee siitä ilmoittaa valmentajalle tai ohjaajalle. Harrastukseen sitoudutaan, jonka vuoksi harjoituksissa ollaan paikalla, ellei ole pätevää syytä, kuten sairaus. Uimari huolehtii itse monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä yöunista. Uimarin tulee olla ajoissa harjoituksissa ja varustautua oikein: uimapuku, uimalasit, lakki, juomapullo, pitkät hiukset kiinni. Uimarikortti tulee näyttää joka kerta uimahallin aulassa sijaitsevalla kassalla. Jokaisen harrastajan tulee olla seuran jäsen.

5.5 Vanhempien pelisäännöt

Vanhempien tulee tarjota uimareille kannustava ja tukeva ilmapiiri harrastamiseen. Lapsia ja nuoria ei saa painostaa osallistumaan harjoituksiin tai kisoihin. Vanhempien tulee huolehtia lasten asianmukaisista varusteista ja saapumisesta harjoituksiin ajoissa, huolehtia ilmoittautumisista sekä harrastamiseen liittyvistä maksuista ajallaan. Uintiin liittyvissä ongelmatilanteissa otetaan heti yhteyttä ryhmän valmentajaan. Vanhempien tulee tukea, kunnioittaa ja arvostaa valmentajia sekä ohjaajia, jotka käyttävät omaa aikaansa uimareiden vuoksi. Seuran tapahtumissa ja uintikilpailuissa tulee toimia esimerkkinä.

5.6 Ohjaajien / valmentajien pelisäännöt

Valmentajien ja ohjaajien tulee ottaa vastuu ryhmän toiminnasta ja huolehtia harjoitusten suunnittelusta varasuunnitelmineen. Uimareille tarjotaan turvallinen ympäristön harjoitella ja kehittää uintitaitoja. Valmentajat ja ohjaajat ovat esimerkki uimareille ja toimivat seuran sekä jaoston käyntikorttina. Jokainen uimari tulee huomioida ja heille tulee antaa niin positiivista kuin rakentavaa palautetta, jotta uimarit kehittyisivät ja harjoitukset olisivat mielekkäitä. Vanhemmilta tuleva asiallinen palaute otetaan vastaan ja huolehditaan muutenkin yhteistyöstä vanhempien kanssa.