

# *TOIMINTASUUNNITELMA 2023-2024*

*Tuusulan Uimaseura ry*

*Rykmentintie 1, 04300 Tuusula*

<b>YLEISTÄ</b>	<b>2</b>
<b>VISIO, MISSIO JA ARVOT</b>	<b>2</b>
<b>PAINOPISTEALUEET</b>	<b>3</b>
<b>HALLINTO JA HENKILÖSTÖ</b>	<b>3</b>
<b>TALOUS</b>	<b>3</b>
<b>VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI</b>	<b>4</b>
<b>KURSSITOIMINTA</b>	<b>4</b>
<b>KOULULAISTEN UIMAOPETUS</b>	<b>4</b>
<b>VALMENNUS- JA HARRASTETOIMINTA</b>	<b>5</b>
TOIMINTA JA TAVOITTEET	5
KILPAINTI	5
HARRASTERYHMÄT	5
MASTERSUINTI	6
OHEISHARJOITTELU	6
LEIRIT	6
<b>KILPAILUTOIMINTA</b>	<b>6</b>

## Yleistä

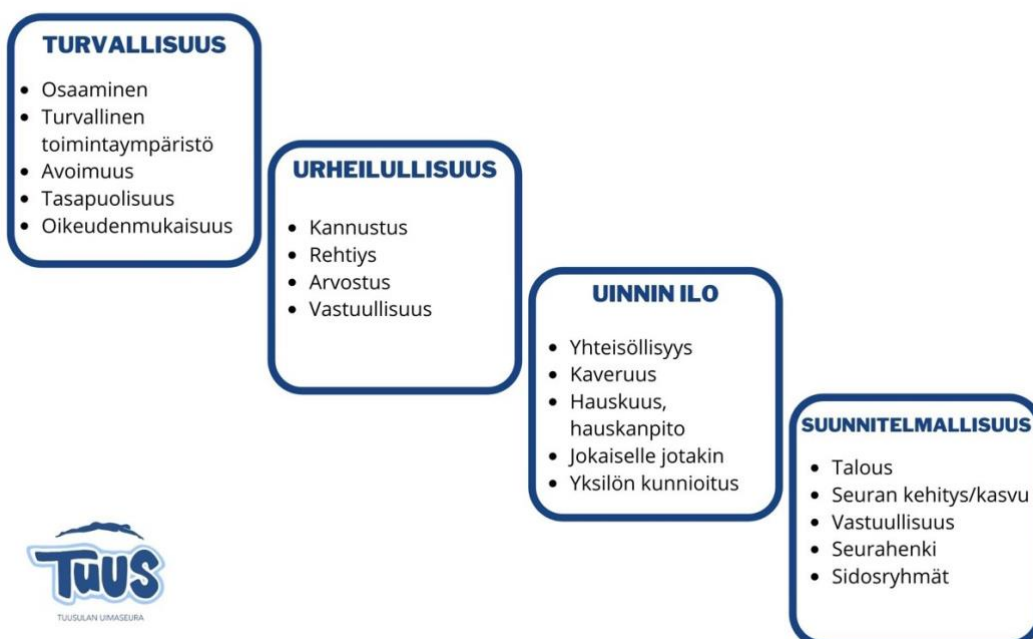
Toimintakausi 2023–2024 on Tuusulan Uimaseura ry:n 21. toimintakausi. Tilikausi on 1.7.2023-30.6.2024. Jäsenmaksut kerätään seuraavan kerran syyskaudella 2023. Tuusulan Uimaseura on tehnyt määrätietoista kehitystyötä ja saavuttanut vahvan aseman tuusulalaisena uimaseurana ja tuusulalaisten liikuttajana. Seura on saanut Olympiakomitean Tähtiseuratuksen tunnustuksena laadukkaasta lasten ja nuorten sekä aikuisten harrasteliikunnasta. Panostamme seuran kehittämiseen ja osaamisen lisäämiseen. Toimintakaudella jatketaan monipuolista yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa koululaisten uimaopetuksessa. Seurana pyrimme toimimaan vastuullisesti, turvallisesti, tasa-arvoa edistäen ja syrjintää ehkäisten. Tuusulan Uimaseura on Suomen Uimaliitto ry:n sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen.

Seuran ydintoiminta muodostuu kilpa- ja harrasteuinnista. Kilpauinnissa panostamme tasovalmennusjärjestelmään ja uimareiden yksilölliseen kehittymiseen, jokaisen ikä- ja taitotaso huomioiden. Harrastetoiminnalla pyritään turvaamaan hyvinvoinnin edistäminen kilpaurheilun lopettaneille uimareille sekä henkilöille, joilla ei ole kilpailullisia tavoitteita. Kurssitoiminta muodostaa osan seuran perustoiminnasta, jonka tuotoilla katetaan osa seuratoiminnan kustannuksista. Kurssitoiminta mahdollistaa myös työpaikkoja useille nuorille, jotka saavat seurassa työskentelystä arvokasta työkokemusta.

## Visio, missio ja arvot

Seuran tavoitteena on ylläpitää kuntalaisten uimataitoa tarjoamalla monipuolista kurssitoimintaa lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Seura tarjoaa mahdollisuuden jatkaa uintia harraste- tai kilparyhmissä. Mahdollistamme hyvät taidot uintiurheilussa menestymiseen. Luomme edellytykset kunkin tarpeiden ja kykyjen mukaiseen kunto- ja kilpaurheiluun sekä terveystuottoon. Seuran arvoja ja toimintaa määrittelee turvallisuus, urheilullisuus, uinnin ilo sekä suunnitelmallisuus.

## TUUSULAN UIMASEURAN ARVOT



## *Painopistealueet*

Toimintakauden 2023–2024 tavoitteena on jatkaa monipuolista ja turvallista toimintaa sekä kehittää seuran toimintoja. Seura panostaa yhteisöllisyyteen ja matalan kynnyksen toiminnan lisäämiseen sekä monipuolistamiseen.

### Valmennuksen laadun kehittämistä jatketaan

- Kuivaharjoittelun monipuolistaminen
- Valmennusosaamisen kehittäminen
- Urheilijoiden henkilökohtaisten kehityssuunnitelmien laatiminen
- Seuran yhteiset toiminnan suunnittelupäivät ohjaaja- ja valmennuspolun luomiseksi sekä valmennuslinjauksen mukaisen valmennuksen rakentamiseksi
- Toimivien toimintatapojen vakiinnuttaminen

### Jatketaan laadukasta kurssitoimintaa

- Monipuolista ja turvallista toimintaa lapsista aikuisiin
- Monipuoliset uimakoulut, vesi- ja tekniikkakurssit sekä aikuisten tekniikkakurssit
- Yksityistunnit
- Kurssien kokonaisuuksien kehittäminen ja toteuttaminen

### Viestinnän kehittäminen

- Verkkosivujen rakenteen ja toimivuuden kehittäminen
- Sähköisen taloushallintajärjestelmän hyödyntäminen monipuolisesti
- myClub-jäsenpalvelun käytön hyödyntäminen
- Olemassa olevien ja uusien viestintäkanavien aktiivinen käyttö
- Säännölliset tiedotteet jäsenistölle, uimareille sekä vanhemmille

## *Hallinto ja henkilöstö*

Seuran hallitus koostuu kahdeksi toimintavuodeksi valituista puheenjohtajasta, 4–6 jäsenestä sekä enintään 3 varajäsenestä, jotka luovat toimintaa määrittelevät linjaukset. Seurassa työskentelee toiminnanjohtaja, päävalmentaja sekä noin 14 tuntipalkkaista ohjaajaa sekä valmentajaa. Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisen toiminnan toteutuksesta sekä päävalmentajan ja ohjaajien esihenkilönä toimimisesta. Henkilöstön ja vapaaehtoisten osaamista ylläpidetään ja kehitetään koulutustoiminnalla.

## *Talous*

Seuran hallitus vastaa taloudesta. Seuran rahoitus perustuu pääosin valmennus-, kurssi- ja jäsenmaksuihin sekä avustuksiin, jotka toteutuessaan takaavat toiminnalle vakaan pohjan. Seuran taloudenhoidon helpottamiseksi käytössä on sähköinen taloushallintapalvelu, joka mahdollistaa taloustietojen ajantasaisen seurannan. Kirjanpito on ulkoistettu Rantalainen Oy:lle. Talouden kehityksen seuranta on toiminnanjohtajan ja hallituksen vastuulla kuukausitasolla.

## *Viestintä ja markkinointi*

Seuran viestintää toteutetaan monipuolisesti eri kanavissa. Jäsenistölle pääasiallisena viestintäkanavana toimii myClub-palvelu, jonka kautta hoidetaan tiedottamista, laskutusta ja jäsenrekisterin hallintaa. Tärkein ulkoisen viestinnän kanava on seuran verkkosivut [www.tuusulanuimaseura.fi](http://www.tuusulanuimaseura.fi), jonka kautta toimintaa markkinoidaan potentiaalisille jäsenille sekä yhteistyökumppaneille. Yhteisöllisyyden mukana olo välittyy seuran Facebook- ja Instagram-sivuilla viestiessämme tapahtumista ja kuulumisista. Eri viestintäkanavien sisällön monipuolisuutta kehitetään sekä kannustetaan seuralaisia viestimään eri tapahtumista. Hallituksen työskentelyssä hyödynnetään Slack-palveluun luotua organisaatiokanavaa, joka mahdollistaa viestinnän sekä asiakirjojen jaon ja tallentamisen. Mahdollisissa kriisitilanteissa viestinnästä vastaa seuran hallituksen puheenjohtaja yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

## *Kurssitoiminta*

Seura järjestää monipuolista kurssitoimintaa kaiken ikäisille. Kurssien tavoitteena on uinnin oppiminen, liikunnallisuuden sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen vesiliikunnan avulla. Kurssitoiminta koostuu uimakouluista, vesi- ja tekniikkaralleista sekä aikuisten tekniikkakursseista. Seura mahdollistaa 4 pidempää kurssijaksoa toimintakauden aikana. Kurssitoimintaa pyritään kehittämään ja monipuolistamaan olemassa olevien ratatilojen ja ohjaajien puitteissa. Kurssitoiminnan pääpaino on lauantai- ja sunnuntaiamujen seuravuoroilla. Kurssitoimintaa toteuttavat ammattitaitoiset, innostuneet ja sitoutuneet ohjaajat.

## *Koululaisten uimaopetus*

Koululaisten uimaopetusta toteutetaan yhteistyössä Tuusulan kunnan kanssa. Seura on mukana koululaisten uimaopetuksen mahdollistamisessa kahdeksatta lukuvuotta. Seuran uimaopettajan tarve on merkittävä tulevana toimintakautena, sillä kunta mahdollistaa uimaopetusta kaikille Tuusulalaisille 1-5 luokka-asteille. Toimintakautena seuran uimaopettajaa tarvitaan noin 200 tunnin verran, pääpainona uimataidottomat lapset. Koululaisten uinninopetusta toteutetaan liikuntatoimen luomien tuntirunkojen mukaisesti.



## *Valmennus- ja harrastetoiminta*

### *Toiminta ja tavoitteet*

Menestyssuunnitelmamme mukaisesti seurassa kannustetaan urheilijoita treeneissä, kilpailuissa, leireillä, kuivaharjoittelussa ym. tekemään parhaansa. Yhteisissä kokoontumisissa seuramme edustajat kannustavat kaikkia seuran edustajia. Olemme rehtejä urheilijoita ja toimijoita sekä noudatamme sovittuja pelisääntöjä. Arvostamme kaikkien tekemää työtä ja panostusta seuramme hyväksi. Seuramme toimijat ja urheilijat toimivat vastuullisesti. Valmentajat ja ohjaajat huomioivat yksilöllisesti lapsia, nuoria ja aikuisia valmennuksessa ja ohjauksessa. Seura varmistaa, että urheilijalla sekä seuratoimijalla on samat mahdollisuudet menestyä ja harrastaa seurassa. Mahdollistamme harjoittelun seuran saamien rata- ja tilavuorojen puitteissa.

Menestyssuunnitelmamme mukaisesti toteutamme TuUS lupauksia ja huolehdimme niiden täyttymisestä. Valmennuslinjauksen mukaisesti toteutamme harjoittelukulttuurissa hauskuutta, ryhmänä harjoittelua sekä positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä ryhmästä riippumatta. Toimintalinja/-ohjeet, valmennuslinja, menestyssuunnitelma ja toimintasuunnitelma ohjaavat toimintaamme. Urheilun ja valmennuksen myötä opimme taitoja ja annamme hyviä eväitä myös harrastuksen ulkopuolelle. Pyrimme tuomaan urheiluun ja seuratoimintaan kuuluvia hyviä arvoja näkyväksi osana toimintaamme.

### *Kilpauinti*

Kilpauinnin tavoitteena on taata jokaiselle uimarille taito- ja tavoitetason mukainen harjoittelu, jonka vuoksi käytössämme on tasovalmennus. Kilpauimarit harjoittelevat 3–7 kertaa viikossa, jota tukevaa kuivaharjoittelua on 1–4 kertaa viikossa. Kilparyhmien ryhmäkoko on noin 8–12 uimaria. Uimarit osallistuvat kilpailuihin ja harjoittelevat tavoitteellisesti uintia. Kausittain vastuuvallmentajat tekevät ryhmille kilpailu- ja harjoittelusuunnitelmat, jotka luovat pohjan suunnitelmalliselle toiminnalle. Uimarit tähtäävät valmennusryhmän tason mukaisesti kansallisiin, ikäkausimestaruusuinteihin, Rollouinteihin sekä Suomenmestaruus kilpailuihin.

Taitotasoltaan alemmilla ryhmillä syvennetään lajiosaamista, uintitekniikoita ja opitaan kilpauimareille olennainen harjoittelukulttuuri. Tavoitteiden mukaan uimarit kehittyvät ja omaksuvat parempia lajitaitoja sekä kehittävät kuntoaan. Edistymisen myötä parannetaan tekniikoita, kestävyyttä, liikkuvuutta, koordinaatiota, psyykettä sekä itsetuntemuksen määrää. Taitotason ja iän lisääntyessä mukaan tulee fyysis-motoristen ja henkisten valmiuksien tunnistaminen ja niissä kehittyminen, niin harjoittelu kuin kilpauinti tilanteissa. Myös voimaharjoittelun ominaisuuksien kehittäminen korostuu painottuen lihastasapainon säilyttämiseen sekä parantamiseen, nopeuteen ja räjähtävyyteen. Monipuolisella harjoittelulla luodaan edellytykset menestymiseen. Yhteistyötä jatketaan Tuusulan urheiluvalmennusohjelman kanssa.

### *Harrasteryhmät*

Nuorten harrasteryhmissä harrastetaan ja pidetään yllä monipuolista uimataittoa ja -kuntoa. Harjoituksissa painotetaan tekniikkaharjoittelua matkauinnin ohella. Ryhmien tavoitteena on tarjota osallistujille hauska ja liikunnallinen harrastus. Eri harrasteryhmät kokoontuvat ohjatusti kerran viikossa.

## *Mastersuinti ja tekniikkatreenit*

Mastersryhmä harjoittelee ohjatusti 3 kertaa viikossa. Mastersien tavoitteena on uintikunnan kasvattaminen, tekniikoiden parantaminen, liikkuvuuden ja koordinaation ylläpitäminen sekä osallistuminen eri tasoihin uintikilpailuihin oman kiinnostuksen mukaan. Valmennuksessa kannustetaan yhteisöllisyyteen ja yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen.

Tekniikkatreeniryhmä on viime toimintakaudella perustettu ja suuren suosion saavuttanut, aikuisille suunnattu matalan kynnyksen uintiryhmä. Nimensä mukaisesti ryhmän pääpaino on uintitekniikoiden harjoittelussa. Tekniikkatreenit järjestetään kerran viikossa ohjatusti.

## *Oheisharjoittelu*

Kuivaharjoittelut ovat oleellinen osa harjoittelun kokonaisuutta. Ryhmillä on tasosta riippuen eri määrä oheisharjoituskertoja uintitreenien ohella. Seura panostaa ikä- ja taitotason mukaiseen oheisharjoitteluun. Kuivaharjoittelun monipuolisuutta vahvistetaan niin sisä- kuin ulkoliikunnan kautta. Uimareita kannustetaan omatoimiseen liikkumiseen antamalla eväitä myös altaan ulkopuolella tapahtuvaan harjoitteluun. Tavoitteena on omien vahvuuksien löytäminen sekä kehittyminen yksilöllisistä näkökulmista ja ominaisuuksista. Mukana ohjelmassa on myös uusia lajikokeiluja muiden seurojen kautta.

## *Leirit*

Nuorten kilparyhmät käyvät suunnitellusti 1–2 kertaa vuodessa koti- ja ulkomaan leireillä. Omatoimisessa harjoittelussa valtakunnallista leiritoimintaa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan. Myös mastersryhmälle järjestetään vuosittainen leiri Suomessa tai ulkomaille. Seura tukee koti- ja ulkomaan leirejä voimassa olevan talousohjeen mukaisesti.

## *Kilpailutoiminta*

Toimintakauden aikana järjestetään kahdet kansalliset uintikilpailut, muutamat seuran sisäiset seurakilpailut sekä koululaisuinnit yhteistyössä Tuusulan kunnan kanssa. Seurakilpailuiden yhteydessä järjestetään Vesipetokilpailut, jotka sopivat kurssilaisten ja uintiuraa aloittavien ensimmäisiksi kilpailuiksi. Seurakilpailuiden järjestämisessä pyritään lisäämään yhteistyötä lähiseurojen kanssa. Uusia toimitsijoita pyritään rekrytoimaan ja mahdollistamaan vapaaehtoisille ilmainen toimitsijakoulutus. Perinteikkäät Tuusulajärven-uinnit järjestetään 21.10.2023 ja Tuusula-Uinnit keväällä 2024.