



## TUUSULAN UIMASEURA RY - SEURAOPAS

Tämä seuraopas on laadittu jäsenistöllemme. Seuraoppaaseen on kerätty kaikki tärkeä tieto seurastamme ja toiminnastamme.

Tuusulan Uimaseura on perustettu vuonna 2003. Seuran toiminta käynnistyi uuden uimahallin valmistuttua Tuusulaan elokuussa 2004. Seura on Suomen Uimaliiton sekä Etelä-Suomen Liikunta- ja Urheilun jäsenseura.

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>YLEISTÄ.....</b>	<b>3</b>
TOIMINTA-AJATUS.....	3
ARVOT.....	3
VISIO.....	4
SEURAN EETTISET LINJAUKSET.....	4
<b>SEURAN STRATEGIA.....</b>	<b>5</b>
<b>SEURAN SÄÄNNÖT.....</b>	<b>5</b>
<b>SEURAN TALOUS.....</b>	<b>5</b>
TULOJEN JA MENOJEN MUODOSTUMINEN.....	5
TOIMINNAN HINNOITTELU.....	6
<b>ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT.....</b>	<b>7</b>
HALLITUS.....	7
SEURAN TOIMIHENKILÖT.....	7
REKRYTOINTI.....	7
<b>SEURAORGANISAATION TOIMINTA.....</b>	<b>7</b>
SEURAN TOIMINTAAN VAIKUTTAVAT LAIT, ASETUKSET JA MÄÄRÄYKSET.....	7
SEURAN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET KOKOUKSET JA NIISTÄ TIEDOTTAMINEN.....	7
VUOSIKALENTERI.....	8
JÄSENISTÖN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET.....	8
SIDOSRYHMÄTYÖSKENTELEY.....	8
VIESTINTÄ.....	9
TÄHTISEURATOIMINTA JA MUUT SEURATOIMINNAN LAATUJÄRJESTELMÄT.....	10
<b>URHEILUTOIMINTA JA VALMENNUKSEN LINJAUS.....</b>	<b>10</b>
VALMENNUKSEN TOIMINTAPERIAATTEET.....	10
UINTIRYHMIEN TOIMINTA.....	11
UIMARIN POLKU.....	11
KILPAILEMINEN.....	11
KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN.....	12
MATKUSTUSSÄÄNTÖ.....	12
<b>TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET SEURASSA.....</b>	<b>12</b>
SEURAN TURVALLISUUSOHJEISTUS.....	12
SEURAN ONGELMANRATKAISUMALLI.....	12

## YLEISTÄ

Tuusulan Uimaseura ry – TuUS  
Rykmentintie 1, 04300 Tuusula  
Y-tunnus 1918455–9

Laskutusosoite  
Tuusulan Uimaseura ry  
Verkkolaskutusosoite/OVT-tunnus: 003719184559  
Välittäjä: Apex Messaging Oy (003723327487)

Perustamisvuosi 2003  
Lajit: uinti

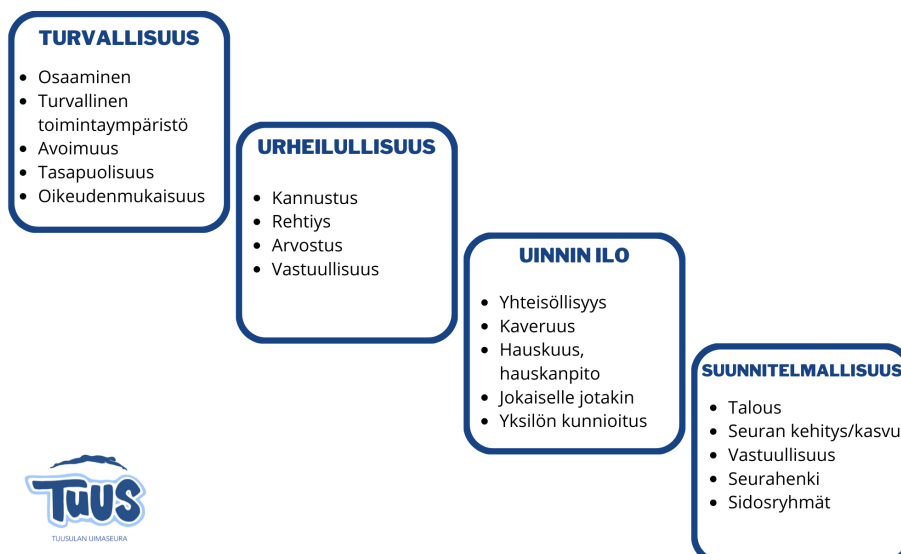
## Toiminta-ajatus

Seuramme järjestää monipuolista kurssi- ja harrastetoimintaa lapsille, nuorille sekä aikuisille. Harrasteryhmät sekä tavoitteelliset valmennusryhmät tarjoavat kattavan mahdollisuuden uintiharrastukseen. Yhteistyö Tuusulan kunnan kanssa on tärkeässä roolissa. Tarjoamme uinninopetusta Tuusulan alakouluille ja yhteistyöllä mahdollistamme uimataidottomien lasten uinninopetuksen.

## Arvot

Turvallisuus, urheilullisuus, uinnin ilo sekä suunnitelmallisuus - arvot ohjaavat seuramme toimintaa.

## TUUSULAN UIMASEURAN ARVOT



## Visio

Vuoteen 2030 mennessä seura on haluttu kumppani, tunnettu ja vahva toimija junioriurheilussa paikallisesti sekä arvostettu jäsen kansallisessa uintiyhteisössä. Visiona on tuoda uinti jokaisen kuntalaisen taidoksi. Viiden vuoden kuluttua tavoitteena on olla toimiva urheiluseura, jolla on kaikki valmiudet tehdä yhteistyötä niin yksityisten kun kunnallisten toimijoiden kanssa. Urheilutoiminnan tuloksena kasvatamme junioreista oman lajinsa huippuja sekä koulutamme ohjaajiamme ja valmentajia niin, että heidän ammattitaitonsa on korkealla tasolla. Suuntaamme toimintamme niin, että uimaan on kaikkien helppo tulla matalalla kynnyksellä.

## Seuran eettiset linjaukset

Reilun Pelin periaatteet ja tavoitteet toimivat perustana seuramme noudattamiin eettisiin linjauksiin ja ohjeisiin. Viisi pääperiaatetta määrittää linjauksiamme:

- Jokaisella on tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun  
Tuusulan Uimaseura ry:n kurssit ja harrasteryhmät ovat avoimia kaikille harrastajille. Tarjoamme yksityisopetusta, mikäli kurssin tai harrasteryhmän sisältö ei vastaa uimarin tarpeita. Osaamme tarvittaessa neuvoa ja suositella sopivaa palveluntarjoajaa.
- Vastuu kasvatuksesta  
Ohjaajiamme ja valmentajiamme ovat koulutettuja uimaopettajia ja -valmentajia. Hyödynnämme Suomen Uinti- ja hengenpelastusliiton, Uimaliiton, Suomen Uintivalmentajat ry:n sekä SAVAL:in koulutuksia.
- Terveiden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen  
Harrastetoiminnalla pyritään turvaamaan hyvinvoinnin edistäminen.
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus  
Panostamme toimintaohjeisiin ja pelisääntöihin ja noudatamme niitä seuramme toiminnassa.
- Luonnon kunnioittaminen kestävään kehitykseen pyrkiminen  
Seura hyödyntää kimpappyytejä leiri- ja kilpailumatkoilla, mahdollistaa lainavälineiden yhteiskäytön sekä kierrättämisen.

Seuramme sitoutuu Reilun Pelin periaatteisiin ja käyttää Et ole yksin -sivuston materiaaleja apunaan. Edellytämme kaikilta jäseniltä ja yhteistyökumppaneilta samaa toimintamallia.

Noudatamme Suomen Olympiakomitean ohjenuoraa, ja lähtökohtana reilulle toiminnallemme ovat:

- Hyvä hallinto  
Seurallamme on selkeät säännöt ja toimintaohjeet.
- Turvallinen toimintaympäristö  
Nollatoleranssi kaikelle syrjinnälle, kiusaamiselle sekä häirinnälle. Puutumme epäkohtiin välittömästi.
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo  
Kohtelemme kaikkia tasa-arvoisesti.
- Ympäristö ja ilmasto  
Suosimme leiri- ja kilpailumatkoilla kimpakyytejä. Mahdollistamme seuravaatteiden kierrätyksen ja hyödynämme lainavälineitä harjoittelussa.
- Antidoping  
Käytämme kilpauimareiden keskuudessa SUEK:in Puhtaasti paras -koulutusta hyödyksi.

## SEURAN STRATEGIA

Seuramme strategia perustuu seuraaviin periaatteisiin. Tuusulan Uimaseura ry tarjoaa laadukasta valmennus- ja harrastetoimintaa uinninparissa. Kilpauinnissa panostamme tasovalmennusjärjestelmään ja uimareiden yksilölliseen kehittymiseen, jokaisen ikä- ja taitotaso huomioiden. Harrastetoiminnalla pyritään turvaamaan hyvinvoinnin edistäminen. Kurssitoiminta muodostaa osan seuran perustoiminnasta ja mahdollistaa työpaikkoja useille nuorille, jotka saavat seurassa työskentelystä arvokasta työkokemusta.

## SEURAN SÄÄNNÖT

Seuran säännöt löytyvät [kotisivuiltamme](#).

## SEURAN TALOUS

### Tulojen ja menojen muodostuminen

Seuran tulot muodostuvat kurssi- ja harrastemaksuista sekä jäsenmaksuista. Seura myy uinninopetusta Tuusulan kunnan koulu-uinteihin, joka tuo tuloja seuralle. Seuran menot muodostuvat henkilöstökuluista, hallinnon kuluista, tilavuokrasta sekä kilpailutoiminnan kuluista.

## Toiminnan hinnoittelu

Seura pyrkii hinnoittelemaan toimintansa kohtuullisesti. Hinnan korotuksista tiedotetaan jäseniämme hyvissä ajoin ennen uuden hinnan voimaantuloa.

# HINNASTO

Tuusulan Uimaseura ry

## LASTEN UIMAKOULUT

9 kerran lasten altaan uimakoulu

Vesikirppu, Meritähti, Kilpikonna  
115 € (sis. uimahallin sisäänpääsymaksun)



9 kerran ison altaan uimakoulu

Mustekala  
90€ + uimahallin sisäänpääsymaksu

## YKSITYISTUNNIT

40€ /60 min  
30€ /45 min  
20€ / 30 min

Yksityistuntien tiedustelut [info@tuusulanuimaseura.fi](mailto:info@tuusulanuimaseura.fi)

## AIKUISTEN UINTIRYHMÄT

MASTERS  
Kausimaksu  
225€ + jäsenmaksu 25€

TEKNIIKKATREENIRYHMÄ  
Kausimaksu  
150€ + jäsenmaksu 25€

## MAKSUTAVAT

Lähetämme laskun sähköpostiisi



Voit maksaa Masters-ryhmän kausimaksun, yksityistuntin tai aikuisten tekniikkakurssin liikuntaetuksilla. Tuusulan Uimaseuralla on käytössä ePassi, Smartum sekä Edened.

## AIKUISTEN KURSSIT

5 kerran tehokurssi aikuisille

Alkeistekniikkakurssi, Jatkotekniikkakurssi  
& vapaauintin tekniikkakurssi  
50€ + uimahallin sisäänpääsymaksu

## HARRASTERYHMÄT

VESIPEDOT  
Kausimaksu  
250€ + jäsenmaksu 25€

NUORTEN HARRASTERYHMÄ 1  
Kausimaksu  
150€ + jäsenmaksu 25€

NUORTEN HARRASTERYHMÄ 2  
Kausimaksu  
150€ + jäsenmaksu 25€



## KILPARYHMÄT

KILPARYHMÄ 1  
Kausimaksu  
500€ + jäsenmaksu 25€

KILPARYHMÄ 2  
Kausimaksu  
440€ + jäsenmaksu 25€

KILPARYHMÄ 3  
Kausimaksu  
390€ + jäsenmaksu 25€



[info@tuusulanuimaseura.fi](mailto:info@tuusulanuimaseura.fi) • puh. 050 349 8351

## ORGANISAATIO JA TEHTÄVÄT

### Hallitus

Hallitus koostuu seuran jäsenistä, jotka valitaan kahdeksi toimintakaudeksi kerrallaan. Hallitus ohjaa ja valvoo seuran toimintaa ja varmistaa, että se on seuran jäsenten tarpeiden mukaista.

### Seuran toimihenkilöt

Seurassa on kaksi päätoimista työntekijää: toiminnanjohtaja ja päävalmentaja. Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisesta toiminnasta ja päävalmentajalla on vastuu kilpa- ja harrasteryhmien toiminnasta. Päätoimisten työntekijöiden lisäksi seurassa työskentelee useita osa-aikaisia työntekijöitä uimaopettajina ja -valmentajina.

### Rekrytointi

Seura rekrytoi uusia työntekijöitä tarpeen mukaan. Rekrytointi-ilmoitukset julkaistaan seuran kotisivuilla ([www.tuusulanuimaseura.fi](http://www.tuusulanuimaseura.fi)) sekä duunitorilla.

## SEURAORGANISAATION TOIMINTA

### Seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset


Seuraa sitoo yhdistyslaki, työsopimuslaki, vuosilomalaki ja työaikalaki.

### Seuran sääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Seuran sääntömääräiset kokoukset ovat kevätkokous sekä syyskokous. Kevätkokouksessa käsitellään hallitusten jäsenten valinta, toimintasuunnitelma ja talousarvio. Syyskokouksen asialistalla ovat mm. toimintakertomus ja tilinpäätös.

## Vuosikalenteri

Seura laatii vuosikalenterin jokaiselle toimintakaudelle, josta voi seurata toimintakauden kulkua. Vuosikalenteriin merkataan merkittäviä tapahtumia. Vuosikalenteri on nähtävillä seuran kotisivuilla.



*VUOSIKALENTERI 2023-2024*

7 / 2023	8 / 2023	9 / 2023	10 / 2023	11 / 2023	12 / 2023	1 / 2024	2 / 2024	3 / 2024	4 / 2024	5 / 2024	6 / 2024
<i>Toimintakausi 2023-2024 alkaa</i>	<i>Lasten kurssit alkavat</i>	<i>Vesisankarit tapahtuma</i>	<i>Tuusulanjärven Uinnit 2023</i>	<i>Seuran syyskokous</i>	<i>Ilmoittautumisen lasten kurssille</i>	<i>Lasten kurssit alkavat</i>	<i>Aikuisten tekniikka-kurssi alkaa</i>	<i>Tuusula-Uinnit 2024</i>	<i>Aikuisten tekniikka-kurssi alkaa</i>	<i>Seuran kevätkokous</i>	<i>SM &amp; NSM</i>
<i>Ilmoittautumisen lasten kurssille</i>	<i>Valmennus- ja harrasteryhmien syyskauden aloitus</i>	<i>Ilmoittautumisen lasten kurssille</i>	<i>Lasten kurssit alkavat</i>	<i>IKM aluekilpailut</i>	<i>IKM finaalit</i>	<i>Valmennus- ja harrasteryhmien kevätkauden aloitus</i>		<i>Ilmoittautumisen lasten kurssille</i>			<i>Rollot</i>
	<i>Tähtiseura auditointi</i>	<i>Aikuisten tekniikka-kurssi alkaa</i>	<i>Masters SM</i>		<i>Lyhyen radan SM &amp; NSM</i>	<i>Ilmoittautumisen aikuisten tekniikka-kurssille</i>		<i>Lasten kurssit alkavat</i>			<i>IKM</i>
	<i>Ilmoittautumisen aikuisten tekniikka-kurssille</i>							<i>Ilmoittautumisen aikuisten tekniikka-kurssille</i>			<i>Toimintakausi 2023-2024 päättyy</i>

## 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, ohjeistuksia ja Reilun Pelin -periaatteita.

## Sidosryhmätyöskentely

Seura tekee aktiivista yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa. Kuntayhteistyö pitää sisällään koululaisten uinninopetuksen, jossa seuramme myy uinninopetusta kunnan järjestämiin koululaisuinteihin. Uimaseuran tarjoama opetus mahdollistaa uinninopetuksen myös uimataidottomille koululaisille.

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



## Viestintä

Seura käyttää viestinnässään myClub -palvelua. MyClub toimii viestinnän lisäksi jäsenrekisterinä ja mahdollistaa tapahtumailmoittautumisen sekä tiedotteiden jaon. Seuran jäsen näkee kaiken tärkeän tiedon myClub-tililtään.

Seura viestii ajankohtaisista asioistaan myös kotisivuillaan ([www.tuusulanuimaseura.fi](http://www.tuusulanuimaseura.fi)) sekä sosiaalisen median kanavillaan Facebookissa ja Instagramissa. Seuran some-kanavat löydät käyttäjätunnuksella @tuusulanuimaseura.

# SOMEOHJE

TUUSULAN UIMASEURA RY

Sosiaalinen media on yksi seuramme viestintäkanavista. Seuran käyttämät somekanavat ovat Facebook ja Instagram. Sosiaalisen median julkaisulla tiedotamme jäsenistöä, markkinoimme toimintaamme sekä jaamme päivittäistä seura-arkea.



## #TUUSUIMAAN



Somen pelisäännöt:

- älä julkaise kuvia ilman lupaa
- varmista aina kuvaajan sekä kuvattavan henkilön lupa kuvan julkaisuun
- loukkaava toiminta ja päihteet eivät kuulu someen
- käytä seuran virallista hashtagia seura-aiheisissa julkaisuissasi #tuusuimaan

SEURAA MEITÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

@tuusulanuimaseura

## Tähtiseuratoiminta ja muut seuratoiminnan laatujärjestelmät



Tähtiseura-status on merkki laadukkaasta seuratoiminnasta. Merkin saaminen edellyttää hallinnon, johtamisen, urheilutoiminnan, yhteisöllisyyden ja aineellisten resurssien itsearviointia ja kehittämistä.

Seura hyödyntää merkkiä markkinoinnissa ja viestinnässä. Seuran Tähtiseuravastaava toimii toiminnanjohtaja, joka pitää huolen, että hyviä toimintatapoja ylläpidetään ja seuran toimintaa kehitetään kaikilla osa-alueilla.

## URHEILUTOIMINTA JA VALMENNUKSEN LINJAUS

### Valmennuksen toimintaperiaatteet

Valmennuslinja on suunnattu seuran uimareille, vanhemmille, valmentajille ja seuratoimijoille. Seuran tavoite on toteuttaa uimarin polkua tasovalmennuksena. Harjoittelussa on etusijalla hauskuus, kehittyminen, positiivinen ja kannustava ilmapiiri taitotasosta riippumatta. Itseisarvona on omana itsenä urheileminen ryhmän sisällä ja omien vahvuuksien löytäminen.

Seura kannustaa omatoimiseen liikkumiseen antamalla eväitä myös altaan ulkopuolella tapahtuvaan harjoitteluun ryhmästä riippumatta. Vuorovaikutus uimareiden kanssa on tärkeää unohtamatta yhteistyötä ja tiedonvaihtoa vanhempien kanssa harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyen. Vanhemmat tukevat urheilullista elämäntapaa ja itseohjautuvuutta, antavat nuorelle vastuuta, vapautta ja antavat myös harjoittelun toteuttamisesta vastuun valmentajille.

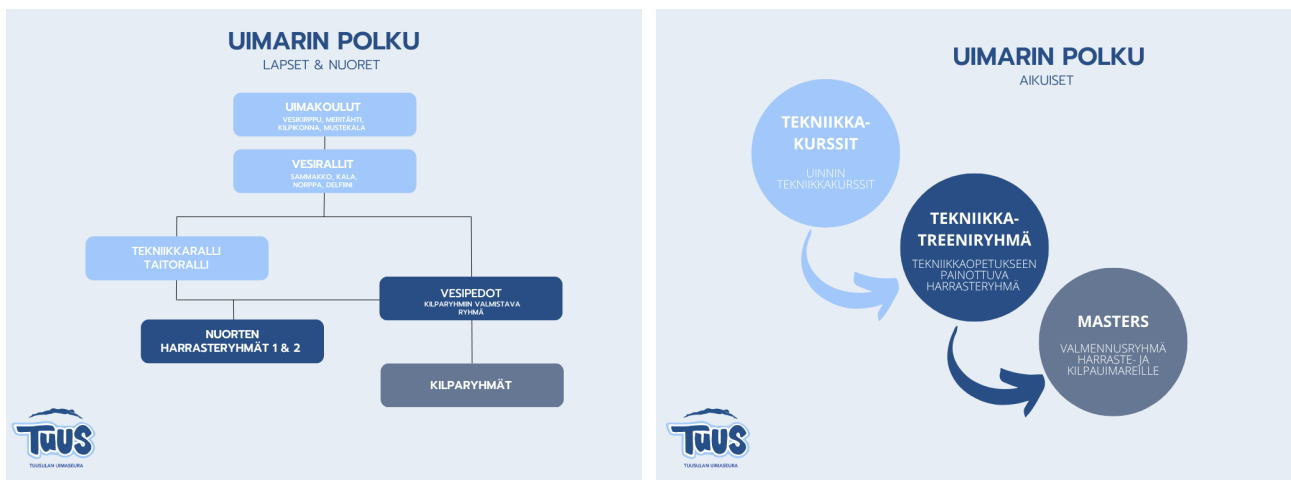
## Uintiryhmien toiminta

Seurallamme on monipuolinen kattaus erilaisia uintiryhmiä. Pyrimme tarjoamaan jokaiselle harrastusmahdollisuuden iästä, taustasta ja taitotasosta riippumatta.

Kilpa- ja harrasteryhmiin jakautuvien uintiryhmien toiminta painottuu arki-iltoihin. Kilparyhmien harjoituksia järjestetään myös viikonloppuisin kurssitoiminnan ohella. Jokaisella kilpa- ja harrasteryhmällä on nimetty valmentaja/valmentajat, jotka vastaavat ryhmän harjoittelun kokonaisuudesta. Ryhmien harjoittelussa noudatetaan päävalmentajan laatimaa kausisuunnitelmaa.

## Uimarin polku

Seuramme on laatinut kaksi uimarin polkua – lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Uimarin polku määrittää toimintamme järjestämistä ja monipuolisuutta.



## Kilpaileminen

Valmennusryhmien lisenssiuimarit kilpailevat suunnitellun kilpailukalenterin mukaisesti. Seuran päävalmentaja laatii tulevalle kaudelle kilpailukalenterin, joka hyväksytetään hallituksessa. Seura kustantaa määritetyn starttimäärän jokaiselle lisenssiuimarille.

- |                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| • Kultamerkki (A-rajaja)   | 30 starttia / uimari / toimintavuosi |
| • Hopeamerkki (B-rajaja)   | 25 starttia / uimari / toimintavuosi |
| • Pronssimerkki (C-rajaja) | 20 starttia / uimari / toimintavuosi |
| • Rautamerkki              | 15 starttia / uimari / toimintavuosi |
| • Luokittelematon          | 10 starttia / uimari / toimintavuosi |

## Kilpailujen järjestäminen

Tuusulan Uimaseura ry järjestää kahdet kansalliset kilpailut kotihallissa toimintakauden aikana. Perinteiset Tuusulanjärven Uinnit uidaan syyskaudella ja Tuusula-Uinnit kevätkaudella. Kilpailut järjestetään Tuusulan uimahallissa (Rykmentintie 1, 04300 Tuusula).

Kansallisiin kilpailuihin haetaan lupa lajiliitolta. Kilpailuihin tilataan sähköinen ajanottopalvelu. Kansallisten kilpailujen kutsu julkaistaan Uimaliiton kilpailukalenterissa.

## Matkustussääntö

Matkustussääntö on luotu ohjaamaan kustannusten korvauseriaatteita seuran taloustilanteen sallimissa raameissa. Kaikki hyväksyttävät matkustuskustannukset pohjautuvat joko hyväksytyihin kausisuunnitelmiin tai hallituksen päätöksiin. Hyväksytyissä kausisuunnitelmissä mukana olevista leireistä ja kilpailumatkoista ei tarvita erillisiä matkaesityksiä, vaan ne korvataan tässä dokumentissa olevin perustein. Muista leireistä ja kilpailumatkoista on toimitettava hyvissä ajoin matkaesitys (viimeistään maksuajankohtaa edeltävään hallituksen kokoukseen), joka käsitellään hallituksessa ja mahdolliset korvaukset sovitetaan seuran taloustilanteeseen.

Matkustussääntö löytyy seuran materiaalipankista kotisivuiltamme.

## TURVALLISUUS JA ONGELMATILANTEET SEURASSA

### Seuran turvallisuusohjeistus

Seura noudattaa Tuusulan uimahallin laatimaa turvallisuusohjetta. Turvallisuusohje löytyy uimahallilta sekä kotisivujemme materiaalipankista.

### Seuran ongelmanratkaisumalli

Seurallamme on nollatoleranssi kiusaamiseen, syrjintään sekä muuhun epäasialliseen käytökseen. Pyrimme kaikessa toiminnassamme ennaltaehkäisemään konfliktitilanteen syntymisen. Ongelmatilanteessa etsitään ratkaisu viipymättä. Kohdatessasi ongelmatilanteen, ole yhteydessä valmentajaasi tai seuran toiminnanjohtajaan välittömästi.