



Aurajoen Uinti ry

toiminnan käsikirja

(4.4.2020)



1 Aurajoen Uinnin yleiskuvaus

Aurajoen Uinti on turkulaisen yhteistoimintaseuran Turun Uinti ry:n toiminnan jatkaja. Seura on perustettu Turun Uinti ry:n sääntömuutoksella syksyllä 2005 Turun Työväen Uimareiden (perustettu 1922), Turun Uimaseuran (perustettu 1910) ja Turun NMKY:n uintijaoksen (perustettu 1979) siirrettyä koko uintitoimintansa seuran alle. Toiminnan yhdistämisellä pyrittiin varmistamaan turkulaisen uinnin tulevaisuus uintitoiminnan pikkuhiljaa hiipuesssa yksittäisissä pienseuroissa.

Aurajoen Uinti nimenä liittyy suomalaisen uinnin historiaan. Aurajoen Uinti oli yksi Suomen Uimaliiton perustajajäseniä vuonna 1906 – kunnioitamme tällä uudelleen herätetyllä perinteisellä nimellä uinnin perinteitä Turun seudulla.

2 Seuran toiminta

Aurajoen Uinti tarjoaa laadukkaita ja monipuolisia uintiurheilun ja -liikunnan palveluita muksusta mummoon ja harrastelijasta ammattilaiseen.

Seura on valinnut tunnuslauseikseen ”Vähän paremmassa seurassa” ja ”Seura olemme me” osoittaakseen yhteishenkeä ja että toimintaan tarvitaan tekijöitä. Seura kannustaa kaikkia kiinnostuneita tulemaan mukaan!

2.1 Toiminnan tarkoitus

Aurajoen Uinnin toiminnan tarkoitus on yhdessä yhteistyökumppanien kanssa edistää tervehenkistä uintiurheilua ja -liikuntaa siten, että mahdollisimman moni Turun seudun asukas ikään katsomatta saa positiivista liikunnan ja osallistumisen iloa.

Seuran suurin toiminta-alue on kaiken ikäisille suunnattu kilpa- ja harrastetoiminta uintiryhmissä. Seura myös opastaa ja ohjaa lapsia ja nuoria uimakouluissa sekä tekniikka- ja harrastekursseilla. Nuorille ja aikuisille seura järjestää uintitekniikka- ja harrastekursseja sekä tukee ja tarvittaessa järjestää koulutusta valmennuksen, uimaopetuksen ja -ohjauksen sekä tuomaritoiminnan alueilla.

Seuran tärkeimmät toiminta-alueet ovat monipuolinen kurssitarjonta; vesipeuhut, uimakoulut, erilaiset tekniikka- ja harrastekurssit ja -kerhot, sekä monipuolinen valmennustoiminta eritasoisille kilpa- ja harrasteuimareille.

Kilpailutoiminnan järjestäminen on tärkeä osa seuratoimintaa ja varainhankintaa. Seura järjestää vuosittain sekä omia kilpailuja että osallistuu yhteistyössä naapuriseuran kanssa kilpailujen järjestämiseen. Seura mahdollistaa näin omien uimareiden kilpailutoiminnan omalla paikkakunnalla sekä ansaitsee rahaa kutsumalla muita uimareita ja saa tuloa starttimaksuista. Seura kouluttaa itselleen tuomareita uinnin tuomarikursseilla, ja uimarien vanhempien odotetaan toimivan kisoissa toimitsijoina, esimerkiksi ajanottajina ja käännöstarkastajina.

2.2 Toiminnan tavoitteet

Aurajoen Uinnin tavoite on tulla tunnetuksi laadukkaita vesiurheilupalveluita tarjoavana yhdistyksenä, joka yhteistyökykyisenä ja kehityshaluisena edistää tervehenkistä uintiurheilua ja -liikuntaa.

Seuran toiminnan erityinen missio on lasten ja nuorten uintiurheilun kehittäminen niin, että harjoitteluun osallistumisen sekä oman kehittymisen kautta jokainen osallistuja saa positiivisen,



pysyvän kipinän vesiliikunnan harrastamiselle. Toiminnan tärkeänä osana ovat positiiviset vuorovaikutteiset suhteet lasten ja nuorten koteihin.

Seuran kilpailutoiminnan tavoitteena on luoda edellytykset nousta NSM- ja SM-tasolla yhdeksi suomalaiseksi suurseuraksi ja tarjota uimarille urapolku omien tavoitteiden mukaan myös kansainväliselle huipulle.

Seuran tavoitteissa huomioidaan kasvu ja kehittyminen sekä yhteistoiminta verkostoitumisen merkeissä.

Seuran ja kodin suhteista huolehtiminen

Seura pyrkii luottamuksellisiin suhteisiin harrastavan lapsen/nuoren kodin kanssa. Luottamusta pidetään yllä tiedotustoiminnalla sekä tarjoamalla perheenjäsenille mahdollisuus olla mukana lapsen/nuoren harrastuksessa.

Tiedottaminen

Tiedottaminen koteihin tapahtuu vanhempainpalaverien ja seuran kokousten yhteydessä sekä sähköisiä medioita käyttäen (sähköposti, www, WhatsApp jne.). Vanhemmat valitsevat lisäksi keskuudestaan ryhmäkohtaisesti yhteyshenkilön/vastuuvanhemman, jonka tehtäviin kuuluu toimiminen linkkinä kyseisen ryhmän vanhempien ja valmentajan/seuran välillä.

Mukaan kannustaminen ja koulutus

Seura pyrkii kannustamaan lasten/nuorten vanhempia mukaan toimintaan. Vanhemmille suunnattua toimintaa ovat mm. yhteiset varainkeruutalkoot, joilla kerätyt varat osoitetaan uimarien tueksi. Osana vanhempien toimintaa on myös kilpailujen järjestämiseen osallistuminen sekä näihin liittyvät koulutustilaisuudet (mm. tuomaritoiminta). Lisäksi järjestetään aikuisille suunnattuja uintitekniikka- ja harrastekursseja.

3 Vastuullisuus

3.1 Eettiset linjaukset

Aurajoen Uinti ry on Tähtiseura ja edistää sen periaatteiden mukaisesti vesiurheilutoimintaa, jossa jokainen mukana oleva lapsi ja nuori kokee olevansa tärkeä ja nauttii liikkumisesta seurassa. Oheisesta linkistä pääsee Olympiakomitean Tähtiseura-sivustolle, josta löytyy toiminnan linjaukset. Tähtimerkki edellyttää, että ryhmissä sovitaan yhdessä pelisäännöt, joita noudattamalla jokaisella on mukava olla mukana seuratoiminnassa. Pelisääntöjä on tässä oppaassa koottu myöhemmin hallitukselle, valmentajille ja ryhmille malliksi.

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurad-seurojen-laatuohjelma/>

<https://www.uimaliitto.fi/info/tahtiseurad>

Jokaisella seuran urheilijalla tulee olla yhdenvertainen oikeus kokea kilpailemisen riemu ja kilpailun mukanaan tuoma jännitys sekä oikeus osallistua tai olla osallistumatta kilpailuun.

Aurajoen Uinti noudattaa toiminnassaan Suomen Uimaliiton linjauksia, sääntöjä ja ohjeita.



Valmentajat noudattavat soveltuvin osin Suomen Valmentajien linjauksia, jotka löytyvät seuraavan linkin takaa <http://www.suomenvalmentajat.fi/>

3.2 Rehti liikunta- ja urheilutoiminta

Liikunta ja urheilu Aurajoen Uinnin ryhmissä perustuu rehdin ja terveen urheilun periaatteille. Jokainen uimari, ohjaaja ja valmentaja on tasa-arvoisessa asemassa riippumatta omasta ja ryhmänsä tasosta ja ikäryhmästä.

Jokaiselle uimarille ja vesiliikkuajalle pyritään tarjoamaan mahdollisuus harrastaa lajia oman tasonsa ja toiveidensa mukaisessa ryhmässä. Mikäli seura ei pysty järjestämään uimarin toiveita vastaavaa ryhmää, käytetään järjestelyissä yhteisen edun periaatetta: kaikille uimareille on järjestettävä omaan tasoon ja ikäryhmään nähden tasavertaiset olosuhteet – yksilön toiveet harjoitusryhmästä ja -ajoista huomioidaan vasta tämän yhteisöllisen edun huomioimisen jälkeen. Erityisen tärkeää on huomioida toimivat kodin ja seuran väliset suhteet – kuitenkin siten, että vanhempien ylimitoitettut toiveet ja odotukset on torjuttava.

Aurajoen Uinti antaa terveysvalistusta kasvaville lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Alle 18-vuotiaiden ryhmissä vallitsee täysi päihdeaineiden käyttökielto (tupakka, nuuska, alkoholi ja huumausaineet). Havaituista väärinkäytöksistä raportoidaan välittömästi uimarin koteihin. Muista seuraamuksista päättää seuran hallitus osapuolten kuulemisen jälkeen. Valmentajien on myös huomioitava, että he toimivat omalta osaltaan esikuvina lapsille ja nuorille. Yleisistä hyvistä käytös- ja toimintanormeista ei sallita valmentajienkaan osalta poikkeuksia.

Rehtiin seura-, liikunta- ja urheilutoimintaan kuuluvat myös seuraavat periaatteet:

- Seuratovereita ja valmentajia kunnioitetaan.
- Havaituista epäkohdista raportoidaan, ja niitä käsitellään asiallisesti. Ensisijainen raportointiketju: Uimari -> Valmentaja -> Hallitus.
- Yksittäisen urheilijan kokonaistilannetta arvioitaessa kunnioitetaan sekä kodin, koulun että valmennuksen välisiä suhteita.
- Valmentajat kunnioittavat toistensa erilaisia ohjaus- ja valmennusmenetelmiä. Valmennuksen (ja ohjauksen) ensisijainen koordinaattori on vastuvalmentaja.
- Vapaaehtoistoimintaan osallistuvat tekevät tehtävänsä korvauksetta ja ilman suoria henkilökohtaisen hyödyn tavoitteita.
 - Poikkeuksena ryhmäkohtaiset talkoot, jossa koko uintiryhmä saa hyödyn.
 - Valmentajien ja ohjaajien matka- ja valmennuskorvauksia ei lasketa vapaaehtoistoiminnan piiriin.

Mikäli näitä periaatteita rikotaan toistuvasti, seuran hallitus voi ryhtyä toimenpiteisiin asian suhteen.

4 Ryhmät

4.1 Ikäryhmäuinti

Rollo-ikäryhmä ja siitä nuoremmat tytöt (12v ja alle) ja pojat (13v ja alle) harjoittelevat oppiakseen uinnin tekniikat ja ryhmässä toimimisen säännöt. Ryhmiä tässä ikäryhmässä on useita. Eri ikäryhmän valmennusryhmien uimarit valitaan puhtaasti lasten ja heidän perheidensä tarpeiden mukaisesti. Kilpailuissa käydään pääosin Turun lähialueilla poikkeuksena vuosittain järjestettävät



Rollo-kilpailut ja Rollo-leiri, joihin pyritään osallistumaan mahdollisimman suurella joukolla. Seura eivätkä sen valmentajat aseta kilpaurheilullisia tavoitteita tämän ikäryhmän uimareille.

Ikäkausimestaruus-ikäiset tytöt (13v-15v) ja pojat (14v-16v) harjoittelevat kehittyäkseen uimareina ja parantaakseen omia ennätyksiään. Tämän ikäryhmän pääasiallinen tavoite on luoda pohja tulevaisuuden uintiharrastukselle sekä lahjakkaimpien osalta tulevaisuuden kilpauintiharrastukselle. Ikäryhmässä tarjotaan useita rinnakkaisia ryhmiä uimarin omien tavoitteiden ja kykyjen mukaisesti. Kilpailuissa käydään pääsääntöisesti lähialueilla ja mahdollisuuksien mukaan muuallakin kotimaassa ja ulkomailla. Pääkilpailut ovat lyhyen ja pitkän radan ikäkausimestaruusuinnit. Seura ei aseta tavoitteita tämän ikäryhmän uimareiden menestykselle kilpailuissa. Uimari yhdessä omien vanhempiensa ja valmentajansa kanssa voi kuitenkin asettaa kehittymistavoitteita valmennuskaudelle.

NSM/SM-ikäiset uimarit (tytöt 16v ja vanhemmat sekä pojat 17v ja vanhemmat) harjoittelevat joko kilpauintiryhmissä tai harrasteryhmissä. Nuoret valitsevat itse tavoitteensa. Kilparyhmien osalta seuran tavoitteena on luoda edellytykset nousta ja tavoitteen saavutettuaan pysyä yhtenä suomalaisista uinnin menestysseuroista. Kilpailuissa käydään pääsääntöisesti lähialueilla ja mahdollisuuksien mukaan muuallakin kotimaassa ja ulkomailla. Pääkilpailut ovat lyhyen ja pitkän radan nuorten/aikuisten Suomen mestaruuskilpailut. Kilparyhmissä uimisen edellytyksenä on rehti, toisia uimareita kunnioittava ja urheilullinen toiminta ja asenne valmentajia, seuran toimijoita sekä muita urheilijoita kohtaan.

4.2 Masters-uinti

Masters-uimarit ovat kilpailevia ikäsarjauimareita. Nuorin ikäluokka on 25-vuotiaat. Ryhmään pääsyn ehtona on neljän uintilajin tekniikan hallitseminen ja seuran jäsenmaksun maksaminen. Kauden aikana uimarin tulee ottaa osaa yhteen kilpailuun, mikä edellyttää kilpailulisenssin hankkimista.

Masters-uimarit ovat omatoiminen ryhmä, jolla ei ole omaa valmentajaa. He vastaavat itsenäisesti valmennus- ja kilpailuohjelmistaan henkilökohtaisesti asettamiensa tavoitteiden mukaan. Pääkilpailuja ovat lyhyen ja pitkän radan Mastersmestaruusuinnit sekä vuorovuosina pidettävät MM- ja EM-kilpailut. Lisäksi uimarit osallistuvat lähialueilla pidettäviin paikallisiin kilpailuihin.

4.3 Lasten ja nuorten kurssit

Kursseja järjestetään syys- ja kevätkaudella sekä mahdollisuuksien mukaan myös kesällä.

Uimakoulut

Varhaisuimakoulu on perheen pienimmille tarkoitettu uimakoulu, jossa totutellaan veteen leikkien kautta. Kurssilla tutustutaan uuteen ympäristöön, harjoitellaan veteen puhaltamista, kastautumista, kellumista, potkuja sekä liikutaan vedessä eri tavoin leikin varjolla.

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu uinnin alkeita opetteleville lapsille. Alkeisuimakouluun tullessa lapsen tulee uskaltaa olla vedessä itsenäisesti, kastaa kasvonsa veteen sekä puhalttaa kuplia. Kurssin tavoitteena on, että lapsi osaa kellua selällään pienellä avustuksella, sukeltaa esineen vyötärön syvyydestä vedestä sekä uida 5-10 metriä myyrä- ja alkeisselkäuintia.



Alkeisjatkouimakouluun tullessa lapsen tulee osata kellua selällään pienellä avustuksella, sukeltaa esine vyötärön syvyydestä vedestä sekä uida 5 metriä myyrä- tai alkeisselkäuintia. Kurssin tavoitteena on oppia uimaan 10 metriä myyrä-, alkeisselkä- ja alkeisrintauintia sekä erilaisia kelluntoja ja hyppyjä. Lisäksi voidaan jo kokeilla syvemmässä vedessä uimista apuvälineiden kanssa.

Jatkouimakouluun tullessa lapsen tulee osata kellua ja liukua ilman avustusta, hypätä uintisyvyiseen veteen sekä uida myyrä- ja alkeisselkäuintia 10 metriä. Kurssin tavoitteena on oppia uimaan 25 metriä myyrä-, alkeisselkä- ja alkeisrintauintia sekä tekemään vedessä haastavia tehtäviä, kuten kuperkeikka ja käsiseisonta. Kurssilla uidaan jo pitempiä matkoja ja tavoitellaan oikeaa uintiasentoa sekä harjoitellaan vapaauintin tekniikkaa ja hapenottoa. Harjoituksia tehdään myös syvemmässä vedessä.

Tekniikkakurssit

Tekniikkauimakouluun lähtösovaatimus on, että lapsi osaa uida myyrä- ja alkeisselkäuintia 25 metriä, sukeltaa 5 metriä sekä tehdä kuperkeikan vedessä. Kurssin tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 50 metriä alkeisselkäuintia ja myyräuintia, 25 metriä vapaauintia ja delfiinipotkut. Suurin osa harjoitteista tapahtuu syvässä vedessä ja niissä keskitytään pääosin tekniikoihin. Tavoitteena on teknisesti hyvä ja oikeaoppinen uinti, joten harjoitteet tapahtuvat lyhyillä matkoilla, jottei tekniikka horju.

Tekniikka 1 -ryhmä harjoittelee syvässä altaassa, joten lapsen tulee uskaltaa harjoitella myös syvässä päädyssä. Nimensä mukaisesti Tekniikka-ryhmissä harjoitellaan tekniikkaa, alkeisuintien toivotaan olevan hallussa Tekniikka-ryhmiin tullessa. Taitojen karttuessa lapsi voi siirtyä Tekniikka 2 -ryhmään.

Harrastekurssit

Harrastekurssit on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka haluavat harrastaa uintia muiden harrastusten ohessa. Harrastekurssit ovat hauskaa vesiliikuntaa ohjatussa harrastusympäristössä. Ryhmissä harjoitellaan erilaisia uinnin tekniikoita. Harrasteuinnin pääsyvaatimuksena on eri lajien perusteiden hallinta ja noin 100 metrin uimataito. Ryhmät on jaettu iän mukaan alle 15-vuotiaisiin ja yli 15-vuotiaisiin. Kurssiin sisältyy myös kuivaharjoitus liikunta/kuntosalissa ennen altaaseen menoa.

Monipuolisuustaito-ryhmässä jokaisella uintikerralla harjoitellaan sekä uintilajien tekniikoita että uimahyppyjä. Lisäksi vaihtelevasti eri kerroilla tutustutaan vesipalloon, taitouintiin ja hengenpelastukseen. Kurssi on tarkoitettu 50m uiville lapsille ja nuorille.

Monipuolisuusharraste on tarkoitettu Monipuolisuuskurssin jo käyneille tai uintitekniikoiden sekä vesipallon ja uimahyppyjen alkeiden taitajille. Harrasteryhmässä urheilija voi jatkaa mukavaa uintiurheiluharrastustaan omalla yksilöllisellä tasollaan. Harjoituksia eriytetään tarvittaessa ohjaajien toimesta. Uimataitovaatimus on 100m.

4.4 Aikuisten kurssit

Perustekniikkakurssi sopii eri tasoille rohkeille ja innostuneille aikuisille. Kurssi sisältää jokaisen tasolle sopivia harjoituksia tekniikoiden kehittämiseksi. Lähtösovaatimuksena on 50m uimataito



omalla tyyllillä ja uskallus mennä veden alle (sukeltaa). Kurssilla opetellaan vapaa-, selkä- ja rintauinnin perusteet sekä delfiinipotku.

Jatkotekniikkakurssi sopii eri tasoisille rohkeille ja innostuneille aikuisille. Kurssi sisältää jokaisen tasolle sopivia harjoituksia tekniikoiden kehittämiseksi. Lähtötasovaatimuksena on 50m uimataito oikealla tekniikalla (vapaa-, selkä- tai rintauinti), uskallus mennä veden alle (sukeltaa) sekä perusteet vapaa-, selkä ja rintauinnista sekä delfiinipotkusta. Kurssilla on tavoitteena oppia vapaa-, selkä- sekä rintauinnin tekniikoista syventäviä asioita, käännökset, startti sekä perhosuinnin alkeet. Tavoitteena on myös pidentää uintimatkaa yli 100m uinteihin ilman taukoja. Jatkotekniikkakurssin jälkeen uimari voi hyvin siirtyä aikuisten harraste -ryhmään.

Harrastekurssin tavoitteena on uintiharrastuksen jatkuminen vuodesta toiseen, kunnon kohotus sekä tekniikoiden hiominen. Sopii aikuisille, jotka hallitsevat vapaa-, selkä ja rintauinnin tekniikat hyvin ja jaksavat uida 100m yhtäjaksoista uintia. Harjoituksista tehdään jokaisen omaan tasoon sopivat. Harjoituksissa uidaan n. 1-1,5 km kerrasta riippuen, ja harjoituksia on 1-3 kertaa viikossa oman valinnan mukaan.

Aikuisten kursseja järjestetään sekä syys- että kevätkaudella. Kaikkia aikuisten kursseja on järjestetty myös kesällä ympärivuotisen uintiharrastamisen mahdollistamiseksi.

****Joukkue/ryhmäkohtaiset pelisäännöt**

Jokainen ryhmä vahvistaa omat pelisäännöt. Yhteisesti kaikilla ryhmillä pätevät seuraavat harjoitteluun liittyvät säännöt:

1. Kaikilla kilparyhmissä olevilla uimareilla on oltava voimassa oleva Blue Card -lisenssi. Kurssilaiset vakuutetaan seuran puolesta.
2. Harjoitukseen saavutaan ajoissa. Mikäli et pääse ajoissa paikalle, valmentajalle on ilmoitettava asiasta. Harjoituksista poissaoloista on ryhmäkohtaiset säännöt.
3. Uimahallien sääntöjä ja henkilökunnan ohjeita noudatetaan.
4. Uimaritovereihin riippumatta ryhmästä ja seurasta suhtaudutaan aina kohteliaasti.
5. Muihin hallin käyttäjiin suhtaudutaan kohteliaasti kaikissa tilanteissa – myös silloin kun muut hallin käyttäjät kommentoivat uimarin tekemisiä.
6. Harjoituksissa noudatetaan valmentajan ohjeita ja neuvoja.
7. Uimari huolehtii itse ruokailuistaan ja riittävästä yöunesta.
8. Uimari huolehtii itse omasta ja muiden terveydentilasta. Sairaana ei tulla harjoitukseen, vaan uimari antaa keholle riittävän mahdollisuuden parantua, eikä tartuta muita uimareita. Sairaustapauksessa ilmoitetaan valmentajalle poissaolosta.

5 Uinnin valmennusjärjestelmän kuvaus

5.1 Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten osalta Aurajoen Uinnin valmennusjärjestelmä perustuu tasovalmennukseen, jossa uimarit siirtyvät portaittain eteenpäin järjestelmässä. Vastuvalmentaja koordinoi järjestelmän toimintaa kokonaisuutena. Valmennusjärjestelmässä uimareiden siirroista uusille portaille päättää valmentajapalaveri, jossa valmentajat päättävät uimareiden siirroista ryhmien välillä huomioiden uimarin iän, tason, fysiologisen kehityksen ja harjoittelumotivaation sekä yksilötason tavoitteet.



Vastuuvallmentaja myös toimii valmentajien esimiehenä, tukena ja yhteyshenkilönä sekä auttaa päivittäiseen valmennukseen ja kausisuunnitelmiin liittyvissä toiminnoissa.

Valmennusjärjestelmässä punaisena lankana on lapsen fysiologisen kehityksen painopisteiden perusteella luotava monipuolinen harjoittelu. Valmennuksen painopisteet vaihtuvat portaittain mahdollistaen näin lapsen tasapainoisen kehityksen. Valmentajien ei tule asettaa seuran valmennusryhmissä uiville uimareille varsinaisia tulostavoitteita ennen nuorten SM -tasoa. Nuorten ja aikuisten SM -tasoilla valmennuksella pyritään mahdollistamaan uimarille olosuhteet maksimaalisen henkilökohtaisen tuloksen aikaansaamiseksi. Uimareilla, jotka eivät ole valmiita panostamaan harjoitteluun edustustasolla, on mahdollisuus harjoitella seuran harrasteryhmissä.

Seuran valmennusjärjestelmän uimarimäärää pidetään yllä ja kasvatetaan säännöllisesti järjestettävien tekniikkakurssien avulla sekä huolehtimalla, että mukana olevat uimarit säilyvät harrastuksen parissa tarjoamalla monipuolista ja mielekäästä harjoittelua sekä uimareiden henkilökohtaisille tavoitetasoille sopivia ryhmiä. Painopiste tekniikkakurssien kehittämisessä on niiden sisällössä, ja sitä kautta aikaisempaa taitavampien uimareiden tehokkaampi siirto valmennusryhmiin. Rollo-ryhmiä tullaan vastaavasti kasvattamaan hallitusti painottaen kuitenkin ryhmiin siirtyvien uusien uimareiden henkilökohtaista osaamisen tasoa ja halua kehittyä.

Ryhmät pyritään rakentamaan siten, että kukin ryhmä olisi yhtenäinen ikä-, motivaatio- ja taitotason suhteen. Yhtenäinen ryhmä helpottaa valmentajan työtä ja varmistaa samalla, että uimari ei turhaudu liian haasteellisessa tai vaatimattomassa harjoittelussa. Ryhmien muodostamisessa pyritään noudattamaan Suomen Uimaliiton Uimarin urapolkua (ks. linkki: <https://pisara.uimaliitto.fi/suomeksi/Esittely/Urheilijalle/Uimarinpolku/tabid/3111/Default.aspx>).

Valmennusjärjestelmän portaat:

Porras 1: Uimakoulut ja tekniikkakurssit 1 krt/vko

- Vesielementtiin tutustuminen
- Uimataidon ja -tekniikoiden opetus

Porras 2: Kilpurit 2-3 krt/vko

- Perustaitojen opetus
- Harjoittelun perusteiden opetus
- Monipuolisuus sekä vedessä että kuivalla maalla
- Ryhmätaitojen opettelu
- Leikinomaisuus

Porras 3: Rollo-ryhmät 3-6 krt/vko

- Perustaitojen opetus
- Nopeus- ja peruskestävyys harjoittelu
- Liikkuvuusharjoittelu
- Monipuolisuus sekä vedessä että kuivalla maalla
- Ryhmänä toimiminen

Porras 4: Ikäkausiryhmät 4-8 krt/vko

- Peruskestävyys harjoittelu
- Nopeuskestävyys harjoittelun aloitus



- Liikkuvuusharjoittelu
- Monipuolisuus sekä vedessä että kuivalla
- Lajitaitojen kehittäminen

Porras 5: NSM- ja SM-ryhmät 4-11 krt/vko

- Erikoistuminen
- Voimaharjoittelu
- Nopeuskestävyysarjoittelu
- Peruskestävyysarjoittelu

5.2 Aikuiset

Aikuisten tekniikkaryhmissä voidaan harjoitella uintitekniikoiden lisäksi myös muita ryhmäläisten toivomia taitoja, kuten käännökset ja starttihyppy. Harjoittelussa tulee tarjota vaihtoehtoja huomioiden erilaiset taidot ja lähtökohdat. Jokaiselle ryhmän jäsenelle tulee antaa henkilökohtaista palautetta joka harjoituskerralla. Uitavaa matkaa pidennetään kauden edetessä, ja näin pyritään parantamaan myös uintikestävyyttä.

Aikuisten harrasteryhmän harjoituksissa pyritään tekemään monipuolisesti erilaisia harjoituksia, jotka kehittävät eri ominaisuuksia. Harjoituksissa harjoitellaan tekniikoita, eri nopeusalueita, peruskestävyyttä, nopeutta ja vesivoimaa. Aikuisille annetaan mahdollisuus vaikuttaa treenien sisältöön pyytämällä heiltä toiveita harjoituksista. Harjoitusten aikana tulee tarjota mahdollisuuksien mukaan erilaisia vaihtoehtoja eri tasoille harjoittelijoille. Aikuisten harrasteryhmäläisiä kannustetaan harrastamaan vesiliikuntaa sekä muuta liikuntaa myös omalla ajallaan.

Harrasteryhmäläisille on tarjottu tutustumiskerta kauden lopulla seuran Masters-ryhmän kanssa, jolloin Masters-uimarit ovat kertoneet omasta toiminnastaan ja pitäneet harrasteryhmäläisille treenit. Harrasteryhmäläisillä on mahdollisuus siirtyä uimarin urapolulla eteenpäin ja liittyä mukaan Masters-ryhmään. Näin he pääsevät mukaan kilpailutoimintaan ja kovempaan harjoitteluun, ja voivat edelleen kehittyä uimareina.

Aikuisten tekniikkaryhmien ja harrasteryhmien valmentajat pyrkivät kannustamaan aikuisia harrastamaan liikuntaa ja uintia. Valmentajat pyrkivät motivoimaan aikuisia jatkamaan uintiurheilua ja kertovat seuran muista ryhmistä, joissa seuraavaksi voisi jatkaa uintiharrastusta. Aikuisille perustellaan asioita myös hyvinvoinnin ja terveyden kannalta, esimerkiksi millaisia vaikutuksia huonolla uintiasennolla on niska-hartiaseudun ongelmiin tai vääränlaisella käsivedolla olkapääongelmiin. Valmentajat antavat uimareille ohjeita myös kaikenlaiseen omatoimiseen harjoitteluun sekä venyttelyyn. Kurssin lopuksi aikuisuimareille lähetetään lyhyt palautekysely. Palautteen perusteella aikuisten kurssitarjontaa, kurssien sisältöä ja ohjausta pyritään kehittämään edelleen.

Valmennusjärjestelmän portaat:

Porras 1: Tekniikkakurssit 1 krt/vko

- Uintitekniikoiden opetus
- Kestävyysarjoittelu

Porras 2: Harrasteryhmät 1-3 krt/vko

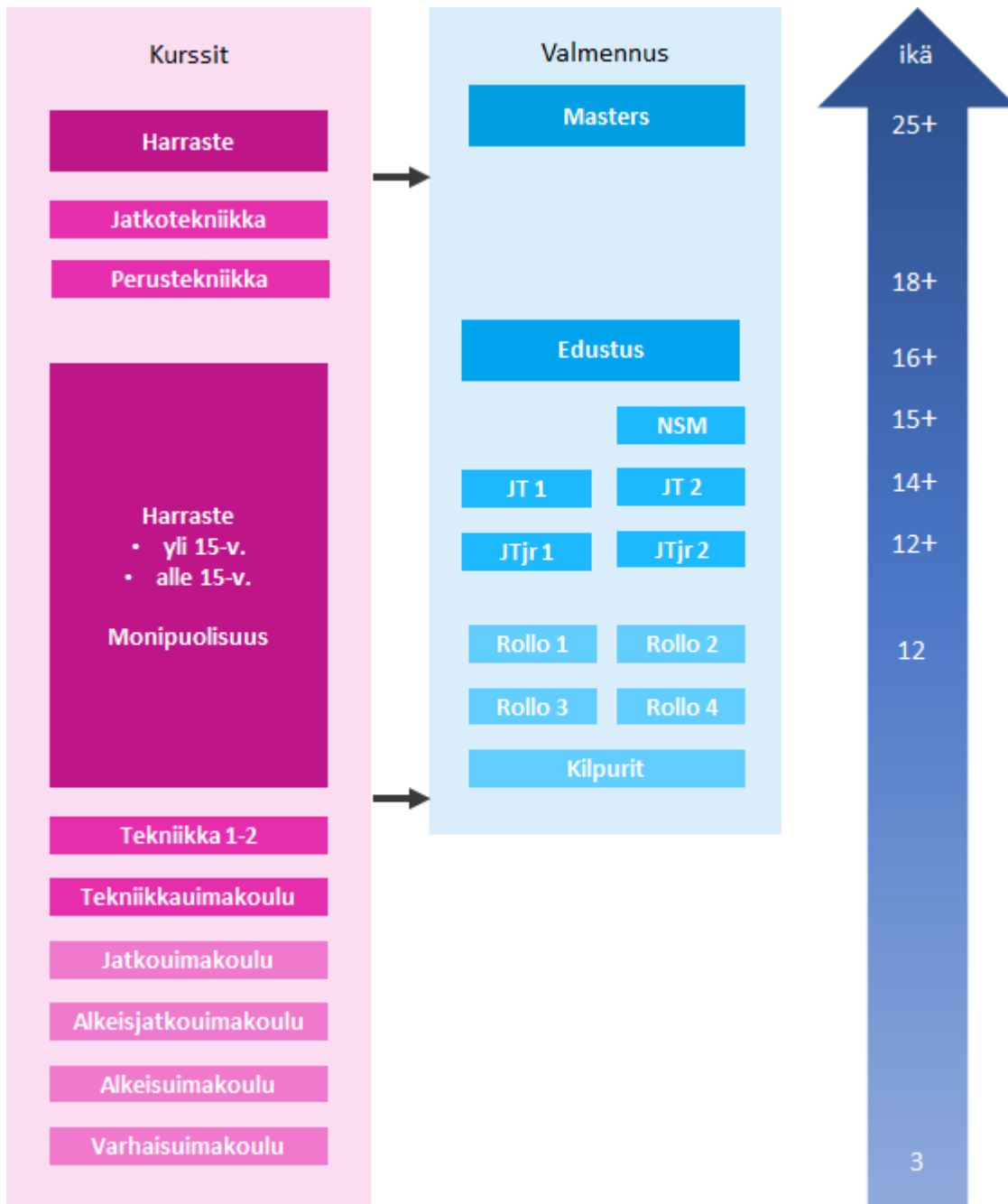


- Lajitaitojen kehittäminen
- Nopeus- ja peruskestävyys harjoittelu
- Vesivoimaharjoittelu
- Monipuolinen vedessä toimiminen ja harjoittelu

Porras 3: Masters 2-5 krt/vko

- Erikoistuminen
- Nopeus- ja peruskestävyys harjoittelu
- Voimaharjoittelu
- Kilpailuihin valmistautuminen

Aurajoen Uinti ry:n uinnin valmennusjärjestelmän rakenne



6 Seuran toimintaorganisaatio ja vastuujao

Aurajoen uinti ry:n toiminnasta vastaa vuosittain valittava hallitus sekä sen puheenjohtaja. Käytännön toiminnan organisoimiseksi hallitus nimittää tarvittavat toimihenkilöt ja jaokset sekä palkkaa tarvittavan henkilöstön.

Hallituksen tehtävänä on hoitaa huolellisesti yhdistyksen asioita ja toimia yhdistyksen lakimääräisenä edustajana. Hallituksen tehtäviä rajoittaa yhdistyslaki ja yhdistyksen säännöt sekä



yhdistyksen kokouksen päätökset. Yleisellä tasolla hallituksella on kaksi tarkoitusta, hallinto- ja valvontafunktio.

Leirille ja/tai kisamatkalle lähtevistä huoltajista tekevät päätöksen kyseisen ryhmän vanhemmat yhdessä seuran hallinnon ja valmentajien kanssa.

Seuran henkilöstöltä odotetaan hyviä käytöstapoja sekä vastuullista, urheilullista ja esimerkillistä toimintaa.

Aurajoen Uinti julkaisee ja ylläpitää seuraavia kirjallisia materiaaleja:

- turvallisuusasiakirja
- toiminnan käsikirja
- strategia

Näkyvyys mediassa: omat www-sivut aurajoenuinti.fi sekä tilit Instagramissa ja Facebookissa. MyClub-jäsenpalvelu toimii tiedotuskanavana seuran sisäisesti.

6.1. Seuran toimihenkilöt

Puheenjohtaja – vuosittain uudelleen vuosikokouksessa valittava puheenjohtaja vastaa seuran hallitusten kokousten johtamisesta ja toimii esimiehenä seuran vastuovalmentajalle, seurakoordinaattorille ja hallintovastaavalle. Puheenjohtaja edustaa seuraa Uimaliiton tms. tilaisuuksissa tai valtuuttaa jonkun muun tähän valtakirjalla.

Seurakoordinaattori – vastaa seuran käytännön toiminnasta hallituksen ohjeiden mukaisesti.

Hallintovastaava – valvoo seuran taloudenhoitoa, tarkistaa laskut ja laskuttaa seuran omat saatavat ajallaan. Tilitoimisto hoitaa seuran kirjanpitoa sekä maksaa seuran laskut, palkat ja kulukorvaukset.

Sihteeri – vastaa hallitusten kokousten pöytäkirjoista sekä yhdessä puheenjohtajan kanssa seuran kirjeenvaihdosta sekä kirjallisen materiaalin tallentamisesta.

Hallitus – hallitusten jäsenten vähimmäisvelvollisuus on osallistua hallituksen kokouksiin ja seuran päätöksentekoon. Hallituksen jäsenyys velvoittaa moraalisesti toimimaan esikuvana talkoissa ja luomaan yhteishenkeä seuran vapaaehtoistoimijoiden keskuudessa.

Kilpailusihteeri – toimii kilpailuihin liittyvien tilastojen ylläpitäjänä sekä raportoi taloudesta vastaavalle starttien lukumäärän. Toimenkuvasta omien kilpailujen osalta on kerrottu erikseen oppaassa ”Kilpailujen järjestäminen”.

Valmennuksen yhdyshenkilö – vastaa yhteydenpidosta hallinnon ja valmentajien välillä. Valmennuksen yhdyshenkilönä toimii pääsääntöisesti puheenjohtaja, varapuheenjohtaja tai erikseen nimettävä muu henkilö.

Kilpailuorganisaatio – kilpailuorganisaation tehtävät määrittellään erillisessä oppaassa ”Kilpailujen järjestäminen”.

Kurssi- ja koulutusvastaava – vastaa seuran kurssi- ja koulutustoiminnasta ja sen kehittämisestä. Vastaa toiminnan seurannasta ja raportoinnista hallitukselle.

Markkinointivastaava – vastaa ja kehittää seuran markkinointia, ilmettä, nettisivuja nettisivutyöryhmän kanssa ja uusia yhteistyömuotoja seurakoordinaattorin kanssa. Nettisivuille



tuottavat materiaalia valmentajat, seurakoordinaattori ja nettisivutyöryhmä sekä mahdolliset muut henkilöt, joille on luovutettu käyttöoikeus julkaisujen tekemiseen.

Varustevastaava – hoitaa seuravaate- ja varustetilaukset.

****Seuran hallituksen pelisäännöt**

1. Käsittelemme asiat tiimin sisällä ja varaamme yhteisen ajan aina, kun on tarpeellista.
2. Sitoudumme noudattamaan ja kunnioittamaan tehtyjä päätöksiä, mahdolliset muutokset teemme yhdessä.
3. Meillä on yhdessä sovittu toimintatapa, joka perustuu sitoutumiseen, sopimiseen ja kunnioitukseen.
4. Kunnioitamme jokaisen yksityisyyttä ja ainutkertaisuutta.
5. Toimimme esimerkillisesti ja kiitämme seuran hyväksi työtä tekeviä ja toimintaan osallistuvia.

6.2 Valmentajat ja ohjaajat

Seuran valmentajia ja ohjaajia sitovat Uimaliiton säännöt sekä seuran toimintalinjaukset. Valmentajien ja ohjaajien tulee kiinnittää toimiessaan huomiota siihen, että toiminta on myös kasvatuksellista – valmentajien oma esimerkki kannustaa lapsia ja nuoria positiiviseen toimintaan.

Toiminnassaan valmentajat ja ohjaajat kunnioittavat seuran periaatteita ja hallinnon antamia ohjeita ja kiinnittävät erityistä huomiota seuran toimintaan yhtenä kokonaisuutena – valmentajat eivät kilpaile keskenään seuran sisällä.

Valmentajat huolehtivat seurasiirroista. Valmentajat vastaavat siitä, että seurasiirtolomake täytetään ja toimitetaan allekirjoitettavaksi puheenjohtajalle, joka puolestaan vastaa, että lomake lähtee eteenpäin Uimaliittoon tai toiseen seuraan. Seurasiirtolomake lähetetään tiedoksi seuran taloudesta vastaavalle (sähköisenä mikäli mahdollista). Ohessa linkki SUI:n sivuille <https://www.uimaliitto.fi/info/edustussiirto/>.

Kilpaurheilua harrastavat ja kilparyhmissä harjoittelevat tarvitsevat Blue Card -lisenssin. Valmentajat ohjeistavat vanhemmat hoitamaan asian ja varmistavat, että asia on kunnossa. Oheisesta linkistä pääsee Blue Card -sivuille <https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi/>.

Seuran velvoitteet valmentajia ja ohjaajia kohtaan

Kaikille uusille ohjaajille ja valmentajille järjestetään perehdytys, jossa käydään läpi oleelliset käytännön asiat seurassa ohjaajana / valmentajana toiminnan aloittaville. Lisäksi käydään läpi seuran toimintaperiaatteet monipuolisen valmennuksen ja ohjauksen takaamiseksi seuran toimintakäsikirjan pohjalta.

Seurakoordinaattori toimii ohjaajien ja valmentajien tukena päivittäisten asioiden hoidossa. Vastuualmentaja kutsuu koolle valmentajakokouksen laajempien yleisten asioiden käsittelemiseksi määräväleihin.

Seura tukee ja kannustaa ohjaajien ja valmentajien kouluttautumista tarjoamalla ja järjestämällä koulutuksia. Koulutuksesta on kuitenkin aina sovittava oman vastuhenkilön kanssa.



Ohjaajien ja valmentajien koulutukseen käytetään Suomen Uimaliiton, Liiku ry:n, SUH ry:n sekä muiden tahojen tarjoamia koulutuksia. Seura pyrkii siihen, että kaikilla tasoilla toimivilla ohjaajilla on tasoa vastaava koulutus. Osana koulutussuunnitelmaa ovat seuran sisäiset koulutukset.

Seuralla on joka vuosi erikseen vahvistettavat periaatteet valmennus- ja ohjauspalkkojen ja korvausten maksamisesta (ei-työsuhteiset). Valmennuskorvausten määrässä huomioidaan koulutus, kokemus sekä vastuu työstä. Työsuhteisten palkkaus perustuu alan yleiseen käytäntöön sekä laadittavaan työsopimukseen.

Seura hankkii ja huolehtii valmentajien seura-asusteista ja tarvikkeista (seuran paita, shortsit, huppari, pillit, kellot jne.)

Seura vakuuttaa ei-työsuhteiset valmentajat. Työsuhteisten osalta pätevät normaalit työsuhteisiin liittyvät säännökset.

Seura pyrkii omilla toimillaan luomaan yhteistyösuhteista valmentajien kanssa pitkäjänteisiä. Hallitus jakaa myös harkintansa mukaan tunnustuspalkintoja erityisen ansiokkaasta valmennustyöstä.

Valmentajille laaditut toimintaohjeet ovat tämän käsikirjan liitteenä 2.

****Valmentajien pelisäännöt**

Seuran ryhmien vastuvalmentaja on aina täysi-ikäinen. Vastuvalmentajan on huolehdittava poissa ollessaan, että ryhmän valmennuksesta vastaamassa on täysi-ikäinen ihminen. Tämä voi olla vaikka joku ryhmän urheilijan vanhemmista. Apuvalmentaja, vaikka olisikin alaikäinen, voi silti hoitaa harjoitusten läpiviennin.

1. Teen parhaani valmennustyössä, ja toimin omalla käytökselläni esimerkkinä lapsille.
2. Huolehdin lasten, nuorten ja aikuisten uimarien turvallisuudesta harjoituksissa ja valvon, että he poistuvat pukuhuoneista harjoitusten jälkeen, mikäli uimahalli on kiinni yleisöltä.
3. Pidän huolen siitä, että harjoituksissa viihdytään ja kaikki huomioidaan tasapuolisesti.
4. Kohtelen kaikkia uimareita tasavertaisesti, kannustan heitä ja annan positiivista palautetta heidän kehitymisestään.
5. Ilmoitan kaikille ryhmän uimareille harjoitusaikojen ja kilpailuaukataulujen muutoksista ajoissa.
6. Vaadin harjoituksissa hyvien käytöstapojen ja yhteisten pelisääntöjen noudattamista.
7. Tulen ajoissa harjoituksiin.
8. Pyrin kouluttautumaan mahdollisuuksien mukaan kehittyäkseeni valmentajana.
9. Pyrin toimimaan joustavasti ratavuorojen ja salivuorojen käytössä.
10. Pyrin edistämään hyvällä ja kunnioittavalla käytöksellä seurojen välistä yhteistyötä ja yhteydenpitoa koteihin.
11. Vanhempainpalavereja ja kehityskeskusteluja urheilijalle järjestetään kauden alussa ja tarvittaessa.

6.3 Seuran myöntämät tuet

Aurajoen Uinti tukee menestyneitä uimareita ja leirityksiä seuraavin vuosittain vahvistettavin tukimallein ja taloudellisen tilanteen perusteella:

- menestys NSM- ja SM-kisoissa: kulujen korvaus ja mitalikahvit



- palkitseminen joulujuhlissa
- tuetaan leirityksiä sovitulla summalla

7 Seuratoiminnan vuosikello

Elokuu

- Kausisuunnitelmat
- Kauden avajaiset
- Ryhmäkohtaiset vanhempaininfot
- Vastuuvanhempien valinta ja perehdytys
- Hallituksen järjestäytyminen
- Toiminnan käsikirjan ja strategian päivitys
- Eskariuimakoulujen aikataulutus
- Ohjaajapalaveri
- Kurssirannekkeiden jako

Syyskuu

- Hessun vinstat
- Valmennusmaksut 1/4
- Vuosikokous

Lokakuu

- Nuoren urheilijan stipendi -hakemus
- Koulutusavustushakemus
- Kevään kurssien suunnittelu

Marraskuu

- IKM-aluekilpailut
- IKM-uinnit
- Kehityskeskustelut
- Valmennusmaksut 2/4
- Kilparyhmiin siirtyvien koonti
- Uimakoulutodistusten painatus

Joulukuu

- SM-uinnit
- Joulujuhla
- Kurssirannekkeiden keräys

Tammikuu

- Kurssirannekkeiden jako
- Vanhempaininfot
- Uimaliiton seurakysely

Helmikuu

- Viking Line -uinnit



- Kilpailuhaku
- Valmennusmaksut 3/4
- Toiminta-avustushakemus kaupungille
- Kesän ratavuorojen varaus
- Kesän kurssien suunnittelu

Maaliskuu

- Syksyn ratavuorojen varaus
- Syksyn kurssien suunnittelu

Huhtikuu

- Pitkäperjantain uinnit
- Valmennusmaksut 4/4
- Kehityskeskustelut

Toukokuu

- Hela-uinnit
- Kilparyhmiin siirtyvien koonti
- Uimakoulutodistusten painatus
- Kurssirannekkeiden keräys
- Ohjaajapalaveri
- Palautekyselyt

Kesäkuu

- Rollot
- IKM- ja SM-uinnit
- Ryhmäkohtaiset kauden päättäjäiset
- Kevätkokous
- Kilparyhmien suunnittelu
- Eskariuimakoulujen suunnittelu



Liite 1

Seuran talous

Taloudenhoidon periaatteet

Seuran taloudesta vastaa seuran vuosikokouksessa hyväksytyn budjetin raameissa seuran hallitus ja erityisesti sen puheenjohtaja. Koska vuosikokouksessa hyväksyttävä budjetti pitää sisällään koko seuran tulo- ja menoliikenteen ovat hallituksen liikkumavapaudet budjetin toteutuessa rajatut. Mikäli poikkeamia budjetista tapahtuu, on hallitus kuitenkin velvollinen reagoimaan muuttuneeseen tilanteeseen. Hallitus myös valmistee seuraavan toimintavuoden budjetin valmentajilta sekä ohjaajilta saamiensa toimintasuunnitelmien mukaan.

Seuraavassa on linjattu talouden käytännön toimia. Nämä periaatteet vahvistetaan vuosittain.

Laskujen hyväksyminen

Hyväksymisperiaatteet, -oikeudet ja -rajat

Rutiinilaskut hyväksyy hallintovastaava

Matkalaskut, matkaennakot ja kulukorvaukset hyväksyy puheenjohtaja

Hankintaoikeudet

Puheenjohtajalla on hankintaoikeus budjetin puitteissa.

Valmentajilla on oikeudet vahvistetun budjetin puitteissa, jos yli 500 € → Hallitus.

Palkanmaksu

Hoidetaan kuukauden viimeisenä pankkipäivänä.

Tuntipalkkalaisten palkat maksetaan seuraavan kuun 15. päivään mennessä, jos tunnit on toimitettu seuraavan kuun 5. päivään mennessä.

Kulukorvausten maksaminen

Maksetaan matkalaskujen ja kulutositteiden perusteella valmentajasopimusten mukaisesti.

Laskut ja tositteet toimitetaan hallintovastaavalle, joka huolehtii, että ne käsitellään ja maksetaan viimeistään 4 viikon kuluessa laskun jättöpäivämäärästä. Laskut maksaa tilitoimisto.

Säännöllisissä kulukorvauksissa voidaan sopia myös ennakoiden maksamisesta palkanmaksun yhteydessä. Tällöin on kuukauden matkalasku toimitettava seuraavan kuun 5. päivään mennessä hallintovastaavalle.

Kulukorvaukset hyväksyy puheenjohtaja.

Oman auton käyttö

Aurajoen Uinti vahvistaa vuosittain maksettavat kilometrikorvausten enimmäismäärät käytettäessä omaa autoa kilpailu- ja leirimatkoilla. Yleisenä periaatteena on taloudellisimman vaihtoehdon käyttö.



Kilometrikorvaus: www.vero.fi sivuilta löytyy vuosittaiset maksimikorvaukset.

Valmentajilla ja työntekijöillä on oikeus työsopimustensa mukaan oman auton käyttöön, kilometrikorvaus valmentajille ja työntekijöille maksetaan erillisten sopimusten mukaan.

Leiri- ja kilpailumatkat (ks. lähemmin liite 2)

Matkasuunnitelma

Matkasuunnitelmat kustannusvaikutuksineen toimitetaan etukäteen puheenjohtajalle ja hallintovastaavalle. Apuna voidaan käyttää vastuuvanhempaa.

Matkat, majoitukset

Matkakulut uimarien osalta peritään valmentajien laatiman suunnitelman mukaisesti. Kaikki matkojen kulut valmentajien kuluja lukuun ottamatta veloitetaan uimarilta ilman laskutuslisää todellisten kustannusten mukaisina. Seura voi hallituksen erillisellä päätöksellä tukea uimareiden matka- ja leirikuluja.

Matkojen laskutus perustuu tasalaskutukseen – kaikki kulut jaetaan tasan koko ryhmälle mukaan lukien valmentajat. Mikäli uimarin henkilökohtainen matkasuunnitelma poikkeaa koko ryhmän matkasuunnitelmasta, hyvitetään uimarin se osuus matkasta, joka säästyi poikkeavan matkasuunnitelman johdosta, jos muutos on tullut peruutusaikojen puitteissa. Periaatteena on siis, että uimarin poikkeava matkasuunnitelma ei saa aiheuttaa muille lisäkustannuksia.

Starttimaksut

Seura maksaa starttimaksut valmentajilta saamiensa tietojen perusteella. Uimarit (mm. mastersit), jotka eivät maksa valmennusmaksuja, maksavat itse starttimaksunsa.

Varainhankinta

Varainhankinta toteutetaan vuosittain vahvistettavan toimintasuunnitelman mukaisesti.

Kilpailutoiminta

Osallistuminen kilpailuihin ja leireille

Kilpailuja ja leirejä koskeva ohjeistus on tämän käsikirjan liitteenä 2 olevassa toimintaohjeessa.



Liite 2

Toimintaohjeita valmentajille

1. Kauden suunnittelu

Valmentajat laativat kausisuunnitelman kahdesti vuodessa, erikseen kevät- ja syyskaudelle. Kausisuunnitelma sisältää kauden harjoitukset, leirit sekä kilpailut sekä niistä muodostuvan ryhmäkohtaisen kausibudjetin. Valmentaja toimittaa kausisuunnitelman seuran vastuovalmentajalle. Lisäksi valmentaja esittää kausisuunnitelman ryhmän vanhemmille vähintään kerran kaudessa pidettävässä tiedotustilaisuudessa / vanhempainpalaverissa.

Allasharjoitusajat sovitaan yhdessä vastuovalmentajan kanssa, joka neuvottelee rata-ajoista ja salivuoroista muiden vesiuimareiden ja kaupungin liikuntapalvelukeskuksen kanssa.

Neuvotteluissa on mukana mahdollisuuksien mukaan myös hallituksen edustaja.

Seurakoordinaattori huolehtii harjoitusaikojen ilmoittamisesta kaupungille.

Impivaara on ensisijainen harjoittelupaikka.

Valmentaja toimittaa kauden alussa ryhmän harjoitusajat, kilpailuohjelmat ja ryhmässä uivien uimareiden nimet sekä uusien uimareiden yhteystiedot ja ryhmän yhteystietojen yhteystiedot vastuovalmentajalle, joka toimittaa ne tarvittaessa seurakoordinaattorille.

Valmentajien tulee tarjota leirien, kilpailujen ja harjoitustaukojen vuoksi vapaaksi jääviä harjoitusvuoroja muiden ryhmien käyttöön, ja ilmoittaa mahdollisimman ajoissa käyttämättä jäävistä vuoroista seurakoordinaattorille, joka peruuttaa ne.

Ryhmien välillä tulee pyrkiä yhteistyöhön.

Valmentajapalavereja järjestetään vähintään kaksi kertaa vuodessa. Valmentajien edellytetään osallistuvan valmentajapalaveriin. Kokouksen kutsuu koolle vastuovalmentaja, joka toimii valmennuksen esimiehenä.

2. Kilpailut

Valmentajien on ilmoitettava ryhmänsä startit ajoissa ennen ilmoittautumisajan umpeutumista, jotta vastuovalmentaja ehtii syöttää startit ajoissa sähköiseen ilmoittautumisjärjestelmään.

Vastuovalmentajat ilmoittavat starttien määrän seuran taloudesta vastaavalle niiden maksamista varten.

Kustannussyistä valmentajien tulee suosia omia ja lähialueen kilpailuja.

Lähialueen ulkopuolelle suuntautuviissa kisoissa uimarit maksavat matkat ja ruokailut itse. Seura vastaa starttimaksuista ja valmentajien kustannuksista.

Mikäli uimari ilmoitetaan kilpailuun, kilpailuun täytyy myös osallistua. Mahdolliset pakottavista syistä tapahtuvat peruutukset on tehtävä välittömästi ja viimeistään ennen ilmoittautumisajan päättymistä. Mikäli kilpailuun ilmoitetun uimarin muusta kuin sairastumisesta / tapaturmasta johtuvaa poisjääntä ei ilmoiteta ajoissa, peritään startti- ja peruutusmaksujen kustannukset uimarilta.



Seura tukee uimareita uimarin menestyksen perusteella stipendeillä, joita voi käyttää valmennusmaksujen taikka seuran uimarilta perimien muiden kustannusten kattamiseen. Stipendeistä päätetään ja ne jaetaan vuosittain hallituksen erikseen vahvistamien kriteereiden ja erikseen tekemän päätöksen mukaisesti.

3. Kuljetukset lähialueen (Turku-Kaarina-Raisio) ulkopuolisiin kilpailuihin

Mikäli kilpailuihin lähtee enemmän kuin yksi ryhmä, pyritään kilpailuihin järjestämään yhteinen linja-autokuljetus. Valmentaja kerää ryhmänsä lähtijöistä listan ja toimittaa listan ryhmän yhteyshenkilölle. Ryhmän yhteyshenkilö tai valmentaja varaa linja-autot ja tarvittaessa majoituksen ja ruokailut. Mikäli uimari käyttää omaa kulkuneuvoa, on uimarin hyvissä ajoin etukäteen ilmoitettava seuratyöntekijälle, ettei uimari osallistu linja-autokuljetukseen. Linja-autokuljetusten kustannukset jaetaan kaikkien linja-autosta paikan varanneiden kesken, vaikka varauksen tehnyt ei linja-autoon lopulta tulisikaan. Linja-autokuljetukseen jäävää tyhjää tilaa tarjotaan kannustajien käyttöön.

Mikäli kilpailuihin tai leireille päätetään lähteä henkilöautokyydeillä, pyritään valmentajien ja yhteyshenkilöiden toimesta järjestämään riittävä määrä yhteiskuljetuksia. Tällöin seura suosittaa, että jokainen autossa matkustava maksaa auton kuljettajalle osuutensa polttoainekuluista.

Matkajärjestelyihin tulee ryhtyä heti, kun tiedetään, että ryhmä on lähdössä kilpailuihin.

Seura tekee kilpailuista uimareille ennakkolaskun, jonka maksaminen on edellytys kilpailuihin osallistumiselle.

4. Leirit

Valmentaja tai ryhmän yhteyshenkilö tekee leiristä etukäteen kustannusarvion. Kustannusarvio tulee toimittaa tiedoksi sekä laskuttajalle että vanhemmille. Siten kustannukset eivät tule yllätyksenä kenellekään. Valmentaja voi halutessaan käyttää leirien varaamisessa apunaan ryhmän yhteyshenkilöä. Tällöin valmentaja antaa ohjeet yhteyshenkilölle, joka varaa leirit.

Leirin kustannukset jyvitetään leirillä mukana olevien uimareiden kesken ja ne maksetaan aina ensin täysimääräisesti seuralle. Mikäli leirin kustannuksiin halutaan avustusta, valmentajan tai vastuuvanhemman tulee tehdä hallitukselle leiristä kirjallinen avustushakemus. Hallitus arvioi avustukset tapauskohtaisesti. Seura voi tukea ainoastaan sellaisia leirejä, jotka on esitetty kausisuunnitelmassa ja / tai jotka hallitus on hyväksynyt. Mahdolliset leiriavustukset koostuvat seuraavista kustannuseristä:

- Seura voi osallistua leirikustannuksiin kotimaan leirien osalta maksamalla n. yhden vrk:n osuuden eli 80 €/uimari ja ulkomaan leirien osalta maksamalla n. kahden vrk:n osuuden eli 200 €/uimari.
- Seura voi maksaa valmentajan leirikulut, mutta enintään kaksi valmentajaa per valmennusryhmä. Muiden mahdollisten mukaan lähtevien valmentajien kulut jyvitetään uimareille. Leireillä uimarien kustannuksiin jyvitetään myös kaikki mahdollisten valvojien kulut. Ryhmät itse päättävät mukaan lähtevien aikuisten määrän, mutta seuran leirituki voi kattaa enimmillään vain kahden valmentajan kulut.
- Rollo-kilpailut muodostavat poikkeuksen valvojien kulujen jyvittämisen osalta. Kilpailujen ajaksi seura maksaa valvojan kulut (1 valvoja / alkava 10 uimaria).



Leirien kulut ja leireille osallistuneet uimarit tulee ilmoittaa seuran taloudesta vastaavalle, joka jyvittää kulut uimareille. Leireistä tehdään ennakkolaskut, jotka kattavat ainakin pääosan kustannuksista ja joiden maksaminen on edellytys leirille osallistumiselle.

Leireille lähtevät voivat alkaa maksaa alkukaudesta matkaennakkoa seuran tilille halutessaan. Ennakko palautetaan, jos peruutus tehdään peruutusaikojen puitteissa.

5. Ryhmien muodostaminen

Ryhmät pyritään rakentamaan siten, että kukin ryhmä olisi yhtenäinen ikä-, motivaatio- ja taitotason suhteen. Ryhmien muodostamisessa pyritään noudattamaan Suomen Uimaliiton Uimarin urapolkua. Yhtenäinen ryhmä helpottaa valmentajan työtä ja varmistaa samalla, että uimari ei turhaudu liian haasteellisessa tai vaatimattomassa harjoittelussa.

Jos valmentaja havaitsee ryhmässään uimarin, joka ei pärjää ryhmän tahdissa tai halua sitoutua ryhmän harjoitusmäärään tai vastaavasti halua uida enemmän tai on taidoiltaan edellä muuta ryhmää, valmentajan on syytä keskustella muiden valmentajien ja hallituksen valmentajayhteysenkilön kanssa, jotta uimarille löydettäisiin taito- ja motivaatiotasoa vastaava ryhmä.

Ryhmäsiirrot pyritään tekemään kauden vaihtuessa, mutta tarpeen vaatiessa ryhmäjako voidaan muuttaa myös kesken kauden. Valmentajat voivat kauden aikana myös sopia tilapäisistä ryhmävaihdoista. Yksittäisen ryhmän valmentaja ei yksinään päättä ryhmäsiirrosta. Ryhmäsiirrot sovitaan lähtökohtaisesti valmentajapalavereissa yhdessä hallituksen valmentajayhteysenkilön kanssa.

6. Korvaukset

Valmentajalle maksetaan kulukorvaus seuran erikseen hyväksymien perusteiden ja määrien mukaisesti. Työsuhteisille valmentajille maksetaan palkka erikseen sovittavin tavoin. Valmentaja huolehtii itse, että saa korvauksen oikealla tavalla. Korvaukset tulee laskuttaa seuralta tasakuukausittain 1, 2 tai 3 kuukauden välein. Korvausasioita hoitaa seuran hallintovastaava, jolta saa lähempää tietoa laskutuksen perusteista ja määristä. Seuran hallitus päättää valmentajille maksettavien korvausten enimmäismäärät.

Valmentaja edustaa seuraa. Seura hankkii valmentajalle seuran varusteita, joita tulee käyttää pääkilpailuissa.

Uimarien täytyy lunastaa Uimaliiton lisenssi (Blue Card) voidakseen kilpailla ja saadakseen tarvittavan vakuutusturvan.

7. Ryhmän yhteysenkilö/vastuuvanhempi

Ryhmällä tulee olla vanhemmista nimetty yhteysenkilö, jota valmentaja voi hyödyntää ryhmän toiminnassa parhaaksi katsomallaan tavalla yhteysenkilöitä koskevien ohjeiden mukaisesti (ks. liite 3).



8. Tiedottaminen/vanhempainpalaveri

Vähintään kerran kaudessa uimarien huoltajille tulee järjestää tilaisuus, jossa käydään läpi seurassa harjoittelun ja muun toiminnan kannalta tärkeitä asioita. Tilaisuus voidaan järjestää ryhmäkohtaisesti tai tarpeen mukaan myös isommalle joukolle.

Valmentajan tulee järjestää kauden avauspalaveri vanhemmille ja tarvittaessa uimareille syyskauden alkuun. Palaverissa tulee esitellä ryhmän käytännöt ja säännöt sekä alustava kilpailu- ja tapahtumakalenteri. Palaveri kattaa tarkan syyskauden kalenterin ja kevätkautta mahdollisuuksien mukaan, mukaan lukien kustannusarvion koko kaudelle. Palaverissa käydään myös pelisääntökeskustelut lasten ja nuorten uimariryhmien vanhempien kanssa (<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/tietoa-lasten-urheilusta/urheilun-pelisaannot/>).

Lisäksi avauspalaveriin kuuluu vastuuvanhemman valinta. Vastuuvanhempi on ryhmän yhteyshenkilö seura-asioissa. Palaverissa tulee ottaa esille myös vanhempien talkoovelvollisuus seuran järjestämissä kilpailuissa.



Liite 3

Ohjeita ryhmän vastuuvanhemmalle

- Toimii yhteyshenkilönä seuran ja ryhmän vanhempien välillä.
- Laatii / käy läpi kerran vuodessa yhdessä valmentajan ja uimareiden kanssa ryhmän pelisäännöt ja ryhmän vanhempien kanssa vanhempien pelisäännöt. Lisätietoja <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/tietoa-lasten-urheilusta/urheilun-pelisaannot/>
- Mikäli kilpailuihin päätetään lähteä henkilöautokuljetuksilla, yhteyshenkilö järjestää riittävän määrän yhteiskuljetuksia.
- Tarvittaessa avustaa muiltakin osin kilpailumatkojen ja leirien järjestelyissä ja niiden avustushakemusten kanssa (kuljetus, majoitus, ruokailu) yhdessä valmentajan kanssa sovittavin tavoin.
- Toimii henkilönä, johon ryhmässä uivat uimarit tai heidän vanhempansa voivat ottaa luottamuksellisesti yhteyttä havaitsemistaan epäkohdista. Yhteyshenkilö vie asiaa tarvittaessa eteenpäin ensisijaisesti omalle valmentajalle ja toissijaisesti seuran hallitukselle. Tämä mahdollistaa asian ottamisen esille valmentajan kanssa anonyymisti.



Liite 4

Kriisiviestintäsuunnitelma

Kriisi on tilanne, jossa jotain ei-toivottua tai odottamatonta on tapahtunut, mutta jossa on vielä suurempien menetysten vaara. Seuran näkökulmasta kriisi on tilanne, joka edellyttää välittömiä toimenpiteitä, ja johon liittyy välitön tiedottamisen tarve. Kriisiviestintää tehdään, jotta seura pystyisi säilyttämään maineensa kriisistä huolimatta.

Suunnitelmassa tunnistetaan mahdollisia kriisejä aiheuttavia riskejä, määritellään seuran viestintävastuulliset kriisitilanteessa ja suunnitellaan valmiiksi kriisitilanteessa käynnistettäviä prosesseja.

1 Mahdolliset riskit

Mahdolliset seuraan koskevat riskit on jaettu 7 kategoriaan, jotka voivat olla joltain osin myös päällekkäisiä.

- strategiset (strateginen päätös tai toimintamalli, joka osoittautuu ajan mittaan vääräksi valinnaksi esim. vastuuvaimentajan irtisanominen)
- operatiiviset (puutteellinen järjestelmien, prosessien tai ihmisten toiminta esim. valmentajan epäasiallinen käytös johtaa useiden uimarien lähtöön seurasta)
- talous (poikkeuksellisen suuri alijäämä)
- maine (pohjautuu ihmisten kokemuksiin esim. harkitsematon viestintä seuran nimissä)
- tietotekniikka (esim. nettisivujen hakkerointi tai verkkohyökkäys, GDPR:n vastainen henkilötietojen käsittely)
- sääntely (lainsäädännön muuttuminen tai lain, sääntöjen tai määräysten noudattamatta jättäminen esim. dopingrikkomus)
- ihmisiin liittyvät (monenlaiset ihmisten tekemiset ja tekemättä jättämiset esim. sanalliset konfliktit)

2 Toiminta kriisitilanteessa

Kriisiviestinnästä vastaa seuran puheenjohtaja.

Ulkoisessa viestinnässä hyödynnetään seuran omia sosiaalisen median kanavia sekä nettisivuja. Lisäksi mediatiedotteen lähettäminen tiedotusvälineille voi joissakin tapauksissa olla perusteltua. Sisäisessä viestinnässä käytetään myClub-jäsenpalvelua. Viestinnän kohderyhmä mietitään tapauksesta riippuen.

Ennen käytännön toimenpiteisiin ryhtymistä tehdään tarkka selvitys tapahtuneesta käymällä asia läpi asianosaisten kanssa. Tapahtunutta ei kannata vähätellä, vaan tosiasioiden suora myöntäminen johtaa yleensä parhaaseen lopputulokseen.

Jälkihoitona kriisi käydään läpi, se analysoidaan ja siitä opitaan, jotta vältetään omista toimista johtuvien kriisien syntyminen tulevaisuudessa.