



Someron Esan uuintijaosto

TOIMINTAOHJE

Päivitetty 9.3.2020



Historia

Uuintijaosto on perustettu 1972, samana vuonna kun Somerolle on tehty uimahalli. Kesällä 2010 uimahalli purettiin uuden uimahallin tieltä. Syyskuussa 2012 Someron uusi uimahalli avaa ovensa ja Someron Esan uuintijaosto käynnistää toimintansa entisiin mittoihinsa. Lisätietoja eri uintiryhmien esittelystä sivuiltamme sekä uuintijaokselta ja ohjaajilta. 2012 alkaen Someron Esan uuintijaoston yhteydessä on myös triathlon jaosto, josta lisätietoa saa sivuiltamme.

Tähtiseura (ent. Sinettiseura 1994 - 2018) uuintijaosto on ollut vuodesta 1994 ja toiminut aktiivisesti kaikki nämä vuodet. Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton (Uimaliitto) myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatutekijät. Katso lisää www.olympiakomitea.fi

Strategia, arvot ja visio

Someron Esan Uuintijaoston johtokunta vastaa uuintijaoston strategisten tavoitteiden saavuttamista kaikkien toiminnassa mukana olevin ja mahdollisten yhteistyötahojen kanssa yhdessä. Toiminnan tärkeimpiä tehtäviä ovat onnistunutta ja menestyksekkästä ohjaus-, valmennus- ja kilpailutoimintaa edesauttavan toimintaympäristön rakentaminen.

Toimintaa on kaiken ikäisille eli lähes vauvasta vaariin. Toimintaympäristö rakentuu arvojen pohjalle, jotka ovat aktiivisuus, avoimuus ja me-henki.

- Toiminta ottaa huomioon kaikkien mukana olijoiden tarpeet
- Kaikilla on mahdollisuus saada omalle tasolleen sopivaa valmennusta ja ohjausta
- Jokaisesta mukana olevasta urheilijasta, olipa hän lapsi, nuori tai aikuinen, välitetään tasapuolisesti
- Toiminta on reilua ja yhteisöllisyyttä korostavaa
- Toimintaan on helppo tulla mukaan

Jokaisen lapsen ja nuoren tulee kokea olevansa tärkeä ja nauttivansa liikkumisesta seurassa. Uimareita ohjataan terveisiin elämäntapoihin. Jokaisella uimarilla on oikeus kokea kilpailemisen riemu ja kilpailun jännitys sekä oikeus osallistua tai olla osallistumatta kilpailuihin. Valmennuksessa toimitaan doping-säännösten mukaan.

Kaikki uimarit saavat harrastaa kilpauintia haluamallaan ja kykyjensä edellyttämällä tasolla heille testien kautta osoitetussa ryhmässä kyseiselle ryhmälle sovittuna harjoitteluaihana.

Tavoitteena on uimataidon kehittäminen ja ylläpito sekä ihmisten ”houkutteleminen” uimahallin käyttäjäksi. Vauvauinti, vesitaiturit, vesiralli, tekniikkakoulu, uimakoulu, kilpauintiryhmät lapsille ja nuorille, sekä aikuisille masters-ryhmä. Toimintaa vauvasta vaariin ja muksusta mummoon

Visiomme on olla merkittävä uintiurheilua lapsille, nuorille ja aikuisille tarjoava uintiurheiluseura toiminta-alueellamme niin, että kaikki seurassamme uintia harrastavat saavat omalle tasolleen riittävän tuen ja valmennuksen seuran resurssien puiteissa.

Toteutamme kurssi- ja valmennustoimintaa tasapuolisesti ja monipuolisesti seuran jäsenille. Seurassa on osaavat ja koulutetut valmentajat ja ohjaajat. Seuran talous on kunnossa. Toimintaa kehitetään jatkuvasti. Seura tekee hyvää yhteistyötä ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Turvallisuus

Turvallisuuden tunne vedessä ollessa on erittäin tärkeää kaiken ikäisille uimareille. Turvallista harjoittelua toteutetaan ohjaajien ja valmentajien säännöllisellä koulutuksella ja perehdytyksellä, johon kuuluu:

- uimahallin sääntöjen kertaaminen
- uimahallin tilat (valinevarastot, puhtaus, valaistus, vesitekniikka)
- poistumistiet
- toiminta poikkeustilanteissa
- toimintaohjeet: ulostevahinko, tulipalo, sähkökatko, tapaturma, vesikemikaalit
- hälytysjärjestelmien tunteminen ja käyttäminen
- elvytys- ja ensiaputaidot
- vesipelastus ja testiuintina nosto syvästä päästä
- tiedonkulku ja kommunikointi
- kriisitiedottaminen

Uimareiden yleiset turvallisuusohjeet:

- Altaaseen ei saa mennä ennen ohjaajan lupaa
- Uimahallin säännöt kieltävät hallitiloissa juoksemisen
- Saunassa tulee käyttää laudeliinaa eli peflettiä
- Muiden huomioiminen on myös tärkeää, saunassa ja pesutiloissa tulee muistaa hyvät tavat. Toisten kunnioittaminen, auttaminen ja hyvän ilmapiirin ylläpitäminen on kaikkeen toimintaan liittyvää, eikä uintiharrastus ole poikkeus. Kiusaaminen tai häiriköinti johtaa altaasta poistamiseen ja uintikauden keskeyttämiseen.
- Uimarin kannattaa käydä vessassa ennen uintia ettei tarvitse uintiaikaa käyttää vessareissuihin eikä ainakaan pissalla altaaseen.
- Uloste- tai oksennusvahingon sattuessa joudumme sulkemaan koko altaan loppuillaksi, joten jos lapsella on vatsavaivoja ennen uimaan tulemistä, suosittellemme kerran väliin jättämistä.
- Uimarin tulee peseytyä, laittaa pitkät hiukset kiinni tai pukea uimalakki ja uima-asu ja saapua allastiloihin sitä ennen. Allasaika on 45 minuuttia jonka jälkeen uimarit huolehtivat omatoimisesti pesustaan ja saunomisestaan.
- Suosittelemme uimalaseja ja monille on nenäklipsistä hyötyä

- Uimashortsit on kielletty uimahallin säännöissä
- Kaikki tavarat on ehdottomasti nimikoitava. Unohtuneita tavaroita voi kysellä kahviosta.
- Varaamme oikeuden siirtää lapsen hänen taitojaan parhaiten vastaavaan ryhmään. Toivomme teiltä huoltajilta tietoa, jos lapsellanne on erityistarpeita, jotka vaikuttavat hänen vesiturvallisuuksiensa tai ryhmässä toimimiseen.

Ohjaajien yleiset ohjeet (uimahalli suljettu yleisolta):

- Valitaan yksi joka valvoo tunneille tulevia lapsia, jotka ei vielä ohjaajien hallussa
- Valitaan suihkuvalvoja nasten ja miesten puolelle
- Pidetaan suhkutilat siistinä
- Tuntien jälkeen sammutetaan allasosaltolta kaikki valot ja laitteet
- Kaikki uimarit osallistuvat nimenhuutoon ennen altaaseen menoa
- Muistutetaan uimareita vessassa käymisestä ennen uimista
- Varmistetaan, että aikuinen on lasta vastassa pukuhuoneessa uimakoulun jälkeen

Uimarin polku

Uiminen on poikkeuksellinen liikuntaharrastus, koska sitä voi harrastaa vauvasta vaariin eri muodoissa ja eri tasoilla huippu-urheiljaksi asti. Uintiharrastus mahdollistaa myös ohjaajakokemusten kautta valmennustoiminnan ja jopa ammatin.



Valmennuslinja

Lapsi/Aikuinen ryhmässä 1 – 3 vuotiaat lapset tutustuvat veselementtiin. Tarkoituksena on antaa lapselle positiivisia kokemuksia vedestä leikin ja turvallisen aikuisen kanssa.

Vesitaiturit on 3 – 7 vuotiaalle lapsille suunnattua uintitoimintaa. Tavoitteena on oppia hyppäämään isoon altaaseen ja uimaan siellä 25 metriä. Vesitaiturit on jaettu kolmeen tasoon – Vesikirppu, Vesikilpikonna, Vesimyyrä.

Vesiralli on 7 – 10 vuotiaalle lapsille suunnattu uinnin monipuolisuuskurssi. Se on tehty tukemaan ja auttamaan lapsen kasvua uintirassatukseen. Vesiralli on jaettu neljään ryhmään. Sammakko ja Kalakursseilla harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä ja olennaisia asioita, kuten hengitystä kehon hallintaa sekä erilaisia temppuja ja taitoja. Norppa ja Delfiini-kursseilla harjoitellaan kokonaisvaltaisia suorituksia kuitenkin unohtamatta monipuolisuutta sekä hauskuutta.

Tekniikkaralli on suunnattu 9-12 vuotiaalle uimarin aluille. Tavoitteena olisi kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi oppii uimaan jokaista uintimuotoa. Lapsen liikkua monipuolisesti vedessä, kehittyä hänen luottamuksen veteen ja samalla hänestä tulee taitava vedessä liikkuja.

LifeSaversClub on tarkoitettu uimataitoisille 8-15 vuotiaalle lapsille ja nuorille. Tavoitteena on oppia toimimaan vedessä oikein sekä kunnioittamaan veselementtiä. Pelastusharjoitusten ohella tähdätään myös hyvään uimataitoon sekä kestävyYTEEN.

Tekniikkaryhmä on erinomainen mahdollisuus jatkaa uintiharrastusta Vesi- ja Tekniikkarallin jälkeen. Ryhmässä jatketaan uintitekniikan hiomista sääntöjen edellyttämälle tasolle. Tekniikkaryhmän perusta on aina yleis-, vesi- ja lajitaitavuus.

Harrasteryhmä sopii erinomaisesti yhteen myös muiden harrastusten kanssa. Ryhmässä pidetään hauskaa ja opitaan lisää eri uintimuodoista.

Kilpauinti on kilpailemiseen tähtäävää tavoitteellista uintiharjoittelua. Harjoittelu suunnitellaan yksilöidysti ja se toteutetaan aina uimarin omien tavoitteiden mukaan. Ryhmän tavoitteena osallistuminen Rollo- ja IKM-kilpailuihin.

Someron Esa tarjoaa uimareilleen **ohjattua oheisharjoittelua** vähintään kerran viikossa. Lisäksi seura kustantaa yläkouluikäisille aktiiviharrastajille kuntosalirannekkeet.

Seuramme **kasvatukselliset periaatteet**: Yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen, tasa-arvo, terveelliset elämäntavat, erilaiset kokemukset ja tunnetilat harjoitus- ja kilpailutilanteissa.

Millä perustein **siirtyminen ryhmissä** tapahtuu: Uimarin halu ja motivaatio, valmentajien näkemys ja keskustelu huoltajien sekä uimarin kanssa, uimarin taitotaso, ryhmien taso ja koostumus.

Valmennuksen linjasta vastaa seuran Valmennuspäällikkö/Vastuuvalmentaja. Valmennuspäällikkö keskustelee linjauksista muiden valmentajien sekä ohjaajien kanssa, ja raportoi muutostarpeista tarvittaessa seuran hallitukselle.

Uintijaosto

Someron Esan uintijaoston tehtävänä on luoda toimintaedellytykset uimisen harrastamiseen eri tasoilla. Näitä ovat mm:

- Uintiurheiluun liittyvien tapahtumien ja toimintojen suunnittelu ja kehittäminen
- Toiminnasta tiedottaminen
- Varainhankinnan suunnittelu ja organisointi
- Varojen käytöstä päättäminen
- Valmentajien ja ohjaajien koulutuksesta huolehtiminen
- Vanhempien iltojen järjestäminen
- Yhteydenpito uimaliittoon ja muihin yhteistyökumppaneihin
- Ihmisten aktivointi uimaseuratoimintaan ja yleisesti liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamista

Seuratoimijoiden roolit

Jaoston rooli

- Puheenjohtaja: Yleisjohto ja tehtävien delegointi. ”Punaisen langan” hallussapito! Tiedotus ja suunnittelu yhdessä muiden jaoston jäsenten kanssa
- Sihteeri: Toimii kokousten sihteerinä
- Rahastonhoitaja: Hoitaa laskujen maksun ja valvoo seuran saatavat
- Päävalmentaja: Suunnittelee ryhmien harjoitus ajat. Kokoaa oikeanlaisia uintiryhmiä muitten valmentajien avustuksella. Jakaa omaa lajitietoutta muille valmentajille. Osallistuu päivittäiseen valmennukseen. Omien kilpailujen ohjelman suunnittelu
- Kotisivujen hoitaja: Päivittää tiedot netissä
- Nuoriso- ja vesirallivastaava: Vesitaiturit, vesiralli ja Rolloleiri. Huolehtii siitä, että seuran toimintaperiaatteita noudatetaan ja kunnioitetaan kaikissa lasten ja nuorten kilpailu ja harrasteryhmissä ja, että jokainen saa tasa-arvoisen mahdollisuuden harrastaa ja kilpailla sekä ryhmänsä, että omien tavoitteidensa mukaisesti.
- Valmentajat ja ohjaajat: Vastaavat ryhmiensä toiminnasta seuran toimintalinjan mukaan.

Vanhempien rooli

- Vanhemmat: Toimivat lapsensa kannustajana ja osallistuvat omalta osaltaan seuran varainhankintaan
- Vanhempien ja huoltajien toivotaan ymmärtävän harjoittelun asettamat vaatimukset kilpauimariksi ja ymmärtävän kilpailutoiminnan veloitteet ja vaatimukset. Omien tavoitteiden ja lapsen tavoitteiden välillä on usein isojakin eroja, kaikki eivät halua kilpailla.
- Uimaseurassa valmentaja ohjaa ja opastaa uimareita. Valmentajalle pitää antaa työrauha.
- Vanhemmat toimivat toimitsijana kilpailuissa.

- Vanhemmat varmistavat nuoren uimarin lepopaikan ja –ajan, oikean ravinnon sekä turvallisen että kannustavan ilmapiirin.
- Vanhemmat toimivat kannustajina, kasvattajina, kuljettajina ja kustantajina.

Valmentajien ja ohjaajien rooli

- Valmentajat ja ohjaajat ovat saaneet Suomen Uimaliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen ja he pitävät jatkuvasti huolta täydennyskoulutuksesta (uimaseura maksaa sitoutuneille valmentajille koulutuksen).
- Valmentaja ottaa vastuun valmennuksesta ja sen suunnittelusta.
- Valmentaja vastaa omalta osaltaan siitä, että ryhmän toiminta on avointa ja kaikki huomioivaa.
- Valmentaja keskustelee uimarien ja vanhempien kanssa kunkin uimarin tavoitteista
- Ohjaajat pitävät huolen, että seurassa on mahdollista harrastaa uintia myös ilman kilpailullisia tavoitteita

Pelisäännöt

Jokainen viikkouintiryhmä tekee pelisäännöt seuraavasti:

- Valmentajan ja vanhempien väliset pelisäännöt, jotka tekee ryhmän yhteyshenkilö yhdessä valmentajien ja vanhempien kanssa.
- Valmentajan ja uimareiden väliset pelisäännöt, jotka tekee ryhmän vastuullinen valmentaja yhdessä muiden ryhmän valmentajien ja uimareiden kanssa

Pelisäännöt ovat voimassa kalenterivuoden. Pelisäännöt sisältävät uintiryhmän toimintaedellytyksiä edistäviä sääntöjä, ei esim. ryhmän tuloksellisia tavoitteita. Alla esimerkillisiä pelisaantoja:

UIMARIT:

Kuunnellaan toisia /tullaan ajoissa treeneihin /noudatetaan yhdessä sovittuja sääntöjä /ei kiroilla /noudatetaan uimahallin sääntöjä /muistetaan lämmitellä ja venytellä, myös omatoimisesti /ei saa kiusata /kannustetaan toisia /yrittää parhaansa

VANHEMMAT:

Ilmoitetaan poissaolosta /tuodaan lapset ajoissa treeneihin /kannustaa ja rohkaista pysymään uinnin parissa, mahdollisesti myös kisaamaan /näyttää mallia ja olla esimerkkinä /yhteistyö valmentajien ja seuran kanssa

VALMENTAJAT:

Otaa huomioon uimareiden tasoerot /kannustaa ja tsemptaa /jokainen uimari on yhtä tärkeä /yhteistyö vanhempien ja seuran kanssa /valmentajien keskinäinen yhteistyö /ilmoitetaan mikäli treenejä ei pidetä /kysytään toista valmentajaa tuuraamaan /saada lasten luottamus ja kunnioitus /pyrkii rakentamaan palautteeseen

Talkoot ja vapaaehtoistyö

Talkoo- ja vapaaehtoistyö mahdollistaa edullisen uintiharrastuksen jokaiselle halukkaalle. Yleistalkoissa tuotto menee uintijaoston toiminnan ylläpitämiseen. Talkootuottoja voidaan myös kohdentaa tiettyyn tarkoitukseen, useimmiten jokin leiri. Uintijaosto päättää ennen talkoita miten toimitaan.

Vapaaehtoisten ohjaajien kanssa tehdään ohjaajasopimukset kulukorvauksien maksamista varten.

Seura edellyttää, että jokaisesta uimariperheestä osallistuttaisiin vähintään yksiin talkoisiin kaudessa, esimerkiksi uimakilpailujen toimitsijatehtäviin. Seura kustantaa toimitsijakoulutuksen halukkaille vanhemmille. Suotavaa, että vähintään yksi aikuinen uimariperheestä kävisi ohjaaja- tai tuomarikoulutuksen.

Leirit

Jokaista leiriä ennen uintijaosto tekee avustuksista päätöksen, joka pohjautuu jaoston sen hetkiseen taloudelliseen tilanteeseen.

ULKOMAAN LEIRI:

- Kohdennetaan joidenkin talkoiden tuotosta suurin osa leirin kustannuksiin.
- Valmentajan matkat maksetaan kokonaan.
- Mukaan lähtevän huoltajan matka maksetaan uintijaoston tapauskohtaisten päätösten mukaan, mikäli leirille ei lähde kuin yksi valmentaja. Huoltaja sitoutuu tällöin kokoaikaiseen huolenpitoon leiriläisistä. (Huoltajat valitsevat keskuudestaan lähtijän)
- Uintijaosto osallistuu enintään yhden ulkomaanleirin kustannuksiin kauden aikana.

KOTIMAAN LEIRI:

- Valmentajien matkat maksetaan kokonaan.
- Uimareitten kohdalla toimitaan samoin kuin ulkomaanleiriläisten kohdalla. (talkootuotto)
- Muita mahdollisia matka- ym. Kuluja korvataan sopimuksen mukaan
- Leirille lähtevän valmentajan, sekä tarvittavan huoltajan (huomioitava uimareiden lukumäärä) kustannukset korvataan kokonaan.
- Uimareiden leirimaksusta voidaan korvataan osa. (Tulee suhteuttaa uintijaoston rahatilanteeseen, sekä lähtijöiden määrään)
- Ainoastaan kilpailuihin yleisöksi lähtevien kuluja ei korvata. Uintijaosto voi tarvittaessa tehdä poikkeuksen.
- Kilpailuihin lähtevän valmentajan matkat ja majoitus korvataan, mikäli ei ole oma lapsi kilpailuissa.

Masters

Masters-uimarit ovat aikuisia yli 25 vuotiaita kilpa- tai kuntouimareita, joiden ikä ratkaisee kilpailusarjan. Mastersit kustantavat mahdolliset harjoitusleirinsä itse. Masters-uimarit maksavat kaikki muutkin maksut itse, kuten mm. uimahallimaksun ja rannekkeen.

Ikäkausimestaruus

Aluekarsinnoista ei korvata matka- eikä majoituskuluja, koska kisat ovat lähellä. Valmentajien kulut korvataan finaaleissa. Huomioiden uimareiden lukumäärä; yksikin valmentaja pystyy usein hoitamaan kisat. Uimarin matka- ja majoituskuluja voidaan korvata sen hetkisen rahatilanteen mukaan. Uintijaosto päättää korvauksista ennen kilpailuja. Kilpailuihin lähtijöiden kuluja ei yleensä korvata. Valmentajakorvauksessa huomioidaan uimarien lukumäärä. Uintijaosto voi tehdä kilpailukohtaisia poikkeuksia jaoston taloudellisen tilanteen mukaan.

Seuran kulukorvaukset

Kilpailuihin osallistutaan valmentajan ja uimarin yhteisen sopimuksen mukaan. Uintijaosto maksaa:

- Uimarin startit seuraavasti: keskimäärin 4 starttia kuukaudessa (40 starttia / vuosi) ja sen lisäksi kaikki arvokisojen startit. Viestiuinteja ei lasketa kuukausistartteihin. Ylimenevät startit laskutetaan uimarilta / triathlonistilta itseltään.
- Triathlonistin startit seuraavasti: 10 starttia vuodessa ja sen lisäksi arvokisojen startit.
- Noudatetaan pääseuran johtokunnan tekemää päätöstä matkakulujen korvaamisesta:
- Uintijaosto maksaa urheilijan starttimaksut sekä urheilijan ja valmentajan matkakulut 0,20 €/km.
- Majoituskulut korvataan etukäteen sovitun kohtuullisen budjetin mukaisesti.
- Ateriakorvauksena jaosto maksaa urheilijalle ja valmentajalle 10 €/vrk/henkilö. Hakemus ateriakorvauksesta tulee esittää matkalaskussa.
- Pääseura maksaa stipendeja ansioituneille uimareille ja valmentajille

Koulutustoiminta

Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan tarpeen mukaan. Tarkoitus on, että kaikki halukkaat saavat tehtäviensä mukaista koulutusta edellyttäen sitoutumista seuran toimintaan.

Nyt mukana olevien valmentajien ja ohjaajien jatkokoulutuksesta pidetään huoli. Heitä ohjataan Uimaliiton ja muiden mahdollisten tahojen järjestämään koulutukseen. Myös omia koulutustilaisuuksia järjestetään.

Uintijaosto korvaa koulutukseen osallistuvan matkakuluja 0,20 €/km sekä tarvittavan majoittumisen ja ruokailun. Korvaus on sama, kun kysymyksessä on seuran nimissä tapahtuvat kokousmatkat.

Mahdollisia koulutuksia:

- Vesiralli/taituri-ohjaajakoulutus (2 pv), jonka järjestää Uimaliitto
- Tuomarikoulutus 2 lk (4 h) mahdollistaa uimakilpailuissa käännosvalvojan tehtäviin
- Tuomarikoulutus 1 lk (6 h) mahdollistaa kilpailujohtajan ja ratatuomarin tehtäviin

Kiittäminen ja huomioiminen

Uintijaosto kiittää vapaaehtoistyötä tekeviä valmentajia ja ohjaajia mahdollisuuksien mukaan virkistystoiminnalla. Seura huomioi uimareita ja seuran toimintaan osallistuneita uintijaoston päättämien kriteerien perusteella. Uintijaosto on muistanut omia uimareita seuraavilla tavoilla:

- Ylioppilaaksi pääsyn johdosta 40 €
- Ammattiin valmistumisesta 40 €
- Ripille pääsystä 20 €
- Osallistumisesta uimaliiton järjestämälle uintirippikoululeirille stipendi 65 €