

Toimintalinja



**Seinäjoen
Uimarit -58 ry**

Sisällysluettelo

1. Yleistä – historiasta nykypäivään
 - Historia
 - Nykypäivä
 - Visio 2025
2. Eettiset ja kasvatukselliset periaatteet
 - Eettiset periaatteet ja niiden toteutuminen
 - Kasvatukselliset periaatteet ja niiden toteutuminen
 - Toiminta on liikunnallisesti monipuolista
 - Pelisäännöt
3. Urheilijan kasvun tukeminen
 - Liikkumista ja urheilua tukeva toimintaympäristö
 - Innostuksen kasvattaminen
 - Toiminnan monipuolisuus
 - Kilpailemisen ja harrastamisen periaatteet
4. Seuran organisaatio
 - Organisaatiokaavio
 - Valiokuntien tehtävät
 - Vastuuhenkilöiden tehtävät
 - Valmentajan toimenkuva
5. Seuran vakituiset tapahtumat
6. Mitä uintiharrastus maksaa?
 - Valmennusmaksut
 - Jäsenmaksut
 - Uimahallimaksut
 - Blue Card -lisenssi
 - Harjoitusvälineet
7. Palkitseminen
 - Palkitsemisstrategia
 - Harjoitustukijärjestelmä
8. Uimarit
 - Tasovalmennuskaavio
 - Eteneminen tasovalmennuksessa
9. Valmentajat
 - Valmentajien kriteerit
 - Seuran koulutusjärjestelmä
10. Huoltajat
 - Vanhempien rooli seuratoiminnassa

1. Yleistä – historiasta nykypäivään

Historia

Vuonna 1958 perustettiin nykyinen Seinäjoen Uimarit -58. Siihen aikaan uimaharrastus oli kesäajan toimintaa avovesissä. Seinäjoen Uimarien perustajajäsen ja useiden vuosien ajan ensimmäinen puheenjohtaja oli silloinen kaupunginlääkäri Tarmo Kähkönen.

Maakuntatalon alakerrassa, nykyisen elokuvateatteri Marilynin kellarissa oli 16,5 metrin uima-allas vuoteen 1974. Uintiharrastus oli aluksi hiukan vaihtelevaa. Leila ja Kai Britwin muuttivat Seinäjoelle vuonna 1960 ja he olivat siitä lähtien aktiivisia uimaopettajia. Seuran puheenjohtaja Martti Saarisen sekä Liisa Punkarin kanssa he järjestivät ensimmäisen uimakoulun talvikurssin vuonna 1967. Vuonna 1968 uintikurssilla oli jo 120 lasta. Samana vuonna järjestettiin ensimmäiset koululaisuinnit, jotka jatkuvat edelleen.

Jonkin verran taukoa oli toiminnassa vuoden 1970 jälkeen. Maakuntatalon uimavuorot kohtasivat lopun vuoden 1974 öljykriisin jälkeen. Silloin uuden uimahallin rakentamispaine kasvoi. Uimaseuran aktiivisuus lähti uuteen nousuun Leila Britwinin puheenjohtajakaudella, jolloin myös uusi uimahalli avattiin vuonna 1977. Sihteerinä oli silloin Raija Vainionpää, uinnille sielunsa antanut huippu-uimari. Samana vuonna järjestettiin ensimmäinen perinteeksi tullut Lucia-uinti, ainoa Luciavalinta Seinäjoella. Uimaseura järjesti varainkeräyksenä muiden ohella mm. suosittuja muotinäytöksiä 70-luvun lopulla.

Aktiivisen ja systemaattisen valmennuksen myötä seuran uimarit uivat 1980-luvulla lukuisia arvokisamitaleja niin silloisissa lyhyen radan Siniviitta-mestaruusuinneissa, rolloissa kuin nuorten halli- ja mestaruusuinneissa. Mitalin tai mitaleita itselleen ja SeUille uivat mm. Marjo Hämäläinen, Eki Mäki-Ikola, Sari Möller, Jouni Ojala, Antti Rauhala, Jari Loppi, Sampsa Hautaniemi sekä myöhemmin Mikko Mäki ja Tanja Luomaoja.

Uimareista Mari Paski voitti T-15 –sarjan 100 m pu:n ja su:n nuorten SM-uintimestaruuden vuosina 1989, 1990 ja 1991. Hän myös lunasti EM-kisapaikan vuonna -89. Irene Tureniuksen voittokulku SM-tasolla alkoi vuonna -91. Parhaimmat tulokset hän ui -93 ja -94, jolloin hän teki silloisen SE-tuloksen 800m VU 8.54,16. Satu Möller voitti kaksi kultamitalia v. -94 ja -95. Tiina Kaatikko voitti SM-pronssimitalin vuonna -99. Minna Luomakortes-Klutas voitti puolestaan avovesiuinnin SM –kultaa 2011. Annika Falk IKM-hopeaa T13-sarjan 800m vu:n vuonna 2012.

Seura on jatkanut tulosten tilastointia ja päivittää ne vuosittain seuran sivuille, joilta löytyy kaikki palkitut uimarit ja heidän menestyksensä.

Uintiharrastus on koko perheen harrastus. Aulis Luoma on ollut ehkä pisimpään seuran aktiivinen valmentaja ja toimitsija. Muita pitkään vaikuttaneita seura-aktiiveja ovat mm. Martti Hämäläinen, Heikki Rauhala, Timo Möller, Seppo Harju, Jukka Louhivesi, Mauri Kuusisto, Kreetta ja Harri Rintamäki sekä Tureniuksen, Kalliosalon ja Paskin perheet. Valmentajista tunnetuin on ollut Toivo Merimets, neljännesvuosisadan valmentajana ollut entinen huippu-uimari, joka tuli Seinäjoelle vuonna 1989. 2000-luvulla seurassa on toiminut paljon aktiivisia toijoita ja uintiperheitä niin hallinnossa kuin valmennustehtävissäkin (Kätkänahot, Hämäläiset, Marjakangas, Porkkalat, ja monet muut).

Vuodesta 1983 lähtien on jaettu vuosittain seuran parhaalle kiertopalkinto, jonka saantiperusteena on käytetty fina-pisteitä. Vuonna 1983 palkinnon sai Sari Möller, 1984–1985 Eki Mäki-Ikola, 1986 Heikki Nurmi, 1987 Mari Paski, 1988–1990 Antti Rauhala, 1991–1995 Irene Turenius, 1996–1997 Tuomo Kuusisto, 1998–1999 Tiina Kaatikko, 2000–2003 Sonja Kekola 2004–2010 Jonna

Pursiainen ja Annika Falk 2011–2012. Tilastointia on jatkettu ja ne julkaistaan vuosittain seuran sivuilla kohdassa SeUi, palkitut uimarit.

Puheenjohtajina Seinäjoen Uimarit -58:ssa ovat olleet Tarmo Kähkönen, Martti Saarinen, Leila Britwin, Seppo Potka, Paavo Nurmi, Pentti Puhakka, Tuula Mäki-Ikola, Tommi Hautaniemi, Jarmo Isomäki, Timo Möller, Matti Marttila, Osmo Mäki-Jouppi, Harri Kätkönaho, Juha Marjakangas ja Teija Pöytälaakso.

Nykypäivä

Seinäjoen Uimarit porskuttaa jälleen täydellä vauhdilla. Jäsenmäärä hipoo tällä hetkellä neljää sataa, joista noin 135 on aktiiviuimareita ja suuri osa aktiivisia kilpailujen toimitsijoita. Seinäjoen Uimareilla on tällä hetkellä käytettävissä noin 18 valmentajaa.

Seuran toimintaan pääsee mukaan täyttämällä ilmoittautumislomakkeen seuran nettisivujen kautta. Tällä hetkellä jonossa on jatkuvasti noin 30 uimaria. Koeuinteja järjestetään tarpeen mukaan, kun ryhmissä vapautuu paikkoja tai voidaan perustaa kokonaan uusi aloittavien ryhmä. Uimakouluja seura pyrkii järjestämään 1–2 kertaa vuosittain. Siihen osallistuakseen ei tarvitse olla seuran jäsen. Uintiryhmiin pääsee osallistumaan noin 6-vuotiaasta alkaen, riippuen käytettävissä olevista valmentajista ja allastilasta. Uintiryhmään ryhmän pääsykriteerit ovat 25m uintitaito ja lapsen omatoimisuus pukuhuonetoiloissa ja altailla. Junnu-/kilpauintiryhmiä toimii tällä hetkellä Seinäjoella yksitoista.

Seura pyrkii myös järjestämään mahdollisuuden ilman kilpailullisia tavoitteita harrastaville nuorille. Harrasteryhmän tarve on kartoitettu vuonna 2018, tällöin tarvetta ryhmälle ei ollut. Edellisten lisäksi seura järjestää myös aikuisille suunnattuja uintitekniikkakursseja. Osallistuakseen ei tarvitse olla seuran jäsen.

Seinäjoen Uimarit on ensisijaisesti kilpauintiseura, joka pyrkii edistämään uintiharrastusta kaupungissa. Jos joku haluaa menestyä uinnissa, seura pyrkii luomaan hänelle mahdollisimman hyvät puitteet siihen. Yksi kilpauintiseuran kulmakivi ovat osaavat valmentajat. Kaikilla valmentajilla on uimareiden tason vaatima koulutus ja seura kouluttaa valmentajiaan aktiivisesti.

Seuran organisaatio koostuu hallituksesta ja valiokunnista. Hallitus (pj. Teija Pöytälaakso), valmennusvaliokunta (pj. Tiina Laiho), Kilpailuvaliokunta (pj. Pasi Kannosto). Seuran juoksevia asioita hoitavat hallituksen jäsenet sekä vanhemmista koostuvat toimikunnat. Vuoden 2019 alussa perustettiin vanhempaintoimikunta, joka aloitti toimintansa reippaasti yli 20 vanhemman toimesta.

VISIO 2025

Seinäjoen Uimarit -58 ry tarjoaa allas- ja valmentajaresurssien rajoissa mahdollisimman monelle lapselle mahdollisuuden oppia uimaan. Nuorille pyritään tarjoamaan uintiurheiluun harrastus- tai kilpailumielessä sekä eväät kehittyä jopa kansalliselle ja kansainväliselle tasolle.

Seinäjoen Kaupungin liikuntapalveluiden antaman tiedon mukaan Seinäjoelle rakennetaan uimahalli, jossa on 50 m allas. Rakennusaika vuosina 2021-2022. Uuden hallin valmistuttua seuralla on mahdollisuus kehittyä suuremmaksi, ottaa enemmän uimareita mukaan toimintaansa ja laajentaa toimintamalliaan. Uusi allas/halli mahdollistaa myös kilpailujen ja muiden tapahtumien järjestämisen laajemmin kuin nykyään.

Seura tarjoaa uinnista elinikäisen harrastuksen ja tukee nuoren kehittymistä tasapainoiseksi aikuiseksi. Lasten vanhemmat osallistuvat aktiivisesti seuratoimintaan ja tukevat lastensa harrastusta.

2. Eettiset ja kasvatukselliset periaatteet

Eettiset periaatteet

Seura tarjoaa jokaiselle lapselle motiivinsa mukaista valmennusta.

Lapset tulevat seuraan uintitasoan vastaaviin ryhmiin testiinnin kautta. Uusille uimareille järjestettävissä tervetuloilaisuuksissa käydään uimareiden ja heidän vanhempiansa kanssa läpi seuran ja ryhmien toimintaa sekä tavoitteita.

Seurassa toimii tasovalmennus, mikä tarkoittaa, että lapset etenevät oman tason ja halujen mukaan seuraaviin ryhmiin, joissa harjoitusten määrä, tekninen vaikeusaste ja kilpailujen määrä lisääntyy. Harrasteryhmä on mahdollista perustaa, mikäli nuorilta ei löydy motivaatiota kilpailemiseen ja treenaamiseen useita kertoja viikossa. Harrasteryhmässä harjoitellaan monipuolisesti uintitekniikoita ja uintikuntaa.

Valmentajat keskustelevat ryhmän tavoitteista kausittain uimareiden ja heidän vanhempiansa kanssa. Valmentajat tekevät kausittain valmennussuunnitelmat uimareilleen. Junnu-uimareiden ryhmissä tehdään ryhmäkohtaiset suunnitelmat ja tavoitteet, toki huomioiden yksilöt valmennuksessa. Kilpauintiryhmissä huomioidaan myös yksilöllisiä tavoitteita ohjelmoinnissa. Valmentajat kehuvat ja antavat tasapuolisesti rakentavaa palautetta kaikille uimareille heidän taitotasostaan riippumatta. Uintikilpailuissa valmentajat korostavat lapsille ja nuorille kilpailemista itseään, ei muita vastaan.

Kaikilla uimareilla on mahdollisuus osallistua kilpailuihin ja leireille

Seura järjestää kausikilpailuja muutaman kerran kaudessa, johon kaikki seuran uimarit voivat osallistua maksutta. Kilpailut toimivat nuorille uimareille oman kehityksen mittareina. Junnuryhmissä on tavoitteena noin vuoden harjoittelun jälkeen osallistua ensimmäisiin kilpailuihin. Ryhmien valmentajat kysyvät kaikilta uimareilta halukkuutta osallistua kisoihin ja huolehtivat että lapsi pystyy uimaan kyseiset matkat ja hoitavat ilmoittautumiset oman seuran järjestämiin kilpailuihin.

Junnu-uimarit kilpailevat kausikisoissa ja lähipaikkakunnilla oman innokkuutensa ja taitotasonsa mukaan. Kilpauintiryhmät kilpailevat kausikisoissa, lähipaikkakunnilla ja tähtäävät omien ikäsarjojensa SM-tason kilpailuihin. Ryhmän valmentaja ehdottaa ryhmälle 1–2 ulkopaikkakunnan kilpailua/kausi, joihin ryhmän on tarkoitus yhteisesti lähteä. Seura järjestää tarvittaessa yhteiskuljetuksen näihin kilpailuihin. Myös muihin kilpailuihin voi osallistua niin halutessaan, asiasta keskustellaan kuitenkin aina oman valmentajan kanssa. Uintileirejä järjestetään syksyisin Junnu-uimareille (tekniikkaleiri), sekä kilpauintiryhmille (50m altaan leiri).

Eettisten periaatteiden toteutuminen

Valmentajat testaavat aina uusien uimarien tason. Uimareiden vanhemmille pidetään tervetuloilaisuus, jossa käydään läpi seuran toimintaperiaatteita. Paikalla tilaisuudessa ovat aina valmentaja ja seuran edustaja (PJ, Vpj tai Vvk:n pj). Tasovalmennuksen tasot ovat kuvattuna

valmennusjärjestelmässämme. Ryhmäsiirrot sovitaan valmennusvaliokunnassa. Valmentajat ehdottavat uimaria siirtymään seuraavalle tasolle ja valmennusvaliokunnan päätöksellä valmentaja ottaa yhteyttä uimariin ja hänen vanhempiinsa keskustellakseen heidän halukkuudestaan ryhmäsiirtoon. Siirtoja tehdään pääasiassa kauden alkupuolella (kaikkien ryhmien siirrot yhtä aikaa), pääasiassa muutaman uimarin ryhmässä.

Mikäli valmentaja/vanhempi huomaa, ettei uimarilla ole halukkuutta kilpailla tai uimari itse haluaa, voidaan uimari siirtää harrasteryhmään harjoittelemaan. Asiasta keskustellaan aina ensin uimarin huoltajan kanssa.

Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja huolehtii että jokainen valmentaja pitää kauden alkupuolella uimareilleen ja heidän vanhemmilleen palaverin ryhmän toimintatavoista ja kauden erityispiirteistä (kausisuunnitelma, kilpailut yms.) Palaverissa annetaan myös palautetta viime kaudesta (poissaolot, kisoihin osallistuminen jne.).

Valmennusvaliokunnassa päätetään kauden omien kilpailujen ajankohdat ja lajit tukemaan valmentajien kausisuunnitelmia. Uimareita kannustetaan kilpailemaan valmentajan suunnitelmien mukaisissa kilpailuissa. Valmennusvaliokunnassa käsitellään valmentajien kesken uimareiden leiritarpeista ja sovitaan leirin ajankohdista, ohjelmasta ja osallistujista.

Kasvatukselliset periaatteet

Kaikkien seuratoimijoiden tulee noudattaa Suomen Uimaliiton sääntöjä ja kunnan käytöstapoja. Seuratoiminnassa ei kiroilla, eikä haukuta toisia, vaan kannustetaan kaikkia, myös muiden seurojen uimareita. Seuratoimijoiden tulee tervehtiä hallin henkilökuntaa ja uimareiden tulee huomioida käytöksellään omat ryhmätoverit ja muut uimahallin asiakkaat.

Uimareilta odotetaan osallistumista harjoituksiin pois lukien kun lapsi on kipeänä tai hänellä on jotain pakottavaa menoa. Uimareiden tulee aina noudattaa uimahallin järjestyssääntöjä. Harjoituksissa uimareilla tulee olla mukana sovitut harjoitteluvälineet. Yhteiset harjoitteluvälineet huolehditaan siististi paikoilleen harjoituksen jälkeen. Kilpailumatkoilla karkit, jäätelöt ja roskaruoka eivät kuulu ruokavaliioon ennen kilpailuja. Päihteet eivät kuulu urheilijan elämään, eikä varsinkaan harjoitus, leiri tai kilpailutapahtumiin.

Vanhempien tulee huolehtia, että lapset osallistuvat harjoituksiin. Vanhempien tulee huolehtia harjoitusmaksut, jäsenmaksut ja lisenssit kuntoon ajoissa. Myös vanhempien tulee käyttäytyä fiksusti harjoitus- ja kilpailutilanteissa ja näyttää esimerkkiä omalla käytöksellään. Seuran jäsenet kannustavat kaikkia uimareita, eivät hauku tuomareita eivätkä kiroile kilpailutilanteissa. Vanhempien rooli ulkopaikkakunnan kilpailuissa on olla huoltajana ja kannustajana, sekä omissa kilpailuissa toimia toimitsijana.

Valmentajat sopivat vanhempien ja uimareiden kanssa kisat ja leirit joihin ryhmä yhteisesti osallistuu. Kasvatuksellisista asioista puhutaan valmentajien, uimareiden, vanhempien kesken ryhmäpalavereissa ja ne toteutetaan yhdessä kodin kanssa. Ryhmäpalavereissa käytävät pelisääntökeskustelut ovat myös suurena osana kasvatuksellisuutta.

Kasvatuksellisten periaatteiden noudattamatta jättäminen

Seuratoimijoiden on velvollisuus puuttua huonoon käytökseen sellaista huomattaessaan. Mikäli uimari ei osaa käyttäytyä asiallisesti harjoituksissa tulee valmentajan poistaa hänet väliaikaisesti harjoitustilanteesta, joko laittamalla hänet istumaan altaan reunalle tai suihkuun. Valmentajan tulee ilmoittaa huonosta käytöksestä uimarin vanhemmille sen toistuessa.

Mikäli seuratoiminnassa mukana oleva aikuinen antaa huonoa esimerkkiä käytöksellään uimareille on muilla seuratoimijoilla velvollisuus huomauttaa asiasta. Mikäli käytös ei huomautuksen jälkeen muutu asialliseksi on huonosti käyttäytyvä aikuinen poistettava tapahtumasta. Viimekädessä hallituksella on oikeus erottaa seurasta sovittujen periaatteiden vastaisesti käyttäytyvä henkilö.

Kasvatuksellisten periaatteiden toteutuminen

Kasvatuksellisuuden toteutumista tarkastellaan ja keskustellaan valmennusvaliokunnassa, sekä ryhmäkohtaisissa palaverissa kausittain. Valmentajat pitävät oman ryhmänsä uimareille palaverit syyskauden ja kevätkauden alkupuolella. Palaverissa tehdään kyseiselle kaudelle valmentajien ja uimareiden yhteiset pelisäännöt sekä tarkastellaan edellisen kauden sääntöjen toteutumista.

Valmentajat pitävät kausien alussa palaverit myös ryhmäläistensä vanhemmille/huoltajille, mikäli uimarit ovat alle 16-vuotiaita, jolloin sovitaan valmentajien ja vanhempien yhteiset pelisäännöt. Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja varmistaa, että jokainen ryhmä on tehnyt pelisäännöt.

Toiminta on liikunnallisesti monipuolista

Uintiharrastus alkaa lapsella monipuolisten vesitaitojen hankkimisella. Lajina uinti on erityisesti tekniikka ja kestävyyslaji. Lyhyet kilpailumatkat vaativat lisäksi paljon nopeutta ja voimaa. Uintilajeja on neljä: Perhosuinti, selkäuinti, rintauinti ja vapaauinti, lisäksi kilpailuissa uidaan näiden lajien yhdistelmää sekauintia ja erilaisia viestejä.

Kilpauimarit harjoittelevat kaikkia näitä lajeja. Kilpailumatkoja löytyy aina 50metristä 1500metriin, joten uintiharjoitus koostuu hieman uimarin iästä riippuen monesta eri osa-alueesta: Kestävyys-, vauhtikestävyys-, maksimikestävyys-, nopeuskestävyys-, nopeus-, voima- ja tekniikkaosuuksista. Uintiharjoittelun ohella kilpauintiryhmissä treenataan myös kuivalla maalla erilaisia lihaskuntoharjoitteita osaksi kuntosaliharjoitteluna. Valmentajilla on ohjeena laatia kausisuunnitelma, näin varmistetaan monipuolinen ja laadukas valmennus uimarin uralla. Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja huolehtii, että kaikkien ryhmien valmentajilla on tehtynä kausisuunnitelmat kyseiselle kaudelle.

Nuorten uimareiden valmentajat kannustavat uimareitaan harrastamaan vapaa-ajallaan monipuolisesti eri lajeja. Uinnin ei tulisi olla lapsen tai nuoren ainut urheilumuoto. Valmentajat ottavat asian puheenaiheeksi myös vanhempien kanssa kausittaisissa ryhmäpalaverissa.

Pelisäännöt

Pelisäännöt kannustavat sopimaan yhteisistä toimintatavoista

Pelisääntöjen tavoitteena on edistää keskustelua ja sopimista lasten ja nuorten urheilun periaatteista. Keskustelun käydään joukkueiden ja ryhmien sisällä. Pelisääntöjen teossa lapset ja valmentajat sopivat yhteisistä pelisäännöistä ja toimintatavoista. Toinen osa Pelisääntöjä on vanhempien ja valmentajien kesken käytävät keskustelut. Aikuisten keskusteluissa pyritään löytämään pelisäännöt, joihin sitoutumalla aikuiset voivat toimia lasten urheiluharrastuksen tukijoina ja kannustajina.

Seinäjoen Uimareissa on otettu pelisääntökeskustelut välineeksi kasvatuksellisten periaatteiden toteuttamisessa seuratoiminnassa. Valmentajat, uimarit ja vanhemmat toteuttavat pelisääntökeskustelut ryhmäpalaverissa.

Tähtiseura

Seinäjoen Uimarit 58 ry on Tähtiseura (lapset ja nuoret)

Seinäjoen Uimarit -58 ry on hyväksytty mukaan Tähtiseura-laatuohjelmaan. Tähtiseura on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen uusi seurojen laatuohjelma, joka tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Laatuohjelma auttaa seuroja kehittämään sen itse valitsemia osa-alueita modernien työkalujen ja toimintatapojen avulla yhdessä muiden laatuseurojen kanssa.

Olympiakomitea, lajiliitot ja aluejärjestöt ovat yhdessä luoneet Tähtiseura-laatuohjelman, jonka tavoitteena on suomalaisen urheiluseuratoiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää kohderyhmäkohtaiset (lapset & nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilijat) sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset johtamisen laatutekijät. Tähtimerkin saaneet seurat toimivat osana maanlaajuista jatkuvan kehittämisen verkostoa, jossa seurat saavat tukea omaan toimintaansa ja jakavat hyviä käytäntöjään.

Seinäjoen Uimarit -58 ry on saanut lasten ja nuorten osa-alueen tähtimerkin. Se viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävän ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät, ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä. Tähtiseurassa jokainen saa urheilla omalla tavallaan hyvässä seurassa!

– Urheiluseurojen yhteisöllisyys on suuri voimavara suomalaiselle urheilumenestykselle. Tähtiseura-ohjelmalla haluamme vahvistaa yhteistyötä seurojen välillä ja edistää osaltamme hyvinvointia yhä useamman suomalaisen arjessa. Osana Tähtikuviota jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan aina huippu-urheilijaksi asti entistä suuremman taustatuen avulla. Onnittelemme seuraa Tähtimerkistä, kertoo ohjelman tavoitteista Olympiakomitean Lisää liikettä -yksikön johtaja Pekka Nikulainen.

Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille

Seuralle myönnetty Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille seuran jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille. Tähtimerkki on osoitus modernista, ketterästä ja inhimillisestä toimintatavasta, joka sopii kaikille liikkujille ja urheilijoille. Se vastaa erilaisten yksilöiden tarpeisiin, mutta myös kehittyy heidän mukanaan.

– Pienessä maassa aktiivisesti yhdessä toimiminen on paras mahdollinen tapa luoda yhteisöllisyyttä, kehittyä ja saavuttaa menestystä. Tähtiseura-yhteisöön liittymällä seura saa apua ja työkaluja toiminnan kehittämiseen ja uudistumiseen, vuorovaikutuksessa yhteiskunnan eri toimijoiden kanssa. Seurojen yhdessä muodostama Tähtikuvio loistaa kirkkaampana kuin tähdet yksinään, kertoo Olympiakomitean seuratoiminnan asiantuntija Eija Alaja innostuneena.

Suomalainen urheilu loistaa tähtiseurassa.

Lisätietoja

www.olympiakomitea.fi/tahhtiseurat

Huom. Tähtiseuraohjelman myötä aiemmin käytössä ollut Sinettiseuratoiminta on päättynyt.

3. Urheilijan kasvun tukeminen

Seinäjoen Uimarit -58 ry pyrkii tarjoamaan lapsille mahdollisuuden oppia uimaan, käytettävissä olevien allas- ja valmentajaresurssien rajoissa. Lapsen kasvua, kehitystä ja motivaatiota tuetaan eri toimenpiteillä, pitäen ohjenuorana iloa, innostusta, oppimista ja kehittymistä. Ryhmien pelisäännöissä huomioidaan toisten ihmisten kunnioittaminen, kaveruus ja sääntöjen/ohjeiden noudattaminen. Nuorille uimareille mahdollistetaan uintiurheilu harrastus- tai kilpailumielessä sekä eväät kehittyä jopa kansalliselle ja kansainväliselle tasolle.

Seura tarjoaa uinnista elinikäisen harrastuksen ja tukee nuoren kehittymistä tasapainoiseksi aikuiseksi. Uinti on parhaimmillaan koko perheen yhteinen harrastus. Lasten vanhemmat osallistuvat aktiivisesti seuratoimintaan ja tukevat lastensa harrastusta.

Seuran jäseniä kannustetaan urheilemaan monipuolisesti pienistä lapsista lukien. Näin lapsi oppii monipuolisia taitoja ja hyvät elämäntavat sekä myös innostus urheiluun syntyy. Nuorten harjoittelussa systemaattisuus, kiinnostus ja lajitaidot korostuvat.

Liikkumista ja urheilua tukeva toimintaympäristö

Muutaman hiljaisemman vuoden jälkeen on virinnyt aloitteita syvemmälle yhteistyölle Pohjanmaan ja Etelä-Pohjanmaan muiden uimaseurojen kesken. Myös koulujen kanssa on pyritty yhteistyöhön.

Tässä toimintalinja-kirjasessa kuvataan seuran toimintatapaa, mm. organisaatio, valmentajien ja muiden seuratoimijoiden osaamisen kehittäminen, uimarin polun eteneminen, harjoitusryhmät, kilpailut ja palkitseminen.

Seuran viestintä tapahtuu infotilaisuuksien ja sähköpostien avulla, seuran verkkosivuilla sekä ryhmissä valmentajien kautta (esim. sähköpostit ja whatsapp-ryhmät).

Innostuksen kasvattaminen

Seinäjoen Uimareiden tuorein tyytyväisyyskysely valmistuu viikolla 16/2019. Kyselyt ovat tehty uimareille, valmentajille/seuratoimijoille ja vanhemmille.

Ilmapiiri pyritään pitämään avoimena ja kannustavana. Vuorovaikutus eri toimijoiden kesken on helppoa, ja esimerkiksi valmentajat vaihtavat osaamista seuran vuorolla.

Toiminnan monipuolisuus

Lapsia ja nuoria kannustetaan liikkumaan monipuolisesti. Valmentajat keskustelevat ryhmän ja heidän vanhempien harrastusmahdollisuuksista sekä tarvittaessa myös kuormittavuudesta.

Urheilulliset elämäntavat ovat lähtökohta, ja seura on järjestänyt tästä myös asiantuntijaluentoja seuran väelle.

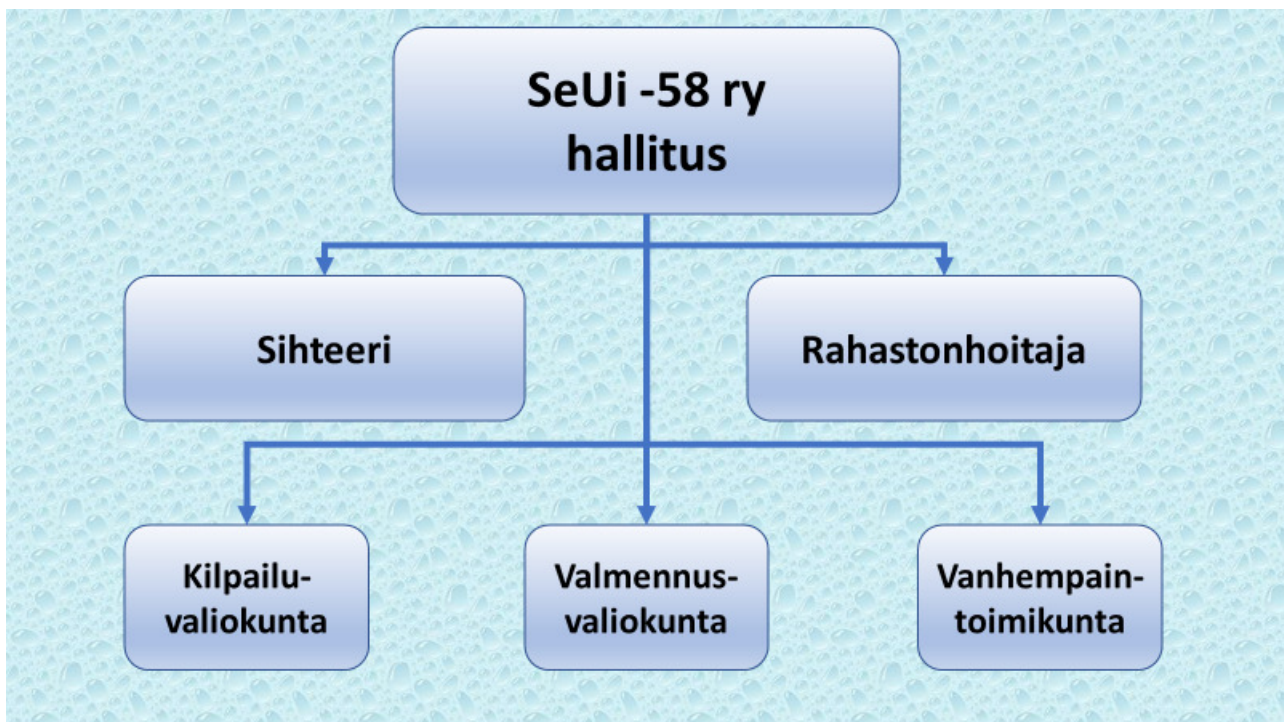
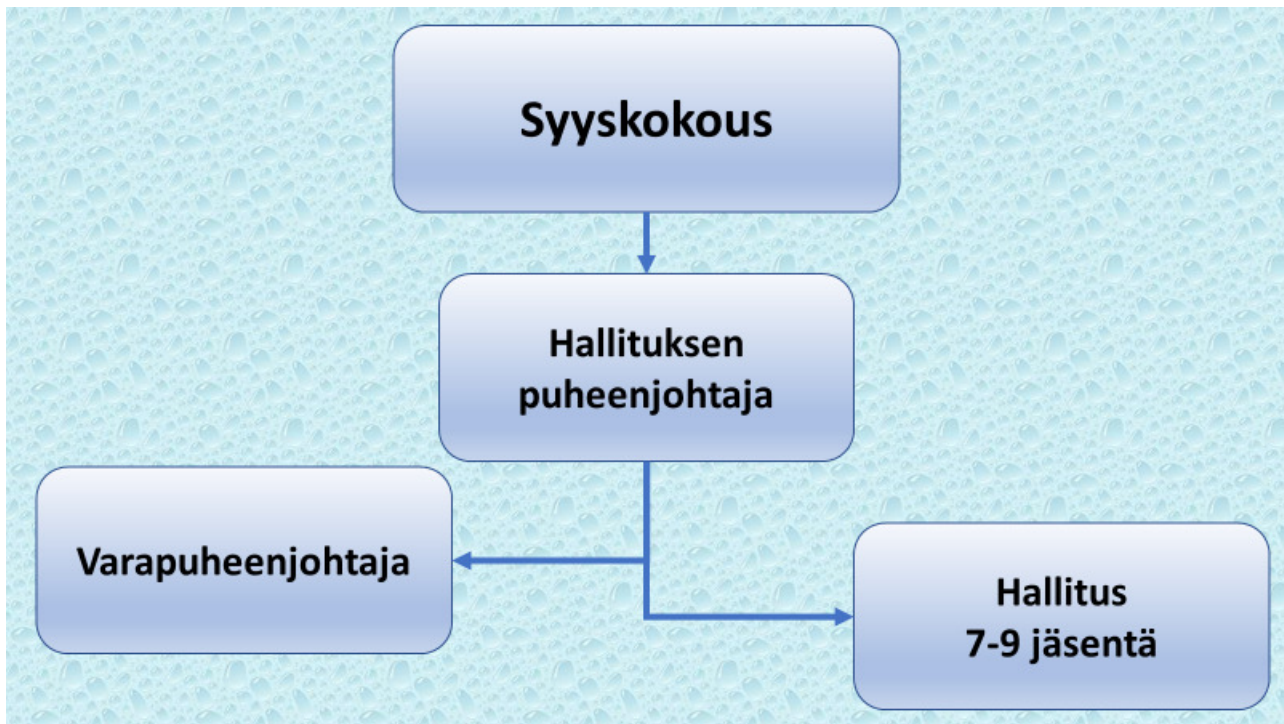
Kilpailemisen ja harrastamisen periaatteet

Jokainen valmentaja tekee ryhmälleen kausisuunnitelman, jossa huomioidaan kauden kilpailut ja monipuolisuus urheilussa. Ryhmät keskustelevat kausisuunnitelmasta ja monipuolisuudesta myös valmennettavien ja tarvittaessa heidän vanhempiensa kanssa.

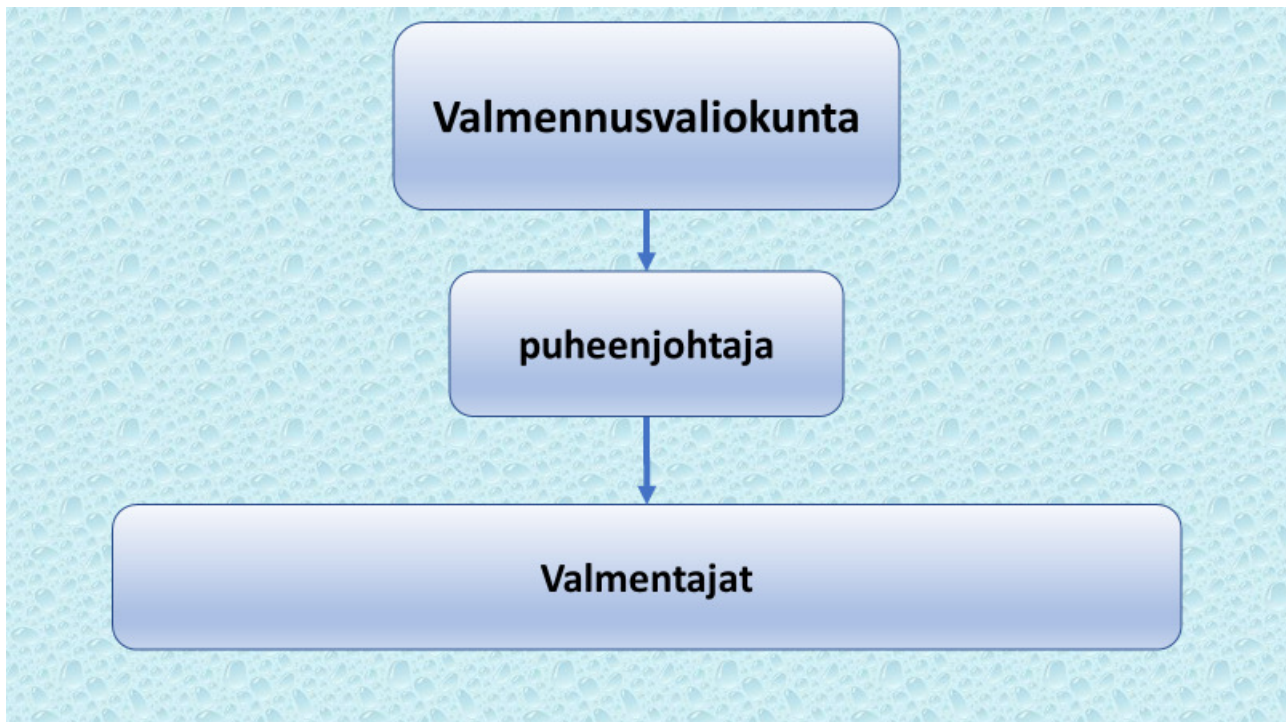
Valmentajat keskustelevat valmennusvaliokunnassa ryhmien muodostamisesta ja viestinnästä.

4. Seuran organisaatio

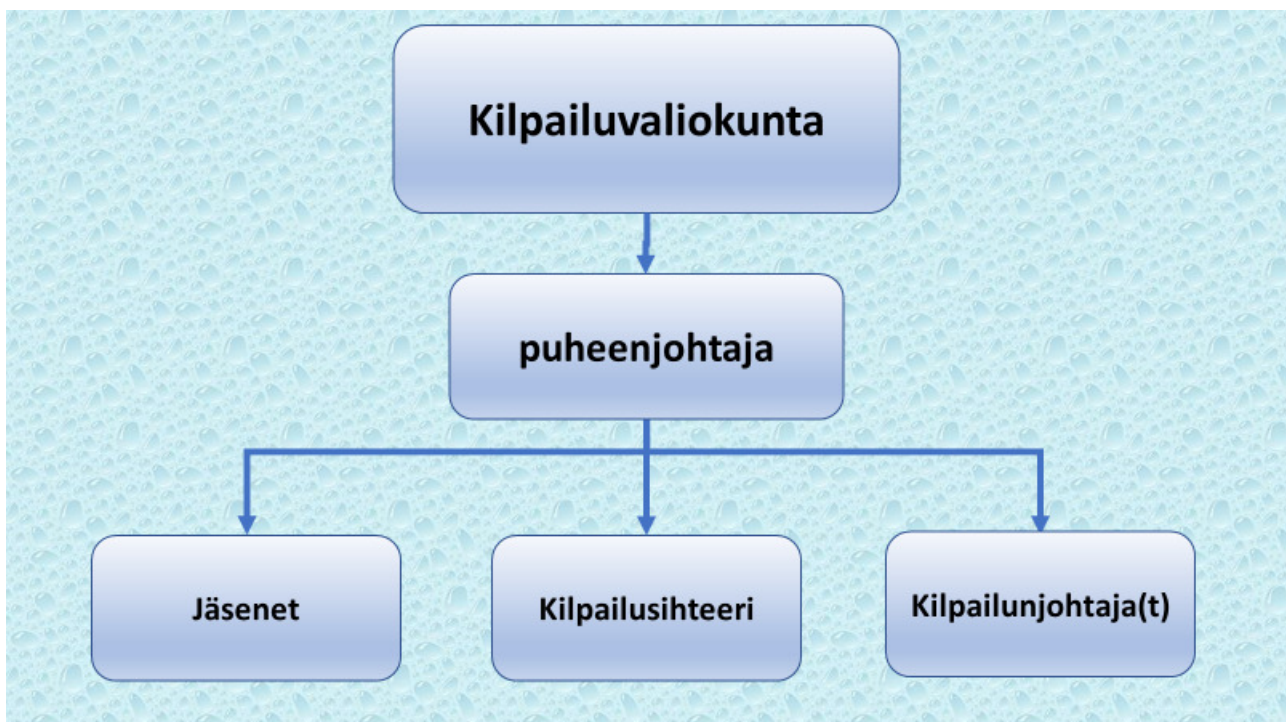
Organisaatiokaavio



Valmennusvaliokunta



Kilpailuvaliokunta



Valiokuntien tehtävät

Valiokuntien tehtävänä on hoitaa oma rajattu toimintakenttensä. Valiokuntien jäsenten määrä riippuu valiokuntien toimenkuvista. Jokaisella valiokunnalla tulee olla vastuhenkilö/puheenjohtaja, jonka tehtävänä on muiden tehtävien lisäksi olla oman valiokuntansa koollekutsuja sekä esitysten laatija/ehdottaja mikäli tarve niin vaatii. Puheenjohtajan tulee myös esitellä hallitukselle omat suunnitelmansa, jossa ne saavat ns. siunauksen tai hylkäyksen.

Yleis- ja kilpailuvaliokunta

- Seuran kokoukset ja päätösjuhlien toteuttaminen
 - Tarjoilut
 - Tarjoiluhenkilökunta
 - järjestelyt ja siivous tilaisuuden loppuksi
- Kansalliset kilpailut Paisuntakrooloot ja Lakeusuinnit
 - Toimitsijatarjoilut
 - Tarjoiluhenkilökunta
 - järjestelyt ja siivoukset
- Lucia-uinnin toteuttaminen
- Arpajaiset
- Tuotemyynti
- Kisojen infran rakentaminen ja purku
- Seuran kilpailujen järjestelyt
 - Toimitsijatehtävien organisointi
 - Kilpailulaitteiston hankkiminen
 - Kisakutsut ja kisojen avaaminen WinGrodaniin
 - Käsiohjelmat
 - Tulospalvelu ja tulosten tilastointi
 - Uimareiden ilmoittaminen ulkopaikkakuntien kisoihin
- Toimitsijakoulutukset, yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa
- Kisojen lajiohjelman laadinta

Valmennusvaliokunta

- Valmennusvaliokuntaan kuuluvat kaikki seuran valmentajat
- valiokunnan tehtäviin kuuluu:
 - Ryhmien perustaminen ja täydentäminen
 - Ryhmäsiirrot
 - Valmentajien rekrytointi ja koulutuksien suunnittelu yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa
 - Lajivalinnat omiin kisoihin
 - Uintileirien suunnittelu
 - Tasovalmennusjärjestelmän kehittäminen
 - Yhteisen valmennuslinjan ja ryhmien kausisuunnitelmien tekeminen
 - Vanhempien tiedottaminen lasten harjoittelusta ja kilpailuista

Vastuuhenkilöiden tehtävät

Hallituksen puheenjohtaja:

- Sääntömääräiset tehtävät
- Sidosryhmien yhteydenpito ja sopimukset
- Budjetti yhdessä VPj kanssa
- Toimintasuunnitelma
- Varainhankinta

Varapuheenjohtaja

- Sääntömääräiset tehtävät
- Varainhankinta

Rahastonhoitaja

- Vastaa seuran tileistä ja maksuliikenteestä
- Seuran taloudellisen tilanteen raportointi
- Budjetin ja toteutuman raportointi

Sihteeri

- Hallituksen pöytäkirjojen pito
- Arkistointi

Nuorisovastaava

- Tähtiseuraan liittyvät toimet yhteistyössä VVK pj. kanssa

Kilpailuvaliokunnan puheenjohtaja

- Kisajärjestelyjen organisointi yhteistyössä kilpailu- ja yleisvaliokunnan kanssa
- Toimitsija rekrytointi ja tehtävien jakaminen
- Toimintakertomuksen laadinta
- Toiminnan kehittäminen

Kilpailusihteeri

- Yhteyshenkilö Uimaliiton suuntaan kilpailuasioissa
- Ilmoittautumiset kisoihin
- Seuran tulospalvelu
- Tilastoinnit

Kilpailujohtaja(t)

- FINA sääntömääräiset tehtävät

Palkinto- / hankintavastaava

- Seuraan hankittavien materiaalien hankinta

Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja

- Toimintasuunnitelman laatiminen
- Toiminnan raportointi hallitukselle
- Valmennuksen ja uintiurheilun tavoitteet ja kehittäminen
 - Kausien suunnitteleminen yhdessä valmentajien kanssa
 - Uusien uintiryhmien perustaminen
 - Ilmoittautumisten vastaanotto, valmentajien ja ratatilan järjestäminen, koeuinnin järjestäminen ja tervetuloilaisuuden järjestäminen vanhemmille
 - Uintileirien organisointi

- Kausisuunnitelmien kerääminen valmentajilta
- Pelisääntöjen kerääminen valmentajilta
- Valmennusjärjestelmän kehittäminen
- Valmentajien rekrytointi
- Valmentajien koulutusten kartoittaminen
- Kutsuu valmennusvaliokunnan kokoukset koolle
 - Valmistelelee esityslistat kokouksiin
- Yhteydenpito uimareiden vanhempiin yhdessä valmentajien kanssa
- Toimintakertomuksen laadinta

Valmentajan toimenkuva

Raportointi

- Uimareille ja vanhemmille kauden saavutuksista ja parannettavista asioista vanhempaintapaamisissa, WhatsApp-ryhmissä ja sähköpostilla.
- Valmentajat raportoivat valmennusvaliokunnalle ja valmennusvaliokunnan puheenjohtaja vastaavasti hallitukselle

Vastuut

- Valmentajan tulee käydä valmentajien palaverissa
- Vastuu oman ryhmän tavoitteiden saavuttamisesta (Ajatuksena ”valmentajat uimareita varten, ei uimarit valmentajia varten.”)
- Valvoa että uimahallilla uimarit noudattavat uimahallin sääntöjä
- Valmentaja tulee ajoissa pitämään harjoituksia
- Valmentaja valvoo, että tavarat harjoitusten jälkeen järjestyksessä varastossa
- Toimia itse esimerkkinä hallilla ja kilpailumatkoilla

Velvollisuudet

Tiedotus

- Pitää palaveri vanhemmille syys- ja kevätkauden alussa
- Valmentajat kysyvät kauden lopussa palautetta vanhemmilta
- Pitää yhteyttä vanhempiin, tiedottaa heitä ryhmän asioista (alle 18-vuotiaat).

Valmentaminen

- Tavoitteet uimareille
- Kausisuunnitelman laatiminen omalle ryhmälleen (Dokumentointi uimarin kehittymisestä ja kausisuunnitelman teko kirjallisessa muodossa – VVK:n pj. kerää kopiot dokumenteista arkistoitavaksi)
- Kulkea ryhmän mukana ryhmän kausisuunnitelmaan laadituissa kisoissa
 - Käydään kisat läpi seuraavissa harkoissa, annetaan palautetta
- Näyttää käytöksellään, että on motivoitunut valmentamaan ja kiinnostunut uimareidensa kehityksestä
- Luottamus valmennettavan ja valmentajan välillä
- Ottaa huomioon jokaisen uimarin tarpeet niin, ettei se haittaa kenenkään toisen kehittymistä (esim. osa sprinttereitä ja osa matkureita □ erilainen treenisuunnitelma)
- Harjoituksissa on aina hauskaa
- Pyritään juttelemaan harkoissa aina jokaiselle uimarille
- Seuraa uintia (mm. paljonko uitu, tekniikkaa) Ei puhelinta!
- Tekniikka ja fyysinen kehitys
 - Tekniikka mukana joka treenissä

Kehittyminen valmentajana

- Kouluttaudutaan ryhmän vaatimalle tasolle
- Uimaliiton koulutukset
- Seuran sisäiset koulutukset

Valtuudet

- Valmentaja voi tehdä ryhmäsiirtoehdotuksen. Valmennusvaliokunta päättää asiasta, kunhan vain uimarilta ja vanhemmilta on tiedusteltu
- Uudet valmentajat päätetään kokouksissa yhteisesti
- Pysytään yhteisissä päätöksissä, tuetaan niitä

Taidot

- Oman valmennustason koulutus uimaliitolta
- Taito saada ryhmän jokaiselle uimarille mahdollisuus oppia ja kehittyä (seuran tuettava).

5. Seuran vakituiset tapahtumat

Kausikilpailut

- Noin kerran kuukaudessa järjestettävät kilpailut oman seuran uimareille. Kilpailujen tarkoitus oman kehityksen seuraaminen. Kilpailuissa ei jaeta palkintoja.

Paisuntakrooloot

- Maalis-huhtikuussa järjestettävät kansalliset kilpailut.

Seuran kevätkokous

- Sääntömääräinen kevätkokous huhti-toukokuussa, jossa käsitellään edellisvuoden toimintakertomus ja tilinpäätös.

Kaupungin mestaruuskilpailut

- Toukokuussa pidettävät uintikilpailut. Järjestetään yhteistyössä Seinäjoen kaupungin liikuntatoimen kanssa. Kaupungin luovuttamat palkinnot.

Kevätkauden päättäjaiset

- Järjestetään toukokuun lopussa. Tapahtumassa jaetaan palkinnot kaupungin mestaruuskilpailuista.

Lakeusuinnit

- Lokakuussa pidettävät kansalliset uimaliiton myöntämät uintikilpailut.

Ilkka-koululaisuinnit

- Marraskuun viimeinen torstai järjestettävät Ilkka-lehden kanssa yhteistyössä järjestettävät koululaisuuintikilpailut. Lajeina viestejä.

Seuran syyskokous

- Sääntömääräinen syyskokous loka-marraskuussa, jossa käsitellään seuraavan vuoden toimintasuunniteloma ja talousarvio.

Seuran mestaruuskilpailut

- Kilpailut uidaan joulukuussa. Kilpailujen yhteydessä järjestetään perinteinen Lucia uinti.

Syyskauden päättäjaiset

- Järjestetään joulukuussa. Tapahtumassa jaetaan seuran mestaruuskilpailujen palkinnot, sekä seuran parhaiden uimareiden palkinnot.

6. Mitä uintiharrastus maksaa?

Valmennusmaksut

Valmennusmaksut määräytyvät ryhmän harjoitustuntien mukaisesti (maksussa huomioidaan ainoastaan allastunnit EI jumppaa):

Perusmaksu 115 €

Harjoitustunti 25 €

Esim. ryhmällä 5 allastuntia viikossa $115 \text{ €} + 5 \times 25 \text{ €} = 240 \text{ €}$

Valmennusmaksu / kausi ryhmittäin kevät 2019 (Vuodessa on kaksi kautta)

RYHMÄ Valmennusmaksu kevät 2019

1 385,00 €

2 315,00 €

3A 265,00 €

3B 260,00 €

1R 285,00 €

2R 235,00 €

3R 195,00 €

4R 165,00 €

1MK 165,00 €

2MK 165,00 €

3MK 140,00 €

Sisaralennus, ensimmäisestä täyden maksun maksaneesta uimarin sisaruksista, 20€.

Seuran omilla vuoroilla tiistaina klo 20-21, torstaina klo 20-21, lauantaina klo 9-10 ja sunnuntaina klo 18-20 sisäänpääsymaksua uimahalliin ei tarvitse maksaa. Halliin pääsee kuitenkin vain uima-seuran rannekkeella. Rannekkeet ovat henkilökohtaisia ja ne voi lunastaa uimahallin kassalta 10,00€ maksua vastaan. Mikäli ranneke katoaa, on se lunastettava uudelleen. Rannekkeisiin ladataan kauden alussa seuran vuorojen käyttöajat lippukassalla.

Seuran jäsenmaksu: Henkilömaksu 20 euroa, perhemaksu 30 euroa vuodessa. Jäsenmaksut peritään kevätkauden aikana.

Kaikilla kilpailevilla uimareilla tulee olla voimassa oleva lisenssi Uimaliiton sääntöjen mukaisesti!
<https://www.uimaliitto.fi/liitto/bluecard-lisenssi/>

Valmennusmaksuista on mahdollisuus tehdä maksujärjestely.

Jäsenmaksut

Seuran henkilöjäsenmaksu on 20 euroa ja perhejäsenmaksu on 30 euroa vuodessa. Perhejäsenmaksu tulee maksaa, mikäli perheenjäsenistä kaksi tai enemmän harrastaa uintia seurassa. Jäsenmaksut peritään pääsääntöisesti kevätkauden aikana. Jäsenmaksun maksettuaan uimari edustaa Seinäjoen Uimarit -58 ry:tä osallistuessaan uintikilpailuihin.

Uimahallimaksut

Seuran omilla uintivuoroilla tiistaina klo 20–21, torstaina klo 20–21, lauantaina klo 9–10 ja sunnuntaina klo 18–20 sisäänpääsymaksua uimahalliin ei tarvitse maksaa. Uimarin tulee lunastaa palvelupisteestä ranneke, johon on ladattuna käyttöoikeus seuran vuoroille kullekin uintikaudelle. Yleisövuoroaikoina seuralla on kausittain liikuntatoimelta anotut vuorot. normaalivuorot eivät riitä. Seura maksaa vuoroista ratamaksun.

Uimaliiton lisenssit

Kaikilla uimareilla tulee olla voimassa oleva lisenssi Uimaliiton sääntöjen mukaisesti. Jokaisella liiton tai uimaseuran kilpailuun osallistuvalla uintiurheilijalla tulee olla voimassa oleva Blue Card kilpailija-kortti sekä vakuutusturva. Uintiurheilija joka lunastaa Blue Card -lisenssin sitoutuu noudattamaan liiton sääntöjä sekä kilpailumääräyksiä.

Uintiurheilun uusi kilpailukausi käynnistyy 1. syyskuuta. Vakuutus / Blue Card kortti on hankittava heti syksyllä valmennuksen alkaessa.

Uimaliiton sivuilta löytyy lisätietoa asiasta: <http://www.uimaliitto.fi/liitto/bluecard-lisenssi/>

Harjoitusvälineet

Uinti ei ole välineurheilulaji. Uimari tarvitsee silti muutamia välineitä uintiharrastukseensa.

Ensimmäiset hankinnat jokaisella seuraan tulevalla uimarilla ovat uimahousut/uimapuku, uimalakki ja uimalasit. Näillä välineillä saadaan uintiharrastus alkuun ja niitä tarvitaan jo ensimmäisille kursseille osallistuttaessa.

Kilpauintiryhmään siirryttyään uimarilta tulisi löytyä myös oma juomapullo ja räpylät. Kilpailuihin osallistuttaessa uimarilla olisi hyvä olla allastiloihin sopiva verryttelyasu ja jalkineet. Kilpauimarit käyttävät harjoituksissa myös uimalautaa ja pullista. Näitä ei uimarin itse tarvitse hankkia, vaan uimaseura on hankkinut nämä välineet varastoon, josta niitä saa lainata harjoituksiin. Muutaman vuoden harrastamisen jälkeen tulevat sitten lättärit uimarin hankittavaksi.

Seura tilaa tarvittaessa välineitä, kuten verkkareita, T-paitoja, treenilaukkuja ja juomapulloja kaikista löytyy seuran logo. Näitä myydään mm omien kilpailujen yhteydessä. Seuratuotteista tiedotetaan Seinäjoen Uimareiden nettisivuilla www.seui.fi.

7. Palkitseminen



Palkitsemisstrategia

Uimaseurojen tavoitteena on kilpaurheilun kehittäminen alueellaan ja olla esimerkkinä myös kuntourheilun monilla alueilla. Kauden päättäjätapahtuma on yleisesti yksi tärkein tapahtuma urheiluseuroissa. Silloin luodaan katsaus kauden tapahtumiin ja suunnitelmia alkavalle kaudelle. Lisäksi palkitaan ja muistetaan menestyneitä urheilijoita sekä aktiivisia seuran tukihenkilöitä ja jäsenistöä.

Palkitsemisen toteuttamiseen kannattaa paneutua erityisellä huolella, sillä se on osa näkyvyyttä ja ikkuna ulkomaailmaan. Palkitseminen kertoo tavasta hoitaa ja huolehtia urheilijoitten kannustamisesta ja edunvalvonnasta. Hyvine perusteluineen hyvin hoidettu palkitseminen innostaa ja motivoi urheilijoita jatkamaan ja jaksamaan entistä paremmin. Huonosti hoidettu palkitseminen sen sijaan aiheuttaa epävarmuutta ja motivaation puutetta sekä luottamuksen laskua seuran toimintaa kohtaan.

PALKITSEMISEN TÄRKEIMPIÄ KRITEREITÄ

Yleistä:

- Urheilu on aina pitkäjännitteistä, jolloin tulokset näkyvät yleensä useiden vuosia tai jopa vuosi kymmenien jälkeen. Näin ollen oikein suunniteltu palkitseminen tukee myönteisesti urheilijaa eteenpäin.
- Palkintoon oikeuttava tulos on saavutettava palkitsevan seuran jäsenenä.
- Palkitsematta jättämistä ei missään tapauksessa ja olosuhteissa tule käyttää rangaistuksena. (Se tulee hoitaa seuran sisäisten sääntöjen ja sopimusten mukaan.)
- Varmista aina ettei jonkun muun henkilön arvokas työpanos ole jäämässä huomiotta. (En suosi läheisempiä yhteistyökavereita, ellei löydy siihen erittäin painavaa syytä esim. toimintavuodet)
- Kiertopalkinnot: Kunnioitetaan palkinnon lahjoittajan antamia ohjeita. Palkintoa jaettaessa tulee selvästi kertoa perustelut saajan ansioista.
- Mikäli yleisesti käytössä oleviin palkitsemissääntöihin tai palkintojen määrään halutaan muutoksia, tulee se tehdä yhtä kalenterivuotta ennen muutosten voimaan tuloa, myös niistä tulee ilmoittaa kauden alussa mieluummin kirjallisesti seuran tiedotteissa tai seuran ilmoitus taululla.
- Osallistumisesta kilpailuihin palkitsemisessa tulisi ensisijaisesti käyttää kunniakirjaa, pientä

tavarapalkintoa tai jotain muuta. (Mitalien käyttöä tässä yhteydessä tulee välttää, sillä se vähentää näiden arvostusta ja koska ne ovat yleensä kilpailujen tavoittelun kohteena)

- Syntymä- ja merkkipäivien sekä ammattiin ja ylioppilaaksi valmistumisen huomioiminen. (Seura tekee suunnitelman etukäteen kuka valvoo tulevia merkkipäiviä ja millä lailla huomioiminen tapahtuu ja kuka hoitaa. Yleisin tapa hoitaa on kukkatervehdyksellä tai vuosikausia seuran toiminnassa valmentajana, johtokunnassa / hallituksessa tai seurantoimintaa taloudellisesti tukeneiden kohdalla tulisi ojentaa seura viirin tai mitalin. Luovutus tapahtuu joko ao. henkilön juhlatilaisuudessa tai sitten yleisesti seuran palkintojen jakotilaisuudessa)

Käytäntöä:

- Seuran johtokunta/hallitus valitsee toimikunnan tai henkilön valmistelemaan ko. tapahtumaa, jotka huolehtivat seuraavista tehtävistä.
- hoitaa tilojen varauksen, mahdollisimman keskeiseltä paikalta jäsenistön kannalta.
- hoitaa tarvittavat luettelot palkittavista eri valiokunnilta ja lähettää ne tarvittaessa vielä lausunnoille valiokunnille
- hoitaa tarvittavan materiaalin ja tarjoilun sekä mahdolliset kukka-asetelmat
- hoitaa tilaisuuden juontajan sekä juhlapuheen pitäjän
- hoitaa palkintojen jakajan (yleinen käytäntö on, että kilpailutoiminnasta vastaava henkilö hoitaa)
- hoitaa tarvittavat musiikkiesitykset korostamaan tilaisuuden arvokkuutta ja tärkeyttä
- hoitaa lehdistölle tiedotteen sekä paikalle ja kuvauksista vastaavan

Palkinnot

Seuran parhaan uimarin palkinto

Palkinto on kiertopalkinto, joka kiertää ikuisesti. Palkinto jaetaan uimarille, joka on saavuttanut parhaan FINA-pistemäärän uimaliiton kansallisissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joissa noudatettu uimaliiton hyväksymiä sääntöjä. Masters-finapisteet muunnetaan normaaleiksi finapisteiksi. Mikäli pistemäärä on sama, haetaan toiseksi parhaat pisteet. Palkinnosta kilpailevat kaikki ikäluokat, tytöt/naiset sekä pojat/miehet.

Seuran parhaan nais- ja miesuimarin palkinnot

Palkinto jaetaan uimarille joka on saavuttanut parhaan FINA-pistemäärän uimaliiton kansallisissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joissa noudatettu uimaliiton hyväksymiä sääntöjä. Masters-finapisteet muunnetaan normaaleiksi finapisteiksi. Mikäli pistemäärä on sama, haetaan toiseksi parhaat pisteet. Palkinnosta kilpailevat kaikki ikäluokat, tytöt/naiset sekä pojat/miehet.

Seuran parhaan ikäkausi-uimarin palkinto

Palkinto on kiertopalkinto, joka kiertää ikuisesti. Palkinto jaetaan ikäkausi-uimarille, joka on saavuttanut parhaan sijoituksen uimaliiton ikäkausi uimareille järjestämissä karsinnoissa tai loppukilpailuissa (Rollo, IkM tai NSM). Sijoitusten ollessa tasan haetaan toiseksi paras sijoitus. Palkinnosta kilpailevat kaikki, tytöt 9 – 17 vuotta sekä pojat 10 – 18 vuotta.

Seuran parhaat ikäkausi-uimarin palkinnot

Jaetaan seuraavasti: tytöt 9, 11, 13, 15 ja 17, pojat 10, 12, 14, 16 ja 18. Uimarilla tulee olla lisenssi. Palkinto jaetaan uimarille, joka on saavuttanut parhaan Rudolf/FINA-pistemäärän uimaliiton kansallisissa tai kansainvälisissä kilpailuissa, joissa noudatettu uimaliiton hyväksymiä sääntöjä. Mikäli pistemäärä on sama useammalla uimarilla, niin haetaan toiseksi parhaat pisteet. Palkinnosta kilpaillaan ainoastaan omassa ikäluokassa, tytöt sekä pojat, mutta sisältää oikeuden palkitsemiseen sukupuolen mukaan menevissä sarjoissa kuten naiset / miehet.

Seuran parhaan mastersikäisen nais- ja miesuimarin palkinnot

Palkinto jaetaan uimarelle joka on saavuttanut parhaan masters-pistemäärän uimaliiton kansallisissa tai kansainvälisissä kilpailuissa (vain masters-lähdöt), joissa noudatettu uimaliiton hyväksymiä sääntöjä. Mikäli pistemäärä on sama, haetaan toiseksi parhaat pisteet. Palkinnosta kilpailevat 25 vuotta ja vanhemmat, naiset sekä miehet omilla sarjoissaan.

Seuran aktiivisin kilpailijapalkinto

Palkinto on kiertopalkinto, joka kiertää ikuisesti. Palkinto jaetaan uimarelle, joka on osallistunut aktiivisesti kilpailuihin. Kilpailuihin lasketaan ulkopaikkakunnan kilpailujen lukumäärä, palkintoon ei siis vaikuta starttimäärää.

Ryhtytyttö ja -poikapalkinnot

Palkinto jaetaan uimarelle joka on tunnollinen harjoittelija, hyväkäyttöinen ja huomio kanssa uimarit, valmentajat sekä hallihenkilökunnan ja on ainakin 12 vuoden ikäinen.

Vuoden valmentajapalkinto

Palkinto jaetaan valmentajalle, joka saavuttanut ryhmänsä kanssa poikkeuksellista menestystä kilpailuissa tai tuonut jotain aivan uutta harjoitteluun ja jakanut sen yleiselle tasolle. Palkintoa ei tulisi jakaa muissa kuin edellä mainituissa tapauksissa.

Seuraleijona

Kiertopalkinto joka luovutetaan tunnustuksena aktiivisesta seuratoiminnasta joka ei välttämättä ole näkyvää, mutta jos hän ei ole toiminnassa, se saattaa näkyä. Seuraleijonaksi valitaan vain kerran. Seuraleijonan valitsee puheenjohtaja ja edellisenä vuonna valittu seuraleijona.

Vuoden kehittäjä

Ryhmästä valitaan uimari joka on käytökseltään esimerkillinen, osallistuu aktiivisesti harjoituksiin ja vuoden sisällä on kehittynyt uimarina. Vuoden kehittyvän valitsee valmentaja.

Seinäjoen uimarit -58 ry harjoitustukijärjestelmä

Harjoitustuen myöntämisen yleiset ehdot

1. Uimari sitoutuu edustamaan Seinäjoen uimareita kansallisissa arvokisoissa koko tukikauden aikana.
2. Uimari sitoutuu valmentautumisessaan säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun.
3. Uimari noudattaa seuran sponsorisopimusten mukaista varusteiden käyttöä.
4. Uimaseuran uimareille järjestämissä tapahtumissa alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö on kielletty.
5. Uimari noudattaa kansainvälisen antidoping-toimikunnan dopingsäännöstöä

Mikäli uimari vaihtaa seuraa kesken tukikauden, tukikauden aikana käytetty tukisumma pitää maksaa osittain tai kokonaan takaisin.

Mikäli uimari ei ilman pätevää syytä (sairaus / loukkaantuminen) osallistu arvokilpailuihin tai harjoittele tukitasonsa edellyttämällä tasolla, hänen tukitasoaan voidaan alentaa yhdellä tasolla.

Alkoholin ja tupakkatuotteiden käytöstä uimaseuran järjestämissä tapahtumissa rangaistaan keskeyttämällä leirituki.

Dopingrikkeestä kilpailukielttoon tuomittu uimari on velvollinen maksamaan koko tukikauden aikana käyttämänsä tukisumman takaisin.

Seinäjoen uimarit -58 ry:n harjoitustuki

Seinäjoen uimarit -58 myöntää vuosittain harjoitustukistipendejä hyvin menestyneille, tavoitteelliseen harjoitteluun sitoutuneille uimareille. Tukisummat käytetään ensisijaisesti harjoitusleirien ja toissijaisesti kilpailumatkojen ja henkilökohtaisten varustehankintojen kulujen kattamiseksi seuran päättämällä tavalla. Uimarille nimetty tukisumma vähennetään lyhentämättömänä leirin, kilpailumatkan tai varustehankinnan laskusta. Tukea ei voi käyttää jäsenmaksujen tai valmennusmaksujen kattamiseen.

Palkitsemisen (stipendien) jakokriteerit 2019 SeUi -58

SM-kisat

Sijoittuminen henkilökohtaisessa kisassa kahdeksan parhaan joukkoon. Jos uimari on sijoittunut useamman kerran kahdeksan joukkoon, paras sijoitus palkitaan.

Porrastus ja euromäärät:

Nuorten SM ja Yleinen SM T16 -> ja P17 ->

- 1. 200 €
- 2. 150 €
- 3. 120 €
- 4-8 90 €

IKM T13-15, P14-16

- 1. 120 €
- 2. 90 €
- 3. 70 €
- 4-8 50 €

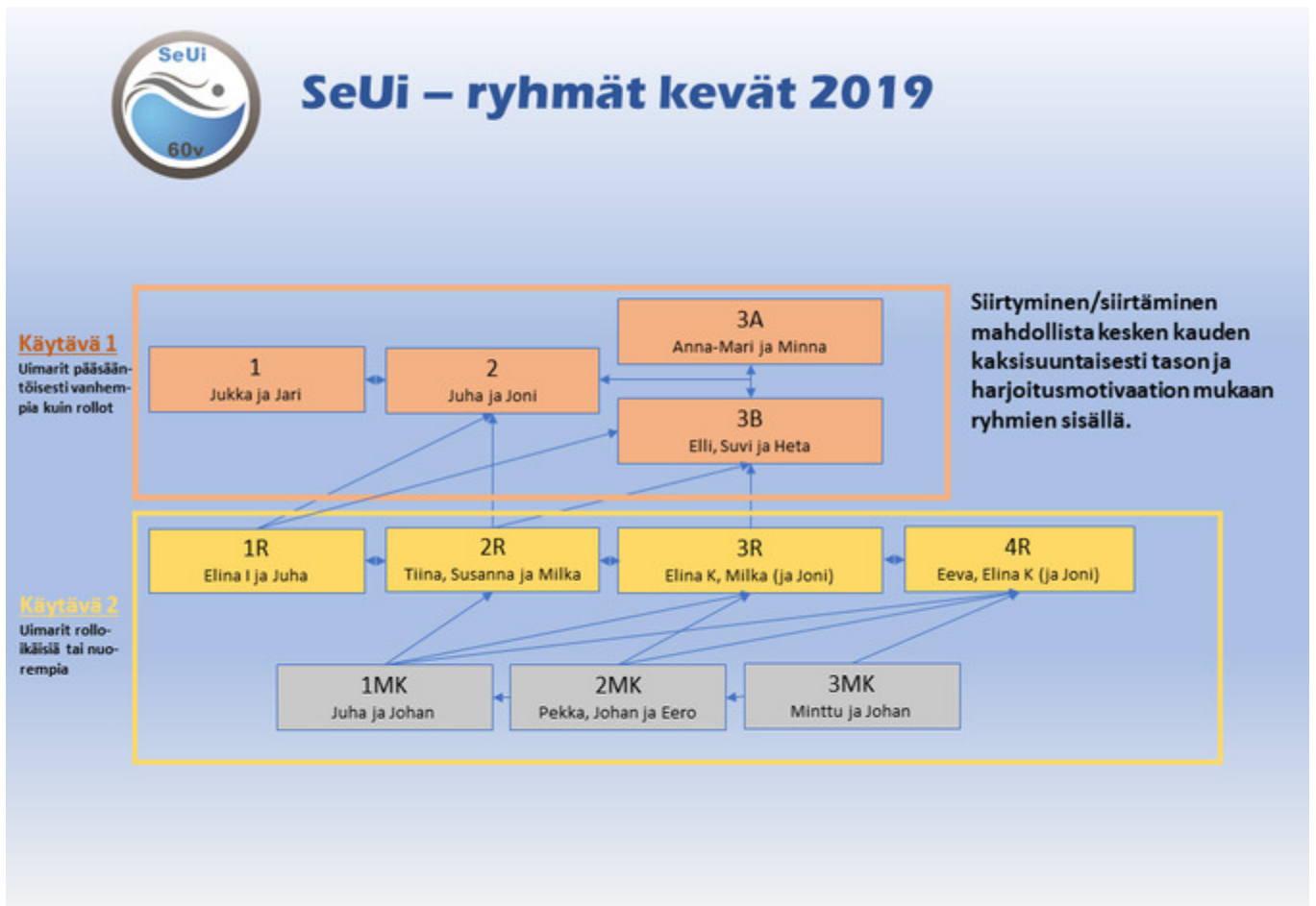
ROLLOT T10-12, P11-13

- 1. 70 €
- 2. 50 €
- 3. 30 €
- 4-8 20 €

Viesteissä kymmenen sakkiin sijoittuneen joukkueen kukin jäsen saa 20 €.

Menestyminen SM-tasoa suuremmissa kisoissa palkitaan tapauskohtaisesti tarkan harkinnan jälkeen. Uimari voi käyttää saamansa stipendin leiritykseen tai varusteisiin.

8. Uimarit



9. Valmentajat

Valmentajien kriteerit

- Valmentajan tulee olla vähintään 15v.
- Valmentajan tulee olla valmis kouluttamaan itseään
- Valmentajan tulee käydä valmennusvaliokunnan kokouksissa ja tukea siellä tehtyjä yhteisiä päätöksiä.
- Mikäli valmentajalla ei ole kilpauinti- tai urheiluvalmennuskokemusta tai -koulutusta. Valmentajan tulee aloittaessaan toimia apuvalmentajana vähintään yksi vuosi.

Seuran koulutusjärjestelmä

- Seurataan uimaliiton koulutussuunnitelmaa.
- Valmentaja koulutautuu ryhmän tason mukaisesti
- Mikäli valmentajalla ei ole mitään koulutusta, pyritään käymään ensimmäinen koulutus ensimmäisen valmennusvuoden aikana.

Koulutukset

TASO I valmentajakoulutus (50 h)

Tavoitteet ja sisältö

Taso I valmentajakoulutus antaa valmentajalle perustiedot ja -taidot lapsuus- ja valintavaiheen uimareiden kehityksestä ja valmentamisesta. Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia valmentamisen keskeisistä sisältöalueista, valmentajan rooli ja ura, uimarin ura ja kehitys; herkkyykskaudet, psyykinen- ja fyysinen kehitys, kilpauinnin perusteet; tekniikka ja säännöt, monipuolisuus uintiharjoittelun tukena, uintivalmennuksen käsitteistö ja termistö; tehoalueet ja ohjelmointi.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu 8-12-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentajille. Mikäli ei ole aiempaa kokemusta ohjaamisesta/valmentamisesta, suositellaan Vesiralli-ohjaajakoulutusta ennen Taso I koulutusta.

Laajuus ja opetusmuodot

50 h, josta 36 h lähiopetusta ja 14 h etätyöskentelyä.

TASO II valmentajakoulutus (100 h)

Koulutus on tarkoitettu valmentajille, jotka ovat suorittaneet tason I valmentajakoulutuksen ja omaavat kokemusta käytännön valmennustyöstä. Tason II valmentajakoulutuksen laajuus on 100 tuntia, joista kolme peruskurssiviikonloppua kotitehtävineen kattavat 70 tuntia. Loput 30 tuntia suoritetaan valmentajan omien osaamistarpeiden mukaan. Taso II on todellinen perustietopaketti, jonka tarkoitus on vahvistaa osallistujien valmennuksellista näkemystä ja antaa "työkaluja" käytännön valmennustyötä varten. Koulutukseen valitaan ilmoittautumiskaavakkeiden perusteella max. 25 osallistujaa. Valmentajakoulutus toteutetaan yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa.

TASO III valmentajakoulutus (150h)

Koulutus edellyttää Taso II valmentajakoulutuksen suorittamista ja vankaa kokemusta käytännön valmennustyöstä. Tason III valmentajatutkinnon laajuus on noin 150 tuntia, jossa on neljä lähijaksoa ja henkilökohtaiset oppimistehtävät. Tasolla III keskitytään valmentajan osaamistarpeisiin henkilökohtaisella oppimissuunnitelmalla. Valmentajakoulutus toteutetaan yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa. Lue lisää.

Vesitaiturit -ohjaajakoulutus (20 h)

Tavoitteet ja sisältö

Koulutus antaa ohjaajalle perustiedot ja -taidot lasten uinnin ohjaamiseen. Koulutus sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia ohjaamisen keskeisistä sisältöalueista; ohjaaminen ja oppiminen, lapsen kasvu ja kehitys, veteen totuttelu ja uinnin alkeisopetuksen perusteet. Lisäksi koulutus antaa vinkkejä Vesi- ja perhepeuhuun, alkeis- ja jatkouimakouluun, sekä erilaisiin uintivälineisiin.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu 3-7-vuotiaiden lasten ohjaajille.

Laajuus ja opetusmuodot

20 h, josta 16 h lähiopetusta ja 4 h etätyöskentelyä. (Ennakkotehtävä)

Vesi- ja Tekniikkaralli -ohjaajakoulutus (20 h)

Tavoitteet ja sisältö

Koulutus antaa ohjaajalle perustiedot ja -taidot ohjaamiseen sekä valmiudet ohjata Vesi- ja Tekniikkarallia. Päivä sisältää sekä teoriaa että käytännön harjoituksia ohjaamisen keskeisistä sisältöalueista, ohjaajan rooli ja vastuu, lapsen kasvu ja kehitys, uintitekniikan perusasiat ja niiden opettaminen sekä vinkkejä vesipallosta, uimahypyistä ja taitouinnista.

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu 7-10-vuotiaiden uimareiden vanhemmille, ohjaajille, valmentajille ja tekniikkakoulujen vetäjille.

Laajuus ja opetusmuodot

20h josta 16 h lähiopetusta ja 4 h etätyöskentelyä. (Ennakkotehtävä)

Aikuisten uintitekniikka (10 h)

Ohjaajakurssi on tarkoitettu aikuisten uinnin ohjauksesta kiinnostuneille uimareille, ohjaajille ja valmentajille.

Kurssilla käsitellään seuraavia aihekokonaisuuksia; uinti kuntoliikuntamuotona, harjoittelun suunnittelu, uintitekniikoiden opettaminen aikuiselle, mallituntien läpikäynti ja käytännön harjoituksia altaalla.

Tuomari- ja toimitsijakoulutus

Uinnin tuomari- ja toimitsijakoulutus

Uinnin 2-lk tuomari- ja toimitsijakoulutus on tarkoitettu uusille tuomareille sekä 2-lk kortin päivittäjille. Koulutus antaa valmiudet toimia mm. ajanottajana ja käännösvalvojana. Ikäraja on 15-v ja koulutuksen kesto 6h. Koulutukseen voi hakeutua alaikäisenäkin, mutta tuomarioikeudet saadaan vasta 15-vuotta täytettyään.

Uinnin 1-lk tuomarikoulutus on tarkoitettu kokeneille 2-lk tuomareille sekä 1-lk kortin päivittäjille. Koulutus antaa valmiudet toimia kilpailunjohtajan tehtävissä. Ikäraja on 17-v ja koulutuksen kesto 6h. Koulutukseen voi hakeutua alaikäisenäkin, mutta tuomarioikeudet saadaan vasta 17-vuotta täytettyään.

10. Huoltajat

Vanhempien rooli seuratoiminnassa

Vanhemmat mahdollistavat seuramme toiminnan. Ilman lastensa harrastukseen osallistuvia vanhempia ei olisi myöskään uimaseuraamme. Vanhemmat toimivat lastensa kannustajina, kuljettajina ja harrastuksen kustantajina. Ilman harrastusta tukevaa perhettä ei lapsella ole parhaat mahdolliset edellytykset menestyä uinnissa. Vanhemmilla onkin suuri rooli oman lapsensa kannustajana ja tukijana. Vanhemmille järjestetään kausittain ryhmäpalaveri, jossa lapsen uintiryhmän valmentaja kertoo harrastukseen liittyvistä asioista. Tähän palaveriin olisi hyvä kaikkien vanhempien osallistua.

Suuri osa toimintaamme ovat uintikilpailut, joita seura järjestää lähes kuukausittain. Kilpailuissa uimarit saavat mitata omaa kehitystään ja asettaa tavoitteita eteenpäin. Vanhemmat mahdollistavat seuramme uintikilpailut toimimalla niissä toimitsijoina. Toimitsijatehtäviin voi ja toivotaan kaikkien vanhempien osallistuvan. Seura tarjoaa jäsenilleen noin kerran vuodessa toimitsijakoulutusta kilpailutehtävissä toimimiseen.

Pääasiassa vanhemmista koostuu myös seuran hallitus ja erilaiset valiokunnat. Myös valmennustehtäviin voivat vanhemmat halutessaan kouluttautua. Jokaiselle halukkaalle pyritään löytämään hänelle sopivia tehtäviä, joilla tukea lasten harrastusta Seinäjoen Uimarit -58 ry:ssä.

TOIMIJOIDEN ROOLIT

UIMARI	VALMENTAJA JA OHJAAJA	ÄITI JA ISÄ
<p>Harrastan uintia, koska minä haluan, en koska vanhemmat tai valmentajat haluavat.</p> <p>Noudatan sääntöjä ja reilun pelin henkeä.</p> <p>Käyttäydyn maltillisesti, tappelut ja suunsoitto eivät kuulu uimahallille.</p> <p>Kunnioitan kanssakilpailijoitani.</p> <p>Yritän muistaa, että voittaminen ei ole tärkeintä, vähintään yhtä tärkeää on pitää hauskaa, kehittyä uimarina, uusien ystävien saaminen ja parhaansa yrittäminen.</p> <p>Annan tunnustusta kaikille hyville suorituksille.</p> <p>Muistan, että valmentajat ja haluavat auttaa minua ja annan sille sen ansaitseman arvostuksen.</p>	<p>Olen kohtuullinen vaatimuksissani ja muistan, että uimareilla on muitakin mielenkiinnon kohteita.</p> <p>Huolehdin siitä, että harjoitusolosuhteet ovat kunnossa ja turvallisia.</p> <p>Opetan uimareita kunnioittamaan sääntöjä, tuomareita ja kanssakilpailijoita.</p> <p>Muistan, että uimarit tarvitsevat valmentajan, jota he voivat kunnioittaa.</p> <p>Kannustan uimareita positiivisesti ja näytän esimerkkiä käyttäytymiselläni.</p> <p>Teen kaikkeni, että kaikki uimarit saavat yhtä paljon huomiota.</p> <p>Koulutan itseäni valmentajana.</p>	<p>Muistan, että lapseni harrastaa uintia, koska hän haluaa sitä ja se on hänestä kivaa.</p> <p>Opetan lastani käyttäytymään uimahallin järjestyssääntöjen mukaan.</p> <p>Opetan lastani ratkaisemaan riidat puhumalla.</p> <p>Opetan lapselleni, että tärkeintä ei ole voittaminen vaan parhaansa tekeminen.</p> <p>Kohtelen lastani voittajana jokaisen kilpailun jälkeen kannustamalla ja kehumalla hyvistä suorituksista.</p> <p>En nöyryytä lastani, enkä huuda hänelle, kun hän ui huonosti.</p> <p>Annan tunnustusta kilpailuissa tehdyille hyville suorituksille, sekä oman lapsen, että muiden uimareiden.</p> <p>En arvostele tuomareita tai epäile heidän rehellisyyttään.</p> <p>Kunnioitan ja arvostan valmentajia, jotka uhraavat omaa aikaansa lasten vuoksi.</p>