

Uimaseura Aquila ry

# Toimintakäsikirja

Kausi 2019-2020

Taulukko 1. Dokumentin tiedot

Tiedot		Päivämäärä
<b>Versio:</b>	2.0	23.10.2018
<b>Laatinut:</b>	Useita tekijöitä	
<b>Hyväksynyt:</b>	Uimaseura Aquila ry hallitus	23.10.2018

Taulukko 2. Dokumentinhallinta

Dokumenttia koskevat asiat	Kuvaus
<b>Luottamuksellisuusluokka</b>	Avoim
<b>Ylläpito ja hyväksyminen</b>	Toimintakäsikirjaa ylläpitää Uimaseura Aquila ry:n toiminnanjohtaja. Toimintakäsikirjan muutokset hyväksyy Uimaseura Aquila ry:n hallitus
<b>Saatavuus</b>	Arkistoitaa varastopalvelusopimuksen liitteeksi.

Taulukko 3. Versiohistoria (ks. ohje 1 alla)

Versio	Päiväys	Laatija	Muutokset
<b>2.0</b>	19.10.2018	Koho Kari	versio 1.0 hyväksyttäväksi

Ohje 1:

Dokumentin versioiden numeroinnissa noudatetaan seuraavaa käytäntöä:

Luotu: versio numero 0.1.X.

Esitys käsiteltäväksi 0.5.X.

Hyväksytty dokumentti 1.0.X

Seuraavassa vaiheessa:

Esitys käsiteltäväksi 1.5.X.

Hyväksytty dokumentti 2.0.X.

jne.

# Sisällys

1. Yleistä.....	3
2. Seuran historia lyhyesti .....	3
3. Visio.....	4
4. Strategia .....	4
5. Eettiset linjaukset ja reilun pelin säännöt.....	5
6. Toiminnan periaatteet.....	5
7. Toiminnan tavoitteet.....	6
8. Seuran Toimintaorganisaatio ja vastuujao .....	6
9. Käytännön toimintatavat.....	9
9.1. Yhteiset ”pelisääntömme” .....	9
9.2. Ryhmäkohtaiset pelisäännöt .....	10
9.3. Seuraan liittyminen ja seurasta eroaminen, jäsenmaksut .....	10
9.4. Toimintakausi.....	10
9.5. Varainhankinta.....	10
9.6. Tiedottaminen .....	10
9.7. Valmennustoiminta .....	11
9.7.1. Uimarin valmennusjärjestelmän kuvaus.....	11
9.7.2. Seuran velvoitteet valmentajia ja ohjaajia kohtaan .....	11
9.7.3. Valmentajien ja ohjaajien velvoitteet seuraa kohtaan .....	12
9.7.4. Kausisuunnitelma.....	12
9.7.5. Leirit .....	12
LIITTEET	
Toimintakausi 2019-2020 .....	13
Kilpailu- ja matkustusohjeet, kausi 2019-2020.....	14
Valmennusryhmät kaudella 2019-2020.....	15
Uimaseura Aquilan UIMAHALLISÄÄNNÖT .....	16
1. Uimareiden käyttöön annetut rannekkeet.....	16
2. Hallille saapuminen / hallilta poistuminen (harjoitusvuorot) .....	16
3. Huoltajien läsnäolo hallilla harjoitusvuorojen aikana .....	17
4. Muita huomioitavia asioita.....	17

## 1. Yleistä

Edessäsi on Uimaseura Aquilan toimintakäsikirja, johon on koottu seuraa koskevaa aineistoa. Tämä opas kokoaa yhteen keskeisimmät asiat, jotka vievät toimintaamme eteenpäin. Se antaa myös läpileikkauksen seuramme toiminnasta ja helpottaa siten nykyisten ja tulevien jäsenten mukautumista yhteisöme jäseneksi. Ota kansalaistoimintamme haaste vastaan ja tue osaltasi kohtaamisiämme!

Näin luomme luotettavan ja turvallisen toimintaympäristön uintia harrastaville ihmisille.

## 2. Seuran historia lyhyesti

Kotkassa on vuosien varrella ollut kolme uimaseuraa; Kotkan Uimaseura (KoUS), Uimaseura KoVe-Ve (ent. Kotkan Vesi-Veikot) ja Delffiinit.

Kotkan Uimaseura ja Uimaseura KoVe-Ve ovat tehneet vuosien varrella monenlaista yhteistyötä ”seurayhtymän” sateenvarjon alla. Kaikki kotikisat, Vesi- ja Tekniikkarallit on aina järjestetty molempien seurojen nimissä ja yhteisin resurssein. Kesän uimakoulut on järjestetty vuorovuosittain – yhteistä tekemistä on siis ollut paljon, vaikka onkin toimittu kahden seuran väreissä.

Matkan varrella on muutamaan otteeseen mietitty KoUS/KoVe-Ve voimien yhdistämistä, joka sitten vuonna 2013 otti oikeasti tuulta purjeisiin, aika ja toimintaympäristö oli kypsytynyt yhdistymiselle otolliseksi. Yhdistymisprosessi aloitettiin 16.12.2013 kokouksessa, johon ottivat osaa molempien seurojen johtokunnat ja valmentajat. Kokouksessa päätettiin muodostaa yhdistymistoimikunta, johon valittiin Vesa Salmi (KoUS), Mika Kääpä (KoUS), Sari Brunila (KoVe-Ve), Kasper Salonen (KoVe-Ve) ja Eero Pukki (sitoutumaton).

Yhdistymistoimikunnan tehtävänä oli selvitystyön tekeminen itse yhdistymistä ajatellen ja yhdistymisen valmistelemisen käytännössä. Erilaisia vaihtoehtoja kartoitettiin ja oppia ammennettiin paikkakunnilta, joissa vastaavia yhdistymisiä oli tehty jo aiemmin.

Yhdistyminen päätettiin toteuttaa kokonaan uuden seuran kautta, johon vanhojen seurojen toiminta siirretään. Julistettiin uuden seuran nimikilpailu, joka eteni alla kuvatulla tavalla.

”Saimme ilahduttavan paljon nimiehdotuksia uudelle seuralle. Ehdotuksia oli oivaltavasti ammennettu monipuolisesti seudun historiasta, uintiperinteestä kuin vieraista kielistäkin.”

Hyvistä ehdotuksista valitsimme äänestykseen kaksi lähestymistavaltaan toisistaan poikkeavaa kannatusta saanutta nimeä. Toinen perinteisempi ja toinen uudempaa nimeämistyyliä edustava.

### 1. Kotkan Uimarit

Perinteinen, useamman kannatusäänen saanut paikkakuntaan sidottu käypä seuran nimi. Paikkakuntaan sidottu, selvä suomenkielinen nimi. Hieman tavanomainen. Yhdistää edeltävien seurojen nimeämisperinnettä.

### 2. Uimaseura Aquila (Kotka)

Latinasta juonnettu nimi, joka tarkoittaa oivaltavasti kotkaa. Nimessä voi nähdä myös osuvasti sanan aqua (=vesi). Nimi ei ole paikkakuntaan kirjaimellisesti sidottu, mahdollistaa seuran kasvun myös Kotkan rajojen ulkopuolelle (Pyhtää, Hamina...).

Dynaaminen, nykyaikainen ja innostava nimi nuorille uimareille ja uudelle seuralle 2000luvulla. (Seuraa uudempien seurojen nimeämiskulttuuria, mm. Poseidon ja Cetus)

Virallisen nimen perään voidaan lisätä tai jättää pois sana Kotka halutessanne (paikkakuntasidonnaisuus). Lyhesti voidaan käyttää nimeä Uimaseura Aquila tai Aquila.

Aquila nimiehdotus tuli junioriportaasta mikä osaltaan varmasti innostaa nuoria uimareita. Lyhyt ja napakka nimi mahdollistaa näyttävän logosuunnittelun ja siten näkyvyyden kilpailuissa ja muussa toiminnassa.”

Seurojen johtokuntien ja valmentajien yhteisessä kokouksessa uuden seuran nimeksi valittiin Uimaseura Aquila.

### 3. Visio

Uimaseura Aquila on kilpauintiseura. Tavoitteenamme on mahdollistaa kilpauintiharrastuksen aloittaminen ja uimarin kehittyminen erilaisten tasoryhmien avulla, alkaen uimataidon hankkimisesta ja edeten varsinaisen kilpauintiuran luomiseen.

Tätä tavoitetta tukeaksemme järjestämme Kaakon alueella monipuolista uintiliikuntaa koko perheelle elinkaariajattelun mukaisesti. Annamme laadukasta uimaopetusta kaikille ikäryhmille ja kilpauintivalmennusta junioritoiminnasta kansainväliselle huipputasolle asti. Ohjaajamme ja valmentajamme ovat tehtävänsä koulutuksen saaneita ja hyvin motivoituneita henkilöitä.

Seuratyössä talkoo- ja vapaaehtoistyö sekä jäsenistön aktiivinen osallistuminen toimintaan luo vakaan pohjan seuratoiminnalle. Pitkän tähtäimen tavoitteena on myös luoda Kotkaan uintiaiheisia työpaikkoja, esimerkiksi osa-aikaisen tai päätoimisen toiminnanjohtajan, seuratyöntekijän ja päävalmentajan / valmentajien roolien muodossa.

### 4. Strategia

Tarjoamme monipuolista ja iloista toimintaa kaikille seuran jäsenille. Uinnin painopiste kasvaa lapsen liikuntaharrastuksessa iän myötä huomioiden lasten erilaiset tarpeet, yksilölliset erot ja motiivit. Kannustamme nuoria vastuullisuuteen.

Tavoitteiden saavuttamiseksi Uimaseura Aquila tekee pitkäjänteistä työtä. Lasten on mahdollista liittyä uimaseuraan 5–6 –vuotiaina tai jo taaperoiässä. Tuolloin heidän liikuntaan käyttämästään ajasta vain noin 10 % on uintia ja loppuosa on kaikkea muuta liikkumista ja leikkimistä. Jo heti alkuvaiheessa vanhempien ja isovanhempien roolia lapsen liikunnassa korostetaan.

Toimintaa tehdään koko perheen ehdoilla. Korostetaan yhdessäolon hauskuutta ja luodaan turvallinen ympäristö kasvaa ja kehittyä. Iän karttuessa uinnin osuus toiminnassa kasvaa unohtamatta kuitenkaan monipuolisten liikuntataitojen hankkimista.

Ennen kymmentä ikävuotta lapsen hermosto kehittyy ja siksi erilaisten ärsykkeiden syöttäminen tässä kehitysvaiheessa on tärkeää. Myöhemmällä iällä näitä opittuja taitoja voidaan sitten

vahvistaa ja kaivaa esille. 8-12 -vuotiaat nuoret saavat myös pienten tehtävien kautta enemmän vastuuta. Vanhempien rooli kasvattajana ja yhteisön jäsenenä tiivistyy. Erilaiset seuran antamat tietoisuus ravinnosta, terveydestä, ympäristöstä ja turvallisuudesta edesauttavat vanhempia saamaan tietoa jokapäiväiseen kasvatustyöhön. Seuratyö tukee vanhemmuutta ja vanhemmuus tukee seuratyötä.

Moni nuori pohtii 12–15 vuoden iässä, haluaako lajia jatkaa kilpailumielessä vai mukavana harrastuksena. Tällöin ns. ”dropout” -ikäisille pyritään järjestämään seuran puitteissa mukavaa uintiliikuntaa ilman tulospaineita. Myös muu seuran toiminta järjestetään niin, että se tarjoaa haasteita ja virikkeitä. Tällaisia ovat mm. tietotekniikkaan liittyvät tehtävät kuten verkkosivujen ylläpito, vuosijuhlien järjestelyt, leirien organisointi, tuomaritoiminta tai vaikkapa uintikilpailujen sekä varainhankinnan järjestelyt. Näin nuoret tai vanhemmat pääsevät kokeilemaan taitojaan myös liikuntaharrastuksen ulkopuolella olevissa asioissa ja näin mahdollistetaan varsinkin nuorten henkilökohtainen kehittyminen.

Kilpailumielessä uintia harrastavilla lajin osuus aktiivisesta liikunta-ajasta lisääntyy iän myötä. Tällöin muu toiminta tahtoo unohtua tai sille ei löydy aikaa. Seuran tulevaisuuden kannalta on kuitenkin tärkeää, että myös nämä henkilöt saadaan mukaan myös muuhun toimintaan kuten valmennukseen tai tuomarikoulutukseen. Näin saadaan jatkossa lajia hyvin tuntevia ja tehtävänsä osaavia seuratyöntekijöitä, kun kilpailu-ura on ohi.

Valmennus- ja ohjaajatoimintaan mukaan haluaville järjestetään tarvittavaa koulutusta ja jäsenistöä kannustetaan kouluttautumaan ja olemaan aktiivisesti mukana seuran päivittäisessä toiminnassa.

## 5. Eettiset linjaukset ja reilun pelin säännöt

Uimaseura Aquila pyrkii edistämään ja kehittämään uintiurheilutoimintaa alueellaan, Suomen Uimaliitto ry:n periaatteiden, linjauksien, ohjeiden ja sääntöjen mukaisesti. Pyrkimyksenämme on luoda harrastus- ja harjoitteluympäristö, jossa jokainen mukana oleva lapsi ja nuori sekä heidän huoltajansa voivat kokea olevansa tärkeitä niin yksilönä, kuin osana ryhmää ja seuraa ja voiden nauttia liikunnasta. Uimaseuramme haluaa tarjota jokaiselle toiminnassa mukana olevalle lapselle oikeuden ja mahdollisuuden harrastamiseen ja kilpailemiseen riemuun.

Reilun pelin säännöt – niin harrastajille itselleen kuin toiminnassa ja seuran tilaisuuksissa mukana oleville vanhemmillekin:

- 1) Tavoitteena on iloinen toiminta yhdessä, onnistuminen ilon kautta.
- 2) Iloisessa ja kannustavassa ympäristössä on mielekästä toimia.
- 3) Ilo, huumori ja hyvät käytöstavat ovat aina mukana.
- 4) Osallistujana en tupakoi tai käytä mitään päihteitä.
- 5) Kunnioitan kaikkia harrastustovereita joka tilanteessa.
- 6) Noudattamalla sovittuja pelisääntöjä olen esimerkkinä muille.
- 7) Toimintamme on reilua ja tasa-arvoista.

## 6. Toiminnan periaatteet

Uimaseura Aquilan toiminnassa noudatetaan eettisen, terveen urheilun periaatteita. Lähtökohtaisesti pyrimme takaamaan kaikille harrastus- ja kilpailutoimintaan mukaan tuleville tasa-arvoiset osallistumismahdollisuudet, tasoon ja/tai ikään katsomatta. Haluamme luoda ja ylläpitää

tasa-arvoiset harrastamismahdollisuudet myös taloudellisessa mielessä. Pitämällä yllä jatkuvaa yhteyttä seuran ja kotien välillä, pyrimme aktivoimaan vanhempia seuran toimintaan – vanhempien ja huoltajien osallistuminen seuran toimintaan on seuramme elinvoimaisuuden kannalta ensi arvoisen tärkeää. Säännöllisellä yhteydenpidolla halutaan varmistaa molemmin puolin oikeat käsitykset toiveista ja tavoitteista suhteessa toimintaan. Vanhempia ja huoltajia rohkaistaan tuomaan esiin omia havaintojaan ja näkemyksiään, sekä osallistumaan erilaisten ideoiden toteuttamiseen ja toiminnan kehittämiseen käytännön tasolla.

Pelissäntökeskustelujen avulla luodaan ja määritellään säännöt käytös- ja toimintatavoille niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Poikkeamiin ja väärinkäytöksiin puututaan välittömästi yhteistyössä vanhempien kanssa. Seuratovereiden, valmentajien sekä kaikkien muiden toiminnassa mukana olevien ja heidän tekemisiensä kunnioittaminen on toimintamme peruspilareita.

Seuran toiminta tapahtuu suurimmaksi osaksi vapaaehtoiselta pohjalta, joten reilu, positiivinen ja kunnioittava ilmapiiri on ensiarvoisen tärkeää seuran toiminnan kannalta. Seuran jäsenien odotetaan olevan aktiivisia tällaisen ilmapiirin ylläpitämiseksi.

## 7. Toiminnan tavoitteet

Uimaseura Aquilan tavoite on visionsa mukaisesti uimataidon hankkimisen mahdollistaminen ja erilaisten taito- ja tasoryhmien kautta kilpauraharrastuksen pariin siirtyminen.

Tavoitteisiin pyritään järjestämällä pääasiassa lapsille ja nuorille suunnattua harrastus- ja kilpailutoimintaa uintiryhmissämme. Lisäksi pyritään järjestämään tekniikka ym. kursseja ja valmennusta myös varttuneimmille. Seuramme osallistuu aktiivisesti myös Masterstoimintaan ja Masters-ikäisten harrastajiemme pitäminen aktiivisesti mukana seuratoiminnassa on yksi tavoitteistamme.

Seura tukee myös eri lajien valmennus- ja tuomarointikoulutuksiin osallistumisia, pyrkien sitä kautta varmistamaan jatkuvuuden omalle toiminnalleen.

Muutoksista toiminnan visioon, eettisiin linjauksiin, toiminnan periaatteisiin ja tavoitteisiin päättää seuran hallitus vuosittain, vuosikokouksen yhteydessä jolloin seuraavan vuoden toimintasuunnitelma esitellään.

## 8. Seuran Toimintaorganisaatio ja vastuujaot

Uimaseura Aquilan toiminnasta vastaa vuosittain vuosikokouksen yhteydessä valittava hallitus.

### Hallitus

Hallituksen jäsenet osallistuvat pääsääntöisesti kerran kuukaudessa järjestettäviin johtokunnan kokouksiin. Hallituksen jäseniltä edellytetään esimerkillistä osallistuvuutta johtokuntatyöskentelyyn sekä muuhun seuran vapaaehtoistoimintaan. Hallituksen jäsenet esittävät aktiivisesti asioita esityslistoille nostettavaksi, sekä tarkistavat kokousten pöytäkirjojen oikeellisuuden heti kun pöytäkirjat on julkaistu.

### Puheenjohtaja

Vuosittain vuosikokouksessa valittava puheenjohtaja vastaa seuran hallinnollisesta johtamisesta yhteistyössä muun hallituksen kanssa. Puheenjohtaja edustaa seuraa Uimaliiton kokouksissa, kaupungin kanssa pidettävissä kokouksissa ja muissa vastaavissa tilanteissa. Vapaaehtoisuuteen perustuvassa toiminnassa puheenjohtaja voi halutessaan/tarvittaessa delegoida tehtäviä muiden hallituksen jäsenten hoidettavaksi.

### **Sihteeri**

Vuosittain vuosikokouksessa valittava sihteeri vastaa hallituksen kokousten pöytäkirjoista sekä yhdessä puheenjohtajan kanssa seuran virallisesta kirjeenvaihdosta. Tarvittaessa ja niin sovittaessa sihteeri osallistuu tiedottamiseen ja nettisivujen päivittämiseen. Tiedottaminen hoidetaan hallituksen päättämien kanavien kautta. Sihteeri vastaa vuosikokousten järjestämisestä sääntöjen määräämällä tavalla. Sihteeri vastaa siitä, että avustushakemukset ja raportit täytetään ajallaan, käyttäen tarvittaessa muita johtokunnan jäseniä apuna.

### **Rahastonhoitaja**

Vuosittain vuosikokouksessa valittava rahastonhoitaja valvoo seuran taloudenhoitoa sovittujen periaatteiden mukaisesti, siten että seuran laskut tulevat maksetuksi ajallaan ja siten että seura laskuttaa omat saatavansa ajallaan. Jos tehtäviä delegoidaan esim. tilitoimiston hoidettavaksi, rahastonhoitajalla on kuitenkin vastuu sovittujen taloudenhoitoon liittyvien asioiden toteutumisesta. Rahastonhoitaja koordinoi ja valvoo harrastusryhmien kuukausimaksujen toteutumisen.

### **Jäsenrekisterin hoitaja**

Vastaa jäsenrekisterin ylläpidosta ja ajantasaisuudesta yhteistyössä rahastonhoitajan kanssa.

### **Valmentajat ja ohjaajat**

Vastaavat omien ryhmiensä toiminnasta ja toiminnan suunnittelusta. Valmentaja päättää ryhmänsä uimareiden kilpailuaikatauluista ja starttimääristä kilpailuissa.

Toimivat linkkeinä niin vanhempien/huoltajien kuin hallituksenkin sekä toisten valmentajien suuntaan. Huolehtivat että valmennusryhmät toimivat seuran sääntöjen mukaisesti, noudattaen myös Uimaliiton sekä Kotkan kaupungin asettamia yleisiä sääntöjä ja ohjeistuksia.

”Liikkuvuus” valmennusryhmien välillä eli ”tasoryhmät” ovat tavoitteenamme. Tavoitteen toteutumiseksi tarvitaan tiivistä yhteistyötä valmentajien välillä. Valmentajat järjestävät kerran kahdessa kuukaudessa valmentajapalaverin, jonka puheenjohtajana toimii hallituksen määrittämä henkilö, ellei seurassa ole erikseen nimettyä päävalmentajaa. Valmentajapalavereissa käydään läpi ryhmien tilanteet ja tehdään mahdollisia ryhmäsiirtoja.

Kaikki valmentajat ja ohjaajat ovat aina tarvittaessa tervetulleita hallituksen kokouksiin joko koko kokouksen ajaksi tai erikseen sovituksi ajaksi. Osallistuminen on toivottavaa. Hallituksen kokousten esityslistat ja pöytäkirjat lähetetään aina myös valmentajille ja ohjaajille.

### **Päävalmentaja**

Mikäli seuralla on nimetty päävalmentaja, niin hänen toimenkuvansa on tyypillisesti ylimmän tai muiden sovittujen valmennusryhmien vastuupalmentaja. Hän toimii myös muiden valmentajien esimiehenä ja hänen tehtävänä on kehittää seuran valmennusta yhdessä muiden valmentajien kanssa sekä tukea yhdessä muiden valmentajien ja toimijoiden kanssa.

Aquilan uimarin polkua. Erityisesti jos päävalmentajalle maksetaan palkkaa tehtävästä odotetaan, että hänen työpanoksesta on apua kaikille Aquilan kilpauinnin parissa harrastaville ja toimiville tahoille.



Jos päävalmentaja on palkattu henkilö, hänen toimenkuvansa määritetään tarkemmin työsopimusta tehtäessä yhdessä hallituksen tai hallituksen valtuuttaman henkilön tai henkilöiden kanssa.

### **Joukkueenjohtaja (Jojo)**

Joukkueenjohtaja toimii valmentajien apuna, tukihenkilönä uimareille ja yhteyshenkilönä uimareiden, seuran ja/tai vanhempien välillä. Alla on listattu tyypillisiä tehtäviä joukkueenjohtajalle Aquilassa. Valmentaja voi yhdessä Jojon kanssa sopia tarkemmin työnjaosta kussakin ryhmässä, jos se sujuvoittaa käytännön toimintaa. Jojo toteuttaa tehtävänsä luottamuksellisesti eri osapuolten välillä.

- o ylläpitää uimareiden tiedot yhteistyössä valmentajan kanssa ja toimittaa ne kauden alussa jäsenrekisterin ylläpitäjälle ja rahastonhoitajalle. Tiedot toimitetaan myös niiden muuttuessa kauden aikana.
- o toimii yhteistyössä valmentajan kanssa - vastaa yhteistyössä valmentajan kanssa oman ryhmän omien sääntöjen laadinnasta ja niiden noudattamisesta sekä Aquilan yleisen sääntöjen noudattamisesta
- o tiedottaa uimareita ja vanhempia kilpailuista ja niihin liittyvistä asioista
- o tiedottaa uimareita ja vanhempia muista harjoituksiin, leireihin tai vastaaviin liittyvistä asioista
- o hoitaa keskitetysti kilpailujen majoitusvaraukset, ruokailut ellei toisin ole sovittu
- o osallistuu joukkueenjohtajille tarkoitettuihin tilaisuuksiin tai hankkii sijaisen
- o organisoii vanhempainkokoukset/-tapaamiset vähintään kerran vuodessa
- o aktivoi vanhempia osallistumaan seuran toimintaan
- o kokoaa joukkueen tiedot vaate-, tarvike- tms. hankintoja varten
- o osallistuu seuran/joukkueen varainhankintaan mahdollisuuksiensa mukaan

Mikäli joukkueenjohtaja estyy hoitamasta tehtäviään, osallistuu hän aktiivisesti uuden joukkueenjohtajan etsintään.

Pääsääntöinen joukkueenjohtajien, valmentajien ja seurajohdon yhteysväline on sähköposti. Oman ryhmän uimareiden kanssa sovitaan toimivin viestintäväline.

Joukkueenjohtajien tehtävistä voi erikseen sopia valmentajien ja vanhempien kesken. Ne voi myös jakaa useammalle henkilölle.

### **Toiminnanjohtaja**

Alla on esimerkkejä toiminnanjohtajan tehtäviin kuuluvista asioista. Mikäli seuralla on palkattu toiminnanjohtaja, niin hänen toimenkuvansa sovitaan tarvittaessa erikseen.

Hallinnolliset tehtävät kuten:

- o kp-materiaalin valmistaminen
- o palkanlaskenta
- o matkalaskut
- o rahaliikenne (käteinen, kahvilatili)
- o hallinnollinen organisoituminen viranomaisiin päin
- o järjestelmätietojen ylläpito (esim. myclub, lisenssit)

Markkinointi ja tiedottaminen kuten:

- o sp-viestintä, tiedottaminen

- o palaverit yhteistyökumppanien kanssa
- o uimakoulun organisointi, Easyswin, vesirallin organisoimisessa apuna

Kahvila- ja uimahallikassatoiminnan pyörittäminen:

- o työntekijät (vakituiset ja kesätyöntekijät), työvuorot
- o toimintaan vaikuttavien asioiden organisoiminen (kaup. sopimukset, tapahtumat)
- o tavaranhankinta
- o myyntityö ja kassatyö tarvittaessa

## Kilpailusihteeri

Kilpailusihteeri varmistaa yhdessä kilpailutoimikunnan kanssa että Uimaseura Aquilan kilpailut ilmoitetaan ajoissa Uimaliiton järjestelmiin ja että kilpailut ovat avoinna ilmoittautumisia varten. Kilpailusihteeri osallistuu myös aktiivisesti kilpailujen järjestämiseen ja hoitaa kilpailuissa erikseen sovittavat tehtävät.

## 9. Käytännön toimintatavat

Seuran toiminta perustuu tässä toimintakäsikirjassa kuvattuihin asioihin. Toimintakäsikirja on ”elävä dokumentti” ja jos jokin asia puuttuu käsikirjasta, tulee se lisätä sinne. Muutos- tai lisäysehdotukset saatetaan hallituksen käsittelyyn, jonka jälkeen käsikirjaa muutetaan päätetyn mukaisesti. Tavoitteena on siis se, että tiedämme jokainen, miten seurassamme toimitaan ja toiminta on helppo kuvata myös muille.

Jokainen seuran jäsen, hallituksen jäsen, valmentaja, uimari, huoltaja tai muu seura-aktiivi sitoutuu toimimaan tässä käsikirjassa kuvattujen mallien mukaisesti.

Kaikilla seuran harrastus- ja valmennusryhmillä on päävastuullinen ohjaaja/valmentaja.

### 9.1. Yhteiset ”pelisääntömme”

- 1) Noudatamme yhdistyksen voimassaolevia sääntöjä
- 2) Noudatamme kaikissa seuran tapahtumissa sekä tilaisuuksissa, joissa edustamme seuraa, yhteiskunnan yleisiä hyviä käytöstapoja, aiemmin mainittuja reilun pelin sääntöjä ja osoitamme hyvää urheiluhenkeä
- 3) Kunnioitamme toisia ihmisiä ja kaikenlainen syrjintä ja kiusaaminen on kielletty. Kaikilla on myös velvollisuus puuttua havaitsemiinsa epäkohtiin ja huonoon käytökseen.
- 4) Tupakka- ja alkoholituotteiden käyttäminen / vaikutuksen alaisena oleminen on kielletty harjoituksissa, kilpailuissa tai leireillä.
- 5) Kiellettyjen (doping) aineiden ja huumeiden käyttämien on ehdottomasti kielletty
- 6) Sairaana ei osallistuta harjoituksiin tai kilpailuihin
- 7) Kaikilla kilpailuun osallistuvilla uimareillamme on oltava voimassa oleva Blue Card- eli kilpailulisenssi.
- 8) Noudatamme sovittuja uimahallisääntöjä (liite 3)

## 9.2. Ryhmäkohtaiset pelisäännöt

Valmennusryhmä voi sopia keskenään valmentajan johdolla omat ryhmäkohtaiset pelisäännöt. Perustana ovat seuran yhteiset pelisäännöt.

## 9.3. Seuraan liittyminen ja seurasta eroaminen, jäsenmaksut

Seuraan liittyminen ja seurasta eroaminen on kerrottu uimaseura Aquilan säännöissä.

## 9.4. Toimintakausi

Uimaseura Aquilan toimintakausi on kuvattu liitteessä 1 kaudelle 2019-2020. Kuvaus pitää sisällään seuran tärkeimmät toiminnot ja tapahtumat ja hallitus päivittää sen suunnitelman mukaisesti kauden alussa.

## 9.5. Varainhankinta

Toiminnan tukemiseksi Uimaseura Aquila voi tehdä varainhankintaa yhdistyksen säännöissä mainituin tavoin. Näitä ovat jäsen- ja valmennusmaksujen lisäksi mm. julkaisutoiminta, arpajaiset, kilpailut, uimakoulut, kurssit, tyky-toiminta, talkootuotot, sponsorituotot, akatemia.

Ryhmät voivat järjestää varainkeruutalkoita omalle ryhmälle, mutta seuran järjestämien tapahtumien tuotot menevät seuralle. Mikäli seuran saamien talkoiden hoitaminen siirretään hallituksen päätöksellä jollekin ryhmälle tai ryhmille, niin ryhmä(t) saa pitää tuotot pois lukien seuran veloittama laskutusmaksu. Hallitus huomioi tällaisissa tilanteissa tasapuolisuuden ryhmien välillä, mutta myös ryhmien aktiivisuuden.

Vanhempien aktiivinen toiminta seuran järjestämissä tapahtumissa sekä talkoissa on oleellinen osa varainhankintaa ja toisaalta se mahdollistaa seuraa pitämään kulut maltillisina, joka edesauttaa seuran toimintaa ja kk-valmennusmaksujen pysymistä kohtuullisina. Seuraan liittyvien uimareiden vanhemmilta odotetaan kunkin elämäntilanteen, kykyjen ja mahdollisuuksien mukaista osallistumista.

## 9.6. Tiedottaminen

Seuran virallisena tiedotuskanavana toimii Internet-sivusto: [www.uimaseura-aquila.fi](http://www.uimaseura-aquila.fi).

Seuran sivuille päivitetään kaikki tärkeä tieto koskien seuran toimintaa. Seuralla on lisäksi käytössä sähköpostilista, jonka kautta tiedotetaan ajankohtaisista asioista sekä tiedoista joita ei internet sivuille ole mahdollista laittaa.

Seura käyttää myös seuran virallista Facebook-sivustoa tiedottamiseen.

Valmennusryhmillä on omat Jojot, joiden kautta ryhmien päivittäinen tiedottaminen hoidetaan.

Seuralla on Uimala Katariinassa myös ilmoitustaulu. Jäsenillä on mahdollista jättää ilmoitustaululle omia ilmoituksia ja mainoksia.

## 9.7. Valmennustoiminta

### 9.7.1. Uimarin valmennusjärjestelmän kuvaus

Seurassa toteutetaan valmennuksen tasojärjestelmää ns. uimarin polkua, jossa uimarin ura etenee asteittain ryhmissä eteenpäin kohti ykkösryhmää. Näin ollen valmentajat pysyvät paikoillaan valmentaen pääsääntöisesti aina samantasoisia uimareita. Jokaiselle ryhmälle pyritään järjestämään vähintään yksi pätevä valmentaja, jotka ovat erikoistuneet juuri kyseisen ikäryhmän uimareiden harjoitteluun. Kaikkien uimareiden kohdalla pyritään myös varmistamaan elämän eri osa-alueiden mutkaton yhteensovittaminen ja luomaan tasapaino opiskelun ja harjoittelun välille. Seura ei pakota uimareita vaihtamaan ryhmää tai lisäämään harjoittelua iän karttuessa, jollei uimari itse, hänen valmentajansa ja vanhempansa ole asiasta yksimielisiä. Valmentajat kuitenkin sitoutuvat uimarinpolkuun ja kannustavat sekä ohjaavat uimareitaan kohti seuraavaa tasoryhmää. Seuran tavoitteena on luoda puitteet ja antaa työkalut jokaiselle huipulle tähtäävälle lapselle ja nuorelle uimarille. Seura pyrkii edistämään kilpauintia ja takaamaan laadukkaan ja johdonmukaisen, huipulle tähtäävän harjoittelu ympäristön. Seura pyrkii myös järjestämään mahdollisuuksien mukaan harrasteryhmän uimareille, jotka haluavat pysyä uimaharrastuksen parissa, mutta eivät tähtää enää huipulle tai kilpailuihin.

### 9.7.2. Seuran velvoitteet valmentajia ja ohjaajia kohtaan

Hallitus perehdyttää uudet valmentajat ja ohjaajat seuran toimintaan ja toimintakäsikirjaan yhdessä päävalmentajan kanssa. Ellei seurassa ole päävalmentajaa, valmennuksellisen perehdyttämisen suorittaa hallituksen nimeämä valmentaja.

Valmentajia ja ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan. Kaikki koulutukset maksetaan mahdollisuuksien mukaan seuran puolesta. Koulutuksiin osallistumisesta tehdään ehdotus hallitukselle, joka päättää maksuista seuran kulloisenkin taloustilanteen mukaisesti. Pääsääntöisesti kaikki kouluttautuminen pyritään maksamaan seuran kassasta.

Käytämme ensi sijaisesti Uimaliiton tarjoamaa koulutusta. Tavoitteenamme on, että kaikilla valmentajilla sekä ohjaajilla olisi vetämäänsä tasoa vastaava koulutus.

Hallitus määrittelee kaikille valmentajille maksettavat palkat, palkkiot ja korvaukset. Määrittelytyössä huomioidaan valmentajan/ohjaajan koulutus, kokemus sekä valmennustyön määrä ja siihen liittyvät vastuut.

Seuran tavoitteena ovat pitkät yhteistyösuhteet valmentajien kanssa, sekä valmentajien jatkuva kouluttautuminen. Kouluttautumisen ja verkostoitumisen mahdollistaminen luo valmentajille virikkeellisen toimintaympäristön.

Jokaiselle valmentajalle annetaan käyttöön henkilökohtainen Octo-tunnus.

Valmentajia ja ohjaajia muistetaan vuosittain seuran pikkujoulujen yhteydessä hallituksen määrittelemällä tavalla. Hallitus voi myös jakaa harkintansa mukaan tunnustuspalkintoja erityisen ansiokkaasta toiminnasta.

### 9.7.3. Valmentajien ja ohjaajien velvoitteet seuraa kohtaan

Valmentajat ja ohjaajat sitoutuvat noudattamaan niin Uimaliiton, Kotkan kaupungin kuin seuran omiakin sääntöjä. Harrastuspaikoilla kunnioitetaan ko. tilojen valvoja ja toimitaan esimerkillisesti kulloinkin voimassa olevien sääntöjen ja ohjeiden mukaisesti. Harjoitukset alkavat harrastuspaikalle saavuttaessa ja loppuvat paikalta poistuttaessa – paikalla ollessamme edustamme niin itseämme kuin seuraammekin ja on siis ensi arvoisen tärkeää että toimintamme on esimerkillistä.

Epäkohtiin puututaan aktiivisesti samalla reilun pelin hengen mukaisesti toimien. Valmentajat ja ohjaajat pyrkivät luomaan mukavan ja luotettavan toimintaympäristön, jossa huomioidaan harrastavien nuorten eriasteiset valmiudet ja taitotasot, jokaista tasapuolisesti kannustaen ja jokaisen nuoren kehittymistä määrätietoisesti eteenpäin vieden.

Pääsääntöisesti jokaisen kuukauden viimeisenä päivänä lähetetään yhteenveto ko. kuukauden ja oman ryhmän tilanteesta seuran rahastonhoitajalle, joka sitten maksaa palkat, palkkiot ja korvaukset seuran ohjeiden mukaisesti kaikille valmentajille ja ohjaajille. Maksut suoritetaan jokaisen kuukauden ensimmäisen viikon aikana.

Valmentajat ja ohjaajat osallistuvat kerran kahdessa kuukaudessa järjestettäviin valmennuspalaveriin ja ovat aktiivisesti mukana seuratoiminnassa sekä kehittämässä toimintaamme.

Valmennusryhmän vetäjä osallistuu ryhmän mukana kilpailuihin tai nimeää tarvittaessa oman ryhmänsä vastuuhenkilön kilpailupaikalle. Jokaisella ryhmällä tulee olla kilpailupaikoilla nimetty vastuuhenkilö, joka huolehtii kilpailutapahtumissa ryhmästä. Valmennusryhmän vetäjä ilmoittaa omat uimarinsa kilpailuihin Octon kautta.

### 9.7.4. Kausisuunnitelma

Kausisuunnitelma pitää olla tehtynä elokuun 15. päivään mennessä. Valmentajilla on käytössä valmis pohja suunnitelmaan varten. Kausisuunnitelma pitää sisällään:

- harjoitusvuorot
- kilpailut
- leirit

### 9.7.5. Leirit

Leirejä järjestetään kausisuunnitelmien sekä jokaisen ryhmien omien tarpeiden mukaan. Hallitus tekee jokaisen leirin tukemisesta päätöksen sen hetkisen kausisuunnitelman ja budjetin mukaan. Leirit tarjoavat uimarille mahdollisuuksia uusiin kokemuksiin. Leirit ovat aina vapaaehtoisia ja vanhemmilla on viimeinen päätösvalta tässä asiassa.

## TOIMINTAKAUSI 2019-2020

Aktiivipäivä aikailla 2020				Kevät- tapanturna 2020	Maauintalan avajaiset 2020 kesä-touko vaihde	Lämpimän veden päivät 2020	Kuutam- uirti 2020	Pikkujoulut 2020	Raketti- myynti		
Hallituksen kokoukset noin 1 krt/kuukausi											
TAMMI	HELMI	MAALIS	HUHTI	TOUKO	KESÄ	HEINÄ	ELO	SYYS	LOKA	MARRAS	JOULU
Kilpauimareiden harjoittelu- ja kilpailukausi, kesätauoilla omatoimisesti											
	Kevät 2020 vesiralli				Kesä 2020 uimakoulu			Syksy 2020 vesiralli			
	KC-uinnit 2020	Masters mestaruus 2020- uinnit		MadWave Challenge -kilpailut					Syysuinnit 2020		
		Koululais- uinnit 2020									

Liite 1.

Toimintakausi 2019-2020

## Kilpailu- ja matkustusohjeet, kausi 2019-2020

- Uimarilla tulee olla Blue Card- lisenssi osallistuakseen kisoihin. Tämän voi ostaa uimaliiton sivuilta: <https://www.uimaliitto.fi/info/blue-card-lisenssi/>
- Kilpailuissa uitavat lajit tulee ilmoittaa vähintään viikkoa ennen valmentajalle, joka syöttää lajit Octo-nimiseen uimaliiton ohjelmaan (poikkeuksena SM-tason kisat, joihin 1,5 vko ennen). Ryhmän vastuvalmentaja vastaa, että kilpailuilmoittautumiset tehdään Octoohjelmaan määräaikoihin mennessä. Seura ei kustanna jälki-ilmoittautumisia kuin perustellusta syystä.
- Tämän jälkeen ei ole enää mahdollista ottaa lisää lajeja tai perua osallistumistaan muuta kuin sairastumisen takia. Muissa tapauksissa seura laskuttaa uimarilta turhaan ilmoitetut starttimaksut. Seura maksaa kausisuunnitelman mukaisten kilpailujen startit seuraavasti:
  - 1 jakson kisapäivänä yhteensä 3 starttia per uimari
  - 2 jakson kisapäivänä yhteensä 4 starttia per uimari
- Muistakaa että uimarit, valmentajat ja vanhemmat edustavat kilpailuissa ja matkoilla itsensä lisäksi myös uimaseura Aquilaa.

### Kilpailuihin uimari tarvitsee mukaan:

- Uikkarit (muutama kappale, jos on, jotta voi vaihtaa kuivat)
- Lakki, lasit, pyyhe
- Verryttelypuku / shortsit / t-paita
- Allastossut tai lenkkarit
- Evästä ja juomapullo
- Rahaa paluumatkan mahdollista ruokailua varten

### SM-, NSM- ja IKM-finaali -kilpailumatkoista (vain loppukilpailut) uimarille korvataan:

- matkat kilometrikorvauksena 0,23 €/km
- ruokaraha 20€/kilpailupäivä
- yöpymiskorvaus 50 % hotellilaskusta (majoituksen osuus) per uimari
  - (kuitenkin max. 80 €/vrk)
- Rollo-uintien osalta (leiri) tuki päätetään vuosittain

Ruokaraha sisältää päivärahan. Päivärahaa ei makseta erikseen. Kuitit/matkalasku toimitetaan rahastonhoitajalle.

Matkat tehdään ensisijaisesti kimppakyydein, jolloin on soveliasta sopia kohtuullinen korvaus polttoainekuluista tai toimia vuorotteluperiaatteella.

Kaikki seuran edustusmatkat kuuluvat kilometrikorvauksen piiriin (esim. uimaliiton kokoukset yms.) Näistä sovittava kuitenkin etukäteen hallituksen kanssa.

Liite 3.

## Valmennusryhmät kaudella 2019-2020

### Ryhmien vastuu valmentajina toimivat:

Pasin ryhmä:	Pasi Järvinen
Timon ryhmä:	Timo Paakkanen
E+E ryhmä:	Elias Sipari ja Eero Pukki
Anne isot:	Anne Silomaa
Anne pienet:	Anne Silomaa
Jaakon ryhmä:	Jaakko Peltola
Annen aloittavat (Anne 3):	Anne Silomaa
Masters:	Lari Rönkä, Jaakko Peltola, Merja Pettersson
Triathlon:	Sami Kervinen

### Ryhmien harjoitusmaksut kaudella kevät 2020

Pasin ryhmä:	57,00€/kk
Timon ryhmä:	57,00€/kk
E+E ryhmä:	47,00€/kk
Anne isot:	41,00€/kk
Anne pienet:	41,00€/kk
Jaakon ryhmä:	41,00€/kk / 32,00€/kk
Anne aloittavat (Anne 3):	32,00€/kk

Heinäkuussa 2020 ei ole seuran järjestämiä ratavuoroja / ohjattua valmennusta, joten harjoitusmaksua ei ole.

Jos uimari on poissa koko kalenterikuukauden harjoituksista sairauden takia, hän vapautuu kyseisen kuun maksusta sairaustodistusta vastaan.



## Uimaseura Aquilan UIMAHALLISÄÄNNÖT

Seuraavat Uimaseura Aquila:n säännöt on laadittu uimahallien harjoitusvuorojen ja muiden ohjattujen tilaisuuksien sujuvuutta, turvallisuutta sekä yleistä viihtyisyyttä ajatellen. Säännöt koskevat niin uimareita kuin heidän huoltajiaankin, sekä myös valmentajia, ohjaajia ja muita seuratyöntekijöitä. Siis meitä kaikkia.

### Lyhyesti ja ytimekkäästi:

- a) Noudatamme esimerkillisesti uimahallin sääntöjä.
- b) Pyrimme toimimaan turvallisesti.
- c) Pidämme omat ja yhteiset varusteet kunnossa.
- d) Noudatamme valmentajan ohjeita.
- e) Pyrimme uimaan harjoitukset parhaamme mukaan.

### 1. Uimareiden käyttöön annetut rannekkeet

Uimaseura on lunastanut harjoituksissa tarvittavat rannekkeet Kotkan kaupungilta seuran ja uimareiden käyttöön. Ensimmäisen rannekkeen seura lunastaa uimarille, seura myös maksaa tarvittavan pantin. Jos ranneke katoaa, vastaa uimari itse uuden rannekkeen hankkimisesta kuluineen, sekä kadonneen rannekkeen pantin maksamisesta seuralle.

Rannekkeisiin on ladattu harjoitusvuoroja vastaava määrä kulkuoikeuksia. Rannekkeet ladataan ryhmän valmentajan toimesta, valmentaja hoitaa lataamisen yhdessä kassahenkilökunnan kanssa.

Porteista kulkeminen ilman voimassa olevaa rannekettä on ehdottomasti kielletty, ellei tästä poikkeavasta tilanteesta ole sovittu valmentajan ja hallihenkilökunnan kanssa (vaikkapa tilanne jossa uimari on kaikesta huolellisuudesta huolimatta unohtanut rannekkeensa kotiin harjoitukseen tullessaan).

Rannekkeita ei saa missään nimessä käyttää harjoitusten ulkopuolella, eikä rannekkeita saa luovuttaa eteenpäin. Jos uimari lopettaa uintiharrastuksen, tulee ranneke palauttaa välittömästi oman ryhmän valmentajalle.

### 2. Hallille saapuminen / hallilta poistuminen (harjoitusvuorot)

Hallille tai harjoituspaikalle saavutaan valmentajan/ohjaajan ilmoittamaan aikaan. Allastiloihin voidaan mennä suorittamaan kuivaharjoittelua eli venyttelyä tms. toimenpiteitä, joista on sovittu valmentajan kanssa. Uimaseura huolehtii, että sovitut pelisäännöt ovat myös hallihenkilökunnan tiedossa ja että pelisäännöt noudattavat hallin yleisiä ohjeistuksia.

#### **Uima-altaaseen ei saa missään nimessä mennä ennen kuin valmentaja on paikalla.**

Uimareiden käyttämä ranneke oikeuttaa altaan käyttöön harjoitusvuoron puitteissa, ranneke ei siis oikeuta altaan käyttöön harjoitusten ulkopuolella (ei ennen harjoituksia eikä harjoitusten jälkeen). Harjoitukseen tullessa portista saa kulkea pukuhuoneiden puolelle max. 30 minuuttia ennen harjoitusten alkua, tämän jälkeen voidaan siirtyä allastiloihin kuivaharjoittelua tekemään.

Liite 4.

Uimarit noudattavat uimahallien normaaleja sääntöjä, eli ennen altaaseen menoa käydään aina suihkussa ilman uimapukua, eikä uimapukua käytetä suihku- ja saunatiloissa.

Altaasta poistutaan välittömästi harjoitusvuoron päätyttyä. Suihku-, sauna- ja pukuhuonetoissa vältetään turhaa metelöintiä, normaalit elämän äänet ovat toki sallittuja.

Muista että harjoitusten yhteydessä hallitiloissa liikkuessasi edustat aina Uimaseura Aquilaa sekä tietysti itseäsi - käyttäydymme siis sen mukaisesti - muita uimahallilla liikkuvia henkilöitä ja hallihenkilökuntaa kunnioittaen.

### 3. Huoltajien läsnäolo hallilla harjoitusvuorojen aikana

Varsinkin nuorempien uimareiden keskittymiskyky herpaantuu helposti, jos katsomon puolella on tuttuja kasvoja harjoitusten aikana.

Huoltajat voivat seurata harjoituksia katsomossa, jos siitä on sovittu etukäteen valmentajan/ohjaajan kanssa ja jos tähän on saatu suostumus hallin henkilökunnalta. Katsomotiloissa oleskelun suhteen tulee noudattaa kaupungin aiheesta antamia sääntöjä.

Katsomotiloissa oleskelu on kiellettyä harjoitusten tapahtuessa hallin kiinnioloaikana, ellei tästä ole erikseen sovittu valmentajan/ohjaajan/hallihenkilökunnan kanssa. Harjoitusten tapahtuessa hallin ollessa kiinni, ovat paikalla olevat uimarit heidän valmentajiensa ja ohjaajiensa vastuulla, eivätkä valmentaja ja ohjaajat voi vastata mahdollista muista paikalla olevista henkilöistä.

### 4. Muita huomioitavia asioita

Kaikenlainen kuvaaminen (valokuvat, videot) on **ehdottomasti kiellettyä** normaalin yleisöuinnin aikana.

Jos harjoitukset järjestetään hallin ollessa kiinni, kuvaaminen on sallittua vain, jos siihen on olemassa uimareiden huoltajien antama kirjallinen lupa. Nettisivuille, Facebook:iin tai vastaaviin medioihin ei saa laittaa kuvia ilman uimareiden huoltajien allekirjoittamaa kuva- tai videomateriaalin julkaisulupaa. Myös uimareiden ja heidän huoltajiensa on hyvä huomioida se, että kaikki kuvissa näkyvät henkilöt eivät välttämättä halua kuviaan julkaistavan. On siis aina kohteliasta kysyä julkaisulupa, jos kuvissa näkyy muitakin henkilöitä kuvauksen kohteen lisäksi. Nykypäivänä kuva- ja videomateriaalia saa tuotettua melkein millä laitteella tahansa ja kuvat ovat "netissä" yhdessä silmänräpäyksessä. Turhan ja aikaa sekä voimia vievän jälkipyykin välttämiseksi kuvaustilanteisiin ja kuvien "julkaisemiseen" tulee kiinnittää erityishuomiota.