

TOIMINTAKÄSIKIRJA

Laatinut: Useita tekijöitä

Hyväksynyt: Uimaseura Aquila ry hallitus

Luottamuksellisuusluokka: Avoin

Ylläpito ja hyväksyminen: Toimintakäsikirjaa ylläpitää Uimaseura Aquila ry:n toiminnanjohtaja.
Toimintakäsikirjan muutokset hyväksyy Uimaseura Aquila ry:n hallitus

Muokkaushistoria:

Versio	Päiväys	Laatija	Muutokset
2.0.	19.10.2018	Kari Koho	Versio 2.0. hyväksyttäväksi
	17.9.2020	Jenna Brunila	Muokattu kausi 2020-2021
	27.7.2021	Jenna Brunila	Muokattu kausi 2021-2022
	18.7.2022	Jenna Brunila	Muokattu kausi 2022-2023
	24.7.2023	Jenna Brunila	Muokattu kausi 2023-2024

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 “pelisäännöt”	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	11
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
LIITE 1 . Uimarin polku	13
LIITE 2 . Aquilan uimahallsäännöt	14
LIITE 3 . Vuosikello	16
LIITE 4 . Uintikilpailuihin valmistuminen	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 yhteisömme jäseneksi.

Ota kansalaistoimintamme haaste vastaan ja tue osaltasi kohtaamisiamme! 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 sekä 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 suomenkielinen seuran 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 2000 luvulla. (Seuraa uudempien seurojen

nimeämiskulttuuria, mm. Poseidon ja Cetus) Virallisen nimen perään voidaan lisätä tai jättää pois sana Kotka halutessanne (paikkakuntasidonnaisuus). Lyhyesti 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 4–6 –vuotiaina. 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 kuitenkin 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. 7-12 -vuotiaat nuoret saavat myös pienten tehtävien kautta enemmän vastuuta.

Vanhempien rooli kasvattajana ja yhteisön jäsenenä tiivistyy. Erilaiset seuran antamat tietoiskut 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, linjausten, 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 kilpailemisen 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 päihkeitä.
- 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 harrastusmahdollisuudet 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 ensiarvoisen 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.

Pelissäntö-keskustelujen 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 tekemisensä kunnioittaminen on toimintamme peruspilareita.

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

7. Toiminnan tavoitteet

Uimaseura Aquilan tavoite on visionsa mukaisesti uimataidon hankkimisen mahdollistaminen ja erilaisten taito- ja tasoryhmien kautta kilpauintiharrastuksen pariin siirtyminen. Tavoitteisiin pyritään järjestämällä pääasiassa lapsille ja nuorille suunnattua harrastus- ja kilpailutoimintaa uintiryhmissä. Lisäksi pyritään järjestämään tekniikka ym. kursseja ja valmennusta myös vartuneimmille. Seuramme osallistuu aktiivisesti myös Masters-toimintaan ja Masters-ikäisten harrastajien 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. Jos seurassa on palkattu toiminnanjohtaja, toimii hän rahastonhoitajana.

Jäsenrekisterin hoitaja

Vastaa jäsenrekisterin ylläpidosta ja ajantasaisuudesta yhteistyössä rahastonhoitajan kanssa. Jos seurassa on palkattu toiminnanjohtaja, toimii hän jäsenrekisterin hoitajana.

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 tarvittaessa valmentajapalaverin, jonka puheenjohtajana toimii hallituksen määrittelemä 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.

Päävalmentaja

Mikäli seuralla on nimetty päävalmentaja, niin hänen toimenkuvansa on tyypillisesti ylimmän tai muiden sovittujen valmennusryhmien vastuvalmentaja. 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 (liite 1). 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 tehtäväänsä 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 avustusten/tukien hakeminen
- o järjestelmätietojen ylläpito (esim. myclub)
- o yhteistyö hallituksen, valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa

Markkinointi ja tiedottaminen kuten:

- o sp-viestintä, tiedottaminen
- o palaverit yhteistyökumppanien kanssa
- o seuran nettisivujen ylläpitäminen
- o seuran sosiaalisen median kanavien ylläpitäminen

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

Kurssitoiminta

- o kurssitoiminnan organisointi ja kehittäminen
- o työntekijät, työvuorot
- o kurssien ohjaaminen

Kilpailusihteeri

Kilpailusihteeri varmistaa yhdessä kilpailutoimikunnan kanssa, että Uimaseura Aquilan kilpailut ilmoitetaan ajoissa Uimaliiton järjestelmiin ja että kilpailut ovat avoimena 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 ”pelisäännöt”

- Noudatamme yhdistyksen voimassaolevia sääntöjä
- Noudatamme kaikissa seuran tapahtumissa sekä tilaisuuksissa, joissa edustamme seuraa, yhteiskunnan yleisiä hyviä käytöstapoja, aiemmin mainittuja reilun pelin sääntöjä ja osoitamme hyvää urheiluhenkeä
- Kunnioitamme toisia ihmisiä ja kaikenlainen syrjintä ja kiusaaminen on kielletty. Kaikilla on myös velvollisuus puuttua havaitsemiinsa epäkohtiin ja huonoon käytökseen.

- Tupakka- ja alkoholituotteiden käyttäminen / vaikutuksen alaisena oleminen on kielletty harjoituksissa, kilpailuissa ja leireillä.
- Kiellettyjen (doping)aineiden ja huumeiden käyttäminen on ehdottomasti kielletty
- Sairaana ei osallistuta harjoituksiin tai kilpailuihin
- Kaikilla kilpailuun osallistuvilla uimareillamme on oltava voimassa oleva uintiturheilun lisenssi (pl. seuran epäviralliset kilpailut)
- Noudatamme sovittuja uimahallisääntöjä (liite 2)

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 liitytään täyttämällä hakulomake osoitteessa:

<http://www.uimaseura-aquila.fi/fi/seura/liityseuraan>

Seurasta eroaminen tehdään kirjallisesti sähköpostiin: info@uimaseura-aquila.fi

Seuran jäsenmaksut määritellään seuran vuosikokouksessa. Lisätietoa seuran jäsenyydestä ja jäsenmaksusta löytyy liitteestä 3.

9.4. Toimintakausi

Uimaseura Aquilan toimintakausi on kuvattu liitteessä 3 kaudelle. Kuvaus pitää sisällään seuran tärkeimmät toiminnot ja tapahtumat. Hallitus päivittää suunnitelman 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 ja urheiluakatemia.

Ryhmät voivat järjestää varainkeruu-talkoita 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.

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](#) sekä [Instagram-tiliä](#) tiedottamiseen.

Valmennusryhmillä on omat jojet, joiden kautta ryhmien päivittäinen tiedottaminen hoidetaan. Seuran työntekijä, valmentaja tai vapaaehtoistoimija lähettää pääsääntöisesti viestejä MyClub-palvelun tai harrastusryhmien WhatsApp-keskusteluiden kautta.

Seuralla on uimala Katariinassa myös oma ilmoitustaulu.

9.7. Valmennustoiminta

9.7.1. Uimarin valmennusjärjestelmän kuvaus

Seurassa toteutetaan valmennuksen taso-järjestelmää ns. uimarin polkua (liite 1), 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 harjoitteluympäristön. Seura pyrkii myös järjestämään mahdollisuuksien mukaan harrasteryhmän uimareille, jotka haluavat pysyä uimaharrastuksen parissa, mutta eivät tähtää enää huipulle tai kilpailuihin. Uintikilpailuihin valmistuminen on kuvattu liitteessä 4.

9.7.2. Seuran veloitteet valmentajia ja ohjaajia kohtaan

Uudet valmentajat ja ohjaajat perehdytetään seuran toimintaan ja toimintakäsikirjaan hallituksen toimesta yhdessä päävalmentajan/toiminnanjohtajan kanssa. Ellei seurassa ole päävalmentajaa/toiminnanjohtajaa, valmennuksellisen perehdyttämisen suorittaa hallituksen nimeämä henkilö.

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 ensisijaisesti 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.

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 seuraa ja on siis ensiarvoisen 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 eriaisteiset valmiudet ja taitotasot, jokaista tasapuolisesti kannustaen ja jokaisen nuoren kehittymistä määrätietoisesti eteenpäin vieden.

Valmentajat ja ohjaajat osallistuvat tarvittaessa järjestettäviin valmennuspalavereihin ja ovat aktiivisesti mukana seuratoiminnassa sekä kehittämässä toimintaamme.

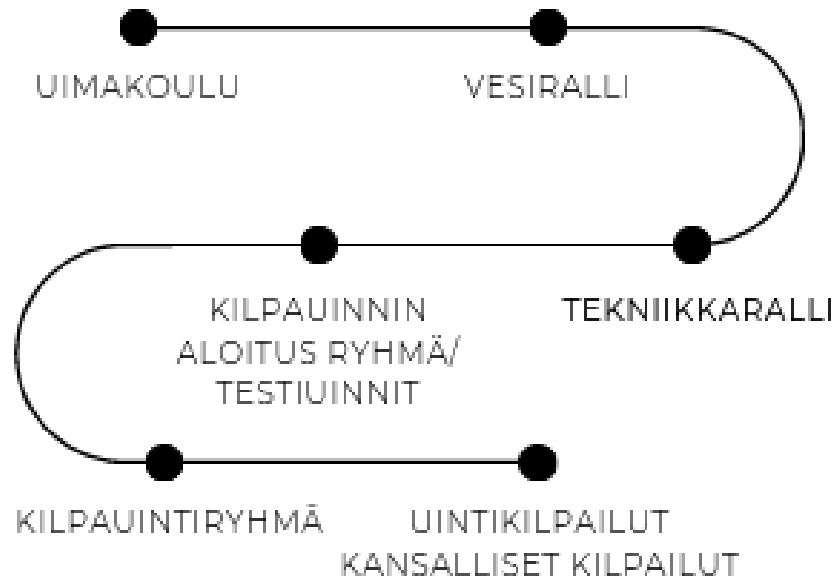
Valmennusryhmän vetäjä osallistuu ryhmän mukana kilpailuihin tai nimeää tarvittaessa oman ryhmänsä vastuuhenkilön kilpailupaikalle. Jokaisella ryhmällä tulee olla kilpailupaikoilla nimetty vastuuhenkilö, joka huolehtii kilpailutapahtumissa ryhmästä.

LIITE 1 . Uimarin polku



UIMARIN POLKU

LAPSET & NUORET



LIITE 2 . Aquilan uimahallisäännöt

Seuraavat Uimaseura Aquila:n säännöt on laadittu uimahallien harjoitusvuorojen ja muiden ohjattujen tilaisuuksien sujuvuutta, turvallisuutta sekä yleistä viihtyvyyttä 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.

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.

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

Porteista kulkeminen ilman voimassa olevaa ranneketta 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.

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.

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 pukuhuonetoiloissa 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.

Huoltajien läsnäolo hallilla harjoitusvuorojen aikana

Varsinkin nuorempien uimareiden keskittymiskyky herpaantuu helposti, jos katsomon puolella on tuttuja kasvoja harjoitusten aikana. Huoltajat eivät voi seurata harjoituksia katsomossa. Huoltaja voi tulla harjoituskerran ajaksi itse uimaan (uimahallin aukioloaikoina), jos ostaa kassalta kertارانnekkeen tai käyttää omaa ranneketta. Toivomme, että lapset/nuoret pystyvät olla harjoituksissa ilman häiriötekijöitä - samaan aikaan uimassa olevien huoltajien tulee tarjota valmennukselle täysi keskittymisrauha.

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.

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.

Huomioithan kuitenkin, että Aquilan järjestämät tapahtumat, kuten uimakilpailut, ovat yhteisötilaisuuksia, joissa otettuja kuvia ja videoita voidaan julkaista ilman erillistä lupaa. Uintikilpailut siis poikkeavat muusta seuratoiminnastamme, jossa toimimme ilmoitettujen kuvauslupien puitteissa.

LIITE 3 . Seuran jäsenyys ja jäsenmaksut

Seuran varsinaiseksi jäseneksi voidaan hyväksyä henkilö, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen. Kannattavaksi jäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö tai oikeuskelpoinen yhteisö, joka haluaa tukea yhdistyksen tarkoitusta ja toimintaa. Kunniapuheenjohtajaksi tai kunniajäseneksi voidaan hallituksen esityksestä yhdistyksen kokouksessa kutsua henkilö, joka on huomattavasti edistänyt ja tukenut yhdistyksen toimintaa.

Seurasta eroaminen

Jäsenellä on oikeus erota yhdistyksestä ilmoittamalla siitä kirjallisesti hallitukselle tai sen puheenjohtajalle taikka ilmoittamalla erosta yhdistyksen kokouksessa merkittäväksi pöytäkirjaan.

Hallituksen jäseniin saa yhteyden sähköpostin info@uimaseura-aquila.fi kautta. Ajankohtainen hallitusten jäsenten lista löytyy osoitteesta: <http://www.uimaseura-aquila.fi/fi/seura/hallitus>

Hallitus voi erottaa jäsenen yhdistyksestä, jos jäsen on jättänyt eräänntyneen jäsenmaksunsa maksamatta tai muuten jättänyt täyttämättä ne velvoitukset, joihin hän on yhdistykseen liittymällä sitoutunut tai on menettelyllään yhdistyksessä tai sen ulkopuolella huomattavasti vahingoittanut yhdistystä tai ei enää täytä laissa taikka yhdistyksen säännöissä mainittuja jäsenyyden ehtoja.

Jäsenmaksu

Varsinaisilta jäseniltä ja kannattavilta jäseniltä perittävän vuotuisen jäsenmaksun suuruudesta erikseen kummallekin jäsenryhmälle päättää vuosikokous. Kunniapuheenjohtaja ja kunniajäsenet eivät suorita jäsenmaksuja.

Jäsenmaksu on vuotuinen kertamaksu. Aquilan uintiryhmiin osallistuneen uimarin tulee maksaa kyseinen jäsenmaksu sen laskussa eriteltyjen ehtojen mukaisesti.

Jäsenmaksun maksamatta jättäminen

Jäsenyys ja jäsenedut säilyvät, kun jäsenmaksu maksetaan eräpäivään mennessä. Pidemmän ajan katkos jäsenmaksussa voi johtaa erottamiseen. Maksamaton jäsenmaksu etenee perintään, jos uimari on ko. vuoden aikana osallistunut Uimaseura Aquila:n harjoitusvuorolle ja/tai ei ole tehnyt kirjallista ilmoitusta hallitukselle eroamisesta.

LIITE 4 . Uintikilpailuihin valmistuminen

Milloin kilpailemaan?

Uintikilpailuihin voi osallistua, kun kilpauinnin rutiinit (startit, käännökset ja uitavat lajit) sujuvat. Valmentajalla on paras senhetkinen tieto ja näkemys, onko Uimaliiton alaisiin kilpailuihin osallistuminen ajankohtaista. Nuorimmat uimarit kisa-altaassa ovat yleensä 8-9-vuotiaita. Kilpailuihin osallistumiseen tarvitaan lisenssi ja vakuutus. Lisenssi hankitaan Suomisportin kautta <https://info.suomisport.fi/> ja uimari maksaa lisenssin itse. Uimarin huoltajan vastuulla on myös varmistua, että vakuutus on kunnossa, joko Suomisportin tai oman vakuutusyhtiön kautta.

Miten kilpailuihin ilmoitaudutaan?

Joukkueenjohtaja tai valmentaja kertoo ryhmälleen tulevat kilpailut ja pyytää huoltajia ilmoittamaan uimarin osallistumisesta sovittuun päivään mennessä. Lähtökohtaisesti valmennus valitsee uimarille tarkoituksenmukaisimmat lajit kilpailuihin, toki uimarin toiveita kuunnellen. Uimaseura Aquila maksaa kilpailijoidensa starttimaksut ja huolehtii kilpailuihin ilmoittautumisen. Kilpailuihin jokainen hoitaa kyydin itse. Ilmoittautuminen on mahdollista vain, jos uimarilla on voimassa oleva lisenssi. Yleensä yhteen kilpailuun valitaan 2-4 starttia.

Mitä otan kilpailuihin mukaan?

Kilpailuihin on hyvä ottaa mukaan useammat uikkarit ja uimalakit (seuran uimalakki suositeltava), lasit ja varalasis, sekä pyyhe tai pari. Tavalliset uikkarit sopivat mainiosti, kilpailuissa hyväksytyistä uima-asuista lisätietoa liiton sivuilla: <https://www.uimaliitto.fi/uutiset/kilpauintiin-uima-asurajoite-nuorille-uimareille/> Räpylöitä tai muita uintivarusteita ei tarvita. Kisapäivät ovat pitkiä, joten lämpimään halli-ilmaan sopivat vaatteet, esim. seuran t-paita ja shortsit sekä mukavat sisäkengät ovat tarpeen. Lisäksi tarvitaan juomapullo ja terveelliset eväät, esim. voileipiä, tuoremehuja, myslipatukoita jne. Karkit, limsat ja muut herkut syödään vasta kisojen jälkeen.

Mitä kilpailupäivänä hallilla tapahtuu?

Kisapäivä alkaa valmentajan ohjeistamalla alkuverryttelyllä (verralla). Verran jälkeen puetaan kuiva uikkari ja sen päälle shortsit ja t-paita. Valmentaja ohjeistaa aikataulusta, milloin uimarin tulee olla allasalueella ja milloin voi levätä esim. pukuhuoneissa tai katsomossa. Vanhemmilta toivotaan tässä kohtaa myös apuja, ettei pieni uimari ole unohtunut esim. puhelimensa ääreen pukkariin, kun oma laji olisi jo alkamassa. Ennen omaa lajia uimari menee ns. keräilyyn/koontaan. Toimitsijat ohjeistavat saman erän uimarit istumaan ratajärjestyksen mukaan numeroiduille tuoleille. Näin varmistetaan, että kaikki uimarit ovat ajoissa paikalla. Keräilystä toimitsijat saattavat uimarit altaan päätyyn omille radoilleen. Radan päädyssä on usein tuoli tai kori, johon ylimääräiset vaatteet riisutaan ennen starttia. Kilpailunjohtajan pillin vihellys on merkki valmistautumisesta starttiin. Kun oma laji on uitu, usein kilpailuissa jäädaan altaaseen aivan rataköyden viereen ja ylös altaasta nousee vasta, kun seuraava erä on hypännyt altaaseen (=ylilähtö). Ylilähdöt nopeuttavat

kilpailujen aikataulua. Oman lajin jälkeen käydään kuuntelemassa valmentajan kommentit, haetaan vaatteet ja vaihdetaan taas kuivat uikkarit ylle.

Joskus käy niin, että oma suoritus hylätään ja tuloluettelossa lukeekin uidun ajan sijaan DSQ. Hylkäyksen yleisimpiä syitä ovat heiluminen lähtökorokkeella ja vääränlainen käännös. Nämä kuuluvat uintiturheiluun ja jokainen uimari ”saa hylsyn” joskus. Hylkäys saa harmittaa, mutta harmista kannattaa päästä nopeasti yli, jotta keskittyminen seuraavaan starttiin onnistuu. Kiukun hetkelläkin tulee muistaa hyvät käytöstavat ja asiallinen kielenkäyttö – niin uimarin, vanhempien, kuin valmentajienkin.

Vanhemman rooli kilpailuissa

Uimarille on tärkeää, että vanhemmat osallistuvat harrastukseen ja ovat mukana hurraamassa ja joskus lohduttamassakin katsomossa. Kisat ovat erinomainen paikka tutustua lapsen uintikavereihin ja muihin vanhempiin sekä seuran toimijoihin. Valmentaminen kuuluu kilpailupäivänä valmentajalle, vanhemmat huolehtivat lapsen ruokahuollosta ja kannustamisesta. Kotikisoissa vanhempia tarvitaan toimitsijatehtäviin. Yleisenä ohjeena Uimaseura Aquilassa on, että jokaisen uimarin huoltaja osallistuu yhteen talkoo-tapahtumaan syksyllä ja toiseen keväällä.

Uimaliiton tapahtumakalenteri

Uimaliiton tapahtumakalenterissa on nähtävillä tulevat kilpailut ja kisojen kilpailukutsut. Kutsusta näkee, mitä lajeja kilpailuissa on mahdollista uida. Esim. T11 100vu tarkoittaa 11-vuotiaiden ja sitä nuorempien tyttöjen sarjaa, jossa uidaan 100 metriä vapaauintia. Tähän sarjaan saavat osallistua siis esim. 8-vuotiaatkin. Lajit ja ikäsarjat vaihtelevat kilpailuittain. Valmentaja valitsee ryhmänsä uintikauden kilpailut, mutta linkki on hyödyllinen vanhemmillekin.

Livetiming

Livetiming-palvelussa jokaisesta kilpailusta löytyy mm. alustavat aikataulut, erälistat, tulokset ja live-seuranta, eli uinteja voi seurata reaaliajassa erä kerrallaan. Superlive tarkoittaa liikkuvaa kuvaa, osa kilpailuista videoidaan. Livetimingista näkee kisapäivänä tarkat aikataulut, erä kerrallaan.

<https://livetiming.fi/?&lang=4>

Kilpailu- ja matkustusohjeet

- Uimarilla tulee olla lisenssi ja vakuutus
- Kilpailuissa uitavat lajit tulee ilmoittaa vähintään 1,5 viikkoa ennen valmentajalle.
- Seura ei kustanna jälki-ilmoittautumisia kuin perustelluista syistä
- Tämän jälkeen ei ole mahdollista ottaa lisää lajeja tai perua osallistumistaan muuta kuin sairastumisen takia. Muissa tapauksissa seura laskuttaa uimarilta turhaan ilmoitetut starttimaksut.
- Uimarit, valmentajat ja huoltajat edustavat kilpailuissa ja matkoilla itsensä lisäksi myös Uimaseura Aquilaa
- Uimaseura Aquilan maksamat matkustuskorvaukset SM-, NSM- ja IKM-finaali-kilpailumatkoista päätetään kilpailukohtaisesti.