



UINTIJAOSTON

TOIMINTAOHJE

## Sisältö

1. SEURAN JA UINTIJAOSTON ESITTELY
2. TOIMINTAOHJEET
3. UINTIKAUSI
4. BLUE CARD – LISENSSI
5. KAUSI- JA KURSSIMAKSUT
6. VALMENTAJIEN JA HUOLTAJIEN VUOROVAIKUTUS
7. LEIRIT
8. KILPAILUOHJEET UIMAREILLE
9. KILPAILUOHJEITA VANHEMMILLE
10. SEURAN OSALLISTUMINEN KILPAILU- JA EDUSTUSKUSTANNUKSIIN
11. OMAT KISAT
12. TALKOOT
13. TUOMARIKURSSIT
14. VALMENTAJIEN KOULUTUS

## 1. SEURAN JA UINTIJAOSTON ESITTELY

Raision Urheilijat ry on yleisseura, johon kuuluvat uinti-, tennis- sekä lentopallojaostot. Uintijaosto on ehdottomasti suurin ja aktiivisin jaostoista ja lisäksi ainoa raisiolainen kilpauintia harjoittava seura.

Uintijaoston päättävä elin on johtoryhmä, joka valitaan helmikuussa jaoston vuosikokouksessa. Johtoryhmä toimii vuoden kerrallaan. Kullakin johtoryhmän jäsenellä on oma vastuualueensa, jota kukin hoitaa johtoryhmässä olon aikana.

Lisenssiuimareita seurassa on yli sata. Seura järjestää myös lapsille, nuorille ja aikuisille tarkoitettuja harrasteryhmiä, joissa syksyllä ja keväällä on yli 150 osallistujaa. RaisUn uintijaosto on hyvin menestynyt niin nuoremmissa ikäsarjoissa kuin aikuistenkin arvokisoissa. Seuran uimarit ovat edustaneet Suomea mm. erilaisissa maajoukkue tehtävissä, maaotteluissa, PM-, EM- ja MM-kisaedustajina ja jopa olympia- ja paraolympiakisoissa.

Uintivalmennus tapahtuu tasovalmennusperiaatteen mukaisesti. Varsinaisia kilpauintiryhmiä on tarpeen mukaan kuudesta kahdeksaan, joihin uimarit sijoitetaan ensisijaisesti tasonsa mukaan. Näitä ryhmiä täydentävät harrasteryhmät: kilpauintikoulu, nuorten tekniikka, delfiinit, merihevoset, kilpikonnat, sammakot, minionit-vesipeuhu, erityislasten ryhmä sekä aikuisten tekniikkaryhmä.

Kilparyhmien kokoonpanot määrittävät valmentajat. Tuloskehityksestä riippuen uimarin on mahdollista nousta ryhmästä toiseen, myös siirtyminen alempaan ryhmään on mahdollista. Uimarien valmennuksessa noudatetaan Uimaliiton Uimarin polkua. Sitä täydennetään seuran omalla RaisUn omalla uimarin polulla, johon liittyy kiinteänä osana urheilukoulu. Jokainen ryhmä tekee kausisuunnitelman, jossa määritellään tavoitteet, yhteistyössä seuran päävalmentajan kanssa.

Harrasteryhmiä järjestetään syksyisin ja keväisin; joskus kilpauintikoulua pidetään myös kesäkuussa kahden viikon tiiviissä jaksossa. Kaikissa harrasteryhmissä opetellaan eri uintitekniikoita ja lisäksi liukua, hyppyä jne. Ohjaajina toimivat pääosin pitkän uintiuran lopettaneita kilpauimareita. Kilpauintikoulussa päävetäjänä toimii ammattivalmentajakoulutuksen saanut valmentaja.

Valmennusryhmiin valitaan kehityskelpoisia ja lajista innostuneita kilpauintikoulun käyneitä lapsia. Myös sammakoiden kautta on mahdollista päästä kilpauintiryhmiin.

Kilpauintiryhmiin valitut maksavat seuralle kausimaksua, mikä koostuu valmennuksesta, kilpailujen starttimaksuista, seuran yleisistä menoista kuten kilpailulupamaksuista, tilastointimaksuista, livetimingin käytöstä, toimistotarvikkeista, koneiden vuokrista, puhelinkuluista jne.

## 2. TOIMINTAOHJEET

Seura noudattaa toiminnassaan reilun pelin sääntöjä, Suomen Uimaliiton sääntöjä ja ohjeita sekä ADT:n ja WADA:n dopingsääntöjä.

Seuran johtokunta on määritellyt seuraavat säännöt ja toimintaohjeet, jotka koskevat kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia valmentajia, uimareita, vanhempia ja huoltajia.

- Valmentajamme ovat tehtäviinsä kouluttautuneita, motivoituneita ja sitoutuneita. Valmennus tukee lapsia ja nuoria eri elämänvaiheissa.
- Kaikki ovat oikeutettuja tasa-arvoiseen kohteluun, eikä kukaan joudu syrjinnän kohteeksi ikänsä, sukupuolensa, perhesuhteidensa, ulkoisten ominaisuuksiensa tai muiden syiden takia.
- Kaikessa toiminnassa kiinnitetään erityistä huomiota pitkäjänteiseen lapsi- ja nuorisotyöhön.
- Varmistetaan, että kaikki saavat harjoitella ja kilpailla positiivisessa ilmapiirissä ja huomiota kiinnitetään muun muassa epäasialliseen kielenkäyttöön, kiusaamiseen, epäasiallisiin asenteisiin ja toisen huomioon ottamiseen.
- Seuran toimintaan liittyvissä tilaisuuksissa ei esiinnytä päihtyneenä, eikä käytetä tupakointituotteita. Koko seura osoittaa ja noudattaa edellä lueteltuja linjauksia myös muiden seurojen jäseniin, kilpailutilanteissa ja edustustehtävissä. Mikäli näitä ohjeita ja sääntöjä ei noudateta, mahdollisista sanktioista päättää johtokunta.

## 3. UINTIKAUSI

Kilpailullisesti kausi jakaantuu syyskuusta heinäkuun alkuun. Harjoituskausi taas elokuusta kesäkuun loppuun, osalla se menee heinäkuun puolelle. Heinäkuussa harjoittelu tapahtuu pääosin omatoimisesti tai isommissa ryhmissä lähinnä kuivaharjoitteluna.

Vuoden aikana on aikuisten ja vammaisuimareiden lyhyen ja pitkän radan Suomenmestaruusuinnit sekä vastaavat Suomen mestaruusuinnit myös nuorten T17 ja P 18 sarjoissa. Näitä täydentävät eri paikkakunnilla Suomessa pidettävät GP-uinnit, jotka pääosin on tarkoitettu aikuisille tai nuorten SM-ikäisille uimareille. Näihin mestaruusuinteihin on uimaliiton asettamat aikarajat.

Nuorten ja lasten kilpailusuunnitelmissa pääkilpailut ovat lyhyen ja pitkän radan ikäkausimestaruusuinnit ja aivan nuoremmille pitkän radan Rollo-uinnit. Ikäkausimestaruusuinteihin pääsystä kisataan aluekilpailuissa. Rolloihin pääsy edellyttää aikarajan alitusta.

## 4. BLUE CARD – LISENSSI

Kilpaileminen edellyttää Suomen Uimaliiton kilpailulisenssin hankkimista, joka on voimassa aina yhden kauden kerrallaan (1.9.–31.8.). Tämä koskee kilparyhmien uimareita.

Lisenssi on lunastettava viimeistään 14 päivää ennen ensimmäisiä kilpailuja. Ilman lisenssiä ei voi kilpailla.

## 5. KAUSI- JA KURSSIMAKSUT

Kilpauintiryhmiin valitut maksavat seuralle kausimaksua, mikä koostuu mm. valmennuksesta, kilpailujen starttimaksuista, seuran yleisistä menoista kuten omien kisojen kilpailulupamaksut ja tulosten tilastointimaksut, tulospalvelun (livetiming) käyttö, toimitsijakurssit, omien kisojen kahvitai ruokaliput, toimistotarvikkeet, koneiden vuokrat, puhelinkulut jne. Kausimaksu määritellään tasoryhmän mukaan ja ne laskutetaan kolme kertaa vuodessa. Uimarin lopettaessa uintiharrastuksen kesken kauden, kausimaksua ei palauteta. Kausimaksut on nähtävänä seuramapissa.

Harrasteryhmiin ilmoittautuneet maksavat kurssimaksun. Uimahallin sisäänpääsymaksu ei sisälly kurssimaksuun yleisuintiaikana.

Kilparyhmiin sijoitetutkin uimarit maksavat hallin sisäänpääsymaksun yleisön uintiaikana, mikäli heillä ei ole harjoituskorttia. Harjoituskortin saa, kun umari kuuluu Raisun kilpauintiryhmään ja on ostanut itselleen kilpailuissa vaaditun Uintiurheilu lisenssin. Harjoituskortti oikeuttaa ilmaiseen sisäänpääsyyn uimahalliin ohjattuun harjoitteluun. HUOM! Harjoituskortti ei siis ole vapaakortti vaan nimensä mukaisesti harjoituskortti. Oikeus harjoituskorttiin tarkistetaan kausi kerrallaan.

## 6. VALMENTAJIEN JA HUOLTAJIEN VUOROVAIKUTUS

Valmentaja pitää ryhmälleen ja heidän huoltajilleen kauden alussa palaverin, jossa kerrotaan tulevan kauden suunnitelmista, kuten kilpailut, leirit, treenijat ja –välineet. Uusille uimareille kerrotaan myös toimintatavat ja –säännöt sekä talkookäytännöt. Kausipalaveri on olennainen osa huoltajien osallistumista lastensa uintiharrastukseen.

Valmentajat ovat uimahallilla ensisijaisesti uimareitaan varten ja osalle valmentaminen on myös harrastus. Mikäli huoltajat haluavat keskustella valmentajien kanssa, on hyvä sopia keskusteluaikakohta, jotta keskustelusta tulee mahdollisimman tarkoituksenmukainen ja molempia tyydyttävä. Valmennuksen aikana valmentajille tulee suoda työrauha.

Säännöllisin väliajoin tehdään seurakyselyitä seuran edelleen kehittämiseksi. Ristiriitatilanteissa tulee ottaa yhteys johtoryhmään ([johtoryhma@raisu.fi](mailto:johtoryhma@raisu.fi)), joka toimittaa viestin oikeaan osoitteeseen.

## 7. LEIRIT

Uimarit osallistuvat leireihin sekä kotimaassa että ulkomailla. Leirit ovat tärkeä osa valmennusta ja harjoittelua. Valmentajat informoivat vanhempia kuluista ennen leiriä. Uimarit maksavat itse matkansa sekä valmentajan osuuden. Johtokunta voi leirikohtaisesti päättää seuran osallistumisesta kuluihin.

## 8. KILPAILUOHJEET UIMAREILLE

Valmentajat tekevät ennen kauden alkua yhteistyössä seuran päävalmentajan kanssa kausisuunnitelman, jossa pohditaan mihin kisoihin osallistutaan. Valmentaja päättää, mitä lajeja uimari ui, tietysti uimareita kuunnellen.

Valmentajat antavat ennen kisoja tarkemmat ohjeet kisoihin valmistautumiseen, mm. tarvittaviin varusteisiin ja eväisiin. Uimarin tulee käyttää seuran edustusvaatteita kisoissa.

Kilpailuissa toimitaan valmentajan ohjeiden mukaan. Myös verryttely ennen ja jälkeen lajin kuuluu kisoihin. Lajin jälkeen uimarit tulevat suoraan valmentajan luo keskustelemaan uinnista ja vasta sen jälkeen menevät verryttelemään. Uimareiden tulee noudattaa lisäksi uimahallien järjestyssääntöjä.

## 9. KILPAILUOHJEITA VANHEMMILLE

Kisojen kilpailukutsut löytyvät uimaliiton sivulta kilpailukalenterista. Valmentajat antavat myös vanhemmille ennen kisoja tarkat ohjeet aikatauluista, varusteista, ruokailuista, yms. Kisojen aikataulut, osallistujalistat ja tulokset tulevat lähes aina uimaliiton nettisivuille tai kilpailun järjestävän seuran internetsivuille. Tulokset ja lähtölistat ovat esillä myös paikan päällä kisauimahallin seinällä ja osoitteessa [www.livetiming.fi](http://www.livetiming.fi). Kannustusjoukot ovat aina tervetulleita kilpailuihin.

## 10. SEURAN OSALLISTUMINEN KILPAILU- JA EDUSTUSKUSTANNUKSIIN

Seura maksaa toimintasuunnitelman mukaiset kilpailustartit. Laskennallisesti uimarit starttaavat kaksi kertaa kuukaudessa. Joinain kuukausina lähtöjä on enemmän, toisinaan vähemmän. Seura osallistuu kilpailumatkojen kustannuksiin johtokunnan päätösten mukaisesti. Lähialueen kilpailuihin mennään pääsääntöisesti omin kyydein. Seura tukee mahdollisuuksien mukaan maajoukkueuimareiden edustustehtäväkuluja. Näistä päätökset tehdään aina tapauskohtaisesti.

Mikäli uimari ei pääse osallistumaan kisoihin, tulee siitä ilmoittaa hyvissä ajoin valmentajalle ja kilpailusihteerille. Peruuttamattomista starteista voi järjestävä seura periä sakkomaksuja. Mikäli uimari ei ole ilmoittanut poisjäännistä, voidaan nämä kustannukset periä uimarilta.

## 11. OMAT KISAT

Seura järjestää keskimäärin kolme (3) kilpailua sekä syys- että kevätkaudella. Huoltajat ovat oleellisessa osassa kilpailujen järjestämisessä (huomaa talkoovelvoite!). Kilpailujen järjestämiseen kuuluvat kilpailuja edeltävät halli- ja toimistotalkoot, kisajaksot sekä kilpailujen jälkeinen uimahallin siivoaminen.

Kilpailuvastaava tiedottaa tulevasta kilpailusta ja ottaa vastaan ilmoittautumiset toimitsijoiksi. Arpajaiset pyritään pitämään jokaisissa kisoissa. Palkinnot toimitetaan ohjeiden mukaan. Kisojen aikataulun voi tarkistaa livetimingista, josta voi myös seurata kisojen kulkua ja tuloksia.

## 12. TALKOOT

Talkoilla hankitaan varoja seuran toiminnan tukemiseen. Jokainen ryhmä voi hankkia omia talkoita, jotka on hyväksyttävä johtokunnassa ennen aloitusta. Kilpailujen järjestäminen on olennainen osa RaisU:n toimintaa. Kilpailut järjestetään pelkästään talkoovoimin. Kilpailut lisäävät uimareiden mahdollisuuksia kilpailla ja ne ovat myös oleellinen tulolähde seuralle. Mikäli kilpailuja ei järjestetä, vaikuttaa se kausimaksuihin kohottavasti.

Kilpailujen järjestäminen on mahdotonta ilman huoltajien vapaaehtoista aktiivista osallistumista. Voidaksemme viedä kilpailut onnistuneesti läpi on huoltajien osallistuttava kolmeen (3) kilpailujaksoon toimitsijana sekä kevät- että syyskaudella. Mikäli toimitsijakerrat eivät täyty, korotetaan ko. uimarin kausimaksua. Toimisto- ja hallitalkoot ennen kilpailuja huomioidaan puolikkaana kilpailujakso-osallistumisena.

## 13. TUOMARIKURSSIT

Seura kouluttaa Suomen Uimaliiton I- ja II-tason tuomarikursseilla halukkaita huoltajia. Suositeltavaa on, että mahdollisimman moni käy toimitsijakurssin.

## 14. VALMENTAJIEN KOULUTUS

Seura kouluttaa valmentajiaan tarpeen mukaan Suomen Uimaliiton järjestämällä kursseilla. Tavoitteena on, että jokaisella ryhmällä on koulutettu valmentaja, joka on suorittanut kyseisen ryhmän valmennusta palvelevan kurssin tai kurseja. Valmennuskoulutuksesta sovitaan aina johtokunnan kanssa.

Valmentajat keskustelevat ja päivittävät säännöllisesti seuran käyttämää uimarin polkua. Seuran valmentajat pitävät valmentajaillan puolivuositain ja valmentajapalavereja aina tarvittaessa. Uusia valmentajia mentoroidaan, kunnes valmentaja on sisäistänyt uniikin valmennusfilosofian. Ryhmien valmennusta seurataan ja siitä keskustellaan valmentajapalavereissa.

Raision Urheilijat / Uintijaosto  
Johtoryhmä  
25.09.2020