



Someron Esan uintijaosto

TOIMINTAOHJE

8.10.2025



Historia

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

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

Strategia, arvot ja visio

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

Toimintaympäristö rakentuu arvojemme ympärille, jotka ovat avoimuus, aktiivisuus sekä yhteisöllisyys.

- Toimintaa on kaiken ikäisille ja otamme huomioon mukana olijoiden tarpeet
- Kaikilla on mahdollisuus saada omalle tasolleen sopivaa valmennus ja ohjausta
- Jokaisesta välitetään tasapuolisesti
- Toiminta on reilua ja yhteisöllisyyttä korostavaa
- Toimintaan on helppo tulla mukaan

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

Kaikki uimarit saavat harrastaa uintia haluamallaan ja kykyjensä edellyttämällä tasolla heille osoitetussa ryhmässä sovittujen harjoitusaikataulujen mukaan. Harjoitusajoista sekä ryhmien välisistä siirroista vastaa päävalmentaja. Valmennuksessa toimitaan hyvien käytöstapojen sekä doping-säännösten mukaan.

Tavoitteena on uimataidon kehittäminen ja ylläpito sekä saada liikunnasta elämäntapa. Vesitaiturit, vesiralli, tekniikkaralli, kilpauintiryhmät lapsille ja nuorille, sekä aikuisille masters-ryhmä.

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

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

Turvallisuus

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

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

Uimareiden yleiset turvallisuusohjeet:

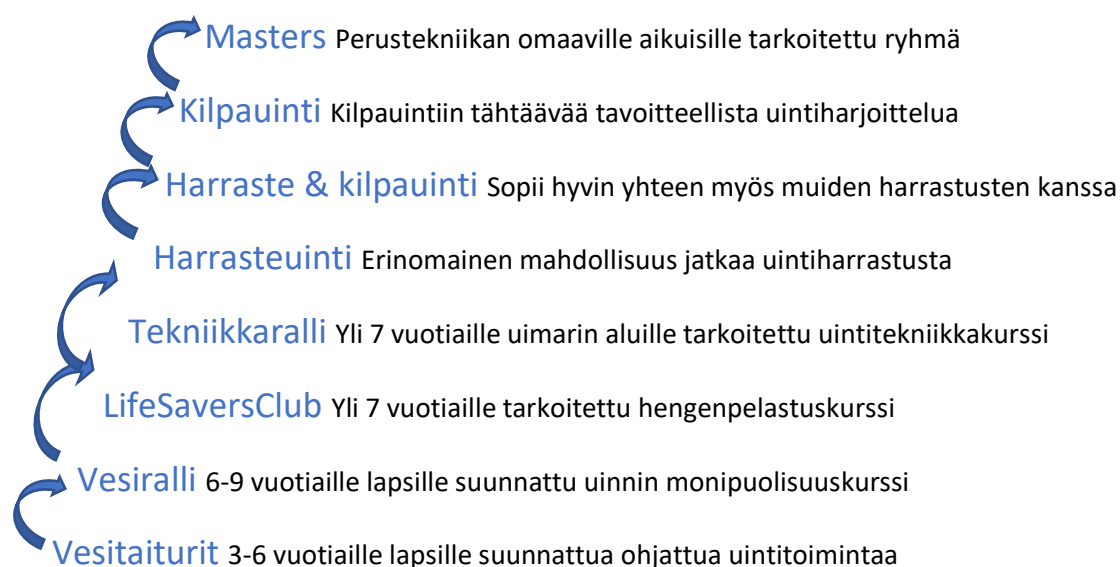
- Altaaseen ei saa mennä ennen ohjaajan lupaa
- Uimahallin säännöt kieltävät hallitiloissa juoksemisen
- Saunassa tulee käyttää laudeliinaa
- Muiden huomioiminen on myös tärkeää, saunassa ja pesutiloissa tulee muistaa hyvät tavat. Toisten kunnioittaminen, auttaminen ja hyvän ilmapiirin ylläpitäminen on kaikkeen toimintaan liittyvää. Kiusaaminen tai häiriköinti johtaa altaasta poistamiseen tai pahimmillaan jopa uintikauden keskeyttämiseen.
- Ulostevahingon tai oksennusvahingon sattuessa joudumme sulkemaan koko altaan loppuillaksi, joten jos lapsella on vatsavaivoja ennen uimaan tulemistä, suosittelemme kerran väliin jättämistä.
- Uimarit tulee peseytyä, laittaa pitkät hiukset kiinni tai pukea uimalakki ja uima-asu ja saapua allastiloihin sitä ennen.
- Varaamme oikeuden siirtää lapsen hänen taitojaan parhaiten vastaavaan ryhmään.

Ohjaajien yleiset ohjeet

- Valitaan vastaavat ohjaajat sekä apuohjaajat
- Valitaan suihkuvastaava
- Pidetään suihkutilat siistinä
- Kaikki uimarit osallistuvat nimenhuutoon ennen altaaseen menoa
- Muistutetaan uimareita vessassa käymisestä ennen uimista
- Varmistetaan, että aikuinen on lasta vastassa pukuhuoneessa uimakoulun jälkeen

Uimarin polku

Uimarin polulta löytyy kaikkien tarpeisiin sopiva reitti:



3 – 6 vuotiaana lapsi tutustuu veteen ja saa monipuolisia kokemuksia vedessä liikkumisesta.

Lapsi harjoittelee leikkien uimataidon perusteita sekä opitaan hiljalleen luottamaan veteen ja omiin taitoihin.

6 – 9 vuotiaana taidon ja tekniikan harjoittelua painotetaan, mutta myös ketteryys ja monipuolisuus on vahvasti otettu huomioon. Tavoitteena on antaa lapselle uusia onnistumisen kokemuksia vedestä sekä eri uintimuodoista.

10 – 12 vuotiaana opitaan kaikki uintimuodot sääntöjen edellyttämällä tavalla ja siirrytään kohti tavoitteellisempaa kilpauintiryhmää. Kuivaharjoittelu tulee mukaan. Uimarin tulee ensin olla taitava maalla, jotta hän voi olla taitava myös vedessä. Mahdollisuus jatkaa uintiharrastusta myös LifeSaversClubissa tai harrasteryhmässä.

13 – 17 vuotiaana harrastetaan uintia omien tavoitteiden mukaan. Harjoittelua yksilöidään jokaisen motivaation ja taitotason mukaan. Uintia on ryhmästä riippuen 2– 5 kertaa viikossa sekä kaksi ohjattua kuivaharjoitusta. Tulevaisuudessa on mahdollisuus harjoitella enemmän ja kokeilla omia rajoja uinnin parissa.

Valmennuslinja

Uinti on harrastus, elämäntapa ja avain johonkin vielä isompaan. Uinti on kansallistaito, joka meidän jokaisen tulisi hallita. Viettäessämme paljon aikaa vedessä, opimme hallitsemaan vesielementin ja kommunikoimaan sen kanssa. Jos pystymme antamaan lasten ja nuorten elämään hyvän uimataidon lisäksi jotain mitä hän muistaa vielä vanhempana – olemme onnistuneet tehtävässämme.

Seuramme kasvatukselliset periaatteet ovat yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen, tasa-arvo, terveelliset elämäntavat, positiiviset kokemukset ja erilaiset tunnetilat.

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

Vesiralli on 6-10 vuotiaille lapsille suunnattu uinnin monipuolisuuskurssi. Se on tehty tukemaan ja auttamaan lapsen kasvua uintirassatukseen. Vesiralli on jaettu neljään ryhmään. Sammakko ja Kala-kursseilla harjoitellaan uintimuotojen kannalta tärkeitä ja olennaisia asioita, kuten hengitys, kehon hallintaa sekä erilaisia temppuja ja taitoja. Norppa ja Delfiini-kursseilla harjoitellaan kokonaisvaltaisia suorituksia kuitenkin unohtamatta monipuolisuutta sekä hauskuutta.

Tekniikkaralli on suunnattu yli 7 vuotiaille uimarin aluille. Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi oppii uimaan jokaista uintimuotoa. Lapsen liikkeessä monipuolisesti vedessä, kehittyy hänen luottamuksen veteen ja samalla hänestä tulee taitava vedessä liikkuja.

LifeSaversClub on tarkoitettu uimataitoisille yli 7 vuotiaille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on oppia toimimaan vedessä oikein sekä kunnioittamaan vesielementtiä. Pelastusharjoitusten ohella tähdätään myös hyvään uimataitoon sekä kestävyYTEEN.

Harrasteryhmä / ryhmä 3 on erinomainen mahdollisuus jatkaa uintiharrastusta Vesi- ja Tekniikkarallin jälkeen. Harrasteryhmässä jatketaan uintitekniikan hiomista sääntöjen edellyttämälle tasolle. Ryhmä harjoittelee 1-2 x viikossa ja uimareita kannustetaan osallistumaan ainakin omiin kisoihin.

Harraste & kilpauinti / ryhmä 2 sopii erinomaisesti yhteen myös muiden harrastusten kanssa. Ryhmässä harjoitellaan pilkesilmäkulmassa mutta laadukkaasti kausisuunnitelman mukaisesti. Ryhmä kilpailee kausisuunnitelman mukaisesti. Ryhmä harjoittelee 3-4 x viikossa.

Kilpauinti / ryhmä 1 on kilpailemiseen tähtäävää tavoitteellista uintiharjoittelua. Harjoittelu suunnitellaan yksilöidysti ja se toteutetaan uimarin omien tavoitteiden mukaan. Ryhmän tavoitteena osallistuminen Rollo-, Alue- ja IKM-kilpailuihin. Ryhmä harjoittelee 5 x viikossa.

Harraste- ja kilpauintiryhmille tarjotaan ohjattua oheisharjoittelua kaksi kertaa viikossa. Harjoitteluun tuodaan monipuolisuutta 1-2 x kaudessa ulkopuolisen ohjaajan toimesta, seuran resurssien niin salliessa.

Siirtyminen ryhmissä tapahtuu seuraavin perustein: Uimarin halu ja motivaatio, valmentajien näkemys ja keskustelu huoltajien sekä uimarin kanssa, uimarin taitotaso, ryhmien yleinen taso ja koostumus sekä seuran resurssit.

Valmennuksen linjasta vastaa seuran päävalmentaja, joka keskustelee linjauksista muiden valmentajien sekä ohjaajien kanssa ja raportoi muutostarpeista tarvittaessa seuran hallitukselle.

Uintijaosto

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

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

Seuratoimijoiden roolit

Jaoston rooli

- Puheenjohtaja: Yleisjohto ja tehtävien delegointi. ”Punaisen langan” hallussapito! Tiedotus ja suunnittelu yhdessä muiden jaoston jäsenten kanssa, ostolaskujen hyväksyntä, työsopimuksien kirjoittaminen ja yleisten ohjeiden päivittäminen.
- Sihteeri: Toimii kokousten sihteerinä
- Päävalmentaja: Suunnittelee ryhmien harjoitusajat. Kokoa oikeanlaisia uintiryhmiä muiden valmentajien avustuksella. Jakaa omaa lajitietoutta muille valmentajille. Suunnittelee ryhmien valmennusohjelman. Suunnittelee kilpailukauden kullekin ryhmälle sopivaksi, sekä järjestää kilpailuihin vastuuhenkilön. Kehittää seuran toimintaa.
- Nuorten vastuvalmentaja: Toimii vastuvalmentajan kanssa tiiviissä yhteistyössä suunnitellen, toteuttaen sekä kehittäen uintiseururan toimintaa
- Kotisivujen hoitaja: Päivittää tiedot netissä
- Suihkuvastaava: Vastaa uimakoulunaikana suihkussa- ja pukuhuoneessa tapahtuvasta toiminnasta.
- Valmentajat ja ohjaajat: Vastaavat ryhmiensä toiminnasta seuran toimintalinjan mukaan.

Vanhempien rooli

- Vanhemmat: Toimivat lapsensa kannustajana ja osallistuvat omalta osaltaan seuran varainhankintaan
- Vanhempien ja huoltajien toivotaan ymmärtävän harjoittelun asettamat vaatimukset ja ymmärtävän kilpailutoiminnan velvoitteet ja vaatimukset.
- Uimaseurassa valmentaja ohjaa ja opastaa uimareita. Valmentajalle pitää antaa työrauha.
- Vanhemmat toimivat toimitsijana kilpailuissa.
- Vanhemmat varmistavat nuoren uimarin lepopaikan ja –ajan, oikean ravinnon sekä turvallisen että kannustavan ilmapiirin.

- Vanhemmat toimivat kannustajina, kuljettajina ja kustantajina.

Valmentajien ja ohjaajien rooli

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

Pelisäännöt

Uimarit

- Käytän asiallista kieltä, en kiroile.
- Odotan, että valmentaja on paikalla ennen kuin menen altaaseen.
- En kiusaa ketään – kohtelen muita uimareita, valmentajia ja ympäristöä arvostavasti.
- Noudatan hyvää rataetikettiä ja annan tilaa myös muille.
- Keskityn omaan harjoitukseeni enkä kilpaile harjoituksissa muita vastaan.
- En arvostele toisten tekemisiä tai omaisuutta, vaan kannustan ja tuen.
- Pidän kiinni aikatauluista ja saavun harjoituksiin hyvällä asenteella.
- Kuuntelen valmentajaa ja muita uimareita.

Vanhemmat

- Huolehdin lapselle riittävästi lepoa ja terveelliset elämäntavat.
- Tuen urheilun, koulun ja vapaa-ajan yhteensovittamista, jotta lapsi jaksaa harjoitella ja kehittyä.
- Kuljetan lasta harjoituksiin ja kilpailuihin sekä autan varusteissa ja eväissä.
- Kannustan positiivisesti ja kuuntelen lasta – tärkeintä on osallistuminen ja harrastamisen ilo, ei voitto.
- Keskustelen avoimesti ja arvostavasti valmentajien ja muiden vanhempien kanssa.

Valmentajat

- Annan positiivista ja kannustavaa palautetta uimareille.
- Luon turvallisen ja laadukkaan harjoitteluympäristön.
- Huomioin jokaisen uimarin yksilöllisen kasvun ja kehityksen.
- Kuuntelen, ymmärrän ja autan uimareita sekä pidän yhteyden avoimena myös vanhempiin.

- Valmennan jokaista lasta ja nuorta yksilönä, jonka tärkein tehtävä on nauttia uinnista – ei vain tulevana huippu-urheilijana.

- Kohtelen uimareita tasavertaisesti.

Käyttö ja seuranta

- Pelisäännöt hyväksytään ja käydään läpi yhdessä kauden alussa uimareiden, valmentajien ja vanhempien kanssa.

- Säännöt pidetään näkyvillä harjoituspaikalla ja seuran asiakirjoissa.

- Sääntöjen toteutumista seurataan arjessa, ja mahdolliset ongelmatilanteet käsitellään avoimesti valmentajan ja seuran johdon kanssa.

Talkoot ja vapaaehtoistyö

Talkoo- ja vapaaehtoistyö mahdollistaa edullisen uintiharrastuksen jokaiselle halukkaalle. Yleistalkoissa tuotto menee uintijaoston toiminnan ylläpitämiseen. Talkootuottoja käytetään muun muassa uimareiden leirikustannuksiin.

Seura edellyttää, että jokaisesta uimariperheestä osallistuttaisiin vähintään yksiin talkoisiin kaudessa. Seura kustantaa toimitsijakoulutuksen halukaille vanhemmille.

Leirit ja Ikäkausimestaruus

- Jaosto osallistuu leirikuluihin taloustilanteen niin salliessa.
- Seura ohjaa osan talkootuotoista leirimaksuihin.
- Matka- ja majoituskulut sovitaan aina etukäteen.

Masters

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

Seuran kulukorvaukset

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

- Uimarin kisastartit maksetaan kausisuunnitelman mukaisesti.
- Uintijaosto maksaa urheilijan starttimaksut sekä valmentajan matkakulut 0,59 €/km.
- Majoituskulut korvataan valmentajalle etukäteen sovitun kohtuullisen budjetin mukaisesti.

- Ateriakorvauksena jaosto maksaa valmentajalle 10 €/vrk/henkilö. Hakemus ateriakorvauksesta tulee esittää matkalaskussa.
- Pääseura maksaa stipendeja ansioituneille uimareille ja valmentajille

Koulutustoiminta

Ohjaajia ja valmentajia koulutetaan tarpeen mukaan. Tarkoitus on, että kaikki halukkaat saavat tehtäviensä mukaista koulutusta edellyttäen sitoutumista seuran toimintaan. Valmentajien ja ohjaajien jatkokoulutuksesta pidetään huoli. Heitä ohjataan Uimaliiton ja muiden mahdollisten tahojen järjestämään koulutukseen. Myös omia koulutustilaisuuksia järjestetään. Uintijaosto korvaa koulutukseen osallistuvan matkakuluja 0,59 €/km sekä tarvittavan majoittumisen.

Mahdollisia koulutuksia:

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

Kiittäminen ja huomioiminen

Uintijaosto kiittää vapaaehtoistyötä tekeviä valmentajia ja ohjaajia mahdollisuuksien mukaan virkistystoiminnalla. Seura huomioi uimareita ja seuran toimintaan osallistuneita uintijaoston päättämien kriteerien perusteella.