

Swimming Jyväskylä ry

**TOIMINTA-
LINJA**



Sisällysluettelo

1 Swimming Jyväskylä.....	4
2 Arvot ja visio	4
3 Toiminnan tavoitteet	5
4 Seurayhteisö	5
___ 4.1 Joukkueenjohtaja	6
___ 4.2 Urheilija	6
___ 4.3 Vanhempi	6
5 Seuran organisaation kuvaus	7
___ 5.1 Johtokunta.....	7
___ 5.2 Puheenjohtaja	7
___ 5.3 Taloudenhoitaja.....	7
___ 5.4 Toiminnanjohtaja.....	7
___ 5.5 Päävalmentaja.....	7
___ 5.6 Rolloikäisten valmentaja	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
___ 5.7 Seuratyöntekijä.....	8
___ 5.8 Kilpailukoordinaattori	8
___ 5.9 Valmentaja	8
___ 5.10 Ohjaaja (uintikurssit)	9
___ 5.11 Kahviotyöntekijät.....	9
6 Tiedotus.....	9
7 Maksuasiat	9
8 Jäsenyys	10
9 Yhteistyökumppanit.....	10
10 Kilpauinnin valmennuksen linja	11
___ 10.1 Harjoittelun rytmitys	11
___ 10.2 Uimarin polku	11
___ 10.3 Valmennuksen lähtökohdat.....	12
___ 10.4. Uusien ryhmien perustaminen	12
11 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus	12
12 Uimakoulut ja kurssitoiminta	13
13 Pelisäännöt.....	14
14 Ohjeet pulmatilanteisiin.....	14

15 Terveiden elintapojen edistäminen.....	14
16 Antidoping-toiminta.....	15
17 Seuran toimintamuodot.....	15

1 Swimming Jyväskylä

Jyväskylässä toimi 1900-luvulla kaksi uimaseuraa. Vuonna 1914 oli perustettu Jyväskylän Uimaseura ja vuonna 1947 perustettu Jyväskylän Saukot. Vuoden 1999 lopulla päätettiin yhdistää seurojen kilpauintitoiminnat. Uusi uimaseura, Swimming Jyväskylä, perustettiin vuonna 2000. Swimming Jyväskylään yhdistyivät vuoden 2013 alussa Jyvässeudun taitouimarit ja uimahyppääjät tuoden seuraan uusina lajeina taitouinnin ja uimahypyt.

2 Arvot ja visio

Seuran keskeisiin arvoihin kuuluvat **terveet elämäntavat, päihteettömyys, yleinen hyvinvointi ja elämänhallinta**. Seura kuuluu Nuorisokasvatussäätiön jäsenseuroihin, ja sen tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria uimareita ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja valinnoistaan. Seura auttaa urheilijoitaan koulun, vapaa-ajan sekä kilpa- ja huippu-urheilun yhteensovittamisessa. Seura on yksi Olympiakomitean kriteerien mukaisesti auditoitu kolmen osa-alueen tähtiseuraksi (lapset ja nuoret, aikuiset ja huippu-urheilu).

Seuralla on pitkän ajan toimintastrategia, joka suuntaa sen toimintaa entistä ammattimaisempaan, tehokkaampaan, tuloksellisempaan ja yhteiskunnallisesti vaikuttavampaan suuntaan. Kilpailullisesti seura haluaa säilyttää paikkansa Suomen kärjessä aikuisten tasolla ja nostaa nuorten tasoa lähemmäksi valtakunnan kärkeä.

Seurayhteisössä toteutetaan elämänkaari-ajattelua: vesiurheilu voi olla läpi koko elämän jatkuva prosessi, lapsesta ja nuoresta aikuiseen ja aina vanhuusiikään saakka, harrastajasta huippukilpailijaan ja edelleen aktiiviseksi senioriksi, erityisryhmiä unohtamatta. Seurassa on mahdollista harrastaa uintia sekä kilpailijana että harrastajana.

Elämänkaareen sisältyy erilaisia "solmukohtia": kasvu lapsesta aikuiseksi, opiskelun ja työelämän haasteet, huippu-urheilun jälkeinen elämä ja ikääntymisen tuomat muutokset ja niin edelleen. Näissä seura pyrkii osaltaan olemaan tukena jäsenilleen tarjoamalla tutun ja turvallisen yhteisön, jossa jokainen on hyväksytty omana itsenään ja jokaisella on oma paikkansa ja tehtävänsä.

Innovatiivinen ajattelu on keskeinen arvo, ja toimintaa kehitetään jatkuvasti jäsenistön tarpeiden mukaan.

3 Toiminnan tavoitteet

Seuratoiminnan tavoitteena on edistää eri-ikäisten uimataitoa, ylläpitää ja kehittää harrastajien fyysistä kuntoa, terveyttä sekä henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Samalla tarjotaan liikunnallisia onnistumisen elämyksiä. Swimming Jyväskylä on yksi Olympiakomitean Tähtiseura, mikä osaltaan ohjaavaa seuran toimintaa ja tavoitteita.

Uimakoulutoiminta on merkittävä osa seuran toimintaa ja sitä kehitetään jatkuvasti. Seuran tavoitteena on järjestää laadukasta uimaopetusta. Painopisteinä ovat asiakaslähtöinen toiminta, turvallinen ympäristö ja oivaltava oppiminen. Tavoitteisiin päästään toimivalla hallinnolla, oikea-aikaisella tiedottamisella sekä ohjaajien jatkuvalla kouluttamisella ja työhyvinvoinnista huolehtimisella.

Seura tarjoaa urheilijoilleen mahdollisuuden kilpa- ja huippu-urheiluun. Kilpailulliset tavoitteet ovat SM-tasolla sijoittuminen kolmen parhaan seuran joukkoon. Edustusuimareiden tavoitteena on, että mahdollisimman monella on paikka liiton valmennusryhmissä ja että mahdollisimman moni alittaa kansainvälisten kilpailujen aikarajoja. Kansallisella nuorten mestaruus- ja ikäkausitasolla pyritään kymmenen parhaan seuran joukkoon. Rollo-kilpailuihin ja -leirille on tavoitteena osallistua suurella joukkueella. Taitouinnin ja uimahyppyjen kohdalla tavoitteena on harrastajapohjan laajentaminen. Lisäksi taitouinnin ja uimahyppyjen puolella tavoitteena on kilpailutoiminnan kasvattaminen. Aktiiviuran jälkeen taitouinnissa on tuomarinpolku yksi vaihtoehto.

Seuran taloudellisena tavoitteena on vakavaraisuus, joka mahdollistaa seuratoiminnan jatkumisen ja kehittämisen myös tulevaisuudessa.

Seura haluaa toimia työnantajana monille seuran entisille ja nykyisille urheilijoille ja harrastajille myös tulevaisuudessa.

Toiminnan ammattimaisuuden kehittäminen valmennuksen ja hallinnon osalta kuuluvat myös seuran tavoitteisiin.

4 Seurayhteisö

Seuran toiminta pohjautuu aktiiviseen seurayhteisöön. Se muodostuu urheilijoista, harrastajista, kurssilaisista, valmentajista, ohjaajista, vapaaehtoisista ja lasten vanhemmista.

Kuluneen vuoden (2019) aikana seuran toiminnassa on ollut mukana 1 307 harrastajaa kursseilla, 216 kilpa- ja harrasteuimaria, 28 taitouimaria ja 43 uimahyppääjää. Työntekijöitä on vuoden 2019 aikana ollut 9 koko- ja osa-aikaista, 87 tuntityöntekijää valmennuksissa ja ohjauksissa sekä kahviossa 4 tuntityöntekijää.

Lisäksi toiminnassa on mukana myös Masters-uimareita sekä erityisuimareita. Osa erityis- ja Masters-uimareista myös kilpailee aktiivisesti. Seura järjestää yhteistyössä Vuonna 2019 Jyväskylän kaupungin kanssa yhteistyössä järjestettävissä iltauimakouluissa oli 141 uimakoululaista ja vauvauinneissa 118 vauvauimaria. Kesäisin järjestetään myös rantauimakouluja sekä Jyväskylän kaupungin kanssa yhteistyössä halliuimakouluja. Vuoden 2019 lopussa seuralla oli jäseniä 1 300.

Seurayhteisön toimintaan kuuluvat uintitapahtumien ja kilpailujen järjestäminen. Seura järjestää vuosittain kahdet kansalliset kilpailut sekä pyrkii järjestämään joka vuosi mahdollisuuksien mukaan yhden isommat SM-tason kilpailut. Lisäksi seura pitää seuran lauantai-aamun harjoitusvuorolla Jyvässeutu Cup -kilpailuita kuudesti vuoden aikana ja MuksuMeet-kilpailut kahdesti vuodessa seuran junioriuimareille.

Syyskauden alussa seura on järjestänyt valmennusryhmille valmennuskauden aloitustapahtuman, jossa on järjestetty yhteistä ohjelmaa uimareille ja vanhemmille. Seura järjestää joulujuhlan, jossa palkitaan aktiivisia toimijoita ja menestyneitä urheilijoita. Joulujuhlaan kuuluvat valmennusryhmien esitykset. Lisäksi seura pyrkii järjestämään vuosittain muutamia muita tapahtumia, kuten laskiaisriehan ja miniolympilaiset.

Palkatun henkilöstön työpanoksen ohella seuran toiminnassa korostuu vapaaehtoisuus. Kilpailuissa tarvitaan toimitsijoita ja työntekijöitä. Seura kouluttaa halukkaita vapaaehtoisia toimitsijoita Suomen Uimaliiton tuomarikursseilla vuosittain tai tarpeen mukaan.

4.1 Joukkueenjohtaja

Joukkueenjohtaja on kilpailuissa hoitamassa käytännön järjestelyjä, jotta valmentajat voivat keskittyä valmentamiseen ja urheilijat urheilemiseen. Vastuualueisiin kuuluvat majoitukseen ja ruokailuihin sekä kuljetuksiin liittyvät asiat. Joukkueenjohtaja vastaa yhdessä valmentajien kanssa joukkueen toiminnasta. Mahdolliset sairaustapaukset ja peruutukset kuuluvat myös joukkueenjohtajan tehtäviin.

4.2 Urheilija

Urheilija edustaa seuraa harjoitellessaan ja kilpaillessaan. Urheilijan vastuulla on toimia ryhmän sääntöjen mukaan tapahtumissa ja noudattaa urheilijalle sopivaa elämäntapaa myös vapaa-aikanaan. Kansainvälisissä ja NSM/SM/GP-kilpailuissa käyvien uimareiden kanssa tehdään erilliset uimarisopimukset.

4.3 Vanhempi

Vanhemman tehtävänä on tukea ja kannustaa lastaan. Vanhemmalla on mahdollisuus osallistua toimintaan huoltajan roolissa kilpailuissa ja leireillä sekä toimia aktiivisena toimijana seurayhteisössä.

5 Seuran organisaation kuvaus

5.1 Johtokunta

Seurayhteisön päättävä elin on seuran johtokunta, joka kokoontuu yleensä 10–11 kertaa vuodessa. Johtokunta on juridisessa vastuussa seuran toiminnasta. Johtokunta tekee yhdessä toiminnanjohtajan ja päävalmentajan kanssa vuosittain seuralle toiminta- ja taloussuunnitelman. Johtokunta voi perustaa työryhmiä, joiden vetäjänä toimii johtokunnan jäsen. Työryhmiin voi kuulua jäseniä myös johtokunnan ulkopuolelta.

5.2 Puheenjohtaja

Puheenjohtaja on johtokunnan puhemies ja henkilöstön esimies. Hän huolehtii seuran ja seuran yhteistyökumppanien välisten sopimusten allekirjoittamisesta ja on tarvittaessa neuvotteluissa mukana yhdessä toiminnanjohtajan/taloudenhoitajan kanssa. Puheenjohtaja edustaa seuraa ja johtokuntaa.

5.3 Taloudenhoitaja

Taloudenhoitaja vastaa seuran tileistä ja rahaliikenteestä. Lisäksi taloudenhoitaja raportoi budjetin toteutumisesta johtokunnan kokouksissa.

5.4 Toiminnanjohtaja

Seuran hallinnollisena päätoimisena työntekijänä toimii toiminnanjohtaja, jolla on toiminnallinen vastuu seuran toiminnasta. Toiminnanjohtaja johtaa johtokunnan valtuuttamalla tavalla seuran käytännön toimintaa. Hän vastaa seuratoiminnan kehittämisestä, taloushallinnosta ja maksuliikenteen seuraamisesta laskujen osalta sekä yhteydenpidosta sidosryhmiin. Kurssitoiminnan suunnittelu ja koordinointi sekä tiedottaminen kuuluvat myös toiminnanjohtajalle, samoin erityisuintiryhmät. Lisäksi toiminnanjohtaja valmistelee avustusanomukset ja toimii johtokunnan kokouksissa esittelijänä. Toiminnanjohtaja toimii ohjaajien ja seuratyöntekijöiden lähiesimiehenä. Toiminnanjohtajan tehtäviin kuuluvat lisäksi puheenjohtajan ohella hallinnollisten ja toiminnallisten asioiden osalta yhteydenpito Jyväskylän kaupunkiin, Suomen uimaliittoon, Jyväskylän Urheiluakatemiaan ja Keski-Suomen liikuntaan.

5.5 Päävalmentaja

Päävalmentaja (tällä hetkellä ostopalveluna Jyväskylän Urheiluakatemiaalta) toimii edustusryhmän valmentajana, lukion aamuharjoitusten valmentajana ja vastaa valmennuksen linjauksesta ja kehittämisestä. Hän toimii myös valmentajien esimiehenä ja esittää uudet valmentajaehdotukset johtokunnalle (valtuutettuna puheenjohtajalle), joka päättää palkkaamisesta. Päävalmentaja/Nuorten valmennuspäällikkö vastaa uusien valmentajien perehdyttämisestä. Valmentajakerhon vetäminen, sisäinen koulutus ja valmennusryhmäsiirtojen koordinointi yhdessä muiden valmentajien kanssa kuuluvat myös päävalmentajan

tehtäviin. Päävalmentaja vastaa yhteydenpidosta johtokunnan ja valmentajien välillä ja toimii kokouksissa esittelijänä valmennuksen osalta. Päävalmentajan tehtäviin kuuluvat lisäksi mm. kilpailukalenterin ja kilpailubudjetin suunnittelu, harjoitusvuorojen vuosittainen anominen ja jakaminen sekä valmennuksellisten asioiden osalta yhteydenpito Jyväskylän kaupunkiin, Suomen uimaliittoon, Jyväskylän Urheiluakatemiaan ja Keski-Suomen liikuntaan.

5.6 Nuorten valmennuspäällikkö

Nuorten valmennuspäällikkö on seuran valmentajien lähiesimies. Hän esittää uudet valmentajaehdokkaat johtokunnalle (valtuutettuna puheenjohtajalle), joka päättää palkkaamisesta. Nuorten valmennuspäällikkö vastaa uusien valmentajien perehdyttämisestä. Oman ryhmän valmennuksen lisäksi hänen vastuullaan on valmennustoiminnan kehittäminen seurassa yleisesti sekä valmennusryhmäsiirtojen koordinointi. Hän seuraa ja kehittää seuran sisäistä testausta, järjestää tarvittaessa uimareiden vanhemmille keskusteluiltoja ja koulutuksia. Lisäksi työtehtäviin kuuluvat harjoitusvuorojen vuosittainen anominen ja jakaminen yhdessä päävalmentajan kanssa sekä leireihin liittyvät järjestelyt.

5.7 Seuratyöntekijä

Vuoden 2017 alusta seurassa aloitti puolipäiväisenä/osa-aikaisena työntekijänä seuratyöntekijä, joka vastaa vauvauinnin, taitouinnin ja uimahyppyjen toiminnasta, kilpailumatkojen järjestelyistä, tuntityöntekijöiden tunti-listojen keräämisestä sekä auttaa toiminnanjohtajaa muissa hallinnon töissä.

5.8 Kilpailukoordinaattori

Syksyllä 2017 seurassa aloitti työntekijä kilpailukoordinaattori-nimikkeellä (aiemmin seuratyöntekijä). Kilpailukoordinaattorin tehtäviin kuuluvat omien kilpailujen järjestelyt ja kilpailuissa yleisjohtajana toimiminen. Lisäksi kilpailukoordinaattori vastaa kilpailuihin liittyvästä tiedotuksesta, vapaaehtoisten toimijoiden rekrytoinnista ja toimii kilpailutyöryhmän kokoonkutsujana ja valmistelijana.

5.9 Valmentaja

Valmentaja vastaa käytännön valmennustyöstä harjoitusohjelmiseen. Hänen tehtäviinsä kuuluvat ryhmänsä kausisuunnitelman tekeminen ja sen toteutuksen valvonta seuran valmennuksen linjan mukaisesti. Valmentaja hoitaa ryhmänsä kilpailuilmoittautumiset ja on ryhmän mukana kilpailuissa. Valmentaja vastaa myös yhteydenpidosta ryhmänsä uimareiden vanhempiin ryhmän asioiden osalta ja pitää kauden alussa ryhmän vanhemmille vanhempainillan, jossa kertoo ryhmän toiminnasta. Valmentaja osallistuu myös seuran valmentajakerhon toimintaan. Tarvittaessa valmentaja ottaa huomioon uimarin yksilölliset tarpeet. Yhteistyössä nuorten valmennuspäällikön kanssa valmentaja koordinoi ryhmäsiirtoja.

5.10 Ohjaaja (uintikurssit)

Ohjaaja vastaa käytännön ohjaustyöstä ja ryhmiensä kurssisuunnitelmista ryhmien tason mukaan. Ohjaaja vastaa myös ryhmäsiirroista. Ohjaaja osallistuu ohjaajapalaveriin.

5.11 Kahviotyöntekijät

AaltoAlvarin kahvio on osa seuran toimintaa. Kahvion tuotot menevät seuran hyväksi. Seuran jäsenet saavat jäsenkortilla alennusta osasta kahvion tuotteista. Kahvion esimies vastaa kahvion toiminnasta, kuten tilauksista, laskuista ja työvuorolistoista. Kahvion esimies toimii kahvion työntekijöiden lähiesimiehenä ja tekee työvuorolistat.

6 Tiedotus

Seuran virallisena tiedotuskanavana toimii internetsivusto: www.swim.fi. Seuran sivuille päivitetään kaikki tärkeä tieto koskien seuran toimintaa.

Seuralla on käytössään kuukausitiedote, jonka kautta tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Sähköistä tiedottamista hoidetaan myös sähköpostilistojen kautta.

Seura käyttää aktiivisesti myös seuran virallista Facebook- ja Instagram -sivustoa tiedottamiseen.

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

Seuralla on AaltoAlvarissa ilmoitustaulu katsomokäytävällä. Jäsenillä on mahdollisuus jättää ilmoitustaululle omia ilmoituksiaan ja mainoksiaan.

7 Maksuasiat

Kilparyhmien kausimaksut tulevat maksuun aina kevät- ja syyskauden alkaessa. Kausimaksu kattaa valmennuksen kyseisellä kaudella (allas- ja kuivaharjoittelu), ratavuoromaksut, valmentajan sisäänpääsyrannekkeen, jäsenyyden ja seuran kilpailukalenterin mukaisissa kilpailuissa kolme starttia/kilpailu tai taitouinnissa ja uimahypyissä osallistumismaksut. Lisäksi maksu kattaa pääkilpailuissa (Rollot/IKM/NSM/SM) ja GP-sarjan kilpailuissa kaikki startit sekä SM/NSM/IKM-finaaleissa hotellimajoituksen. Seuraan tullessaan uusi uimari saa seuran uimalakin ja edustuksen uimarit myös seuran t-paidan. Hieroja/fysioterapeutti SM- ja GP-kilpailuissa kuuluvat kausimaksun maksaneille. Uimari, joka harjoittelee seuran

valmennusryhmässä tai seuran hyväksymässä valmennuksessa ja maksaa kausimaksun, on oikeutettu yllämainittuihin etuihin.

Ilmoittautuminen valmennusryhmään on sitova koko kaudeksi ja mahdollinen peruutus on tehtävä ennen kauden alkua. Kauden aikana kausimaksuja voidaan hyvittää ainoastaan lääkärintodistusta vastaan (täysien kuukausien mukaan) tai mikäli tapahtuu muutto toiselle paikkakunnalle. Edellä mainituissa tilanteissa kausimaksun hyvitystä tulee anoa erikseen johtokunnalta, joka päättää maksujen hyvityksistä.

Mastersien kausimaksut poikkeavat muiden valmennusryhmien kausimaksuista. Mastersien kausimaksussa on kolme eri vaihtoehtoa riippuen siitä, osallistuuko valmennusryhmän harjoituksiin vai ei. Masterseilla kausimaksu sisältää starttimaksut pääkilpailuissa ja osa maksuista sisältää myös valmennuksen ja allasvuokran. Jäsenmaksulasku lähetetään erikseen.

Mikäli uimari on menestynyt hyvin kansallisella tasolla, voi hän saada huojennusta kausimaksuunsa. Kansainvälisestä menestyksestä seura myöntää stipendirahaa uimarille stipendirahastostaan. Lisätietoja stipendirahastosta ja säännöistä löytyy seuran kotisivuilta osoitteesta www.swim.fi → kilpauinti.

Uimakoulujen kurssimaksut tulevat maksuun kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä. Kurssimaksujen tulee olla maksettuina kurssin alkaessa. Uintikurssin voi peruuttaa maksutta ensimmäisen kerran jälkeen. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista veloitamme täyden kurssihinnan. Peruutukset otetaan vastaan vain kirjallisesti. Ilmoittautuminen uintikurssille on sitova ilman erillistä peruutusta.

8 Jäsenyys

Kilpauimarit ja uimakoulukurssilaiset liitetään automaattisesti seuran jäseniksi (pois lukien iltauimakouluihin ja vauvauintiin osallistuvat). Kausi- ja kurssimaksuihin sisältyy seuran jäsenyys. Vanhemmilla ja harrastajilla on mahdollisuus liittyä seuran jäseniksi ilmoittautumalla myClub -järjestelmän kautta ja maksamalla jäsenmaksun. Johtokunta vahvistaa jäsenyyden. Jäsenet ovat oikeutettuja seuran jäsenetuihin, jotka löytyvät seuran www-sivuilta.

9 Yhteistyökumppanit

AaltoAlvari
 Alive Training and Therapy
 Autokoulu Koljander
 Jarkko Holviala Tmi
 Jyväskylän kaupunki
 Jyväskylän Urheiluakatemia
 Keski-Suomen Liikunta ry

Mehiläinen
Muuramen kunta
Nuorisokasvatussäätiö
Speedo
Suomen Uimaliitto ry
Olympiakomitea
Wellamo

10 Kilpauinnin valmennuksen linja

Seurassa toteutetaan valmennuksen tasojärjestelmää, jossa uimarin ura etenee asteittain ryhmissä eteenpäin, tavoitteena edustusryhmä. Valmentajat pysyvät paikoillaan valmentaen pääsääntöisesti aina samantasoisia uimareita. Jokaiselle ryhmälle pyritään järjestämään kaksi pätevää valmentajaa, jotka ovat erikoistuneet juuri kyseisen ikäryhmän uimareiden harjoitteluun. Kaikkien uimareiden kohdalla pyritään myös varmistamaan elämän eri osa-alueiden mutkaton yhteensovittaminen ja luomaan tasapaino koulun ja harjoittelun välille. Seura ei pakota uimareita vaihtamaan ryhmää tai lisäämään harjoittelua iän karttuessa, jollei uimari itse, hänen valmentajansa ja vanhempansa ole asiasta yksimielisiä. 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.

Jatkuvan kehittymisen ja uusien edustusryhmän uimareiden luominen vaatii paljon uimareita ja oikeanlaista lahjakkuuksien etsintää. Seuramme sunnuntaivuoron uimakouluissa ja tekniikkaryhmissä on mukana viikoittain satoja lapsia, mikä luo hyvät puitteet uusien kilpauimareiden löytämiselle. Lasten oikeanlaisella ohjauksella heidät voidaan saada päätymään valmennusryhmiin ja sitä kautta kilpauinnin pariin. Varsinaisen rekrytoinnin ja uimareiden etsimisen lisäksi uimaseuraan ja Jyväskylään hakeutuu omatoimisesti vuosittain useita lapsia ja nuoria, joiden ohjaaminen oikeisiin ryhmiin on sekä uimarin että seuran kehittymisen kannalta tärkeää.

10.1 Harjoittelun rytmitys

Kaudet ryhmissä jaetaan pääkisojen määrän ja ajankohdan mukaan, joko kaksi- tai kolmehuippuisiksi. Pääkisat ryhmissä nuorista aikuisiin ovat Rollo- uinnit, Ikäkausimestaruus uinnit, Nuorten SM-kilpailut, Suomen mestaruuskilpailut sekä mahdolliset aikuisten ja nuorten kansainväliset arvokilpailut. Uusi kausi alkaa kaikilla ryhmillä elo- syyskuussa, ja päättyy kesä-heinäkuussa.

10.2 Uimarin polku

Uimarin polku löytyy erillisenä liitteenä.

10.3 Valmennuksen lähtökohdat

Seuran yleinen valmennuslinja tähtää hyvän kestävyys suorituskyvyn luomiseen ja kaikkien uintitekniikoiden moitteettomaan hallintaan. Yleiseen tekniikkaopetukseen panostetaan erityisesti juniorivuosina ja kokeneempien uimareiden kohdalla pyritään ottamaan huomioon myös yksilölliset erot ja ominaisuudet. Erikoistuminen lajeihin ja matkoihin pyritään kuitenkin aloittamaan jo Juniori 1-ryhmässä uimarin vahvuuksien pohjalta. Harjoittelumääriä nostetaan asteittain ryhmissä ylöspäin siirryttäessä ja suurimmat harjoittelumäärät saavutetaan Juniori 1-ryhmässä. Edustustasolla tehot nousevat hieman määrien kustannuksella, jolloin ryhmään siirtyvien uimareiden harjoituspohjat tulee olla kunnossa. Pääsääntö kaikessa harjoittelussa on oikeaoppisessa tekemisessä niin, että uimarin paikat pysyvät kunnossa eikä tulevaisuuden harjoittelu vaarannu. Jyväskyläläinen valmennuksen malli perustuu testattuun ja tutkittuun tietoon, joka pysyy ajanhermoilla.

Valmennukseen kuuluvaksi koemme harjoittelun ohella uimareiden kasvattamisen harjoittelun ja kilpailun avulla sekä uimarin luonnollisen elämänkaaren tukemisen. Valmentajiltamme odotamme hyviä sosiaalisia taitoja ja kommunikointikykyä niin uimareiden kuin heidän vanhempiansa kanssa. Näin pystymme seuraamaan uimareidemme kokonaisvaltaista kehitystä. Lisäksi haluamme uimareidemme omaksuvan urheilullisen elämäntavan, joka näkyy kaikessa käyttäytymisessä niin koulussa, harjoittelupaikoilla kuin kilpailumatkoilla.

10.4. Uusien ryhmien perustaminen

Seuran uimakouluissa ja tekniikkaryhmissä pyörii viikoittain satoja lapsia. Laaja harrastajapohja mahdollistaa uusien uimareiden ja lahjakkuuksien löytämisen. Oikeanlaisella ohjauksella lapset voidaan saada päätymään valmennusryhmiin ja sitä kautta kilpauinnin pariin.

Uusien ryhmien perustamisesta sovitaan yhdessä seuran johtoryhmän ja valmennusjohdon kanssa. Uusia ryhmiä perustetaan tarvittaessa uuden kauden alussa elokuussa, jolloin kyseisen vuoden ratatilat ja valmentaja sekä uimarimäärät ovat selvillä. Tähän liittyen uimareiden siirtyminen ryhmissä eteenpäin tapahtuu pääsääntöisesti kesän aikana. Uimareiden nousu tasojärjestelmässä ylöspäin mahdollistaa uusien uimareiden mukaantulon täysiin ryhmiin, vaikka uusia ryhmiä jonain vuonna ei olisikaan mahdollista perustaa.

11 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

Seuran pyrkimys on luoda nuorille jo uintiuran aikana kiintymys lajin kehittämiseen ja oman kokemuksen ja tiedon siirtoon uusille ikäluokille. Uintiuransa päättävälle nuorille pyritään tarjoamaan mahdollisuus jatkaa harrastustaan seurassa valmentamalla. Tasojärjestelmällä seurassa halutaan kehittää nuorista valmentajista tietyn ikäryhmän

spesialisteja, joilla on kokemusta ja vertailupohjaa saman ikäisten lasten ja nuorten valmentamisesta. Edustustasolla valmentajilta vaaditaan ammatillista koulutusta ja aikaa jokapäiväiseen valmennus- ja kehittämistyöhön. Kaikilta seuran valmentajilta odotamme hyviä sosiaalisia taitoja ja kommunikointikykyä niin uimareiden kuin heidän vanhempiansa kanssa. Lisäksi edellytämme sitoutumista seuran sääntöihin, yhteiseen linjaan sekä ryhmänsä uimareihin ja valmentajakollegoihinsa.

Valmentajien tueksi seurassa toimii valmentajakerho, jonka kautta tarjotaan seuran sisäistä koulutusta ja mahdollisuutta vaikuttaa valmennuksellisiin asioihin. Seuran päävalmentaja ohjaa, auttaa ja tukee ryhmien valmentajia vaikeissa päätöksissä ja epäselvissä kysymyksissä. Lisäksi seura pyrkii tarjoamaan valmentajilleen Suomen Uimaliiton koulutusta sekä mahdollisuuksia osallistua kansainvälisiin uintitapahtumiin tai yhteisleireihin eri seurojen ja valmentajien kanssa. Valmentajien kehittymistä ja motivaation säilymistä halutaan edesauttaa kaikin mahdollisin tavoin. Pätevät, asiansa osaavat ja koulutetut valmentajat ovatkin yksi seuramme kulmakivistä.

Toiminnanjohtaja etsii uimakouluohjaajia ja ohjeistaa heidät yhdessä seuratyöntekijän kanssa. Ohjaajat pyritään kouluttamaan Uimaliiton vesiralli- tai lasten uinnin ohjauksen perusteet (LUOP) -ohjaajakursseilla. Lisäksi halukkaita ohjaajia on kannustettu myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uimaopettajakurssille, joka antaa valmiudet toimia uimaopettajana. SUH-koulutuksen käyneillä on mahdollisuus toimia koulu-uinnin opettajina ja heillä on mahdollisuus jatkaa vauva- ja perheuinnin ohjaajakoulutukseen ja saada pätevyys toimia vauvauintiohjaajana.

Kaikkien koulutuksen käyneiden kanssa tehdään koulutus sopimus. Seuran maksaessa koulutuksen sitoutuu valmentaja/ohjaaja toimimaan seuran palveluksessa 2-4 vuoden ajan tai korvaamaan koulutus sopimuksessa määritellyn prosenttiosuuden koulutuskustannuksista.

12 Uimakoulut ja kurssitoiminta

Seura tarjoaa eritasoisia uimakoulukursseja lapsille ja aikuisille. Vauvauinnit ovat tärkeä osa seuran toimintaa. Uimakouluja pidetään tällä hetkellä kahdessa Jyväskylän uimahallissa (AaltoAlvarissa ja Wellamossa), Kypärämäessä sotainvalidien sairaskodin allastilassa ja Äänekosken Vesivelhossa. Lisäksi seura järjestää Muuramessa aikuisten uintikursseja yhteistyössä Muuramen kunnan kanssa.

Uimakoulu- ja vauvauintikurssissa on hallista riippuen noin 10 tai 15 uimakoulukertaa. Kurssit alkavat aina syksyllä ja keväällä. Jokaiselle kurssille tulee ilmoittautua erikseen kauden jälkeen. Ilmoittautuminen tapahtuu pääsääntöisesti noin 1–3 kuukautta ennen kurssin alkua.

Seuralla on käytössä sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä, jolla mahdollistetaan tasapuolinen ilmoittautuminen kaikille. Seura on tehnyt valmennuksen tasojärjestelmään pohjautuen myös lähtötaasovaatimukset ja tavoitteet

uimakoulukursseille, jotta vanhempien on helpompi valita oikea kurssi lapsen osaamistason mukaan. Kurssien lähtötaaso-vaatimukset löytyvät seuran www-sivuilta.

Yrityksillä ja yhteisöillä on mahdollisuus tiedustella yksityisiä uintikursseja seuralta. Lisätietoja löytyy seuran Internet-sivuilta: www.swim.fi

13 Pelisäännöt

Seuran jokainen valmennusryhmä laatii ryhmäkohtaiset pelisäännöt. Ryhmä ja valmentajat toimivat pelisääntöjen mukaan. Kun uusi uimari tulee ryhmään, hän allekirjoittaa pelisääntölapun yhdessä valmentajansa kanssa. Seuralla on erikseen myös valmentajien ja vanhempien pelisäännöt.

Pelisäännöt tarkistetaan kerran vuodessa ja tarvittaessa pelisääntökeskustelut voidaan pitää uudestaan, mikäli sääntöihin toivotaan muutoksia.

14 Ohjeet pulmatilanteisiin

Mahdolliset ongelmatilanteet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti ryhmien sisällä. Päävalmentaja/Vastuvalmentaja auttaa tarvittaessa asiassa. Mikäli asia vaatii jatkokäsittelyä, johtokunta auttaa asioiden ratkaisussa. Päävalmentaja/Vastuvalmentaja raportoi mahdollisista pulmatilanteista seurajohtolle (toiminnanjohtaja/puheenjohtaja).

Kaikissa mahdollisissa pulmatilanteissa voi aina ottaa yhteyttä myös seuran toiminnanjohtajaan tai puheenjohtajaan.

15 Terveiden elintapojen edistäminen

Seura haluaa kasvattaa ja kannustaa urheilijoitaan terveellisiin elintapoihin. Swimming Jyväskylä on Nuorisokasvatussäätiön jäsen. Seuran nuoret tietävät päihteiden ja tupakan käytön haitat ja kokevat päihteettömyyden tärkeäksi arvoksi. Seura käy nuorten kanssa rakentavaa keskustelua päihteettömyydestä ja sen merkityksestä urheilusuorituksiin ja elämäntapaan. Nuorten ja aikuisten valmennusryhmät ovat sisällyttäneet myös päihteettömyyden omiin pelisääntöihinsä.

16 Antidoping-toiminta

Swimming Jyväskylä noudattaa Suomen Uimaliiton linjaa antidoping-asioissa sekä SUEK:n, asettamia sääntöjä ja ohjeita. Lisää tietoa Antidopingtoimikunnasta seuran www-sivuilla: www.swim.fi → Kilpauinti

17 Seuran toimintamuodot

Kurssitoiminta

Vauvauinti

Alkeisryhmä

Jatkoryhmä

Sisarusryhmä (alkeis- ja jatkoryhmä)

Sunnuntaivuoro AaltoAlvari/Wellamon uimakoulut

Alle kouluikäisille

Perhepeuhula	1–3 v
Vesikirput	yli 3 v
Vesikilparit	4–7 v
Vesikilparit	6–9 v

6–12-vuotiaat

Vesimyyrät

Vesiralli I Sammakot

Vesiralli II Kalat

Vesiralli III ja IV Norpat/Delfiinit

Tekniikkaralli

Merenneidot (taitouinti)

Pomppupingviinit (uimahypyt)

Aikuisille

Aikuisten alkeisuimakoulu

Aikuisten jatkouimakoulu

Aikuisten tekniikkakoulu

Aikuisten tekniikan jatkoryhmä

Kuntouinti

Kypärämäen kurssit sunnuntaisin

Vesiralli I Sammakot

Vesiralli II Kalat

Vauvauinti alkeisryhmä

Vauvauinti jatkoryhmä

Lisätietoja toiminnanjohtajalta: info@swim.fi

Valmennusryhmät

Starttir ryhmä	1-3 krt/vko
Vesikiitäjät	3-4 krt/vko
Ratahait	4 krt/vko
Flipperit	5 krt/vko
Juniori 2	7-9 krt/vko
Juniori 1	9 krt/vko
Edustusryhmä	9–11 krt/vko
Harrasteryhmä	1-2 krt/vko

Taitouinti

Kurjet	3 krt/vko
Joutsenet	4 krt/vko
Kolibrit	6 krt/vko

Uimahyppy

Vieterit	1 krt/vko
Hyppyhirmut	1 krt/vko
Esikilpa	2 krt/vko
Kilpa 2	2-3 krt/vko
Kilpa 1	4 krt/vko

Erityisryhmä

Kehitys- ja liikuntavammaisten kilpa- ja harrasteryhmä 3krt/vko

Lisätietoja toiminnanjohtajalta: [info\(at\)swim.fi](mailto:info(at)swim.fi)

Muut ryhmät**Masters – aikuisten kilpauinti ja kuntoharrastus 1–2 krt/vko**

lisätietoja: seuratyöntekijältä [piia.laitinen\(at\)swim.fi](mailto:piia.laitinen(at)swim.fi) ja www.swim.fi → Masters

Yksitystekniikkaopetus ja tekniikkakurssit

lisätietoja: [info\(at\)swim.fi](mailto:info(at)swim.fi)