

**SWIMMING JYVÄSKYLÄ**

**TOIMINTASUUNNITELMA**

**2012**



## 1. LÄHTÖKOHTA

Swimming Jyväskylä on vuonna 2000 perustettu uimaseura. Seurassa on tällä hetkellä 890 jäsentä. Viimeisen vuoden aikana seuran toiminnassa on ollut mukana noin 1250 uimakoululais- ta, 189 kilpa- ja harrasteuimaria ja 41 valmentajaa sekä ohjaajaa. Toimimme Jyvässeudulla neljässä eri uimahallissa. Tarjoamme erilaista toimintaa lapsista vanhuksiin.

Swimming Jyväskylä tarjoaa eri ikäryhmille uimaopetus-, harrastus- ja kilpauintipalveluita. Pää- paino on kilpauinnissa ja lasten uimaopetuksessa sekä nuorten harrastustoiminnassa.

Tavoitteena on edistää eri-ikäisten uimataitoa, ylläpitää ja kehittää harrastajien fyysistä kun- toa, terveyttä sekä henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Samalla tuetaan nuorten kasvua ihmi- senä ja tarjotaan liikunnallisia onnistumisen elämyksiä.

## 2. TAVOITTEET VUONNA 2012

AaltoAlvarin peruskorjaus on aloitettu keväällä 2011. Pääosa Swimming Jyväskylän toiminnois- ta on sijoittunut normaalisti AaltoAlvariin, joten seura toimii nyt poikkeusolosuhteissa. Alusta- vista suunnitelmista poiketen uimahalli tulee olemaan yleisöltä suljettuna vuoden 2012 loppuun asti. Uimaseurojen on tarkoitus päästä käyttämään 25m allasta loppukevästä 2012, jolloin ti- lapäisjärjestelyt helpottuvat hieman muissa seudun uimahalleissa. Kilpauinti- ja uimakoulutoi- minnot ovat hajautettuina Wellamon, Tikkakosken ja Muuramen uimahalleihin. Seuran ensisi- jainen tehtävä on edelleen kilparyhmien harjoittelun varmistaminen.

Jyväskylään on myönnetty vuoden 2013 kesälle pitkän radan NSM/SM-kilpailut. Kilpailuolosuh- teiden ja -tekniikan parantamiseksi seura toimii tiiviissä yhteistyössä Jyväskylän kaupungin lii- kuntapalvelujen kanssa. Tavoitteena on luoda erinomaiset olosuhteet uinnin arvo- ja kansallisen kilpailujen järjestämiselle.

### PAINOPISTEET VUONNA 2012

- Remontin aikaisen toiminnan mahdollistaminen
- Seurakoordinaattorin toimen jatkuvuus
- Talouden tasapainottaminen remontin aikana
- Lisärahoitusmahdollisuuksien kartoittaminen
- Seuran kansallisen ja kansainvälisen tason ylläpitäminen
- Vapaaehtoisten toimijoiden lisääminen
- Yhteistyön vahvistaminen Jyväskylän kaupungin kanssa

## 3. SEKTORIT

Swimming Jyväskylän toiminta on jaettu viiteen eri sektoriin. Pääpaino on kilpauintivalmennuk- sessa. Lisäksi seuralla on laajaa kurssitoimintaa lasten uimakouluissa. Hyvän ja laadukkaan seuratoiminnan taustalle tarvitaan vakavarainen talous. Sidosryhmät mahdollistavat seuratoiminnan.



Swimming Jyväskylän johtokunta vastaa eri sektoreiden toiminnasta. Toimintasektoreiden vastaavat määritellään vuoden ensimmäisessä johtokunnan kokouksessa.

Seuraavassa esitetään eri toimintasektoreiden tehtävät, tavoitteet ja toteutus vuodelle 2012.

1. Talous
2. Valmennus
3. Uimakoulutoiminta
4. Oheistoiminnot
5. Sidosryhmät

### **3.1. TALOUS**

Vuodelle 2012 on laadittu budjetti, jonka toteutumista valvoo johtokunta. Kirjanpito, palkanmaksu ja laskujen maksaminen on ulkoistettu. Seura on voittoa tavoittelematon yhteisö ja taloudellisesti on huomioitava uimahalliremontin aikainen toimintojen supistuminen ja tulojen väheneminen. Talouden seuranta on edelleen tehostettava vuoden 2012 aikana, koska seura-toiminta on poikkeustilassa. Varoja pyritään saamaan uimakoulutoimintojen kautta. Valmennusmaksut pyritään pitämään kuluja vastaavalla tasolla. Vuonna 2012 tavoitteena on jatkaa tehokasta maksuliikenteen seuranta.

Toiminnan tueksi johtokunta tutkii aktiivisesti eri rahoitusmahdollisuuksia. Opetus- ja Kulttuuriministeriö myöntää myös vuodelle 2012 uusia tukirahoituksia, joten seura kartoittaa heti alkuvuodesta uuden tuen saamisen mahdollisuuden.

Valmennusryhmillä on mahdollisuus kerätä itsenäisesti varoja ryhmien toimintaan erilaisten talkootöiden avulla.

Swimming Jyväskylä palkitsee arvokisoissa mitaleille päässeet uimarit. Seuran stipendirahaston sääntöjen mukaisesti mitaleja saavuttaneet uimarit saavat huojennusta valmennusmaksuista. Seura tukee myös Uimaliiton leireille ja maajoukkueisiin osallistuvien uimareiden kuluja tietyin prosenttiosuuksin.



### 3.2. VALMENNUS

Seuran yleinen valmennuslinja tähtää hyvän kestävyysuorituskyvyn luomiseen ja kaikkien uinitetekniikoiden moitteettomaan hallintaan. Yleiseen tekniikkaopetukseen panostetaan erityisesti juniorivuosina. Kokeneempien uimareiden kohdalla pyritään ottamaan huomioon myös yksilölliset erot ja ominaisuudet.

Kilpailuihin osallistumista pyritään edelleen lisäämään alimmilla ryhmätasoilla. Uimareita kannustetaan hankkimaan kilpailulisenssi valmennusryhmiin siirryttäessä. Kilpailemisesta pyritään tekemään osa harrastusta painottamatta kuitenkaan liikaa itse uintituloksia.

Omien JS-cup kilpailujen laatua ja toimivuutta pyritään edelleen parantamaan kehittämällä kilpailuja ammatillisempaan suuntaan ja vahvistamalla kilpailujen merkitystä muiden kilpailujen joukossa. Kilpailut tullaan edelleen järjestämään kolme kertaa kaudessa.

Seuran kilpailutavoitteet ovat SM-tasolla sijoittuminen kolmen parhaan seuran joukkoon. Edustusryhmän tavoitteena on saada mahdollisimman moni uimari Uimaliiton valmennusryhmiin sekä alittamaan aikaraja kansainvälisiin arvokilpailuihin. Nuorten Mestaruuskisoissa seura pyrkii pistesijoille hieman aikaisempia vuosia nuoremmalla joukkueella. Ikäkausitasolla pyritään myös saavuttamaan pistesija ja Rollo-kilpailuihin tavoitteenamme on saada noin 20 uimarin joukkue. Pää tavoite on tarjota jokaiselle uimarille pitkä ja antoisa ura seurassa.

Valmennuksen laadusta pyritään pitämään huolta takaamalla jokaiselle ryhmälle kaksi koulutettua valmentajaa. Seura kouluttaa kaikki valmennukseen sitoutuneet valmentajat vähintään Uimaliiton Taso I:llä sekä tarjoaa seuran sisäistä koulutusta valmennusjohdon organisoimana. Seuraan syksyllä 2011 perustettu Valmentajakerho kokoontuu säännöllisesti ja jakaa tietoa ja kokemuksia valmentajien välillä. Keväällä 2012 yksi valmentaja saa Taso II:n suoritettua ja ainakin yksi valmentaja on tarkoitus lähettää Taso II:n syksyllä alkavaan uuteen koulutukseen. Edustusryhmän asiantunteva valmennus ostetaan Keski-Suomen Urheiluakatemiaalta. Vanhemmille järjestetään yhteisiä koulutus- ja vanhempainiltoja, jotka aloitettiin vuonna 2010 nimellä parent@swim.

Uusia uimareita pyritään saamaan uimakouluista kilpaintyryhmiin tekemällä siirtyminen vaivattomaksi ja osoittamalla uimakoulujen olevan osa koko seuran tasovalmennusjärjestelmää. Remontin aikaiset tilavähennykset vaikuttavat kuitenkin siihen, paljonko uusia uimareita voidaan ottaa. Mahdollisimman monelle kiinnostuneelle halutaan kuitenkin tarjota paikka kilparyhmissä.

Keväällä 2012 uimareita siirretään ryhmissä hieman eteenpäin normaalia enemmän, jotta kaikki ryhmät saadaan täyteen ja valmentajaresurssit hyvään käyttöön. Lisäksi kaksi alinta ryhmää yhdistetään ja kilpailun Starttiryhmä lakkautetaan hetkellisesti. Tavoitteena on herättää ryhmä henkiin jo syksyn 2012 aikana, jolloin toiveena on harjoitella AaltoAlvarin 25m altaalla. Myös uimarimäärät pyritään saada nostettua halliremonttia edeltävälle tasolle.

Seuran tasojärjestelmän toimivuutta seurataan koko seuran yhteisellä testipatteristolla, jonka kaikkien tasojen ryhmät suorittavat Edustus-ryhmää lukuun ottamatta.

Näiden testitulosten perusteella pystytään tulevaisuudessa ohjaamaan uimareita paremmin oikeisiin ryhmiin, sekä seuraamaan ryhmien ja yksilöidenkin kehitystä.



Valmentajien tietoutta eri ryhmien toiminnasta lisätään jatkamalla hyväksi todettuja ”valmentajien vaihtoviikkoja”, joilla ryhmien valmentajat käyvät vuorollaan tutustumassa johonkin toiseen ryhmään.

Vuonna 2010 perustettu Talent-ryhmä jatkaa myös vuoden 2012 aikana harjoittelua. Talent-ryhmä koostuu nuorista kärkiuimareista, jotka kootaan harjoittelemaan yhdessä muutamia kertoja kaudessa. Keväällä 2012 valitaan uudet uimarit vuodeksi Talent-ryhmään Rudolphin taulukon perusteella.

Parin aiemman vuoden aikana Swimming Jyväskylän harrastajatoiminnan suosio on kasvanut paljon. Vuonna 2011 syksyllä harrastajaryhmän toiminta kuitenkin supistui huomattavasti remontin aiheuttamien huonojen halliolosuhteiden takia. Pienen osallistujamäärän vuoksi ryhmän toiminta joudutaan jäädyttämään kevätkaudeksi 2012, mutta se pyritään perustamaan uudelleen hallitilanteen helpotettua. Seuran tavoitteena onkin tarjota myös jatkossa liikunta- ja harastusmahdollisuus nuorille, jotka eivät halua harrastaa kilpaurheilua.

Masters-ryhmässä on noin 30 uimaria, joista noin 20 kilpailee. Mastersien kilpailuohjelmaan kuuluvat lyhyen ja pitkän radan SM-kilpailut, PM-kilpailut sekä Viriilit Vinstat. Ryhmä harjoittelee poikkeuksellisesti remontin ajan omatoimisesti. Seuran Mastersuimarit osallistuvat myös muiden järjestämille uimaleireille kotimaassa ja ulkomailla.

Seuran Erityisryhmän toimintaa pyritään kehittämään tulevan vuoden aikana. Ryhmän kolme uimaria kuuluvat Special Olympic –uimareihin ja tähtäävät kansainvälisiin kilpailuihin. Lisäksi yksi uimari kuuluu vammaisuinnin maajoukkueeseen. Ryhmän tavoitteina on osallistua SM- ja PM-kilpailuihin sekä mahdollisuuksien mukaan kansainvälisiin kilpailuihin.

### **3.3. UIMAKOULU- JA KURSSITOIMINTA**

Swimming Jyväskylän uimakoulutoiminta koostuu lasten uimakouluista ja kesäaikana rantauimakouluista. Lisäksi seura järjestää tilauksesta aikuisten tekniikkakursseja ja yksityistekniikkaopetusta. Toiminta jakautuu kolmeen uimahalliin; Wellamoon, Tikkakoskelle ja Muurameen. Lisäksi kurseja pyritään järjestämään myös Haukkarannan koululla. Seuran tavoitteena on järjestää vuoden 2012 kevätkaudella 40 uimakouluryhmää, joissa on yhteensä noin 400 lasta.

Uimakoulutoiminta pyörii tällä hetkellä pienimuotoisemmin, koska allastilat vähenivät remontin johdosta. Tällä hetkellä kartoitetaan sitä, voidaanko osa uimakouluista järjestää syksyllä 2012 AaltoAlvarin 25m altaalla ja lasten altaalla remontista huolimatta.

Uimakoulutoimintaa on tarkoitus tehostaa ja tarjota laadukkaita palveluja Jyvässeudun asukkaille. Lähialueiden muita allastiloja on myös kartoitettu, jotta mahdollinen kurssien lisääminen onnistuisi.

Vuoden 2012 tavoitteena on myös jatkaa ohjaajien sitouttamista. Ohjaajille tarjotaan edelleen mahdollisuus kouluttautua Uimaliiton kurseilla. Muutama ohjaaja on osallistumassa Lasten uinnin ohjauksen perusteet –kurssille sekä muutama osallistuu SUH:in



Uimaopettajakoulutukseen. Tämän lisäksi pyrimme järjestämään kauden aikana kaksi sisäistä ohjaajakoulutusta yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kanssa. Tavoitteenamme on, että jokainen seuran ohjaaja on koulutettu, jotta ohjaus on tasokasta. Kouluttautumisen avulla pyrimme sitouttamaan ohjaajia yhteisöön pidemmäksi ajaksi ja taata näin myös paremman opetuksen laadun. Uimakoulujen laatua tarkastellaan vuosittain vanhemmille laaditun kyselyn perusteella. Palautteen perusteella toimintaa kehitetään edelleen. Mahdollisiin akuutteihin epäkohtiin puututaan välittömästi palautteen tultua.

Vuonna 2012 pyritään jatkamaan yhteistyötä myös rantauimakoulujen osalta Jyväskylän kaupungin kanssa. Seuran tavoitteena on järjestää kursseja kesällä laajasti Jyvässeudulla, jotta kaikilla alueen lapsilla olisi mahdollisuus uinnin oppimiseen. Rantauimakouluihin palkataan myös kesätyöläisiä.

Tavoitteena on myös järjestää muita uintikursseja mahdollisuuksien ja tilaresurssien mukaan. Uimakoulutoiminta on tarkoitus järjestää mahdollisimman laajasti halliremontista huolimatta, jotta vuonna 2013 voitaisiin jatkaa taas täysillä resursseilla toimintaa.

### **3.4. OHEISTOIMINNOT**

Seurayhteisön tarkoituksena on tehdä seuratoimintaa tutuksi perheille, kertoa ajankohtaisia kuulumisia ja aktivoida vanhempia seuran vapaaehtoistoimintaan. Ryhmien toimiessa itsenäisesti, halutaan myös uimareita ja vanhempia tutustuttaa toisiinsa yli ryhmärajojen.

Seura tulee järjestämään edelleen koko seuralle vanhempien keskusteluiltoja. Tilaisuuksissa keskustellaan valmennuksesta, ravitsemuksesta, lihashuollosta tai muusta kaikille uimareille tärkeästä aiheesta. Samalla tiedotetaan vanhempia seuran yhteisistä asioista.

Sisäinen tiedottaminen hoidetaan seuran Internet-sivuston kautta. Sivustoa päivitetään lähes päivittäin ja sieltä löytyy ajan tasalla olevaa tietoa. Sähköpostilistat on otettu myös tehokkaaseen käyttöön. Sähköpostitiedotusta tullaan jatkamaan edelleen.

Urheiluseuratoiminnan järjestäminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja talkootyöhön. Vapaaehtoiset ovat pääsääntöisesti uimareiden vanhempia sekä aktiivisia harrastajia. Seura järjestää tarvittaessa koulutusta erilaisiin tehtäviin. Eri tehtävistä on kirjoitettu myös ohjeet, jotta uusien seuratoimijoiden olisi helpompaa tulla mukaan toimintaan. Tavoitteena on saada aktiivisten vapaaehtoisten määrää kasvatettua. Toimitsijakortin omaavista henkilöistä pidetään rekisteriä. Uusien uimareiden vanhempien toivotaan tulevan aktiivisesti ja rohkeasti seuran toimintaan mukaan.

Perheiden ja seurayhteisön panos on tärkeää uimahalliremontin aikana, kun uimarit joutuvat harjoittelemaan poikkeusolosuhteissa. Seuralle on tärkeää, että harrastajamäärät säilyvät myös remontin ajan, jotta toimintaa voidaan jatkaa täysipainoisesti remontin jälkeen.

Yhteisiä perhetapahtumia järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Kesällä tullaan järjestämään kesäpäivä ja joulukuussa seuran yhteinen joulujuhla, jossa jaetaan erilaisia



huomionosoituksia ja kiitetään seuratoimijoita. Huomionosoituksia voidaan jakaa myös muina ajankohtina johtokunnan päätösten mukaisesti. Tällaisia ovat muun muassa valmistujaislahjat.

Swimming Jyväskylä järjestää myös kunto- ja terveystoimintaa mahdollisuuksien mukaan. Jäsenrekisteriä ylläpidetään huomioiden henkilörekisterilaki.

### 3.5. SIDOSRYHMÄT

Swimming Jyväskylä tekee aktiivista yhteistyötä Suomen Uimaliiton kanssa ja osallistuu Uimaliiton vuosikokouksiin ja seuraa päätöksentekoa. Seura on myös Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenseura ja osallistuu vuosittain aluejärjestön pitämiin yhteistilaisuuksiin.

Seura jatkaa ja syventää edelleen yhteistyötä Jyväskylän kaupungin kanssa. Hintaneuvottelut ja allastilojen aikaneuvottelut käydään vuosittain. Seura jatkaa edelleen säännöllisiä uimahallityöryhmän kokouksia Liikuntapalvelujen henkilöstön kanssa hyvän yhteistyön takaamiseksi.

Muuramen kunta on myös tärkeä yhteistyökumppani. Seura pyrkii edelleen kehittämään yhteistyötä Muuramen kunnan kanssa, koska Muuramen uimahalli on yksi seuran toimipaikoista.

Swimming Jyväskylä on mukana myös SLU:n tukihankkeessa kesään asti. Hankkeen tarkoituksena on kehittää valmentajien ja ohjaajien tukiverkostoa seurassa.

Swimming Jyväskylä ja Mehiläinen (LIKES) ovat keskenään sopineet seuran lääkintähuollon järjestämisestä. Sopimus koskee kaikkia Swimmingin jäseniä ja on voimassa toistaiseksi.

Seura jatkaa yhteistyösopimuksia vanhojen kumppaneiden kanssa ja kartoittaa jatkuvasti myös uusia yhteistyömahdollisuuksia yritysten kanssa.



#### 4. OMAT KILPAILUT

Seuran järjestämiä Oskarin uinteja ei pidetä vuonna 2012 remontin vuoksi. Seuraavan kerran 30. Oskarin uinnit järjestetään vuonna 2013. Seura järjestää kuusi JS-cup –kilpailua vuoden 2012 aikana. JS-cup kilpailut pyritään järjestämään remontin aikana Wellamossa.

Kilpailukalenteri 2012:

- 14.1. Kansalliset kilpailut, Tampere
- 21.1. JS-cup I, Jyväskylä
- 2.-5.2. NSM/SM yhdistetty, Vaasa
- 28.1. Viriilit vinstat Espoo
- 18.2. JS-cup II, Jyväskylä
- 24.-25.3. GP-kilpailu, Tukholma
- 31.3. JS-cup III, Jyväskylä
- 30.3.-1.4. Masters Mestaruusuinnit, Salo
- 13.-14.4. Suomi-Viro maaottelu, Espoonlahti
- 14.4. Varkauden kevätuinnit, Varkaus
- 5.-6.5. Tampereen Avoimet, Tampere
- 12.5. Särkänniemiuintit, Tampere
- 28.5. JS-Cup IV, Jyväskylä
- 9.6. Märsky-uinnit, Helsinki
- 8.-13.6. Rollo-uinnit ja leiri, Pori
- 16.-17.6. IKM-aluekarsinnat, paikka vielä avoin
- 29.6.-1.7. NSM-uinnit, Tampere
- 5.-8.7. SM-uinnit, Helsinki
- 13.-15.7. IKM-finaalit, Espoonlahti

Kalenteri täydentyy myöhemmin Vammaisuinnin ja Masters-uinnin osalta, kun Uimaliiton kalenteri päivittyy. Syksyn kilpailukalenteri valmistuu loppukevällä.

