

**Swimming Jyväskylä**

**TOIMINTA-  
LINJA**



## Sisällysluettelo:

Sisällysluettelo: .....	2
1 Seuran historia lyhyesti .....	3
2 Visio ja arvot .....	3
3 Toiminnan tavoitteet.....	3
4 Seurayhteisö .....	4
5 Seuran organisaation kuvaus.....	5
5.1 Puheenjohtaja.....	5
5.2 Taloudenhoitaja .....	5
5.3 Sihteeri .....	5
5.4 Johtokunta .....	5
5.5 Seurakoordinaattori.....	5
5.6 Päävalmentaja .....	5
5.7 Nuorten valmennuspäällikkö .....	6
5.8 Valmentaja.....	6
5.9 Uimakouluohjaaja .....	6
5.10 Kilpailusihteeri.....	6
5.11 Vanhempi .....	6
5.12 Urheilija.....	6
5.13 Joukkueenjohtaja .....	6
6 Tiedotus .....	7
7 SwimShop.....	7
9 Talkoot ja rahankeruu .....	8
10 Jäsenyys.....	8
11 Yhteistyökumppanit.....	8
12 Kahvio .....	9
14.1 Seuran tasojärjestelmä .....	10
14.2 Harjoittelun rytmitys .....	10
14.3 Valmennuksen lähtökohdat.....	11
14.4. Uusien ryhmien perustaminen.....	12
15 Rekrytointi ja kouluttaminen .....	12
16 Uimakoulut ja kurssitoiminta.....	13
17 Pelisäännöt .....	13
19 Antidoping-toiminta .....	14
20 Ohjeet pulmatilanteisiin .....	14

## 1 Seuran historia lyhyesti

Swimming Jyväskylä on vuonna 2000 perustettu uintiseura, jonka juuret ovat 1990-luvun loppupuolella. Jyväskylässä toimi kaksi vahvaa uimaseuraa Jyväskylän Uimaseura ja Jyväskylän Saukot. Seurojen edustusuimarit olivat harjoitelleet saman valmentajan johdolla jo useamman vuoden ajan. Taloudellisten ja urheilullisten syiden vuoksi toiminnan yhdistäminen kasvoi valmentajien unelmaksi.

Aktiiviset seuraihmiset ja valmentajat kartoittivat tilanteen ja vuoden 1999 lopulla päätettiin yhdistää seurojen kilpauintitoiminnat. Perustettiin uusi uimaseura **Swimming Jyväskylä**. Jyväskylän Saukot jatkaa edelleen vahvana vesipalloseurana.

## 2 Visio ja arvot

Swimming Jyväskylän keskeisiin arvoihin kuuluvat **terveet elämäntavat, päihteettömyys, yleinen hyvinvointi ja elämänhallinta**. Seura kuuluu Nuorisokasvatussäätiön jäsenseuroihin ja kasvattaa lapsia ja nuoria uimareita ottamaan vastuuta myös omasta terveydestään ja valinnoistaan. Seura auttaa urheilijoitaan myös koulun, vapaa-ajan sekä kilpa- ja huippu-urheilun yhteensovittamisessa.

Seuralla on pitkän ajan toimintasuunnitelma, jota seurataan säännöllisesti. Tarkoituksena on muuttaa heikkoudet vahvuuksiksi, käyttää mahdollisuudet hyväksi ja minimoida uhat. Kilpailullisesti seura haluaa vakiinnuttaa paikkansa Suomen kärjessä aikuisten tasolla ja nostaa nuorten tasoa lähemmäksi valtakunnan kärkeä.

Swimming Jyväskylä toteuttaa seurayhteisössä niin sanottua elämänkaari-ajattelua: uintiharrastus voi olla läpi koko elämän käyvä prosessi, lapsesta ja nuoresta aikuiseen ja aina vanhuusiikään saakka, harrastajasta huippukilpailijaan ja edelleen aktiiviseksi senioriksi, erityisryhmiä unohtamatta.

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

## 3 Toiminnan tavoitteet

Seuratoiminnan tavoitteena on edistää eri-ikäisten uimataittoa, ylläpitää ja kehittää harrastajien fyysistä kuntoa, terveyttä sekä henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Samalla tarjotaan liikunnallisia onnistumisen elämyksiä.

Seura haluaa tarjota urheilijoille myös mahdollisuuden kilpa- ja huippu-urheiluun. Kilpailulliset tavoitteet ovat SM-tasolla sijoittuminen kolmen parhaan seuran joukkoon. Edustusuimareiden tavoitteena on saada mahdollisimman moni säilymään/nousemaan liiton valmennusryhmiin sekä alittamaan aikarajoja

kansainvälisiin kilpailuihin. Kansallisella Nuorten Mestaruus- ja ikäkausitasolla pyritään saavuttamaan seurana pistesija kilpailuissa. Rollo-kilpailuihin ja – leirille on tavoitteena osallistua isona joukkueena.

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

## 4 Seurayhteisö

Swimming Jyväskylän toiminta pohjautuu aktiiviseen seurayhteisöön. Se muodostuu urheilijoista, valmentajista, perheistä, aktiivisesti toimivista lasten vanhemmista sekä muista harrastajista ja toimijoista.

Seurassa on tällä hetkellä noin 160 kilpauimaria. Uimakoululaisia on kauden aikana kursseilla noin 500. Lisäksi toiminnassa on mukana kuntouimareita, Masters-uimareita ja erityisuimareita. Aktiivisia valmentajia ja ohjaajia seurassa toimii 32. Vuoden 2010 alussa seuralla on jäseniä 840.

Seurayhteisön päättävä elin on seuran johtokunta, joka kokoontuu yleensä 11 kertaa vuoden aikana. Johtokunta on taloudellisessa ja hallinnollisessa vastuussa seuran toiminnasta. Johtokunta tekee vuosittain seuralle toiminta- ja taloussuunnitelman, jonka mukaan toimintaa kehitetään eteenpäin. Johtokunta koostuu uimareiden vanhemmista ja muista aktiivisista seuratoimijoista.

Seuralla on tällä hetkellä päätoimisena työntekijänä seurakoordinaattori, joka hoitaa hallinnollisia tehtäviä johtokunnan toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti. Seurakoordinaattorin tehtäviin kuuluu myös seuratoiminnan kehittäminen ja uusien harrastajien ja jäsenten saaminen seuraan. Seuralla on lisäksi kaksi osa-aikaista työntekijää: päävalmentaja ja nuorten valmennuspäällikkö.

Seurayhteisön toimintaan kuuluvat uintitapahtumien ja kilpailujen järjestäminen. Seura järjestää vuosittain ainakin yhden kansalliset kilpailut ja pyrkii järjestämään joka vuosi yhden isommat SM-tason kilpailut. Lisäksi seura pitää Jyvässeutu Cup-kilpailuita kuudesti vuoden aikana. JS-Cupit järjestetään aina seuran lauantai-aamun harjoitusvuorolla.

Kevätkauden päätteeksi seura on järjestänyt jäsenilleen perinteisen kesäjuhlan. Juhlaan on järjestetty yhteistä ohjelmaa uimareille ja vanhemmille. Jouluna seura järjestää joulujuhlan, jossa palkitaan aktiivisia toimijoita ja menestyneitä urheilijoita. Joulujuhlaan kuuluvat myös valmennusryhmien hauskat esitykset.

Kaikki tapahtumat toteutetaan talkoovoimin seuran vapaaehtoisten kanssa. Kilpailuissa tarvitaan aina toimitsijoita ja työntekijöitä. Kansallisiin kilpailuihin tarvitaan myös koulutettuja uintituomareita. Seura kouluttaa halukkaita vapaaehtoisia ja toimitsijoita Suomen Uimaliiton tuomarikursseilla vuosittain.

## 5 Seuran organisaation kuvaus

Swimming Jyväskylän seurayhteisön toimijat ja tehtävät:

### 5.1 Puheenjohtaja

- johtokunnan puhemies ja seuratyöntekijöiden esimies
- seuran nimenkirjoittaja yhdessä taloudenhoitajan ja sihteerin kanssa
- sidosryhmät ja yhteistyökumppanit
- K-S URA:n hallituksen jäsen
- sopimukset

### 5.2 Taloudenhoitaja

- vastaa seuran tileistä ja rahaliikenteestä
- vastaa budjetin ja toteutuman raportoinnista
- vastaa stipendirahastosta

### 5.3 Sihteeri

- vastaa pöytäkirjojen pidosta johtokunnan kokouksissa
- raportointi ja arkistointi

### 5.4 Johtokunta

- hyväksyy toiminta- ja taloussuunnitelmat sekä toimintakertomuksen
- tekee suuret päätökset koskien seuran taloutta ja toimintaa
- vastaa seuran taloudesta
- omien kilpailujen käytännönjärjestelyt

### 5.5 Seurakoordinaattori

- kurssitoiminnan koordinointi
- uimakouluohjaajien esimies
- www-sivujen päivitys
- toimitsijarekrytointi
- kilpailujen järjestelyt
- tapahtumien järjestäminen
- valmennus- ja kurssimaksuseuranta yhdessä taloudenhoitajan kanssa
- avustusanomusten valmistelu
- kilpailumatkajärjestelyt
- yhteydet Liikuntatoimeen ja Jyväskylän kaupunkiin
- yhteyden pito NuoriSuomi-organisaatioon

### 5.6 Päävalmentaja

- valmentaa seuran edustusryhmää
- vastaa valmentajien ja uimareiden sisäisestä koulutuksesta
- seuran valmennuksen kehittäminen
- vanhempien keskusteluillat/koulutukset – parent@swim.fi
- yhteys Suomen Valmentajat ry:hyn
- seurayhteistyö
- Urheilulukion vastuhenkilö

### **5.7 Nuorten valmennuspäällikkö**

- lasten ja nuorten valmennusryhmien toiminta
- valmentajien rekrytointi ja perehdyttäminen
- yhteydenpito johtokunnan ja valmentajien välillä
- uimareiden poimiminen valmennusryhmiin uimakouluista
- harjoitusvuorojen anomisesta ja jakamisesta
- kilpailukalenterin ja kilpailubudjetin suunnittelu
- valmentajien esimies
- ryhmäsiirtojen koordinointi
- seuran sisäisen testauksen seuranta ja kehittäminen
- yhteys Suomen Uimaliittoon
- tilastointi ja seuraennätykset sekä seuran menestyminen

### **5.8 Valmentaja**

- vastaa käytännön valmennustyöstä
- tekee ryhmän kausisuunnitelman ja valvoo sen toteutusta
- vastaa ryhmänsä harjoitusohjelmista
- käy ryhmänsä mukana kilpailuissa
- hoitaa kilpailuilmoittautumiset
- hoitaa ryhmän vanhempainillat
- ottaa huomioon uimarin yksilölliset tarpeet valmennuksessa
- vastaa ryhmäsiirroista yhdessä juniorivalmennuspäällikön kanssa
- kirjoittaa seuran kanssa valmentajasopimuksen ja sitoutuu toimimaan sen puitteissa

### **5.9 Uimakouluohjaaja**

- vastaa käytännön ohjaustyöstä
- tekee ryhmänsä kurssisuunnitelman
- suunnittelee uimakoulutunnit ryhmän tason mukaisesti
- vastaa uimareiden ryhmäsiirroista

### **5.10 Kilpailusihteeri**

- vastaa OCTOon liittyvistä asioista
- hoitaa omien kisojen tulospalvelun

### **5.11 Vanhempi**

- tukee ja kannustaa lapsen harrastusta
- voi toimia huoltajana kilpailumatkoilla ja leireillä
- voi olla aktiivinen toimija seurayhteisössä

### **5.12 Urheilija**

- edustaa seuraa urheilijana
- harjoittelee ja toimii ryhmänsä sääntöjen mukaan
- noudattaa urheilullista elämäntapaa edustaessaan seuraa

### **5.13 Joukkueenjohtaja**

- helpottaa uimareiden ja valmentajien toimimista kilpailuissa
- vastaa joukkueen juoksevista asioista
- vastaa bussilistojen tarkistamisesta kilpailubussissa

- vastaa yhteyksistä bussinkuljettajaan matkan aikana
- huolehtii, että kaikki uimarit löytävät turvallisesti kilpailupaikalle ja sieltä pois
- vastaa joukkueen ruokailuista ja mahdollisista majoituksista kisamatkoilla
- vastaa kilpailuissa mahdollisten sairastapausten hoitamisesta
- vastaa joukkueen toiminnasta yhteistyössä valmentajien kanssa

## 6 Tiedotus

**Seuran virallisena tiedotuskanavana toimii Internet-sivusto: [www.swim.fi](http://www.swim.fi).**

Seuran sivuille päivitetään kaikki tärkeä tieto koskien seuran toimintaa. Uutiset päivittyvät viikoittain.

Seuralla on lisäksi käytössä sähköpostilista, jonka kautta tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Sähköpostilistalle voi liittyä seuran Internet-sivujen kautta osoitteessa: [www.swim.fi](http://www.swim.fi) → Postituslista

Seuralla on AaltoAlvarissa myös ilmoitustaulu katsomokäytävällä. Jäsenillä on mahdollista jättää ilmoitustaululle omia ilmoituksia ja mainoksia.

## 7 SwimShop

Seuran [www](http://www.swim.fi)-sivuilla on käytössä verkkokauppaominaisuus SwimShop. Valmennus- ja kurssimaksut voi maksaa SwimShopin kautta joko verkkopankkitunnuksilla tai sitten tilaukseen voi valita pankkisiirtomahdollisuuden ja maksaa maksun seuran tilille annetulla viitenumerolla. SwimShopissa voi lisäksi maksaa myös tilattuja seuratuotteita tai kilpailujen omavastuu-maksuja. Seuran jäsenmaksu on myös mahdollista suorittaa SwimShopin kautta.

## 8 Maksuasiat

Kilparyhmien valmennusmaksut tulevat maksuun aina kevät- ja syyskauden alkaessa. Valmennusmaksu kattaa aina yhden kauden valmennuksen. Kevätkauden maksujen eräpäivä on aina helmikuun 15. päivä ja syyskauden maksujen eräpäivä on syyskuun 15. päivä. Valmennusmaksut maksetaan SwimShopin kautta.

Seuralla on käytössä myös Stipendirahasto. Mikäli uimari on menestynyt hyvin kansallisella tasolla, voi hän saada stipendirahaa seuralta. Lisätietoja stipendirahastosta löytyy seuran [www](http://www.swim.fi)-sivuilta: [www.swim.fi](http://www.swim.fi) → Valmennus

Uimakoulumaksut tulevat maksuun kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä keväällä ja syksyllä. Kurssimaksut tulevat olla maksettuna kurssin alkaessa.

Jäsenmaksut tulevat maksuun aina kevät- ja syyskauden alkaessa. Jäsenmaksun voi maksaa puolivuositain tai kerran vuodessa. Kilpauimarit ja uimakoululaiset liitetään automaattisesti seuran jäseniksi, kun valmennus- tai kurssimaksu on maksettu.

Seuran kilpailukalenteriin merkittyjen kilpailujen starttimaksut kustannetaan

uimareille. Päiväkilpailujen matkoista uimareiden omavastuuosuudeksi jää bussimaksu ja mahdollinen ruokailumaksu. Pääkilpailuissa (SM/ NSM/ IKM/ Rollot) seura korvaa majoituskulut, mikäli uimari ui kilpailuissa useammassa jaksossa ja osallistuu useampaan kuin yhteen lajiin. Uimarin omavastuuosuudeksi tulevat kuljetukset ja ruokailut.

## 9 Talkoot ja rahankeruu

Swimming Jyväskylän kokoisen seuran on haastavaa toteuttaa koko seuran talkoita. Tällä hetkellä koko seuran rahankeräystä ei tehdä aktiivisesti, mutta kilpauintiryhmillä on mahdollista toteuttaa omaa talkootoimintaa. Aktiivisimmin harjoittelevat ryhmät tekevät talkootöitä jatkuvasti kerätäkseen rahaa ryhmien leiri- ym. kustannuksiin. Pääasiassa talkootöitä hankkivat uimareiden vanhemmat yhteistyössä ryhmien valmentajien kanssa.

## 10 Jäsenyys

Kilpauimarit ja uimakoulukurssien osallistujat liitetään automaattisesti seuran jäseniksi. Jäsenyys sisältyy valmennus- ja kurssimaksuihin. Vanhemmilla on mahdollisuus liittyä seuran jäseneksi maksamalla jäsenmaksu seuran sivuilla tai AaltoAlvarin kahviossa. Jäsenet ovat oikeutettua seuran jäsenetuihin, jotka löytyvät seuran www-sivuilta. Seuran jäsenillä on myös mahdollisuus edullisempaan uintiin seuran uintivuorolla sunnuntai-iltaisina. Jäsenkortteja ja tarroja saa esimerkiksi AaltoAlvarin kahviosta sen aukioloaikoina.

## 11 Yhteistyökumppanit

Swimming Jyväskylän tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat **Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari** ja **Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut**. Lisäksi teemme tiivistä yhteistyötä myös **Muuramen kunnan** kanssa.

Nuorten valmennuspäällikkömme toimii **Olympia-valmentajana** ja toimii myös **Suomen Uimaliitossa IKM- ja Siniviittaryhmien vastuvalmentajana**. Näin pystymme mahdollistamaan myös tiiviin yhteistyön lajiliiton kanssa ja voimme hyödyntää lajiliiton yhteistyötä myös seurakehityksessä.

**Keski-Suomen Urheiluakatemia** on myös tärkeä kumppani. K-S URA mahdollistaa huippu-urheilijoiden harjoittelun ja opiskelun yhteensovittamisen Jyväskylässä. Tällä hetkellä seura on mukana **Opetusministeriön** kolmevuotisessa hankkeessa, joka mahdollistaa päätoimisen työntekijän palkkaamisen urheiluseuraan.

Swimming Jyväskylä on myös **Keski-Suomen Liikunta ry:n** jäsenjärjestö ja tekee jatkuvasti seurayhteistyötä KesLi:n kanssa. Swimming Jyväskylän ohjaajat osallistuvat myös usein KesLi:n järjestämiin koulutuksiin.

Seura on tehnyt yhteistyösopimuksen uintitarvikevalmistaja **Speedon** kanssa. Sopimuksen myötä seuran jäsenillä on mahdollisuus tilata Speedo-tuotteita (uikkarit,

laudat, pullikset, lasit jne.) seurahintaan. Speedo-tuotteisiin voi tutustua AaltoAlvarin kahviossa, josta voi pyytää Speedo-esitteen tutustumista varten.

## **12 Kahvio**

AaltoAlvarin kahvio on osa seuran toimintaa. Kahvion tuotot menevät seuran hyväksi ja kahvio toimii seuran tukikohtana AaltoAlvarissa. Seuran jäsenet saavat jäsenkortilla alennusta osasta kahvion tuotteista.

## 14 Kilpauinnin valmennuksen linja

Seurassa toteutetaan valmennuksen tasojärjestelmää, jossa uimarin ura etenee asteittain ryhmissä eteenpäin kohti edustusryhmää. Näin ollen 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 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. 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.

### 14.1 Seuran tasojärjestelmä

Ryhmät:		Ikäluokat ja harjoituskerrat:
<b>Edustus:</b> SM-taso/ SM-aikarajat saavutettu	_____	> 16v. 9-10 krt uinti +2-3krt sali
<b>Haastajat:</b> NSM- taso ja ylemmät IKM- ikäluokat	_____	14 -17v. 6-9 krt uinti + 2-3
<b>Juniori I-ryhmä:</b> Alemmat IKM- ikäluokat	_____	12 – 15v. 5 krt uinti + 3 krt jumppa
<b>Juniori II-ryhmä:</b> Alemmat IKM- ikäluokat ja Rollojen ylemmät	_____	11 -14v. 4 krt uinti +2-3 krt jumppa
<b>Juniori III-ryhmät:</b> Rollo-ikäiset ja	_____	7 – 11v. 2-3krt uinti+1-2krt jumppa

### 14.2 Harjoittelun rytmitys

Kaudet ryhmissä jaetaan pääkisojen määrän ja ajankohdan mukaan, joko kaksi- tai kolmehuippuisiksi. Pääkisat ryhmissä nuorista aikuisiin ovat Rollo-uinnit, Ikäkausimestaruusuinnit, Nuorten SM- kilpailut, Suomen Mestaruuskilpailut sekä

mahdolliset aikuisten ja nuorten kansainväliset arvokilpailut. Uusi kausi kaikilla ryhmillä alkaa elo- syyskuussa, ja päättyy kesä- heinäkuussa alkavaan kesälomaan.

Harjoittelun mikrosyklitys ryhmissä riippuu uimareiden iästä, harjoituskertojen lukumäärästä viikossa sekä takana olevista uintivuosista. Tasojärjestelmällä pyrimme kuitenkin takaamaan, että uimarit osaavat tietyt asiat siirtyessään ryhmissä eteenpäin.

Seuraavana kussakin ryhmässä harjoiteltavat/opittavat asiat:

#### **Alle Rollo-ikäiset, 8-10/11 -vuotiaat**

- Vedessä luontevasti kelluminen ja liikkuminen
- Kaikkien lajien ainakin osittainen hallitseminen, 100sku hyväksyttävästi läpi uiminen
- Liikkuvuuden ja eri liikemallien hahmottaminen kuivalla

#### **Rollo-ikäluokat, tytöt 10–12 ja pojat 11–13**

- Riittävän tekniikan ja suorituskyvyn omaaminen 200sku uimiseksi
- Avaruudellisen hahmottamisen kehittäminen ja perusliikkeiden hallinta

#### **IKM- ikäluokat, tytöt 13–16 ja pojat 14–17**

- Uimari osaa monipuolisesti kaikkia lajeja ja pystyy vaivatta uimaan 400sku kohtuulliseen aikaan
- Monipuolinen kehonhallinta ja kuivaharjoittelun oikeaoppinen toteuttaminen

#### **NSM/SM- ikäluokat, tytöt yli 17v. ja pojat yli 18v.**

- Omat päälajit ja -matkat alkavat hahmottua ja uimari on tietoinen vahvuuksistaan ja heikkouksistaan
- Monipuolisen liikevaraston ja urheilullisen elämäntavan omaaminen

### **14.3 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 NSM-ryhmässä uimarin vahvuuksien pohjalta. Harjoittelumääriä nostetaan asteittain ryhmissä ylöspäin siirryttäessä ja suurimmat harjoittelumäärät saavutetaan NSM-ryhmässä. Edustustasolla tehot nousevat hieman määrien kustannuksella, jolloin ryhmään siirtyvien uimareiden harjoitusohjelmat tulee olla kunnossa. Pääsääntö kaikessa harjoittelussa on oikeaoppisessa tekemisessä niin, että uimari pysyy terveenä eikä tulevaisuuden harjoittelu vaarannu. Jyväskyläläinen valmennuksen malli perustuu testattuun ja tutkittuun tietoon, joka pysyy ajanhermolla.

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 toivomme uimareidemme

omaksuvan urheilullisen elämäntavan, joka näkyy kaikessa käyttäytymisessä niin koulussa, harjoittelupaikoilla kuin kilpailumatkoillakin.

#### **14.4. Uusien ryhmien perustaminen**

Jatkuvan kehittymisen ja uusien edustusryhmän uimareiden luominen vaatii paljon harrastajia ja lahjakkuuksien etsintää. Seuramme sunnuntaivuoron uimakouluissa ja tekniikkaryhmissä pyörii viikoittain satoja lapsia, mikä luo hyvät puitteet uusien uimareiden löytämiselle. Lasten oikeanlaisella ohjauksella heidät voidaan saada päätyämään valmennusryhmiin ja sitä kautta kilpauinnin pariin. Varsinaisen rekrytointin 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.

Teknisesti seurassa perustetaan uusia ryhmiä 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 ns. täysiin ryhmiin, vaikka uusia ryhmiä jonain vuonna ei olisikaan mahdollista perustaa.

### **15 Rekrytointi ja kouluttaminen**

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 ohjaajista ja 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 ja ohjaajilta edellytetään sitoutumista seuran sääntöihin ja yhteiseen linjaan sekä ryhmänsä uimareihin ja kollegoihinsa.

Seuran valmennuspäällikkö tai päävalmentaja ohjaa, auttaa ja tukee ryhmien valmentajia vaikeissa päätöksissä ja epäselvissä kysymyksissä. Lisäksi seura pyrkii tarjoamaan valmentajilleen sekä seuran sisäistä että Uimaliiton koulutusta. Pääsääntöisesti kaikki pitkäjänteiseen valmentamiseen sitoutuneet valmentajat kustannetaan seuran puolesta vähintään uimaliiton Taso I - valmentajakurssille. Useamman vuoden valmennustyössä olleiden valmentajien koulutusta jatketaan aina Taso II - kurssille ja eteenpäin. Lisäksi seura pyrkii tarjoamaan mahdollisuuksia osallistua kansainvälisiin uintitapahtumiin tai yhteisleireihin eri seurojen ja valmentajien kanssa.

Seurakoordinaattori vastaa uimakouluohjaajien rekrytoinnista ja ohjauksesta. Ohjaajat koulutetaan Uimaliiton Vesiralli- tai Vesipeuhula-ohjaajakursseilla. Lisäksi halukkaita ohjaajia on kannustettu myös Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliiton Uimaopettajakurssille, joka antaa valmiudet toimia uimaopettajana missä tahansa.

Valmentajien ja ohjaajien kehittymistä ja motivaation säilymistä halutaankin edesauttaa kaikin mahdollisin tavoin. Pätevät, asiansa osaavat ja koulutetut valmentajat ovatkin yksi seuramme kulmakivistä.

## 16 Uimakoulut ja kurssitoiminta

Seura tarjoaa eritasoisia uimakoulukursseja lapsille. Uimakouluja pidetään neljässä Jyvässeudun uimahallissa: AaltoAlvarissa, Vaajakosken Wellamossa, Tikkakosken uimahallissa ja Muuramen uimahallissa.

Uimakoulukurssi koostuu hallista riippuen 10 tai 15 uimakoulukerrasta. Kurssit alkavat aina syksyllä ja keväällä. Jokaiselle kurssille tulee ilmoittautua erikseen kauden jälkeen. Ilmoittautuminen tapahtuu pääsääntöisesti noin 1-2 kuukautta ennen kurssin alkua.

Seuralla on käytössä sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä, jolla mahdollistetaan tasapuolinen ilmoittautumismahdollisuus kaikille. Seura on tehnyt valmennuksen tasojärjestelmään pohjautuen myös lähtötasovaatimukset ja tavoitteet uimakoulukursseille, jotta vanhempien on helpompi valita oikea kurssi lapsen osaamistason mukaan. Kurssien lähtötasovaatimukset löytyvät seuran [www-sivuilta](http://www.swim.fi).

Yrityksillä ja yhteisöillä on mahdollisuus tiedustella mahdollisia uintikursseja seuralta. Lisätietoja löytyy seuran Internet-sivuilta: [www.swim.fi](http://www.swim.fi)

## 17 Pelisäännöt

Swimming Jyväskylän jokainen valmennusryhmä tekee ryhmäkohtaiset pelisäännöt. Ryhmä ja valmentajat toimivat pelisääntöjen mukaan. Pelisäännöt tarkistetaan vuosittain. Kun uusi uimari tulee ryhmään, hän allekirjoittaa pelisääntölapun yhdessä valmentajansa kanssa. Ryhmät tekevät erikseen myös valmentajien ja vanhempien pelisäännöt.

Seurakoordinaattori toteuttaa pelisääntökeskustelut vanhempien ja valmentajien kanssa vanhempainilloissa.

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

Mikäli ryhmän pelisäännöistä tai niiden noudattamisesta tulee ongelmia, ryhmät pyrkivät selvittämään ongelmat keskustelemalla. Tarvittaessa nuorten valmennuspäällikkö tai johtokunta auttaa asiassa.

## 18 Terveiden elintapojen edistäminen

Seura haluaa kasvattaa ja kannustaa urheilijoitaan terveellisiin elintapoihin. Swimming Jyväskylä on Nuorisokasvatussäätiön jäsen. Huolehdimme, että 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.

## **19 Antidoping-toiminta**

Swimming Jyväskylä noudattaa Suomen Uimaliiton linjaa Antidoping-asioissa sekä Suomen Antidopingtoimikunnan, ADT ry:n, asettamia sääntöjä ja ohjeita. ADT ry vastaa koko dopingvalvonnasta Suomessa, ja sen toiminnan arvot ovat eettisyys, oikeudenmukaisuus, laatu ja asiantuntijuus. Lisää tietoa Antidopingtoimikunnasta seuran www-sivuilla: [www.swim.fi](http://www.swim.fi) → Valmennus

## **20 Ohjeet pulmatilanteisiin**

Mahdolliset ongelmatilanteet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti ryhmien sisällä. Nuorten valmennuspäällikkö ja päävalmentaja auttavat tarvittaessa asiassa. Mikäli asia vaatii jatkokäsittelyä, johtokunta auttaa asioiden ratkaisussa.

## 21 Seuran toimintamuodot

### Uimakoulukurssit

#### Alle kouluikäisille

Vesipeuhulat: 1 krt/ vko

Pikkusammakot: 1 krt/ vko

Isot sammakot: 1 krt/ vko

#### 6-12 -vuotiaat

Delfiinit: 1 krt / vko

Vesiralli I: 1 krt / vko

Vesiralli II: 1 krt / vko

Vesiralli III: 1 krt / vko

Tekniikkakoulu: 1 krt / vko

Kilpauintikoulu: 1 krt / vko

Kursseja Jyvässeudun uimahalleissa eri viikonpäivinä.

Lisätietoja seurakoordinaattorilta: info@swim.fi

---

### Kilpauinti

#### 7-14 -vuotiaat

Starttiryhmä 2krt / vko

Vesikiitäjät 3krt / vko

Ratahait 4krt / vko

Pärskejät 4krt / vko

Niken Kilpauintiryhmä 4krt / vko

MOPit (Masters of Pool) 5krt / vko

#### Nuoret ja aikuiset 15-vuotiaat →

NSM-ryhmä 6 – 9 krt / vko

Edustusryhmä 9-10 krt / vko

#### Nuorten harrasteryhmä 13-vuotiaat →

Harrastusryhmä – 2-3krt / vko

#### Nuorten ja aikuisten erityisryhmä

Kehitysvammaisten kilpa- ja harrasteryhmä 3krt / vko

---

### Muut ryhmät

#### **Masters – aikuisten kilpauintiharrastus 1-4krt / vko**

lisätietoja: Pirkko Kiiski, [pirkko.kiiski@jenergia.fi](mailto:pirkko.kiiski@jenergia.fi) ja [www.swim.fi](http://www.swim.fi) → Masters

#### **Aikuisten tekniikkakurssit**

lisätietoja: Outi Pitkänen, [outi.pitkanen@swim.fi](mailto:outi.pitkanen@swim.fi) ja [www.swim.fi](http://www.swim.fi) → Harrastus ja kuntoilu