

JOENSUUN UIMASEURA RY.

Toimintasuunnitelma

Vuodelle 2016

Johtokunta
20.11.2015



JoUS
1907

Sisältö

1	Yleistä	2
2	Toiminnan tavoitteet	3
3	Kurssitoiminta	4
3.1	Uinnin harrastustoiminta	4
3.2	Uimahypyn harrastustoiminta	6
4	Valmennustoiminta kilpa- ja huippu-urheilu	7
4.1	Uinti	7
4.2	Uimahyppy	8
5	Kilpailutoiminta	8
5.1	Uinti	8
5.2	Uimahyppy	9
6	Koulutustoiminta	9
7	Tiedotus	9
8	Talous	10
9	Muu toiminta	11

1 Yleistä

Joensuun Uimaseura ry on perinteikäs, 108 vuotta aktiivisesti vesiliikunnan edistämiseksi toiminut itäsuomalainen uimaseura. Seura tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan uintiurheilun parissa. Tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille iloista ja liikunnallista toimintaa, joka luo intoa läpi elämän jatkuvalla liikuntaharrastukselle. Seurassamme liikunta ei ole pelkkää uintia, vaan eri vesiliikuntalajeja harrastetaan laajasti. Näin kehittyvät lasten liikunnalliset ja sosiaaliset perustaidot, joita tarvitaan lajista riippumatta. Tavoitteenamme on tarjota mahdollisuus harrastaa tai kilpailla mielekkäästi tasolleen sopivassa ohjauksessa ja ryhmässä sekä kokea onnistumisen elämyksiä ja liikunnan riemua. Toimintamme tukee lasten ja nuorten kasvamista turvallisessa ympäristössä yhteistoiminnassa vanhempien kanssa. Jokaiselle löytyy lasten toimintaa tukevaa tekemistä. Uimaseurassa voit toimia urheilijana, valmentajana, huoltajana tai toimitsijana kasvatuksellisesti ja toiminnallisesti turvallisessa ympäristössä.

JoUS:n tarkoituksena on tarjota Joensuun talousalueella uintiurheiluun liittyviä harrastus-, kilpailu-, hyvinvointi- ja terveydenedistämispalveluja sekä monipuolista ja iloista toimintaa kaikille seuran jäsenille. Toiminnan määrä ja sisältö muuttuvat lapsen iän myötä. Lasten erilaiset tarpeet, yksilölliset erot ja motiivit tulee huomioida. Seuran jäseniä kannustetaan vastuullisuuteen. Perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään myös tasa-arvoa ja terveellisiä elämäntapoja.

Joensuun Uimaseuran toimintaan osallistuu viikottain:

- 81 kilpauimaria
- 67 harrasteuimaria
- 136 perheuimaria
- 223 uimakoululaista
- 8 soveltavan ryhmän uimakoululaista
- 131 vesirallilaista
- 58 aikuisten tekniikkakurssilaista
- 4 aikuisten uimakoululaista
- 24 masters uimaria
- 38 uimahyppääjää
- 54 valmentajaa ja ohjaajaa

Seuran päälajit ovat uinti ja uimahyppy. Lajeja harrastetaan kolmella tasolla:

1. Kilpa- ja huippu-urheilu
2. Harrasteryhmät
3. Uima- ja uimahyppykoulut

Kilpaurheiluryhmät mahdollistavat nuorille lupauksille kehittyä ja kilpailla oman tasoisessa ryhmässä. Ryhmät osallistuvat pääsääntöisesti lähikaupunkien kansallisiin kilpailuihin. JoUSsin huippu-urheilulla tarkoitetaan kansallisesti merkittävää sekä kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa.

Näiden aktiivisten uimareiden lisäksi heidän vanhempansa ja muut läheisensä ovat tiiviisti mukana seuran toiminnassa muun muassa kuljettaessaan lapsia ja nuoria uintiharrastukseen sekä osallistumalla ajoittain talkootoimintaan.

Harrasteryhmät tarjoavat lapsille ja aikuisille mahdollisuuden harrastaa vesiliikuntaa rennosti ilman tulostavoitteita.

Uinti- ja uimahyppytoimintaan tullaan yleensä *uima- ja uimahyppykoulujen* kautta.

Jäseniä seurassa on tällä hetkellä 820. Vuosien aikana Joensuun alueella seuran toiminnassa aktiivisesti mukana olleita on jo tuhansia.

Joensuun Uimaseura ry on Suomen Uimaliiton ja Pokali ry:n jäsenseura sekä Valon (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) Sinettiseura. Seuran toimintaa ohjaa johtokunta, joka valitsee keskuudestaan sihteerin ja varapuheenjohtajan lisäksi uimahyppävastaavan, kilpailuvastaavan, nuorisovastaavan (Sinettiseura), tapahtumavastaavan, tiedotusvastaavan ja markkinointivastaavan.

Syksyllä 2013 tehdyssä strategiassa on linjattu, että JoUS:n tavoitteena on vuoteen 2017 mennessä kehittyä kasvattajaseurasta huippuseuraksi suomalaiseen uintiurheiluun. Harrastajamäärien kasvun ja ammattimaisen valmennuksen avulla tarjotaan kaikille uintiurheilusta kiinnostuneille laadukas mahdollisuus harrastaa ja valmentautua yhdistämällä siihen myös opiskelu.

Seuran päätoimisena toiminnanjohtajana jatkaa Marjo Siintomaa-Toljander, päävalmentajana Juha Turunen ja juniorivalmentajana Petra Lonka.

2 Toiminnan tavoitteet

Vuoden 2016 aikana tavoitteena on lisätä urheilijoiden oheisharjoittelun määrää harjoituksissa sekä etenkin kotona. Lisäksi pyritään lisäämään seuran yhteisten tilaisuuksien määrää järjestämällä ryhmäläisille ja heidän vanhemmilleen yhteisiä liikuntatuokioita, joiden suunnitteluun osallistuvat myös itse urheilijat. Keskustelemme tulevana vuonna Liperin kunnan päättäjien kanssa mahdollisuudesta avata uimahalli Liprakka seuralaisten ja kuntalaisten käyttöön.

Määrälliset tavoitteet

- lisenssiuimarit 100
- lisenssi uimahyppääjät 5
- uinnin harrastajat 680
- uimahyppyharrastajat 40

Urheilulliset tavoitteet

- Rollo – uinnit 12
- IKM mestaruusuinnit 10
- SM/NSM mestaruusuinnit 10

Toiminnalliset tavoitteet

- urheilijan polku – tiedottaminen vanhemmille ja jäsenille (Rollo, IKM, SM/NSM, PM, EM, aikarajat ja lajit)
- tunnusta väriä
- sosiaalisen median laajentaminen
- aktiivinen tiedottaminen medialle
- media- ja kumppanituksuudet



3 Kurssitoiminta

Joensuun Uimaseuran järjestämät kurssit ovat lyhytkursseja jotka kestävät pääsääntöisesti 4 – 13 viikkoa. Kurssilaiset kokoontuvat kerran viikossa.

3.1 Uinnin harrastustoiminta

Perheuinti

Lapsi opettelee uinnin alkeistaitoja yhdessä vanhempiansa kanssa. Pienten ryhmät on suunnattu n. 1 v - 3 v aloittelijoille, vauvauinnista siirtyville ja ko. ikäisille jatkajille. Näihin ryhmiin voi ilmoittautua uusia uimareita. Ryhmissä voi jatkaa aina 4-5 -vuotiaiden jatkoryhmiin saakka. Jatkoryhmät on suunnattu vain ryhmissä jo olleille tai vastaavan kokemuksen omaaville. Ryhmät kokoontuvat lauantai aamuisin Vesikossa.

Uimaopetus / soveltava uimaopetus

Varhaistaitoryhmä on tarkoitettu 4 -vuotiaille lapsille.

Alkeisryhmä 1 on tarkoitettu 5 - 7 -vuotiaille uimataidottomille lapsille jotka eivät vielä uskalla kastaa kasvojaan veteen tai kastaa selin korviaan.

Alkeisryhmä 2 on tarkoitettu 5 - 7 -vuotiaille uimataidottomille lapsille jotka uskaltavat laittaa kasvonsa veteen, sukeltaa ja kastaa korvansa veteen selkäasennossa.

Alkeisjatkoryhmä on tarkoitettu 5 - 7 -vuotiaille lapsille, joiden uimataito on noin 5 metriä. Jatkoryhmä on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida sujuvasti 10 metriä.

Vesiralli

Vesiralli on 7 - 11 -vuotiaille lapsille tarkoitettu uinnin monipuolisuuskurssi. Kursseilla käydään hauskesti ja haastavasti läpi kaikkien uintiurheilumuotojen perusteita. Vesipallo, taitouinti, uimahypyt sekä uintitekniikat tulevat lapselle tutuksi kurssin aikana. Vesiralli on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida 25 metriä.

Aikuisten uintitekniikkakurssit ja lajitekniikkakurssit

Kurssit on tarkoitettu kaiken ikäisille kuntouimareille, jotka haluavat oppia oikeanlaiset uintitekniikat sekä saada vaihtelua itsenäiseen kuntouintiin. Kursseilla harjoitellaan joko yhtä lajia tai kaikkia lajeja (vapaa-, selkä-, rintauinteja ja perhosuinnin potkuja).

Aikuisten alkeis- ja alkeisjatko uimakoulu

Vesi tutuksi kurssi on tarkoitettu uimataidottomille aikuisille. Kurssilla edetään jokaisen omaan tahtiin rauhallisesti veteen totuttautumisesta aloittaen.

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu aikuisille, jotka eivät vielä osaa uida eivätkä pelkää vettä.

Alkeisjatkouimakoulu on tarkoitettu niille aikuisille, jotka osaavat uida muutaman metrin.

Uimakoulut etenevät uinnin alkeisopetussuunnitelman mukaisesti.

Uinnin harrastusryhmät

Uinnin harrastusryhmät on tarkoitettu niille aikuisille, jotka ovat käyneet Joensuun uimaseuran tekniikkakurssin. Ryhmässä hiotaan uintitekniikoita ja käännöksiä sekä harjoitellaan matkauintia ja ohjelmien uintia.

Kesän vesiliikuntaleirit lapsille

Tutustutaan viikon aikana erilaisiin vesiliikuntamuotoihin. Leiri kestää ma – pe ja toimintaa on klo 9-15. Leiriin kuuluu lämmin ruoka, liikuntatuokiot ja paikkamaksut sekä vakuutus.

TYHY-ryhmät (tilauksesta)

Yhteistyökumppaneille suunnattua toimintaa, joka organisoidaan kunkin sidosryhmän tarpeiden mukaan. TYHY – toimintaan varaudutaan vuosittain päävalmentajan ja juniorivalmentajan työtuntien osalta keskimäärin 10 tuntia / vuosi / valmentaja.

Yksityisopetus

Seuralta voi ostaa yksityisopetusta lapselle, aikuiselle tai lahjaksi. Opetus tapahtuu yleisövuorolla ja pääsääntöisesti yleisövuoron seassa. Opetus voi olla yksityisopetusta tai pienryhmäopetusta.



3.2 Uimahypyn harrastustoiminta

UIMAHYPPYKOULU

Alkeiskursseilla opetellaan uimahyppyjen perustekniikkaa ja –hyppyjä kuiva- ja allasharjoittelun avulla. Kuivaharjoittelu toteutetaan uima-altaan ylätasanteella treenaamalla uimahyppytaitoja helpotetuissa olosuhteissa ennen allasharjoitusta. Altaalla tehdään monenlaisia harjoitteita eri suuntiin lähteville hypyille reunalta, kerrostasolta ja ponnahduslaudoilta. Kurssin päätteeksi suoritetaan uimahyppyjen ensimmäinen taitomerkki – alkeismerkki.

UIMAHYPPYJEN JATKOKURSSI

Uimahyppykoulun jälkeen nuori voi siirtyä uimahyppyjen jatkokurssille, jossa opetellaan vaativampia liikkeitä ja jonka jälkeen suoritetaan seuraava taitomerkki - rautamerkki. Jatkokurssin jälkeen nuori voi siirtyä oman taitotasonsa mukaiseen valmennusryhmään.

4 Valmennustoiminta kilpa- ja huippu-urheilu

4.1 Uinti

Seuramme valmennustoiminta perustuu tasovalmennukseen eli jokainen uimari harjoittelee omia taitojaan ja valmiuksiaan parhaiten vastaavassa ryhmässä. Uimarit siirtyvät tasolta toiselle oman kehityksensä mukaan. Kilpauintiryhmät edustavat seuramme valmennusjärjestelmän kärkeä. Valmennuksen tärkeimpiä asioita ovat monipuolisuus, tekniikan harjoittaminen ja uimisen ilo. Kehittyäkseen kilpauimarina on uimarin valmentaja laatinut yhdessä uimarin kanssa tavoitteet, joiden saavuttamiseen molemmat sitoutuvat.

Vastuupalmentajan lisäksi ryhmällä voi olla muita valmentajia. Valmennuksen linjat ja kilpailukalenterin suunnittelee seuran päävalmentaja yhdessä juniorivalmentajan ja toiminnanjohtajan kanssa. Johtokunta hyväksyy valmentajien laatiman kilpailukalenterin.

Kilpailuissa on tavoitteena uida mahdollisimman monta lajia niin, että aikarajat olisi alitettu ennen ikäluokkien kausittaisia pääkilpailuja. Kaikki kilparyhmissä uivat uimarit lunastavat Uimaliiton kilpailulisenssin, BlueCardin. Tällä hetkellä seurassamme on 73 lisenssiuimaria.

Kilpauintiryhminä toimivia ryhmiä on seuraavasti:

- Tekniikkaralli 1 ja 2 – ryhmät
Ryhmien tavoitteena on oppia uimaan oikealla tekniikalla 100 metrin sekauinti.
- Taso 4 – ryhmä
Ryhmän tavoitteena on oppia uimaan oikealla tekniikalla 200 metrin sekauinti ja mahdollisuuksien mukaan alittaa kesän Rollo-rajoja.
- Hippu – ryhmä
Ryhmään valitaan seuramme parhaat Rolloikäiset uimarit. Valinnan perusteena on rolloaikarajojen alittaminen ja innokkuus harjoitteluun. Hiput harjoittelevat yhdessä kerran viikossa oman ryhmän harjoitusten lisäksi. Ryhmän tavoitteena on treenimäärän lisääminen, lajitekniikoiden harjoittelu ja menestyminen oman ikäluokan pääkisoissa eli Rolloilla.
- Taso 3 – ryhmä
Ryhmän tavoitteena on osallistua talven IKM-uinteihin ja alittaa kesän Rollo-rajoja.
- Taso 2 – ryhmä
Ryhmän tavoitteena on osallistua talven ja kesän IKM-uinteihin, myös loppukilpailuihin.
- Taso 1 – ryhmä
Ryhmän tavoitteena on osallistua GP-uinteihin, sijoittua pistesijoille IKM-finaaleissa sekä alittaa NSM- aikarajoja.
- Edustus – ryhmä
Ryhmän tavoitteena on osallistua GP-uinteihin sekä NSM- ja SM uinteihin sekä sijoittua näissä kilpailuissa mitalisijoille.
- Masters – ryhmä
Itsensä ikäisten joukossa on hauska harjoitella!

Kilpauintiryhmiin tullaan vesirallin kautta ja ryhmät pyritään muodostamaan taitotason mukaan. Uinnin lisäksi pyritään kehittämään uimareille suunnattua tukiharjoittelua ja toimintaa (kuten uimareiden fyysisten lajiominaisuuksien harjoitusta ja testausta) sekä laajentamaan ja kehittämään toimintaamme uimahallin ulkopuolelle (esim. pelivuorot ja lenkkeily).

Syys- ja kevätkauden alussa tarkistetaan valmentajatilanne ja valmennusryhmät, jolloin toimintoja muokataan valmentajaresurssin ja ratavuorotilanteen mukaisesti.

Nuoret uimarimme osallistuvat kesällä Rollo -leirille. Edustukselle, taso 1, 2 ja 3 -ryhmille pyritään järjestämään kaksi teholeiriä kauden aikana. Uimaseura osallistuu tarvittaessa Pokalin järjestämään leiritointaan. Jos seuramme jäsen kutsutaan Uimaliiton järjestämiin valmennusryhmiin, seura pyrkii osallistumaan leirimaksun kustannuksiin.

Vuoden 2016 aikana tehdään valmennusryhmille alustava uinnin leirikalenteri, joka tulee tukemaan valmentajien tekemään kausisuunnitelmaa.

4.2 Uimahyppy

Uimahyppyjen valmennustoiminta toteutetaan kolmessa valmennusryhmässä: kilpa-, minikilpa- ja jatkoryhmä. Valmennusryhmät suorittavat kevät- ja syyskauden päätteeksi vuosittain taitotasonsa mukaisesti pronssi-, hopea- ja kultamerkkejä.

Jos seuramme jäsen kutsutaan Uimaliiton järjestämiin valmennusryhmiin, seura pyrkii osallistumaan leirimaksun kustannuksiin.



5 Kilpailutoiminta

5.1 Uinti

Uimaseura järjestää tulevana vuonna 3 - 5 seuran sisäistä JoUS Cup kilpailua. Vuoden aikana uimarit osallistuvat 15–20 kilpailuun, joista tärkeimmät ovat Rollo-, Ikäkausimestaruus-, Nuorten SM- ja SM-uinnit. Lähettämiensä kilpailijoiden starttimaksut kilpailukalenteriin merkityistä kisoista maksaa seura.

Vuoden 2016 aikana seura järjestää kahdet kansalliset kilpailut: Prisma ja Intersport uinnit. Lisäksi kansallisia kilpailuita pyritään kehittämään niin, että myös maajoukkueuimareita saataisiin mukaan kilpailuihin.



Seura osallistuu Joulukuussa ensimmäistä kertaa järjestettäviin Karjalan Uintimestaruuskilpailuihin. Kilpailut järjestetään vuosittain vuorovuosin Karjalan Tasavallassa ja Pohjois-Karjalassa. Ensimmäinen kilpailu järjestetään Petroskoissa vuonna 2016. Karjalan mestaruuskilpailuihin ovat oikeutettuja osallistumaan kilpailumarit Pohjois- ja Etelä-Karjalasta ja Karjalan Tasavallasta. Kutsujana kilpailuihin toimii järjestävä seura. Kilpailuiden säännöt allekirjoitettiin Petroskoissa joulukuussa 2014.

5.2 Uimahyppy

Uimahyppääjät osallistuvat seuraaviin kilpailuihin vuoden 2016 aikana:

- Nuorten ja aikuisten hallimestaruuskilpailut
- Nuorten SM-kilpailut
- Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut
- Finn -cup osakilpailut

Jokaisella jaoksella on oma budjetti, jonka mukaan seura pyrkii osallistumaan arvokisakustannuksiin.

6 Koulutustoiminta

Jokaisella Joensuun Uimaseura ry:n valmentajalla tulee olla asianmukainen koulutus. Valmennusryhmän vetäjästä ainakin yhdellä tulee olla Uimaliiton ko. ryhmän tasoa vastaava valmentajakoulutus. Koulutusta täydennetään mahdollisuuksien mukaan paitsi Uimaliiton koulutuksissa, myös seuran sisäisinä valmentajapalaverina, keskusteluinä sekä koulutuksina. Seura järjestää syksyllä 2016 vesirallikoulutuksen ja tarpeen mukaan kouluttaa uusia uimaopettajia yhteistyössä Pohjois-Karjalan ammattiopisto Niittylahden kanssa.

7 Tiedotus

Seuran sisäisen viestinnän tärkeimpinä tiedotuskanavina toimivat Vesikon ja Rantakylän hallin ilmoitustaulut ja seuran internetsivut sekä mahdollisuuksien rajoissa sähköpostit. Seura julkaisee sähköisenä versiona kuukausitiedotteet. Seuran kilparyhmien uimareiden vanhemmille pidetään yhteinen infotilaisuus kauden alkaessa syksyllä. Sisäisessä viestinnässä tärkeimpiä asioita ovat seuran arvojen ja toimintaperiaatteiden sekä urheilijapolun tiedottaminen valmentajille, ohjaajille, urheilijoille ja vanhemmille.

Seuran ulkoisen viestinnän tavoitteena on lisätä seuran tunnettavuutta Joensuun talousalueella aktiivisella mediatiedottamisella ja – yhteistyöllä. Tämän työn tavoitteena on parantaa seuran asemaa ja imagoa yhteistyökumppaneiden näkökulmasta sekä lajikelkilpailuissa harrastajista erityisesti palloilulajien kanssa. Ulkoisen tiedottamisen

tavoitteena on tiedottaa kaikista edustusjoukkueen kilpailutapahtumista, kaikkien kansallisten kilpailujen ja JoUS Cup tuloksista, tapahtumista ja urheilijoiden profiiliesittelyistä medialle ja yhteistyökumppaneille. Lisäksi yhteistyökumppaneille tehdään kumppanitiedote 2 – 4 kertaa vuodessa, jossa kerrotaan vapaamuotoisesti seuran kuulumisista. Tavoitteena on myös seuran näkyminen katukuvassa ”Tunnusta väriä” – hengessä. Sosiaalisen median osuus ulkoisessa viestinnässä on nostaa joensuun uimaseuran kiinnostavuutta erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa paikallisesti, kansallisesti ja tulevaisuudessa urheilijoiden menestyessä arvokisoissa myös kansainvälisesti, jolloin tiedottaminen sosiaalisessa mediassa hoidetaan kansainvälisten asioiden osalta sekä suomeksi että englanniksi.

8 Talous

Uimaseuran talous perustuu pääasiallisesti jäsen- ja valmennusmaksuihin, Joensuun kaupungin ohjaaja- ja koulutusavustuksiin sekä markkinointiyhteistyösopimuksiin ja – tapahtumiin.

Toiminnanjohtajan yhtenä tehtävänä on kehittää nykyisiä toimintamalleja ja -ryhmiä.

Liittymismaksu: 0 euroa

Jäsenmaksut:

- yksilöjäsenmaksu 30 euroa/kalenterivuosi
- kannatusjäsenmaksu 30 euroa/kalenterivuosi
- perhejäsenmaksu taaperouinnissa 40 euroa/kalenterivuosi (koska huoltaja altaassa)

Valmennusmaksut:

- 1 kerta/viikko syksy 105€/ kevät 115€
- 2 kertaa /viikko syksy 145€/ kevät 155€ elo- ja joulukuu / tammi- ja kesäkuu
- 3 kertaa /viikko syksy 175€/ kevät 185€ elo- ja joulukuu / tammi- ja kesäkuu
- 4 kertaa/viikko syksy 215€/ kevät 225€ elo- ja joulukuu / tammi- ja kesäkuu
- 5 kertaa /viikko syksy 235€/ kevät 245€ elo- ja joulukuu / tammi- ja kesäkuu
- 6 kertaa ->/viikko syksy 255€/ kevät 265€ elo- ja joulukuu / tammi- ja kesäkuu
- taaperouinti/lapsi 90 euroa/kausi
- uimakoulut, vesirallit 105 euroa/kausi sisältää uintimerkin
- mastersit syksy 70 €/ kevät 85 € syys- ja joulukuu / tammi- ja kesäkuu

9 Muu toiminta

Seuralla on kevät- ja syyskauden päättäjäiset.

Pelissäntökeskustelut käydään erikseen ryhmien uimareiden vanhempien ja ryhmäläisten kesken.

Teemme talkootyötä tarvittaessa.



Johtokunta