

JOENSUUN
UIMASEURAN
TOIMINTALINJAT
2020



SISÄLLYSLUETTELO



SISÄLLYSLUETTELO	2
SEURA ESITTELY	3
SEURAN MISSIO JA VISIO	4
MISSIO	4
VISIO 2020	4
TOIMENPITEET KOHTI VISIOTA	4
SEURAN ARVOT JA EETTISET LINJAUKSET	5
MONIPUOLISUUS	5
LIIKUNNAN RIEMU	5
YHTEISTOIMINTA	5
TURVALLINEN YMPÄRISTÖ	5
NYKYTOIMINNAN ANALYYSI (SWOT)	5
VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI	6
Sisäinen viestintä	6
Ulkoinen viestintä ja markkinointi	6
ORGANISAATIO JA HALLINON PERIAATTEET	7
KOULUTUSSUUNNITELMA	10
TOIMINTAMUODOT	10
KILPAUINNIN JA –UIMAHYPYN TOIMINTATAVAT	11
Kilpauintiryhmät ja tavoitteet	11
Edustusuimarit/hyppääjät ja velvoitteet	12
Kilpailut	13
Harjoitusleirit	13
KURSSIEN TOIMINTATAVAT	14
TURVALLISUUS	15
KANNUSTAMINEN	15
TALOUS	15
SEURAN KAUSIMAKSUT	16
VAKUUTUKSET JA LISENSSIMAKSU	17
TOIMINNAN ARVIOINTI JA	18
ONGELMIEN RATKAISUMALLI	18
TOIMINNAN ARVIOINTI	18
ONGELMIEN RATKAISUMALLI	18

SEURA ESITTELY



Joensuun Uimaseura ry on perinteikäs, 113 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 tai uimahyppäämistä, 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.

Suhteet Joensuun kaupunkiin ja sen eri toimijoihin kuten Suomen Uimaliittoon, muihin uimaseuroihin, Itä-Suomen liikuntaopistoon, Joensuun Urheiluakatemiaan, sekä vastaaviin organisaatioihin on seurassa aktiivista. Paikallisten urheiluseurojen kanssa teemme jonkin verran yhteistyötä, kuten lajivaihtoa. Yhteistyö paikkakunnan yritysten kanssa tapahtuu valikoiden ja molemminpuolista lisäarvoa tuottaen. Myös paikallisen median kanssa tehtävä työ katsotaan tärkeäksi lajin ja nuorisotoiminnan eteenpäinviemiseksi.

Joensuun Uimaseuran organisoimana on joka viikko uimassa kilpa- ja harraste-, perheuimareita, uimakoululaisia, vesirallilaisia, uinnin tekniikkakurssilaisia, uimahyppääjiä ja masters-uimareita. Näiden aktiivisten uimareiden lisäksi heidän vanhempansa ja muut läheisensä ovat tiiviisti mukana muun muassa kuljettaessaan nuoria uintiharrastukseen. Jäseniä seurassa on yli 1000, mutta voidaan laskea, että Joensuun alueella seuran toiminnassa aktiivisesti mukana olleita on tuhansia. Seuran toiminnan voi aloittaa jo perheinnista.

SEURAN MISSIO JA VISIO



MISSIO

Tarjota monipuolista ja iloista toimintaa kaikille uintiurheilusta sekä vesiliikunnasta kiinnostuneille.

VISIO 2020

JoUS on huippuseura suomalaisessa uintiurheilussa.

Joensuu on Itä-Suomen suurin uintikeskus.

JoUS on tähtiseura kaikilla kolmella tasolla: lapset & nuoret, aikuiset ja huippu-uinti.

Seura yhteistyössä Joensuun urheiluakatemia kanssa mahdollistaa harrastamisen ja kilpailemisen opiskelun tai työn ohessa.

TOIMENPITEET KOHTI VISIOTA

Allastilan lisääminen	Sidosryhmäyhteistyön kehittäminen	Seuran imagon kehittäminen	Seuran Huippu-urheilun kehittämien
<ul style="list-style-type: none">-Suunnitelma seurana/johtokuntana hallilaajennuksen eteenpäinviemiseksi- Remontin aikataulutusta ja ammattimainen suunnittelu- Kuivatreenien laadukas suunnittelu ja tehostaminen- Benchmarking <p>Muita keinoja</p> <ul style="list-style-type: none">-seuran hallinnoimat aamuaajat (Vesikko, Rantakylä) ja niiden hyödyntäminen- yläkouluaamujen aloittaminen?	<ul style="list-style-type: none">-Asiantuntijapalvelut ja niiden tarjonta ulos- Vesiliikunta turvallinen liikkumismuoto, joka sopii eritasoisille liikkujille→ Tyky toiminnalla lisääminen yhteistyökumppaneille (rääätälöinti, tuotteistaminen, Personal Trainer, TyHy-toiminta- Oppilaitosyhteistyö ja markkinointi (ohjaajat/valmentajat)- Seuran aamujen hyödyntäminen sidosryhmien kanssa	<p>Markkinointi</p> <ul style="list-style-type: none">-Harrastajat osaksi markkinointia. Brändin rakentaminen: huippu-urheilu ja vesiliikkuajat (esim. lapset).- Mielikuvien vahvistaminen suunnitelmallisella viestinnällä- Olemassa olevien yhteistyökumppaneiden hyödyntäminen markkinoinnissa (Testimonial)- Aktiivinen yhteys ja viestintä kaupungille- Seuran toiminnallisuuden ja kilpailujen / elämyksellisyyden lisääminen- ”uusien tapojen tekeminen vanhoja asioita”- Viestintä strategian päivitys. <p>Seuraorganisaation ja toiminnallisuuden kehittäminen:</p> <ul style="list-style-type: none">-Seuratoimijoiden suunnitelmallinen rekrytointi- Vanhempien suunnitelmallinen lisärekrytointi mukaan toimintaan- Ammattimainen ote kaikissa seuran toiminnoissa	<ul style="list-style-type: none">-Laadukas juniorivalmennus- Laadukas kilpaurheilunvalmennus- Yläkoululeikeykset- Akatemian yhteistyö ja laajennus yläkoulutoimintaan- Akademia – Kilpauinnin ja opiskelun yhdistäminen- Panostus valmennukseen*Ohjaajapolku*Valmennuksen hyvinvointi, henkilöiden resurssointi ja seuranta* Valmennuksen sisällönkehitys

SEURAN ARVOT JA EETTISET LINJAUKSET



MONIPUOLISUUS

Tarjotaan lapsille ja nuorille mahdollisuus 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 monipuoliseen harrastamiseen kuuluvat monet eri lajit. Näin kehittyvät lasten liikunnalliset ja sosiaaliset perustaidot, joita tarvitaan lajista riippumatta.

LIKUNNAN RIEMU

Tavoitteenamme on tarjota mahdollisuus harrastaa tai kilpailla mielekkäästi tasolleen sopivassa ohjauksessa ja ryhmässä sekä kokea onnistumisen elämyksiä.

YHTEISTOIMINTA

Toimintamme tukee lasten ja nuorten kasvamista turvallisessa ympäristössä yhteistyössä vanhempien kanssa. Jokaiselle löytyy lasten toimintaa tukevaa tekemistä.

TURVALLINEN YMPÄRISTÖ

Uimaseurassa voit toimia urheilijana, valmentajana, huoltajana tai toimitsijana kasvatuksellisesti ja toiminnallisesti turvallisessa ympäristössä.

NYKYTOIMINNAN ANALYYSI (SWOT)

VAHVUUDET <ul style="list-style-type: none">• Pieni Drop-Out• Seuralla hyvä imago• Toimiva seuraorganisaatio• Hyvät valmentajat/ohjaajat• Urheilija/ohjaaja polku• Harrastajamäärä• Yhteisöllisyys• Kaiken ikäiset tytöt ja pojat yhdessä• Talous	HEIKKOUEDET <ul style="list-style-type: none">• Allastilan puute• Uimahyppyvalmentajien rekry-mahdollisuudet• Imago ja näkyvyys vs. muut lajit
MAHDOLLISUUKSIA <ul style="list-style-type: none">• Koulujen uinnin opetukset• Opiskelun yhdistäminen uintiurheiluun• Kasvu huippu-urheiluseuraksi• Vesikon laajennus, uusi 50 m allas• Lajien / seurojen välinen yhteistyö• Ilosaaren hyödyntäminen kesäuimakouluissa• Julkisen sektorin palvelujen tuottaminen• Yläkoululeiri	UHAT <ul style="list-style-type: none">▪ Halliremontti▪ Resurssipula: allastila ja ohjaajat▪ Yhteistyökumppaneiden katoaminen▪ Seuratoimijoiden muutos

Sisäinen viestintä

Seuran viralliset sisäiset tiedotuskanavat ovat kotisivut ja sähköpostiviestintä. Kotisivuille lisätyt uutiset päätyvät usein myös seuran Facebook-profiiliin. Tiedotuskanavina toimivat myös Vesikon, Rantakylän hallin ja Vetrean ilmoitustaulut. Seura julkaisee sähköisenä versiona seuratieotteen

4-6 kertaa vuodessa, joissa kerrotaan mm. kauden tapahtumista, jäseneduista, kilpailu- ja leirimatkoista sekä toiminnasta yleisellä tasolla.

Tärkeäksi tiedotuskanavaksi on muodostunut myös pikaviestintäpalvelu WhatsApp. Sitä käytetään valmentajien/ohjaajien kesken sekä ryhmittäin valmentajien ja uimareiden / vanhempien kesken. Kenellä ei ole kyseistä viestintäpalvelua, heille viestimme tavallisesti tekstiviestillä.

Vastuuvallmentajilla on oma seuran sähköpostiosoite, joilla he viestivät ryhmäläisten vanhemmille tulevista tapahtumista sekä muutoksista.

Ulkoinen viestintä ja markkinointi

Seuran ensisijaisena markkinointikanavana toimii seuran kotisivut www.jous.fi, joissa esitellään seuran koko toiminta. Kotisivujen kautta hoidetaan kursseille ilmoittautumiset.

Facebook-sivut toimivat myös ulkoisen viestinnän ja markkinoinnin kanavana. Seuran toimintaa markkinoidaan myös uimahallien ilmoitustauluilla.

Seuran tunnettavuuden ja näkyvyyden osalta panostamme yhtenäiseen ulkoasuun niin valmentajien ja ohjaajien työvaatetuksessa kuin seuran jäsenten edustusasuissakin.

Ulkoinen tiedottaminen tavoitteena on myös 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.

ORGANISAATIO JA HALLINON PERIAATTEET



Seuran toimintaa ja taloutta johtaa, ohjaa ja valvoo johtokunta, johon kuuluu puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, sihteeri sekä varsinaiset (6-10) ja varajäsenet (0-2).

Seura pitää vuosittain kaksi varsinaista kokousta, jossa ylintä päätäntä valtaa edustaa seuran jäsenistö. Kevät kokous pidetään maaliskuussa ja syyskokous loka-joulukuussa.

Syyskokous valitsee seuran jäsenten keskuudesta hallituksen puheenjohtajan vuosittain sekä hallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle. Syyskokous myös hyväksyy seuraavan toimintavuoden toimintasuunnitelman ja budjetin.

Kevätkokous hyväksyy tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen sekä päättää vastuuvapauden myöntämisen.

Johtokunnan tehtävät

- Hyväksyy vuosibudjetin ja muut seuran talouteen liittyvät asiat
- Tekee kaikki suuret päätökset koskien seuran taloutta, toimintatapoja ja -linjauksia
- Vastaa seuran taloudesta
- Vastaa seuratoiminnan organisoinnista ja kehittämisestä
- Hyväksyy työsopimukset ja muut sopimukset

Seuran puheenjohtajan tehtävät

- Edustaa Joensuun Uimaseuraa
- Johtokunnan kokousten valmistelu yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Kokousten johtaminen ja päätösten toimeenpano
- Seuran virallisena nimenkirjoittajana toimiminen

Varapuheenjohtajan tehtävät

- Puheenjohtajan ollessa estyneenä, puheenjohtajan tehtävien hoitaminen

Sihteeri

- Johtokunnan koollekutsuminen, valmistelu yhdessä toiminnanjohtajan kanssa ja pöytäkirjan laatiminen
- Yhdistyksen vuosikokousten valmistelu yhdessä toiminnanjohtajan kanssa

Talousvastaavan tehtävät

- Seuraa yhdessä toiminnanjohtajan kanssa seuran taloutta

Viestintävastaavan tehtävät (vastuu pääsääntöisesti päätoimisilla)

- Vastaa yhteistyössä valmentajien kanssa seuraan liittyvästä viestinnästä

Kilpailuvastaava vastaan tehtävät

- Vastaa kilpailuiden sähköisestä ajanotosta ja kilpailuihin liittyvistä lähtölistoista ym. materiaalista

Tähtiseuravastaavan tehtävät

- Vastaa seuran Tähtiseuran asioista yhdessä toiminnanjohtajan kanssa

Tapahtumavastaavan tehtävät

- Vastaa yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa tapahtumien ja kilpailuiden järjestämisestä

Yhteistyökumppanivastaavan tehtävät

- Vastaa yhteistyökumppanuus sopimuksista

Uimahyppyvastaavan tehtävät

- Vastaa seuran uimahyppytoiminnasta: ryhmäjaot, vuorojen jakaminen ryhmittäin
- Kilpailuihin ilmoittaminen ja järjestelyt
- Hyppyasioiden tiedottaminen toiminnanjohtajalle

Toiminnanjohtaja

- Työntekijöiden esimies (linkki johtokuntaan)
- Ohjaajien / valmentajien rekrytointi ja työhön ohjaus, ohjaajapalaverit
- Jäsenille tiedottaminen, linkki jäsenten ja johtokunnan välissä
- Työvuorolistojen tekeminen (kurssit ja valmennusryhmät), palkkojen hyväksyminen
- Laskujen teko, hyväksyminen, maksaminen, seuranta ja karhuaminen.
- Tähtiseura-asiat, tyytyväisyyskyselyt, tukien ja avustusten hakeminen
- Nettisivujen ja somen päivittäminen
- Johtokunnan ja sääntömääräisten kokousten asialistat
- Ratavuorojen hakeminen, jakaminen ryhmittäin, peruminen
- Kursseihin liittyvät asiat: ohjauspäivät, materiaalit, välineet ym. yhdessä ohjaajan kanssa
- Seuran kilpailuiden, päättäjäisten ja muiden tapahtumien järjestäminen
- Ulkopuolisten koulutusten järjestäminen/tilaaminen
- Kumppanuuspaikat, seuratuotetilaukset, harjoitusvälinekilaukset, seuran tavaroiden huolto
- Vesikon, Rantakylän ja Vetrean hallien toimintojen suunnittelu toteutus seurojen vuoroilla
- koulujen uinnin opetusten hallinnointi, markkinointi, työvuorot, laskutus..

Valmennuspäällikkö

- Valmentajien esimies (linkki johtokuntaan yhdessä tj:n kanssa)
- Valmennusryhmien valmentajien mentorointi sekä apuna olo arjessa, mahd. tuuraus
- Valmennuslinjan rakentaminen ja kehittäminen yhdessä muiden työntekijöiden kanssa
- Kilpailullisen menestyksen "rajojen asettaminen" sekä tuloksen kokonaisvastuu
- Seuran viestinnän kehittäminen ja sisällön tuottaminen työntekijöiden/johtokunnan kanssa
- Seuran sisäisten koulutuksien järjestäminen / pitäminen
- TyHy-päivien, yksityis- ja yritystuntien suunnittelu ja toteutus muiden työntekijöiden kanssa
- Seuran yhteistyökumppanuudet (vanhat sekä uusien luominen) johtokunnan kanssa
- Yläkoululeiritys (suunnittelu + toteutus), muiden seurojen mahdollinen yhteistyö
- Kilpailuiden hotellien ja bussien varaaminen ja arvokilpailuiden JoJona toimiminen
- Akatemian valmentajana toimiminen
- Tarvittaessa kaupungin koulujen uinninopetuksen pitäminen seuravuoroilla

Päävalmentaja

- Edustuksen päivittäisvalmennuksen suunnittelu ja toteutus (uinti ja kuivat)
- Akatemiavalmennuksen suunnittelu ja toteutus yhdessä iltaharjoittelun kanssa
- Yhteydenpito uimareiden vanhempiin ja asianmukainen tiedotus uimareille/vanhemmille
- Apuna junnuvalmentajille, apuvalmentajien ohjeistaminen, valm.ryhmien tuuraaminen
- Edustuksen leirien suunnittelu sekä toteutus yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Kansainvälisten kilpailuiden osallistumisjärjestelyt yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Seuran sisäisten koulutuksien järjestäminen / pitäminen
- Koko seuran valmennusjärjestelmän kehittäminen yhdessä seuran työntekijöiden kanssa
- Sosiaalisen median sisällöntuotto edustusta koskien
- Yhteistyösopimuksiin kirjattujen veloitteiden hoito yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa (liittyen edustus ja taso 1 -uimareihin)
- Tarvittaessa kaupungin koulujen uinninopetus seuravuoroilla
- Ilmoittautumisohjelman päivittäminen (kilpailut)

Juniorivalmentaja

- Taso 2 A, 3 ja Hippu ryhmien valmennuksen suunnittelu ja toteutus (uinti ja kuivat)
- Yhteydenpito uimareiden vanhempiin ja asianmukainen tiedotus uimareille/vanhemmille
- Taso 2 A ja 3 ryhmien leirijärjestelyt, kilpailukauden suunnittelu, kisoihin liittyvät tehtävät
- Junioritoiminnan kehittäminen yhdessä seuran työntekijöiden ja oto-valmentajien kanssa
- Koko seuran valmennusjärjestelmän kehittäminen yhdessä seuran työntekijöiden kanssa
- Apuna junnuvalmentajille, apuvalmentajien ohjeistaminen, valm.ryhmien tuuraaminen
- Tarvittaessa kaupungin koulujen uinninopetus seuravuoroilla
- Rollo-projekti ja sosiaalisen median päivittäminen

Seuratyöntekijä

- Lasten- ja aikuisten kurssien pitäminen, uimakoulut, harrasteryhmät
- Kaupungin koulujen uinninopetuksen pitäminen seuravuoroilla
- Apuna junnuvalmentajille, apuvalmentajien ohjeistaminen, valm.ryhmien tuuraaminen
- Kurssitoiminnan suunnittelu yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Ilmoittautumisohjelman päivittäminen (kurssit)
- Yhteydenpito kurssilaisiin ja asianmukainen tiedotus uimareille/vanhemmille
- Tekniikkaralli 1 ryhmän valmentaminen, suunnitteleminen ja Sosiaalisen median päivitys
- Taso 4, 3, 2 ryhmien kuivaharjoitusten pitäminen+ suunnittelu
- Iltapäiväkerhotoiminnan hakeminen, suunnittelu ja pito
- Yksitystuntien pitäminen

Ryhmän vastuovalmentajan tehtävät

- Kilpailuihin ilmoittamisesta ryhmänsä uimareiden osalta Octoon kilpailukalenterin mukaisesti.
- Ryhmän toiminnan tarkkailusta: valmennus tehokasta, harrastusta motivoivaa, monipuolista.
- Yhteydenpidosta kotiin.
- Info-tilaisuuden ja pelisääntökeskustelujen pitämisestä kauden alussa.
- Kausisuunnitelmasta.
- Ryhmäkohtaisista tavoitteista ja niiden toteutumisen seuraamisesta.
- Ohjelmien tekeminen ja valmentaminen

Kurssiohjaajien tehtävät

- Vastaavat perheuinnin, uimakoulujen, vesirallien ja harrasteryhmien käytännön ohjauksista.
- Apuohjaajien kouluttajana ohjausten aikana.
- Todistusten täyttäminen ja ryhmistä siirtyvien tiedottaminen toiminnanjohtajalle
- Yhteydenpito tarvittaessa vanhempiin.



Apuohjaajien tehtävät

- Toimivat apukäsinä uimaopettajille koko kurssin ajan.
- Suihkuavut auttavat lapsia suihkuissa ja tuovat / vievät lapset opetuspaikalle/suihkuun.

Vapaaehtoisten tehtävät

- Toimivat toimitsijoina seuran järjestämissä kilpailuissa.
- Osallistuvat seuran tapahtumien käytännön järjestelyihin (mm. puurojuhla ja talkootyö).

KOULUTUSSUUNNITELMA

Valmentajien koulutusohjelma noudattelee Uimaliiton koulutustarjontaa. Jokaisella valmennusryhmällä on koulutettu vastuupalmentaja. Apuvalmentajina voi toimia ilman koulutusta. Pääsääntöisesti koulutamme apuvalmentajia sisäisillä koulutuksilla, mutta tarjoamme heille myös kokemuksen karttuessa mahdollisuutta osallistua Uimaliiton valmentajakoulutuksiin.

Kurssiohjaajien koulutusohjelmaan kuuluu sekä SUH:n uimaopettajakoulutus, että Uimaliiton Vesiralli- ja Tekniikkaralliohjaajakoulutukset. Jokaisella kurssilla on koulutettu vastuuhjaaja. Apuvalmentajina voi toimia ilman koulutusta. Pääsääntöisesti koulutamme apuvalmentajia sisäisillä koulutuksilla, mutta tarjoamme heille myös kokemuksen karttuessa mahdollisuutta osallistua Uimaliiton valmentajakoulutuksiin.

Kurssiohjaajille sekä valmennusryhmien valmentajille pidämme sisäisiä koulutuksia / ajatustenvaihtohetkiä 4 – 8 kertaa vuodessa. Ensiaputaitoja ylläpidämme sisäisillä koulutuksilla.

Uimareiden vanhemmille ja muille seura-aktiiveille tarjotaan tarpeen ja kiinnostuksen mukaan myös Uimaliiton toimitsijakoulutuksia.

Pokalin liikunnan ja seuratoiminnan koulutuksia hyödynnetään valmentajille, ohjaajille, hallituksen jäsenille ja muille vapaaehtoistoimijoille.

TOIMINTAMUODOT

YDINTOIMINTAMME on kilpauinti ja uimahyppy. Kilpauinnissa ja uimahypyissä panostamme uimarin yksilölliseen kehitykseen sekä itsensä voittamiseen.

PERUSTOIMINTAMME koostuu kurssitoiminnasta. Kurssitoiminnan päätavoite on tarjota uimataito sekä vesiliikunnan ilon kokemus mahdollisimman monelle lapselle ja aikuiselle.

Tarjoamme jäsenillemme mahdollisuuden monipuoliseen liikuntaan uintiurheilun parissa. Tavoitteena on tarjota iloista ja liikunnallista toimintaa, joka luo intoa läpi elämän jatkuvalla liikuntaharrastukselle. Seurassamme liikunta ei ole pelkkää uintia, vaan monipuoliseen harrastamiseen kuuluvat monet eri lajit. Näin kehittyvät liikunnalliset ja sosiaaliset perustaidot, joita tarvitaan lajista riippumatta. Kurssitoiminnan kautta mukaan voi tulla minkä ikäisenä tahansa ja jatkaa omaa polkua pitkin, vaikka vanhuusikään asti.



OHEISTOIMINTANA tarjoamme yrityksille tyhy-päiviä sekä yksityisille henkilöille yksityisopetusta. Kesällä järjestämme myös lapsille vesiliikuntaleirejä.

KILPAUINNIN JA –UIMAHYPYN TOIMINTATAVAT

Kilpauintiryhmiin tullaan pääsääntöisesti uimakoulun ja vesirallin kautta. kilpahyppyrhmiin tullaan pääsääntöisesti uimahyppykoulun kautta.

Valmennusjärjestelmämme perustuu tasovalmennukseen, jossa uimarit siirtyvät portaittain eteenpäin oman taitotason kehittyessä. Päävalmentaja yhdessä juniorivalmentajan kanssa koordinoi järjestelmän toimintaa ja johtaa ryhmien muodostumista. Uimareiden ryhmäsiirroista päättävät seuran valmentajat yhdessä päätoimisten kanssa. Ryhmäsiirroissa huomioidaan uimarin ikä, taitotaso, fysiologinen kehitys, harjoittelumotivaatio sekä henkilökohtaiset tavoitteet. Uimareilla joilla ei ole tulostavoitteita tai päälajina on jokin muu kuin uinti tai uimahyppy, on omat harrasteryhmät. Myös harrasteryhmien toiminta on tavoitteellista, ei määrällisesti mutta laadullisesti.

Kilpauinnissa harjoittelumäärät / viikko pyritään pitämään riittävinä. Kauden alussa valmentajat valmentajapalaverissa suunnittelevat tulevan kauden kilpailukalenterin, jonka johtokunta hyväksyy. Kilpailuissa on tavoitteena uida mahdollisimman monta lajia niin, että aikarajat olisi alitettu ennen ikäluokkien kausittaisia pääkilpailuja. Kaikki kilparyhmissä uivat uimarit lunastavat Uima-liiton kilpailulisenssin Uimaliiton kautta. Tarkempaa tietoa lisenssistä www.uimaliitto.fi.

Kauden alussa ryhmien vanhemmille pidetään yhteinen vanhempainilta sekä ryhmäkohtaiset palaverit. Yhteisessä tilaisuudessa käydään läpi seuran käytänteet sekä keskustelemme seuran pelisäännöistä.

Pelisääntökeskustelun pohjalla on aina seuran arvot sekä eettiset linjaukset.

Ohjaajat ja valmentajat käyvät pelisääntökeskustelut omassa kaudenavaus palaverissaan.

Yhteiset pelisäännöt kirjataan Nuoren Suomen Extranettiin, seuran nettisivuille sekä Vesikon ilmoitustaululle.

Kilpauintiryhmät ja tavoitteet

- Tekniikkaralli 2

Oppia uimaan vapaa-, selkä- ja rintauintia oikealla tekniikalla sekä osata perhosuinnin alkeet.

Kilpailutavoitteena on osallistua JoUS Cup ja lähipaikkakuntien kilpailuihin.

- Tekniikkaralli 1

Oppia uimaan vapaa-, selkä- ja rintauintia oikealla tekniikalla sekä osata perhosuinnin alkeet.

Kilpailutavoitteena on osallistua JoUS Cup ja lähipaikkakuntien kilpailuihin.

- Taso 4

Oppia uimaan 200 metrin sekauinti sääntöjen mukaan ja alittaa Rollouintien aikarajoja. Kauden päätapahtuma on kesäkuun Rollot (kisat ja leiri).

- Taso 3 Rollot

Tavoitteina on osallistua kesän Rollouinteihin ja talven ikäkausimestaruusuinteihin.

- Taso 2

Tavoitteina uimareilla on osallistua ikäkausimestaruusuinteihin sekä saavuttaa myös finaali- ja GP-paikoja.

- Taso 1

Tavoitteena on kehittyä urheilijana ja uimarina. Kilpailullisena tavoitteena on Ikäkausimestaruuskilpailuiden finaalit sekä NSM-kilpailut.

- Edustus

Tavoite on huippu-urheilu, sen kaikissa tasoissa. Kilpailullisena tavoitteena on lyhyen sekä pitkän radan Suomenmestaruuskilpailut sekä kansallinen GP-sarja.

- Masters

Masters ryhmä eroaa aikuisten harrasteryhmästä siinä, että mastersuinti tarjoaa myös kilpailutoimintaa. Ryhmällä ei ole henkilökohtaista valmentajaa.

- Hiput

Harjoittelee kerran viikossa oman ryhmän harjoitusten lisäksi. Ryhmään valitaan puolivuositain 10-12 uimaria roloikäistä (tytöt 10-12 vuotiaat sekä pojat 11-13 -vuotiaat). Valinnan perustana on rolo aikarajan alittaminen/edellisten Rollojen aikarajan alitus sekä innokkuus harjoitteluun.

Edustusuimarit/hyppääjät ja velvoitteet

Edustusuimarit/hyppääjät, jotka edustavat seuraa seuraavissa tapahtumissa:

Ikäkausimestaruusuintien loppukilpailut, Rollot, Nuorten Suomenmestaruuskilpailut (NSM), Suomenmestaruuskilpailut (SM) ja kaikki uimaliiton maajoukkueen leirit ovat **edustustehtäviä**.

Edustusjoukon valintakriteerit:

1. Harjoitusmotivaatio
2. Ryhmässä toimiminen
3. Tulokset, menestys
4. GP-kisoihin ja kansallisiin kisoihin osallistuminen
5. Seuran toimintaan osallistuminen

Edustusurheilijan velvollisuudet seuralle:

- Urheilijalla on velvollisuus käyttää pääkisoissa seuran virallisia edustusasuja. Mahdolliset henkilökohtaiset sponsorit katsotaan tapauskohtaisesti.
- Urheilijalla on velvollisuus käyttäytyä asiallisesti kilpailuissa, leireillä sekä harjoituksissa.
- Urheilijoiden on oltava esimerkkinä nuoremmille uimareille.

Seuran velvollisuus edustusurheilijalle:

- Seura osallistuu edustuskuluihin kilpailuissa ja leireillä johtokunnan päätöksen mukaisesti.
- Seura auttaa hankkimaan edustusasut.

Johtokunta valitsee seuran edustusjoukkueen.

Valmennustuen myöntämisen yleiset ehdot:

1. Urheilija sitoutuu edustamaan Joensuun Uimaseuraa kansallisissa arvokisoissa koko tukikauden ajan.
 2. Urheilija sitoutuu valmentautumisessaan säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun.
 3. Urheilija noudattaa seuran varusteiden käytösääntöjä.
 4. Uimaseuran urheilijalle järjestämissä tapahtumissa alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö on kielletty.
 5. Urheilija noudattaa kansainvälisen antidopingtoimikunnan dopingsäännöstöä.
- Mikäli urheilija ei ilman pätevää syytä (sairaus / loukkaantuminen) osallistu arvokilpailuihin tai harjoittele tukitasonsa edellyttämällä tasolla tai hän ei toimi tuen edellytysten mukaisesti, hänet voidaan pudottaa edustusjoukkueesta. Alkoholin ja tupakkatuotteiden käytöstä uimaseuran järjestämissä tapahtumissa voidaan rangaista johtokunnan toimesta. Dopingrikkeestä kilpailukieltoon tuomittu urheilija on velvollinen maksamaan koko kilpailukauden aikana käyttämänsä seuran tukisumman takaisin.

Valmentajien velvollisuudet:

1. Sitoutuu edustamaan Joensuun Uimaseuraa koko tukikauden ajan.
2. Sitoutuu valmentautumisessaan säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun.
3. Noudattaa seuran varusteiden käytösääntöjä.
4. Uimaseuran järjestämissä tapahtumissa alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö on kielletty.
5. Noudattaa kansainvälisen antidopingtoimikunnan dopingsäännöstöä.
6. Kohtelee valmennettaviaan tasapuolisesti ja kantaa kasvatusvastuuta.

Kilpailut

Seura maksaa starttimaksut kaikkiin kilpailuihin, jotka ovat kilpailukalenterissa ja valmentajat päättävät viimekädessä mihin lajiin uimari osallistuu. Jos urheilija osallistuu seuran kilpailukalenterin ulkopuolisiin kilpailuihin, seura voi laskuttaa urheilijaa starteista. Urheilija hoitaa itse myös muut kilpailuun liittyvät kulut. Seura maksaa aina startit, kun ilmoittaa urheilijan kilpailuihin. Tämä tarkoittaa sitä, että vastuovalmentajat ilmoittavat lajit ja osallistujat suoraan Octoon ja starttimaksut rahastonhoitajalle maksuun. *Muusta kuin sairaudesta johtuvasta peruutuksesta seura voi laskuttaa urheilijaa starteista, koska maksettuja startti maksuja ei palauteta.* Urheilijoiden omavastuut päättää johtokunta.

Harjoitusleirit

Kaikki harjoitusleirit uimarit maksavat itse.
Kaikki uimaliiton leirit, maajoukkueen leirit ovat **edustustehtäviä** (Seura maksaa leirimaksut)

KURSSIEN TOIMINTATAVAT



Joensuun Uimaseura järjestää jäsenilleen, yksityisille henkilöille ja yrityksille erilaisia uintikursseja. Kurssitarjontaa löytyy vauvasta vaariin, lyhyestä pidempään.

Nuorimmat, 1-3 vuotiaat lapset ovat perheuintiryhmissä. Perheuintin jälkeen lapsilla on mahdollisuus siirtyä 4- vuotiaana uimakoulun varhaistaitoryhmään. Uimakoulun alkeisryhmästä eteenpäin lapsi etenee ryhmästä toiseen tason (ja iän) mukaisesti. Harrastukselle ei ole yläikärajaa. Kaikki ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan.

Vanhat uimarit voivat jatkaa kursseillamme ja mukaan otetaan uusia uimareita mahdollisille vapautuville paikoille. Näin haluamme turvata jäsenille mahdollisen jatkumon harrastuksessa.

Vesiralli- ja harrasteryhmissä keskustellaan ja täytetään ryhmäkohtaiset pelisäännöt kauden alussa. Lapset ja nuoret laativat itse omat pelisäännöt siitä, kuinka ryhmässä toimitaan ohjaajien avustuksella.

Seurassa eteneminen -> kursseilta valmennusryhmiin



TURVALLISUUS



Turvallisuus on toiminnassamme ensiarvoisen tärkeää. Turvallisuus asioita käymme läpi ja kertaamme ohjaaja- sekä valmentaja palavereissa. Turvallisuus ja seuran vastuu korostuvat entisestään uimahallien aukioloaikojen ulkopuolella tapahtuvan toiminnan aikana.

Toiminnan turvallisuus lähtee koulutetuista valmentajista ja ohjaajista, jotka osaavat toimia oman ryhmänsä kanssa kulloinkin tilanteen vaatimalla tavalla huolehtien ensisijaisesti urheilijoiden tai kurssilaisten turvallisuudesta.

Päivitämme ohjaajiemme / valmentajien EA-taitoja kerran kahdessa vuodessa.

Uimahallien aukioloaikoina turvallisuusasioista vastaa pääsääntöisesti hallihenkilökunta, jonka ohjeistuksia valmentajat ja ohjaajat ovat sitoutuneet noudattamaan.

KANNUSTAMINEN

Kannustamme vanhempia sekä lapsia osallistumaan seuran toimintaan esim. tapahtumien järjestämisessä.

Palkitsemme ja huomioimme kaikki lapset sekä vanhemmat kaksi kertaa vuodessa puurojuhlan sekä kevätkauden päättäjäisten yhteydessä. Lisäksi jaamme vuosi- ja kilpailutasolla erilaisia tunnustuspalkintoja. Valmentajiamme ja muita seuratyöntekijöitä palkitaan ainakin kerran vuodessa. Näiden lisäksi järjestämme kurssilaisillemme kaksi kertaa vuodessa kauden päättäjäiset; Vesirieha-tapahtuman sekä valmennusryhmille kevät- ja syyskauden avajaiset erilaisten pelien merkeissä.

TALOUS

Seuran tulot muodostuvat jäsen- ja valmennusmaksuista, erilaisista avustuksista, leirituotoista sekä yhteistyökumppanuuksista. Maksuilla katetaan mm. ohjaajien ja valmentajien palkat, hallien ratamaksut, starttimaksut ja kilpailuiden kuluja, hallinnon sekä tapahtumien kuluja.

SEURAN KAUSIMAKSUT



Liittymismaksu: 0 euroa

Jäsenmaksut:

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

Kurssien ohjausmaksu:

- 5 kertaa aikuisten kurssit 40 €
- 7 kertaa aikuisten kurssit 62 €
- 8 kertaa toukokuun uimakoulu 58 €
- 13 kertaa perheuinti 90 €
- 13 kertaa uimakoulu, vesiralli, harrasteryhmät 105 €

Valmennusmaksut:

syksy = elo-joulukuu kevät = tammi-kesäkuu

- 1 kerta/viikko syksy 105 € / kevät 125 €
- 2 kertaa /viikko syksy 145 € / kevät 175 €
- 3 kertaa /viikko syksy 175 € / kevät 210 €
- 4 kertaa/viikko syksy 225 € / kevät 270 €
- 5 kertaa /viikko syksy 250 € / kevät 300 €
- Taso 2 ryhmä syksy 275 € / kevät 330 €
- Edustus / Taso 1 syksy 300 € / kevät 360 €
- Mastersit syksy 70 € / kevät 85 €

VAKUUTUKSET JA LISENSSIMAKSU

Jokainen Joensuun Uimaseuran valmennusryhmäläinen (uinti: tekniikkaralli 2 – edustus, hypyt: minikilpa ja kilparyhmä) maksaa Suomen Uimaliitolle lisenssimaksun. Se toimii kilpailulupana sekä vakuutuksena kilpailu- ja harjoitustapahtumissa. Vakuutusmaksun osuus voidaan hyvittää voimassaolevasta omaa vakuutusta vastaan.

Alle 18- vuotiaat harrasteuimarit ja hyppääjät (ei lisenssiurheilijat)

Seura on vakuuttanut kaikki alle 18-vuotiaat harrasteuimarit, kesän liikuntaleiriläiset ja hyppääjät vakuutusyhtiö Pohjolan 001 Nuoriso ryhmätapaturma-vakuutuksella. Kaikki jotka osallistuvat muihin kuin JoUS cup kilpailuihin tulee lunastaa Blue Card lisenssi.

Ko. vakuutus on voimassa myös ed. mainittuihin toimintoihin liittyvässä alkuverryttelyssä maalla, sekä em. toimintojen yhteydessä pukuhuone- ja saunatiloissa. Vakuutus ei ole voimassa matkalla näihin toimintoihin tai näistä pois.

Uimakouluvakuutus (taaperot/perheuinti, uimakoulut)

Pohjantähti Keskinäinen Vakuutusyhtiö on Suomen Uimaliiton yhteistyökumppani lisenssivakuutusten ja uimaseurojen harrastajien ryhmätapaturmavakuutusten osalta.

Uimakouluvakuutus (ent. Nuorten tapaturmavakuutus) on jäsenseurojen järjestämään ja valvottuun toimintaan tarkoitettu ryhmätapaturmavakuutus, joka kattaa vauva- ja perheuintin, uimakoulutoiminnan sekä Vesipeuhulat tai vastaavan toiminnan. Ko vakuutus on voimassa myös ed. mainittuihin toimintoihin liittyvässä alkuverryttelyssä maalla, sekä em. toimintojen yhteydessä pukuhuone- ja saunatiloissa. Vakuutus ei ole voimassa matkalla näihin toimintoihin tai näistä pois.

Vakuuttamisen ehtona on kuuluminen seuran jäsenyyteen eli kausijäsen – ja harjoittelumaksujen suorittaminen määräaikaan mennessä.

TOIMINNAN ARVIOINTI JA ONGELMIEN RATKAISUMALLI



TOIMINNAN ARVIOINTI

Vuosittain suoritettavan palautekyselyn avulla pyydämme palautetta toiminnastamme toimintaamme osallistuvilta lapsilta, vanhemmilta ja ohjaajilta. Saadun palautteen perusteella kehitämme toimintaamme. Välitöntä palautetta kerätään ryhmäpalaverien kautta. Lisäksi vanhempainillat, valmentajarinki ja erilaiset kokousfoorumit toimivat erinomaisena palautekanavana.

ONGELMIEN RATKAISUMALLI

Mikäli ongelmatilanteita syntyy, niin ne pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti ryhmän sisällä. Pää- tai juniorivalmentaja toimii tarvittaessa sovittelijana ja auttaa ongelmien ratkaisussa valmennusryhmissä. Toiminnanjohtaja taas toimii tarvittaessa sovittelijana kursseilla.

Erimielisyyksistä ja epäselvyyksistä voi kertoa seuran johdolle, joka pyrkii auttamaan ongelmien ratkaisemisessa, jos niihin ei ole saatu ratkaisua edelle mainitulla tavalla.

JoUS:n sääntöjen vastaisesta toiminnasta on ilmoitettava aina johtokunnalle, joka tekee asiasta päätöksensä.