



SaLu Toimintakäsikirja

Sisälllys

Sisälllys

1. Yleistä.....	3
1.1. Perustiedot	3
1.2 Toiminta-ajatus	3
1.3 Arvot	3
1.4 Visio.....	3
1.5. Seuran eettiset linjaukset	4
1.6 ydintoiminta.....	4
3. Säännöt ja seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset	5
4. Seuran talous	6
4.1 Tulojen ja menojen muodostuminen.....	6
4.2 Toiminnan hinnoittelu ja talousohjesääntö	6
4.4 Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä	6
4.5 Varainhankinta.....	6
5. Organisaatio ja tehtävät.....	6
5.1 Hallitus ja sen työskentely	6
5.2 Seuran toimihenkilöt.....	7
Puheenjohtaja.....	7
Varapuheenjohtaja	7
5.3 Rekrytointi	8
6. Seuraorganisaation toiminta	8
6.1 Vuosikello.....	8
6.2 Seuransääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen	8
6.3 Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet	9
6.4 Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa	9
6.5 Sidosryhmätyöskentely.....	9
6.6 Viestintä	9
6.7 Koulutustoiminta	9
6.8 Toiminnanarviointi.....	10
6.9 Tähtiseuratoiminta ja muut toiminnanlaatujärjestelmät	10
7. Urheilutoiminta eli valmennuksen linjaus	10
7.1 Valmennuksen toimintaperiaatteet.....	11

7.2 Ryhmien ja joukkueiden toiminta	12
7.3 Harrastajan polku.....	12
7.4 Valmentaja polku	12
7.5. Kilpaileminen	13
Muiden järjestämät kilpailut.....	13
Omat kilpailut	13
7.6 Kilpailujen järjestäminen	13
8.Turvallisuus ja ongelmatilanteet.....	13
8.1. Seuran turvallisuusohjeistus	13
8.2 Seuran ongelmaratkaisumallit	14
8.3 Toiminta seuran sisäisissä ongelmatilanteissa.....	14

Toimintakäsikirja

1. Yleistä

1.1. Perustiedot

Salon Uimarit Ry

Perustettu 1930

Y-tunnus

Osoite: c/o Salon Golf, Anistenkatu 1, 24100 Salo

1.2 Toiminta-ajatus

Salon Uimarit ry:n tavoitteena on edistää vesiliikuntaharrastusta toimialueellaan siten, että mahdollisimman moni oppii eri uintilajien tekniikan ja jatkaa edelleen kilpa- ja kuntouinnin harrastamista. Lisäksi seuran tavoitteena on edistää uimahyppyjen ja vesipallon harrastamista ja kilpailemista. Seuratoiminnan lähtökohtana on antaa osallistujille valmiudet harrastamiseen omalla tasollaan, taitojen kehittymiseen sekä kasvattaa heitä monipuoliseen harjoitteluun. Tavoitteena on vahvistaa myös tasa-arvon ja tasa-arvoisen kohtelun toteutumista seuran kaikessa toiminnassa.

1.3 Arvot

1. Toimimme iloisessa ja kannustavassa yhteisössä
2. Toimintamme on reilua, esimerkillistä ja tasa-arvoista
3. Edistämme hyviä käytöstapoja
4. Korostamme terveellisiä elämäntapoja

Seuramme arvot näkyvät päivittäisessä toiminnassamme kaikilla toiminnan tasoilla. Kanssajäseniä ja – toimijoita arvostetaan ja heitä kohdellaan ystävällisesti. Kohtelemme kaikkia jäseniämme ja toiminnassamme mukana olevia tasa-arvoisesti, haluamme tarjota kaikille samat lähtökohdat harrastamiseen

1.4 Visio

”Salon Uimarit ry on vuonna 2026 Suomen vahvin lapsia ja nuorisoa kokonaisvaltaisesti elämään kasvattava urheilun erikoisseura.”

Visio kattaa kaiken uinti- ja vesiliikuntaan liittyvän toiminnan. Visiomme koostuu seuraavista osa-alueista:

1) Vesiurheilu ja -liikunta ovat kolmen harrastetuimman lajin joukossa Salossa

- a. Seuramme jäsenmäärä on kolmen suurimman salolaisen erikoisseuran joukossa (>500 jäsentä)
- b. Seuramme lisenssiurheilijoiden määrä nousee vuosittain
- c. Seurallamme on paljon sekä aktiivisia että potentiaalisia tulevaisuuden harrastajia

2) Vesiurheilu ja -liikunta ovat paikallisesti merkittäviä liikuntamuotoja

- a. Edistämme Salon alueen ihmisten uima- ja vesiliikuntataitoja merkittävällä tavalla
- b. Liikutamme suurta osaa Salon alueen lapsista ja nuorista seuramme kautta
- c. Vesiliikunta ja -urheilu ovat eturivin liikuntamuotoja Salon alueella

3) Salolainen vesi- ja uintiurheilu on merkittävä toimija paikallisella ja kansallisella tasolla

- a. Seuramme näkyy katukuvassa ja mediassa, meidät tiedetään ja tunnetaan 2
- b. Seuramme osallistuu aktiivisesti paikallistason liikunta-asioita koskevaan päätöksentekoon
- c. Olemme seuratoiminnan edelläkävijä, muut Salon alueen seurat seuraavat esimerkkiämme
- d. Seuramme urheilijat menestyvät kansallisissa kilpailuissa

1.5. Seuran eettiset linjaukset

Seuramme toiminta perustuu urheiluyhteisön yhteisiin Reilu Peli – eettisiin periaatteisiin. Sitoudumme kaikessa toiminnassamme edistämään turvallista, tasa-arvoista ja rehellistä urheilukulttuuria.

1.6 ydintoiminta

Seuran toimintamuodot Seura toiminta jakaantuu ydintoimintoihin ja muihin toimintoihin, jotka ovat seuran päivittäistä toimintaa sekä niihin liittyviä tukitoimia. Seura panostaa strategiansa mukaan ydintoimintojensa kehittämiseen ja laajentamiseen. Ydintoimintoihin panostaminen niin ajallisesti kuin rahallisesti palvelee seuran tulevaisuuden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vaikuttavuutta. Seura menestyy tulevaisuudessa useilla menestyksen mittareilla keskittymällä ydintoimintojen laadun parantamiseen. Myös muita seuran toimintoja kehitetään, mutta pääpaino toiminnan kehittämisessä on ydintoiminnoilla.

Seuran ydintoimintoja ovat tällä hetkellä:

- Kurssitoiminta
- Kilpauinnin valmennus

- Kilpailutoiminta
- Uimahyppyvalmennus
- Vesipallo toiminta

- Alakoulujen uimaopetus (luokat 1-4)

2. Seuran strategia

Strategia 2022–2026, Salon Uimarit ry Salon Uimarit ry:n strategiassa linjataan seuran keskeiset toiminnot vuoteen 2026 asti. Strategian tavoitteita tarkastellaan vuosittain ja seuran toimintaa kehitetään edelleen tavoitteiden saavuttamiseksi. Strategia luo suuntaviivat toimintamme suunnittelulle ja kehittämiselle. Viisivuotisen strategian tavoitteena on muodostaa kokonaisvaltainen valmennuksen toiminnanohjausjärjestelmä tukemaan uimaseuran pitkäjärjenteistä ja tavoitteellista kehitystä. Strategiset painopistealueet - seuran kurssitoiminta, johon resursoidaan niin seuran ajallisia kuin rahallisia resursseja painotetusti. Painotuksen tavoitteena on vahvistaa seuran kurssitoimintaa niin laadullisesti kuin määrällisesti, muun muassa jäsenmäärän kasvulla ja päivittäisen toiminnan laadun parantumisella. Kurssitoiminnan laadun kehittymistä mitataan muun muassa toiminnassa olevien määrällä, asiakastyytyväisyydellä sekä seuran näkyvyyden kasvulla. - Valmennuksen laadun kehittäminen. Seuran kurssitoiminta tuottaa vahvistuttuaan ja laajennuttuaan vuosittain nykyistä enemmän potentiaalisia kilpauimareita ja uimahyppääjiä, joten valmennuksen laatuun panostaminen antaa jäsenillemme mahdollisuudet nousta korkealle tasolle ikäryhmissään. Laadun kehittymistä mitataan muun muassa harjoitusolosuhteiden parantumisella, koulutettujen valmentajien määrän kasvulla, toiminnassamme olevien urheilijoiden lukumäärällä sekä kansallisten arvokilpailuiden edustajamäärällä. - Selkiyttää ja yksinkertaistaa seuran toimintaa keskittymällä seuran perimmäiseen toiminta-ajatukseen ja seuran ydintoimintoihin. - Uimaseuran strategia näkyy seuran kaikilla toiminnan osa-alueilla, strategian tärkeimpänä tavoitteena on antaa suunta seuramme kehittymiselle merkittäväksi paikalliseksi toimijaksi. - Kaikki toimintaamme osallistuvat henkilöt ovat tasa-arvoisia ja toimintaan pystyy osallistumaan oman osaamisensa ja halunsa mukaan.

3. Säännöt ja seuran toimintaan vaikuttavat lait, asetukset ja määräykset

Seura noudattaa toiminnassaan yhdistysrekisterissä olevia seuran sääntöjä sekä yhdistyslakia. Tämä koskee yhdistyksen kokouksia, niiden koollekutsumista, päätösvaltaa, jäsenyyttä ja muita hallinnollisia asioita. Seuran säännöt löydät Salon uimareiden verkkosivuilta

4. Seuran talous

4.1 Tulojen ja menojen muodostuminen

Seuran tulot muodostuivat toiminta- ja jäsenmaksuista, kilpailutuotoista, kaupungin toiminta- ja kohdeavustuksesta, kaupungin koulu-uinneista sekä markkinointituesta kilpailuihin, kahviotuotoista, juoma-automaatin tuotosta, sponsorirahoituksesta ja muusta vapaaehtoistoiminnasta.

Seuran menot koostuvat pääsääntöisesti henkilöstökuluista, valmennus ja ohjauskuluista, starttimaksuista sekä hallinnonkustannuksista (palkka- ja tilitoimisto)

4.2 Toiminnan hinnoittelu ja talousohjesääntö

Valmennusmaksujen osalta pyritään kohdentamaan maksut oikeudenmukaisesti pääosin viikoittaisten harjoituskertojen mukaan. Kurssitoiminnan hinnoittelussa on huomioitava kurssien sisältö, tilojen vuokrat sekä ohjaajien palkat. Kaupungin tukijärjestelmän sekä muiden avustuksia myöntävien tahojen suhteen seura tekee vuosittain huolellisesti tarvittavat hakemukset. Seuran talous on kuvattu tarkemmin vuosittaisessa toimintasuunnitelmassa ja budjetissa, sekä talousohjesäännössä, joka löytyy Salon uimareiden nettisivuilta.

[Seura :: Salon Uimarit](#)

4.4 Ohjaajien, valmentajien ja toimihenkilöiden palkkausjärjestelmä

Salon Uimarit ry. tuntivalmentajien ja ohjaajien korvaukset ohjeistuksen mukaisesti (Liite 1.).

Tuntien merkitseminen päätoimiset työntekijät 6/2022 ohjeistuksen mukaisesti (liite 2.).

4.5 Varainhankinta

Seura hakee aktiivisesti tukea kaupungilta, opetusministeriöltä, eri säätiöiltä ja mahdollisilta yhteistyökumppaneilta. Uintiryhmät myyvät mahdollisuuksien mukaan erilaisia tuotteita, jolla kerätään varoja esimerkiksi eri leireihin.

5. Organisaatio ja tehtävät

5.1 Hallitus ja sen työskentely

Seuraa johtaa puheenjohtajan sekä 6 henkilön muodostama hallitus. Hallitukselle valitaan 1–3 varajäsentä. Hallitukseen valitaan jäsenet kaksivuotiskaudelle seuran kevätkokouksessa. Puolet jäsenistä on aina kerrallaan erovuorossa. Jäsenten kausia ei ole rajoitettu. Syyskokous valitsee

seuran puheenjohtajan vuodeksi kerrallaan. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan sekä muut tarvittavat toimijat vuosittaisessa järjestäytymiskokouksessaan. Muista hallituksen jäsenten tehtävistä sovitaan erikseen. Hallitus kokoontuu 10–13 kertaa vuodessa. Tarvittaessa pidetään myös etäkokouksia käyttäen Teams-sovellusta tai päätetään asioista kuullen kaikkia hallituksen jäseniä sähköpostitse tai WhatsApp-ryhmässä. Hallitus tarkastelee omaa toimintaansa vuosittain.

Hallituksen päätöksistä tiedotetaan asiasta riippuen joko suoraan asianosaisia koskien tai yleisemmin koko jäsenistölle seuran verkkosivuilla, Whatsappin tai myClubin kautta.

Hallituksen pääasiallisia tehtäviä on:

- Johtaa yhdistyksen toimintaa
- Hoitaa sen taloutta ja omaisuutta
- Valvoa yhdistyksen sääntöjen noudattamista
- Kutsua koolle sääntömääräiset kokoukset ja toimeenpanna niiden päätökset
- Huolehtia seuran hallinnosta ja sen toiminnan asianmukaisesta järjestämisestä
- Valmistella ja hyväksyä seuran strategia sekä seurata sen toteuttamista
- Valmistella vuosittainen toimintasuunnitelma ja budjetti
- Kuvata ja hyväksyä talousohjesääntö
- Käsitellä ja hyväksyä toimintakertomus ja tilinpäätös
- Käsitellä muut tarvittavat johtokunnalle esitetyt asiat

5.2 Seuran toimihenkilöt

Puheenjohtaja

- Johtaa hallitustyöskentelyä ja varmistaa, että seuran hallitus on toimintakykyinen ja päätösvaltainen
- Kutsuu kokoukset koolle ennalta sovitusti tai tarvittaessa
- Valmistelees esityslistan hallituksen kokouksiin yhdessä sihteerin kanssa
- Huolehtii siitä, että hallitus käsittelee lakisääteiset ja sääntöjen mukaiset asiat ajallaan
- Vastaa strategiatyöstä
- Ohjaa seuran budjetin ja toimintasuunnittelun valmistelua
- Hoitaa sidosryhmäyhteistyötä mm. Uimaliittoon yhdessä hallituksen kanssa
- Toimii esihenkilönä seuran työntekijöille
- Toimii laskujen hyväksyjänä/asiatarkastajana ja maksaa laskut

Varapuheenjohtaja

- Hoitaa puheenjohtajan tehtävät tämän ollessa estynyt
- Toimii laskujen asiatarkastajana/hyväksyjänä

5.3 Rekrytointi

Palkallisia ei rekrytoida aktiivisesti. Vapaaehtoisia apuohjaajia pyritään rekrytoimaan aina tarpeen mukaan.

Vapaaehtoisten apuohjaajien rekrytointi pyritään tekemään seuran sisältä aktiivisista uimareista sekä uimareiden vanhemmista.

6. Seuraorganisaation toiminta

Seuran toimintaa on kuvattu vuosikellossa. Puheenjohtajan sekä hallituksen toiminta on kuvattu edellä olevissa kappaleissa.

6.1 Vuosikello

Salon Uimareiden tapahtumat ja Vuosikello

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU	KESÄKUU
<ul style="list-style-type: none">- Kauden avaustapahtuma tammikuun lopulla- kevään kurssit alkavat tammikuun lopulla/helmikuun alussa- Salocup 1	<ul style="list-style-type: none">- Tulevan kesän vuorojen haku- Toimintakertomuksen luominen- Tulevan vuoden uimakilpailujen haku	<ul style="list-style-type: none">- Kevät uinnit- Salocup 2 maalishuhtikuun- Seuran kevät kokous	<ul style="list-style-type: none">- Talvikauden vuorojen haku- Uimaliiton kevät kokous- Kurssitoiminta päättyy huhtikuun lopussa	<ul style="list-style-type: none">- Salocup 3- kesäharjoitusvuorot alkavat	<ul style="list-style-type: none">- kesäleirit- Kilpauimareiden kauden päätöskilpailut- syksyn kurssit ilmoittautuminen avautuu
HEINÄKUU	ELOKU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
<ul style="list-style-type: none">- Isommat kilpauinti-ryhmät aloittavat heinäkuun lopulla	<ul style="list-style-type: none">- Pienemmät kilpauinti-ryhmät aloittavat koulujen alkaessa- Leirisalon avausleiri- Liikunnan Superlauantai	<ul style="list-style-type: none">- Talviharjoitusvuorot alkavat- syksyn kurssit alkavat- Salocup 4- Salon syysuinnit syys/lokakuun vaihteessa	<ul style="list-style-type: none">- Salocup 5- IKM-karsinnat lokakuun lopussa (paikkakunta vaihtelee)- mahdollinen leiri syyslomalalla	<ul style="list-style-type: none">- Seuran syyskokous- IKM-finaali marraskuun lopussa (Paikkakunta vaihtelee)- Uimaliiton syyskokous	<ul style="list-style-type: none">- Salocup 6- Lyhyen radan NSM/SM-uinnit (paikkakunta vaihtelee)- Kevään kurssien ilmoittautuminen avautuu- Puurojuhla ja Palkitsemiset

6.2 Seuransääntömääräiset kokoukset ja niistä tiedottaminen

Seuran sääntömääräiset kokoukset ovat kaksi kertaa vuodessa keväällä ja syksyllä. Kokouksista tulee tiedottaa kaksi viikkoa ennen kokousta. Tämä tapahtuu seuran nettisivuilla, MyClub-järjestelmän kautta sähköpostitse ja seuran WhatsApp-tiedotusryhmässä.

Syyskokouksessa esitellään hallituksen vuosikertomus, tilinpäätös (tuloslaskelma ja tase) sekä tilintarkastajan kertomus ja päätetään vuosikertomuksen sekä tilinpäätöksen vahvistamisesta. Lisäksi kokouksessa päätetään hallituksen vastuuvapaudesta päättyneen tilikauden osalta. Kevätkokouksessa vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavaksi vuodeksi. Kokouksessa myös valitaan hallituksen jäsenet sääntöjen mukaisesti.

6.3 Jäsenistön oikeudet ja velvollisuudet

Seuran jäsenet ovat oikeutettuja äänestämään kokouksissa sekä osallistumaan seuran päätöksentekoon.

6.4 Kiitoskulttuuri ja yhteisöllisyyden kehittäminen seurassa

Vapaaehtoisia pyritään kiittämään tapahtumien, kisojen ja tempausten jälkeen WhatsAppin ja Instagramin kautta sanoin ja kuvin. Puurojuhla on koko seuran ja vanhempien yhteinen tapahtuma, jonka seura kustantaa. Joka vuosi myös huomioidaan vuoden seuratyöntekijä. Myös ansioituneille vapaaehtoisille on ehdotettu seurasydäntitteliä.

6.5 Sidosryhmätyöskentely

Seura on tiiviissä yhteistyössä seuraavien toimijoiden kanssa: Salon kaupunki, Salon uimahalli, Suomen Uimaliitto, Salon lukion ja yläasteiden lajivalmennus, Altaalle.com sekä muut yhteistyökumppanit. Kuljetuspalveluissa suosimme paikallista kuljetusyhtiötä. Salon seudun alakoulujen uimaopetus yhteistyössä koulujen kanssa.

6.6 Viestintä

Seura käyttää viestinnästä MyClub-palvelua, verkkosivuja, Facebookia ja Instagramia. Seuran yleisestä viestinnästä huolehtii puheenjohtaja, kurssivastaava/Rollovalmentaja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tiedotamme myös WhatsApp-ryhmissä sekä sähköpostitse ryhmäkohtaisesti kunkin ryhmän tapahtumista, ilmoittautumista, leireistä, kisa-aikatauluista ja -käytännöistä.

6.7 Koulutustoiminta

Valmentajille tarvitaan säännöllistä lajitaitokoulutusta lajin huippuosaajilta. Seura pyrkii tarjoamaan valmentajilleen sekä seuran sisäistä että uimaliiton koulutusta. Valmentajat puolestaan voivat ja heidän tulisi syventää jatkuvasti tietojaan ja taitojaan. Valmennuspäällikkö osallistuu säännöllisesti kansallisiin ja/tai kansainvälisiin

uintivalmennusseminaareihin. Seura pyrkii resursoimaan enemmän eri valmennusalueiden osaajia kouluttajiksi. Lisäksi erikoisosaamisen, esimerkiksi liikkuvuuden tai kuivaliikunnan, alan valmentajia pyritään lisäämään. Seuran tavoite 2023–2028 on kouluttaa myös kaikki vastuvalmentajat ja apuvalmentajat Uimaliiton valmennuksen tasokoulutuksessa.

Nykyisille ja uusille valmentajille sekä ohjaajille ja muille seuran toimihenkilöille (viikkoryhmät, kurssiryhmät, uimahypyt, vesipallo) järjestetään koulutusta tarpeen mukaan. Koulutus painottuu uintitekniikan ja uimahyppytekniikan opetukseen, valmennukseen sekä kilpailutoimitsijatehtäviin. EA-koulutus järjestetään vuosittain yhteistoimintana järjestävien tahojen kanssa sekä turvallisuuskoulutus järjestetään kausittain. Seura järjestää lajiliittojen koulutusten ohella myös seuran sisäistä koulutusta valmentajille, vesiralliohjaajille ja kisatoimitsijoille. Koulutusta pyritään järjestämään yhteistyössä muiden uintiseurojen kanssa. Tavoitteena on lisätä myös muuta yhteistyötä lähiseurojen kanssa.

Tähtiseura toimijoille pakolliset koulutukset ovat

- Et ole yksin (Väestöliitto)
- Vastuullinen valmentaja (Olympiakomitea)
- Puhtaasti paras (SUEK)
- Reilusti paras (SUEK)
- Nuori Mieli urheilussa (MIELI ry)

<https://www.uimaliitto.fi/info/koulutus/verkkokoulutukset/>

6.8 Toiminnanarviointi

Seura arvioi toimintaa joka toinen vuosi syksyllä kyselyllä, toimintaa arvioidaan seuraavan kerran keväällä 2026. Seura pyrkii kehittämään toimintaansa kyselyn tulosten pohjalta.

6.9 Tähtiseuratoiminta ja muut toiminnanlaatujärjestelmät

Seura on ollut sinetti / tähtiseura vuodesta 2011 alkaen, seura noudattaa tähtiseuralle annettuja laadullisia ja toiminnallisia tavoitteita. Seura pyrkii aktiivisesti kehittämään toimintaansa palautteiden ja havaittujen epäkohtien pohjalta.

7. Urheilutoiminta eli valmennuksen linjaus

Valmennus koostuu valmennusorganisaatiosta, johon kuuluu kaksi palkallista valmentajaa sekä useita vapaaehtoisia oto-valmentajia ja kurssiohjaajia, valmennuksesta vastaa Valmennuspäällikkö. Kurssitoiminnasta vastaa kurssivastaava.

Salon Uimareiden ryhmien tavoitteet:

1. Kehityspotentiaalin mukainen uimareiden arviointi ja valinta.
2. Yksilöllisen kehityspotentiaalin mukaisen koulutussuunnitelman luominen.
3. Pyrkimys osallistua kansainvälisiin uimakilpailuihin edelliset kohdat huomioiden.
4. Nuoremmilla uimareilla oppiminen ja kokemusten kerääminen ovat tärkeämmällä sijalla kuin varttuneimmilla, jolloin kilpailumentaliteetin merkitys kasvaa.
5. Siirtyminen ylemmälle tasolle riippuu uimarin kyvyistä ja saavutuksista

Kilpauinnin valmennuslinja perustuu tasovalmennusjärjestelmään, jossa jokaisella tasolla on määritetty omat tehtävänsä ja jossa uimarin ura etenee asteittain ryhmissä eteenpäin kohti edustusryhmään. Seuran valmentajat voivat kuitenkin harkinnan mukaisesti täyttää ryhmiä myös yli- tai ali-ikäisillä uimareilla, jos katsotaan, että tämä on tarpeellista yksilöllisen kehittymisen kannalta.

Valmentajat keskittyvät pääsääntöisesti ohjaamaan aina samantasoisia uimareita. Jokaiselle ryhmälle pyritään järjestämään kaksi pätevää valmentajaa, jotka ovat erikoistuneet juuri kyseisen ikäryhmän uimareiden harjoitteluun. Valmentajien näkemysten on oltava yhteneväiset, mutta valmentajilla on lupa soveltaa raamien sisällä. Seuran valmennuspäällikkö ohjaa, auttaa ja tukee ryhmien valmentajia vaikeissa päätöksissä ja epäselvissä kysymyksissä.

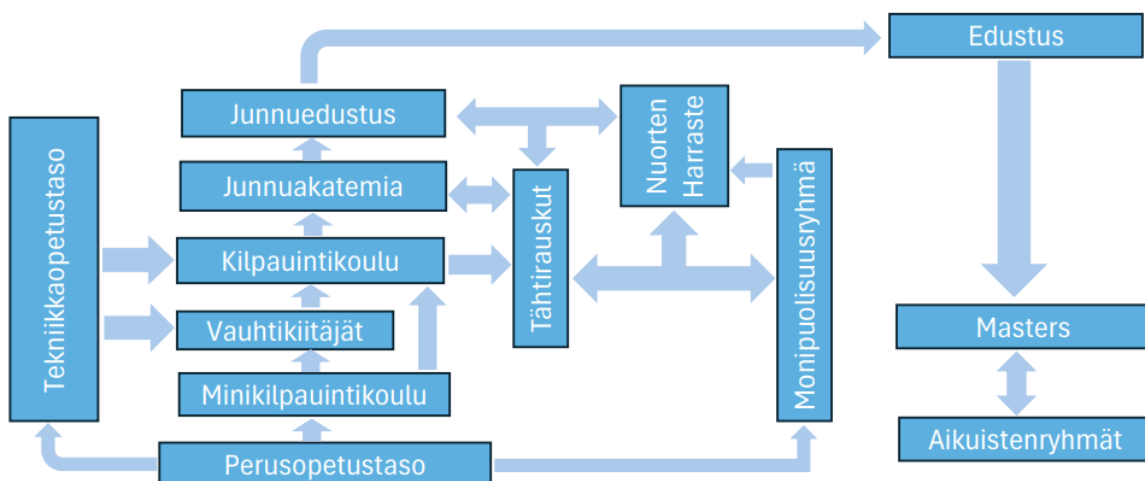
7.1 Valmennuksen toimintaperiaatteet

Alla on kuvattu uimarin siirtyminen ryhmästä toiseen sekä ryhmien vaatimukset.

7.2 Ryhmien ja joukkueiden toiminta

	Vauhtikiitäjät	Kilpauintikoulu	Junnuakatemia	Junnuedustus	Edustus
Ryhmän kuvaus	Harjoitusten pääpainoluena on tekniikka, mutta myös fyysisiä ominaisuuksia kehitetään, jotta uimari suoriutuisi haastavammista teknisistä osa-alueista.	Harjoitusten pääpainoluena on tekniikka, mutta myös fyysisiä ominaisuuksia kehitetään, jotta uimari suoriutuisi haastavammista teknisistä osa-alueista.	Kilpauimarikoulun läpäisseet uimarit jatkavat uintitaitojensa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Kilpailut tulevat isommassa mittakaavassa mukaan ja harjoituskerrat lisääntyvät. Varsinainen kilpauintiharjoittelu alkaa.	Pääsääntöisesti IKM-ikäisiä uimareita, jotka jatkavat uintitaitojensa sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Kilpailut isossa mittakaavassa mukana ja harjoituskerrat lisääntyvät.	Edustus ryhmä jakautuu kahteen eri linjaan Nuorten edustusryhmään ja kärki-ryhmään uimareiden tasosta ja tavoitteista riippuen. Tavoitteena nostaa uintitasoa vastaamaan kansallisia ja kansainvälisiä vaatimuksia.
Ikäryhmä	Rollo ja nuoremmat (n.7-9)	Rollo ja nuoremmat (n. 8-11)	Rollo (n.10-13)	IKM/Rollo (n. 12-15)	IKM/NSM/SM (13->)
harjoitusyksiköitä viikossa	2	3	4	5-7	8-9
Vaatimuksia	Halu harjoitella ja oppia uutta, innostuneisuus uinnista	Halu harjoitella ja oppia uutta, innostuneisuus uinnista ja kilpailemisesta	Kaikkien neljän lajin tekniikoiden kohtalainen hallitseminen	Halu harjoitella enemmän ja kovempaa, tavoitteita asetettu esim IKM-rajaa, sitoutuminen harrastamiseen.	Harjoittelu on systemaattista ja tavoitteena on menestyminen oman ikäluokan kansallisissa mestaruuskilpailuissa ja pääsy kansainvälisiin kilpailuihin.
Kilpaileminen	Tavoite aloittaa kilpaileminen kotipaikkakunnalla	Kilpailut kotipaikkakunnalla ja lähialueella. Rollot kesällä.	Rollouinnit ja IKM-karsinnat pääkisoina	IKM-kilpailut pääkisoina	IKM-, NSM/SM ja KV-kisat pääkisoina
Sitoutuminen	Halu kehittyä uimarina	Halu kilpailla ja kehittyä uimarina	Sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun.	Sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun.	Sitoutuminen kilpailemiseen ja harjoitteluun elämän tilanne huomioiden

7.3 Harrastajan polku



7.4 Valmentaja polku

Seuran uimareita pyritään kannustamaan siirtymään valmentajaksi ensin kurssitoiminnan kautta ja aktiivisen kilpauran päättymisen jälkeen mahdollisuus siirtyä valmentamaan seuran sisällä.

7.5. Kilpaileminen

Kaikille halukkaille seuran uimareille annetaan mahdollisuus osallistua seuran sisäisiin sekä ulkopuolisiin kilpailuihin.

Muiden järjestämät kilpailut

Valmennuspäällikkö julkaisee johtokunnan hyväksymän kilpailukalenterin, joka sisältää kaikille ryhmille 3 ulkopaikkakunnan kisaa. Lajit valitaan yhdessä uimarin kanssa ja valmentaja hoitaa kisailmoittautumiset. Mikäli uimari haluaa uida ryhmän kausisuunnitelman ulkopuolisissa kisoissa, hän vastaa itse starttimaksuista.

Näiden kisojen lisäksi arvokisoihin sekä aikarajallisiin kisoihin osallistutaan valmentajan päätöksellä ja seura kustantaa startit.

Omat kilpailut

Seura järjestää kuusi Salocup kisaa vuodessa, kolme keväällä ja kolme syksyllä. Nämä toteutetaan sunnuntaiaamuisin ja mahdollistavat myös pienimpien uimareiden tutustumisen kilpailemiseen omassa kotihallissa. Seura järjestää myös kevät- ja syyskiset vuosittain.

7.6 Kilpailujen järjestäminen

Seura järjestää vuoden aikana kahdet kaikille avoimet kansalliset kilpailut. Seura anoo vuosittain Uimaliitolta arvokilpailuja järjestettäväkseen. Tavoitteena on, että joka toinen vuosi olisi arvokilpailut järjestettävänä.

8. Turvallisuus ja ongelmatilanteet

8.1. Seuran turvallisuusohjeistus

Salon uimareiden henkilökunta ja OTO-valmentajat ovat miettineet toiminnan vaaratilanteita ja mahdollisia seurauksia. Tarkempi Salon Uimareiden turvallisuusohjeistus löytyy turvallisuusasiakirjasta (liite 3.).

Seuran valmentajat ja ohjaajat suorittavat hengenpelastustestin ennen kauden alkua.

8.2 Seuran ongelmaratkaisumallit

Seura noudattaa viisi vaiheista ongelmanratkaisumallia.

1. Määrittele ongelma, mistä on kyse
2. Selvitä miksi ongelma on olemassa
3. Ratkaisuvaihtoehdot / ideointi
4. Valitse paras ongelmanratkaisuvaihtoehto
5. Arvioi ja opi

8.3 Toiminta seuran sisäisissä ongelmatilanteissa

Seuran sisäisissä ongelmissa otetaan yhteyttä seuran puheenjohtajaan, mikäli ongelma koskee puheenjohtajaa, niin otetaan yhteyttä varapuheenjohtajaan. Tarvittaessa ongelma viedään johtokunnan käsiteltäväksi. Johtokunta käsittelee ongelman tarvittaessa ylimääräisessä kokouksessa ja antaa puheenjohtajalle / varapuheenjohtajalle toimintaohjeet.