



TOIMINTASUUNNITELMA 2019 - 2020

Tuusulan Uimaseura ry

Sisällys

Yleistä	1
Visio, missio ja arvot	1
Painopistealueet	2
Hallinto ja henkilöstö	2
Talous	2
Viestintä ja markkinointi	3
Kurssitoiminta	3
Koululaisten uimaopetus	3
Valmennus- ja harrastetoiminta	4
Toiminta ja tavoitteet	4
Kilpauinti	4
Harrasteryhmät	5
Mastersuinti	5
Oheisharjoittelu	5
Leirit	5
Kilpailutoiminta	5

Yleistä

Toimintakausi 2019-2020 on Tuusulan Uimaseura ry:n 17 toimintakausi. Tilikauden muutoksen takia yhdistyksen tilikausi on entisen kalenterivuoden sijaan 1.7.-30.6. Jäsenmaksut kerätään seuraavan kerran syyskaudella 2019. Tuusulan Uimaseura on tehnyt määrätietoista kehitystyötä ja saavuttanut vahvan aseman tuusulalaisena uimaseurana ja tuusulalaisten liikuttajana. Seura on saanut Olympiakomitean Tähtiseuraturunnuksen tunnustuksena laadukkaasta lasten ja nuorten sekä aikuisten harrasteliikunnasta. Panostamme seuran kehittämiseen ja osaamisen lisäämiseen.

Toimintakaudella jatketaan monipuolista yhteistyötä Tuusulan kunnan kanssa mm. koululaisten uimaopetuksessa sekä uutena lisänä iltapäiväkerhotoiminnassa. Seurana pyrimme toimimaan vastuullisesti, turvallisesti, tasa-arvoa edistäen ja syrjintää ehkäisten. Tuusulan Uimaseura on jäsenenä Suomen Uimaliitto ry:ssä sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:ssä.

Seuran ydintoiminta muodostuu kilpa- ja harrasteuinnista. Kilpauinnissa panostamme tasovalmennusjärjestelmään ja uimareiden yksilölliseen kehittymiseen, jokaisen ikä- ja taitotaso huomioiden. Harrastetoiminnalla pyritään turvaamaan hyvinvoinnin edistäminen niille kilpauran lopettaneille uimareille sekä niille henkilöille, joilla ei ole kilpailullisia tavoitteita.

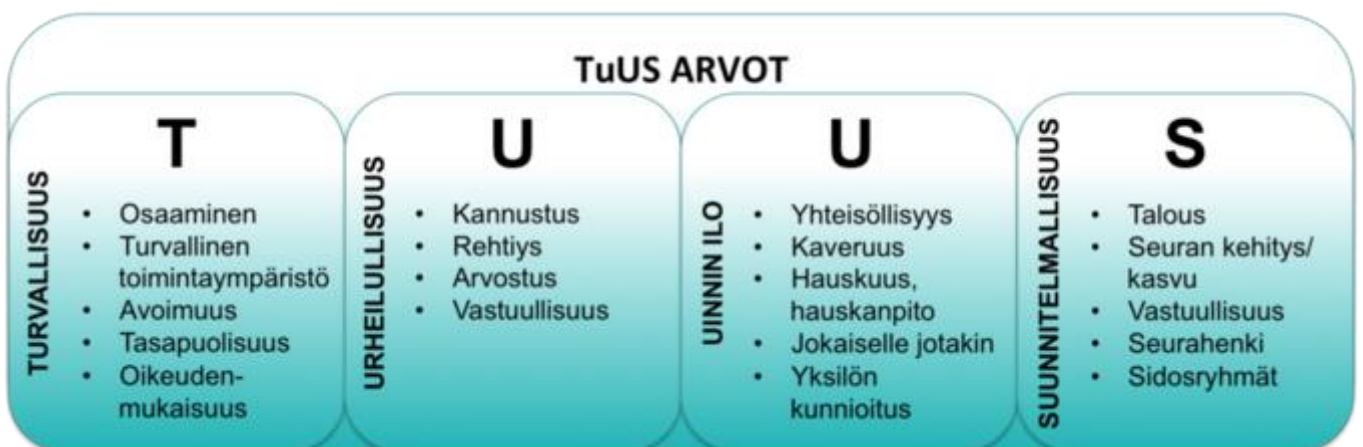
Kurssitoiminta muodostaa osan seuran perustoiminnasta, jonka tuotoilla katetaan osa seuratoiminnan kustannuksista. Kurssitoiminta mahdollistaa myös työpaikkoja useille nuorille, jotka saavat seurassa työskentelystä arvokasta työkokemusta.

Visio, missio ja arvot

Seuran tavoitteena on ylläpitää kuntalaisten uintitaitoa tarjoamalla kurssitoimintaa lapsista aikuisiin sekä tarjota mahdollisuuksia kiinnostuneille jatkaa uintia harraste- tai kilparyhmissä. Mahdollistamme hyvät taidot uinti urheilussa menestymiseen.

Luomme edellytykset kunkin tarpeiden ja kykyjen mukaiseen kunto- ja kilpauintiin ja terveysliikuntaan. Edistämme uimataittoa, uintiharrastusta, hengenpelastustaitoja ja vesiliikuntaa kunkin edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Seuran arvoja ja toimintaa määrittelee turvallisuus, urheilullisuus, uinnin ilo sekä suunnitelmallisuus.



Painopistealueet

Toimintakauden 2019-2020 tavoitteena on jatkaa monipuolista ja turvallista toimintaa sekä kehittää seuran toimintoja. Panostetaan yhteisöllisyyteen ja matalan kynnyksen toiminnan lisäämiseen.

Jatketaan valmennuksen laadun kehittämistä

- Kuivaharjoittelun monipuolistaminen
- Valmennusosaamisen kehittäminen
- Urheilijoiden henkilökohtaisten kehitys suunnitelmien laatiminen
- Seuran yhteiset toiminnan suunnittelupäivät ohjaaja- ja valmennuspolun luomiseksi sekä valmennus linjauksen mukaisen valmennuksen rakentamiseksi
- Toimivien toimintatapojen vakiinnuttaminen

Jatketaan laadukasta kurssitoimintaa

- Monipuolista ja turvallista toimintaa lapsista aikuisiin, pääpainon ollessa lapsissa ja nuorissa
- Monipuoliset uimakoulut, taidon kehittämiseen vesi- ja tekniikkaralleja, tekniikkakurseja, yksityistunteja sekä uusien kurssi kokonaisuuksien kehittäminen ja toteuttaminen

Viestinnän kehittäminen

- Uusien verkkosivujen rakenteen kehittäminen ja toimivuuden jalkauttaminen
- Blogi-kirjoitukset ja jäsenistöä kiinnostavat aiheet
- Sähköisen taloushallintajärjestelmän käyttöönotto
- myClub jäsenpalvelun käytön hyödyntämistä sekä jatkokoulutusta
- Olemassa olevien ja uusien viestintäkanavien aktiivinen käyttö
- Säännölliset tiedotteet jäsenistölle, uimareille, valmentajille ja vanhemmille

Hallinto ja henkilöstö

Seuran hallitus koostuu kahdeksi toimintavuodeksi valitusta puheenjohtajasta, 4-6 jäsenestä sekä enintään 3 varajäsenestä, jotka luovat toimintaa määrittelevät linjaukset. Seurassa työskentelee toiminnanjohtaja, noin 25 tuntipalkkaista ohjaajaa sekä valmentajia. Valmennustoiminta toteutetaan pääosin ostopalvelusopimuksilla. Toiminnanjohtaja vastaa seuran operatiivisen toiminnan toteutuksesta sekä ohjaajien esimiehenä toimimisesta. Hallituksen puheenjohtaja toimii toiminnanjohtajan ja ostopalvelusopimuksilla työskentelevien esimiehenä. Seuran taloudesta vastaa taloudenhoitaja yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Henkilöstön ja vapaaehtoisten osaamista ylläpidetään koulutustoiminnalla. Uimakoulu toiminnassa vastuuhjaajan apuna toimii apuohjaaja, jolloin mahdollistetaan nuorten oppiminen kokeneemmilta.

Talous

Seuran hallitus vastaa taloudesta. Seuran talous on vakaalla pohjalla ja mahdollistaa toiminnan. Seuran rahoitus perustuu pääosin valmennus-, kurssi- ja jäsenmaksuihin sekä avustuksiin, jotka toteutuessaan takaavat toiminnalle vakaan pohjan. Seuran taloudenhoidon helpottamiseksi otetaan käyttöön sähköinen taloushallintapalvelu, joka mahdollistaa taloustietojen ajantasaisen seuraamisen. Taloushallintapalvelut, kirjanpito ja palkanlaskenta on ulkoistettu Rantalainen Oy:lle. Talouden kehityksen seuranta on toiminnanjohtajan ja hallituksen vastuulla.

Viestintä ja markkinointi

Seuran viestintää toteutetaan monipuolisesti eri kanavissa. Jäsenistölle pääasiallisena viestintäkanavana toimii myClub-palvelu, jonka kautta hoidetaan tiedottamista, laskutusta ja jäsenrekisterin hallintaa. Lisäksi kaikille jäsenille lähetetään sähköpostitse jäsentiedote muutaman kerran vuodessa. Tärkein ulkoisen viestinnän kanava on seuran uudistuneet verkkosivut www.tuusulanuimaseura.fi, joiden kautta toimintaa mm. markkinoidaan potentiaalisille jäsenille ja yhteistyökumppaneille. Yhteisöllisyyden mukana olo välittyy seuran Facebook- ja Instagram-sivuilla viestiessämme tapahtumista ja kuulumisista. Mahdollisimman moni mukana oleva ja kohderyhmät pyritään tavoittamaan. Eri viestintäkanavien sisällönmonipuolisuutta kehitetään ja kannustetaan seulaisia viestimään eri tapahtumista. Uusilla verkkosivuilla otetaan käyttöön blogi, jossa julkaistaan jäseniä kiinnostavista aiheista. Hallituksen työskentelyssä Intranet on tärkeä tiedon jakelukanava. Mahdollisissa kriisitilanteissa viestinnästä vastaa seuran hallituksen puheenjohtaja yhdessä toiminnanjohtajan kanssa.

Kurssitoiminta

Seuran kurssitoiminta kattaa lapset, nuoret ja aikuiset. Kurssien pääpainon ollessa lapsissa ja nuorissa. Kurssien tavoitteena on uinninoppiminen, liikunnallisuuden sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen vesiliikunnan avulla. Kurssitoiminta koostuu uimakouluista, vesi- ja tekniikkaralleista sekä aikuisille suunnatuista alkeisuinti- ja tekniikkakursseista. Syksyllä jatketaan matalankynnyksen, yli 40-vuotiaille, vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastaville suunnattua *Liikunnan iloa vedestä!* -kurssia, jonka KKI-hanke tuki jatkuu. Kurssitoimintaa pyritään kehittämään ja monipuolistamaan olemassa olevien ratatilojen ja ohjaajien puitteissa.

Kurssitoiminnan pääpaino on lauantai- ja sunnuntaiaamujen seuravuoroilla. Lisäksi tarjoamme apua Tuusulan Kunnan kesäuimakouluihin tarpeen mukaan. Kurssitoimintaa toteuttavat ammattitaitoiset, innostuneet ja sitoutuneet ohjaajat.



Koululaisten uimaopetus

Koululaisten uimaopetusta toteutetaan yhteistyössä Tuusulan Kunnan kanssa. Seura on mukana koululaisten uimaopetuksen mahdollistamisessa kolmatta lukuvuotta. Seuran uimaopettajan tarve kasvaa tulevana toimintakautena, kunnan lisätessä uimaopetustuntien määrää toteuttamalla uimaopetusta 1-5-luokkalaisille. Toimintakautena seuran uimaopettajaa tarvitaan noin 340 oppitunnin verran. Koululaisten uimaopetusta toteutetaan Liikuntatoimen luomien tuntirunkojen mukaisesti.

Valmennus- ja harrastetoiminta

Toiminta ja tavoitteet

Menestyssuunnitelmamme mukaisesti seurassa kannustetaan urheilijoita treeneissä, kilpailuissa, leireillä, kuivaharjoittelussa ym. tekemään parhaansa. Yhteisissä kokoontumisissa seuramme edustajat kannustavat kaikkia seuran edustajia. Olemme rehtejä urheilijoita ja toimijoita sekä noudatamme sovittuja pelisääntöjä. Arvostamme lähtökohtaisesti kaikkien tekemää työtä ja panostusta seuramme hyväksi. Seuramme toimijat ja urheilijat toimivat vastuullisesti. Valmentajat ja ohjaajat huomioivat yksilöllisesti lapsia/nuoria/aikuisia valmennuksessa/ohjauksessa. Olemme kaikille avoin seura. Seura varmistaa, että urheilijalla/toimijalla on samat mahdollisuudet menestyä ja harrastaa seurassa. Mahdollistamme harjoittelun seuran saamien rata- ja tilavuorojen puitteissa.

Menestyssuunnitelmamme mukaisesti, toteutamme TuUS lupauksia ja huolehdimme niiden täyttymisestä TuUS mittareiden avulla. Valmennuslinjauksen mukaisesti toteutamme harjoittelu kulttuurissa hauskuutta, ryhmänä harjoittelua ja positiivista sekä kannustavaa ilmapiiriä ryhmästä riippumatta. Toimintalinja/ohjeet, valmennuslinja, menestys suunnitelma ja toimintasuunnitelma ohjaavat toimintaamme. Urheilun ja valmennuksen myötä opimme taitoja ja annamme hyviä eväitä muuhunkin elämään. Pyrimme tuomaan urheiluun ja seuratoimintaan kuuluvia hyviä arvoja näkyväksi osaksi toimintaamme.

Kilpauinti

Kilpauinnin tavoitteena on taata jokaiselle uimarille taito- ja tavoitetason mukainen harjoittelu, jonka vuoksi käytössä on tasovalmennus. Kilpauimarit harjoittelevat 2-7 krt/vko, jota tukevaa kuivaharjoittelua on 1-4 krt/vko. Kilparyhmien ryhmäkoko on noin 12 uimaria. Uimarit osallistuvat kilpailuihin ja harjoittelevat tavoitteellisesti uintia. Kausittain vastuvalmentajat tekevät ryhmille kilpailu- ja harjoittelusuunnitelmat, jotka luovat pohjan suunnitelmalliselle toiminnalle. Uimarit tähtäävät valmennusryhmän tason mukaisesti kansallisiin, ikäkausimestaruusuinteihin, Rollouinteihin sekä Suomenmestaruus kilpailuihin.

Taitotasoltaan alemmilla ryhmillä syvennetään lajiosaamista, uintitekniikoita ja opitaan kilpauimareille olennainen harjoittelukulttuuri. Tavoitteiden mukaan uimarit kehittyvät ja omaksuvat parempia lajitaitoja sekä kehittävät kuntoaan. Edistymisen myötä parannetaan tekniikoita, kestävyyttä, liikkuvuutta, koordinaatiota, psyykettä sekä itsetuntemuksen määrää. Taitotason ja iän lisääntyessä mukaan tulee fyysis- motoristen ja henkisten valmiuksien tunnistaminen ja niissä kehittyminen, niin harjoittelu kuin kilpauinti tilanteissa. Myös voimaharjoittelu ominaisuuksien kehittäminen kuivalla korostuu painottuen lihastasapainon säilyttämiseen/parantamiseen, nopeuteen ja räjähtävyyteen. Monipuolisella harjoittelulla luodaan edellytykset menestymiseen.

Yhteistyötä jatketaan Tuusulan urheiluvalmennusohjelman kanssa.



Harrasteryhmät

Nuorten harrasteryhmissä harrastetaan ja pidetään yllä monipuolista uintitaitoa ja kuntoa. Harjoituksissa painotetaan tekniikkaharjoittelua matkauinnin ohella. Aikuisten harrasteuimahyppy ryhmässä harjoitellaan uimahyppyjen alkeis-/perusasioita. Ryhmän tavoitteena on tarjota osallistujille hauska ja liikunnallinen harrastus. Toimintakaudella vakiinnutetaan Minimasterssien toiminta. Ryhmä koostuu entisistä kilpauimareista, jotka ovat iän puolesta liian nuoria Mastersseihin. Minimasterssien tavoitteena on fyysisenkunnon ylläpito, yhteisöllinen harrastus, jossa jokainen voi liikkua oman taito- ja kuntotasonsa mukaisesti. Eri harrasteryhmät kokoontuvat ohjatusti 2-4 kertaa viikossa.

Mastersuinti

Masters ryhmä harjoittelee ohjatusti 6 kertaa viikossa. Lisäksi ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua omatoimisiin aamutreeneihin. Uutena toimintana lisätään Mastersseille suunnattu kuivaharjoittelu lauantai-iltaan. Masterssien tavoitteena on uintikunnon kasvattaminen, tekniikoiden parantaminen, liikkuvuuden ja koordinaation ylläpitäminen sekä osallistuminen eri tasoihin uintikilpailuihin oman kiinnostuksen mukaan. Valmennuksessa kannustetaan yhteisöllisyyteen ja yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen. Mastersryhmä leireilee noin kerran vuodessa.

Oheisharjoittelu

Kuivatreenit ovat oleellinen osa harjoittelun kokonaisuutta. Ryhmillä on tasosta riippuen eri määrä harjoituskertoja uintitreeneiden ohella. Seura panostaa ikä- ja taitotason mukaiseen oheisharjoitteluun. Kuivatreenien monipuolisuutta vahvistetaan niin sisä- kuin ulkoliikunnankin kautta. Uimareita kannustetaan omatoimiseen liikkumiseen antamalla eväitä myös altaan ulkopuolella tapahtuvaan harjoitteluun. Tavoitteena on omien vahvuuksien löytäminen sekä kehittyminen yksilöllisistä näkökulmista ja ominaisuuksista. Mukana ohjelmassa on myös uusia lajikokeiluja muiden seurojen kautta.

Leirit

Kilparyhmät käyvät suunnitellusti 1-2/krt vuodessa koti/ulkomaan leireillä. Mastersryhmä leireilee noin kerran vuodessa kotimaassa tai ulkomailla. Omatoimisessa harjoittelussa valtakunnallista leiritoimintaa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan. Seura tukee koti- ja ulkomaan leirejä voimassa olevan talousohjeen mukaisesti.

Kilpailutoiminta

Toimintakauden aikana järjestetään kahdet kansalliset uintikilpailut, muutamat seuran sisäiset seurakilpailut sekä koululaisuinnit yhteistyössä Tuusulan kunnan kanssa. Seurakilpailuiden yhteydessä järjestetään Vesipetokilpailut, jotka sopivat kurssilaisten ja uintiuraa aloittavien ensimmäisiksi kilpailuiksi. Seurakilpailuiden järjestämisessä pyritään lisäämään yhteistyötä lähiseurojen kanssa. Tavoitteena on luoda yhteinen Cup, joka vähentäisi kaikkien seurojen työmäärää ja mahdollistaisi osallistumisen useampaan kilpailuun lähialueilla. Uusia toimitsijoita pyritään rekrytoimaan ja mahdollistamaan vapaaehtoisille ilmainen toimitsijakoulutus.

12.10.2019 järjestetään Tuusulajärven-uinnit ja 7.3.2020 Tuusula-Uinnit.

Tuusulassa 2.4.2019

Tuusulan Uimaseura ry

Hallitus