

# piekuu

**Pieksän**

**Kuuttien**

**pelisääntökirja**

## Sisälllys

<b>1 PIEKSÄN KUUTIT RY:n ARVOT</b> .....	<b>3</b>
<b>2 UINTIRYHMIEN TOIMINTA</b> .....	<b>4</b>
2.1 Uimarikohtaiset maksut.....	4
2.2 Kilpailu- ja leirituet .....	7
2.3 Järjestys- ja käyttäytymissäännöt.....	8
2.4 Kilpauimareiden harjoittelu.....	10
2.5 Kilpailusäännöt.....	11
2.6 Seura-asut.....	14
<b>3 VALMENNUSLINJA</b> .....	<b>15</b>
3.1 Harjoittelun tavoitteet.....	15
3.4 Valmennuksen perusteet.....	16
<b>4 TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT</b> .....	<b>17</b>
<b>5 JÄSENMAKSUUN SISÄLTYVÄT OIKEUDET JA VASTUUT</b> .....	<b>18</b>
5.3 Pieku on Tähtiseura .....	19
<b>6 TURVALLISUUS</b> .....	<b>19</b>

Tämän pelisääntökirjan monistuksen tarjoaa



**Etelä-Savon ammattiopisto**

## 1 PIEKSÄN KUUTIT RY:n ARVOT

- Yhteisöllisyys - Koko perheen urheiluseura
- Lasten ja nuorten tasavertainen mahdollisuus kehittyä ja menestyä
- Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen ja päihteettömyys
- Laadukas ja monipuolinen uintiryhmien ohjaus ja valmennus
- Tuki kilpailu-uran huipulle saakka
- Avoin ja keskusteleva ilmapiiri
- Turvallisuus

Näillä arvoilla Pieksän Kuutit Ry kunnioittaa upeita eri-ikäisiä uimareitaan, ohjaajia, valmentajiaan, vanhempia ja muita jäseniään, sekä yhteistyökumppaneitaan.

## **2 UINTIRYHMIEN TOIMINTA**

Seurassamme toimii useita eritasoisia uintiryhmiä. Ryhmien kokoonpano vaihtelee jonkin verran vuosittain uimareiden kehitystason sekä mukaan.

Kunkin ryhmän kokoonpanosta ja harjoituksista vastaa oma vastuuhjaaja. Vastuuhjaaja laatii kullekin ryhmälle kausisuunnitelman yhdessä päävalmentajan kanssa. Vastuuhjaajan tehtävänä on huolehtia myös ryhmän harjoitteluun liittyvästä tiedottamisesta. Uimarit/ vanhemmat hoitavat ryhmäkohtaiset asiat ensisijaisesti vastuuhjaajan kanssa. Jos ryhmän tai ohjaajan / valmentajan toiminnassa on ongelmia, toivomme että uimari/vanhempi ottaa suoraan yhteyttä seuran hallitukseen kirjallisesti, jolloin asia käsitellään hallituksen kokouksessa ja ohjaajille / valmentajalle sekä uimareille suodaan harjoittelurauha. Ohjaajien / valmentajan ja hallituksen yhteystiedot ovat seuran nettisivulla.

### **2.1 Uimarikohtaiset maksut**

#### **2.1.1 Seuran jäsenmaksu**

Voidakseen osallistua seuran toimintaan uimarin tulee olla Pieksän Kuutit Pieku ry:n jäsen. Jäseneksi voi liittyä ottamalla yhteyttä seuran sihteeriin. Uuden jäsenen jäsenmaksu tulee olla maksettuna syyskuun loppuun mennessä. Vanhoille jäsenille jäsenmaksu erääntyy vuosittain tammikuun ja syyskuun aikana. Myös muut perheenjäsenet voivat liittyä seuran jäseniksi tai kannatusjäseniksi. Seuran nettisivulla on tarkemmin tietoa kannatusjäsenyydestä. Muuttuneiden jäsentietojen päivittäminen tapahtuu MyClubin kautta.

#### **2.1.2 Valmennusmaksu ja uintikortti**

Kilpauintiharjoittelun edellytyksenä on seuran ryhmäkohtaisen valmennusmaksun maksaminen. Valmennusmaksu sisältää valmennuksen ja uimahallimaksun. Neljä kertaa viikossa uiva kilpauimari maksaa koko valmennusmaksu ja kaksi kertaa viikossa uiva kilpauimari / tekniikkauimari puolikkaan valmennusmaksun. Valmennusmaksu erääntyy maksettavaksi syyskuussa ja tammikuussa.

**Kaikilla uimareilla on käytössä uintikortti**, josta hän itse vastaa. Jäsenmaksun maksettuaan uimari pyytää uimahallia lataamaan kortille ns. Pieku ominaisuuden, jolla pääsee portista sisään. Kilpauimari saa ladata uintikorttiin 10 kerran erissä uintikertoja omatoimiseen harjoitteluun. Kortille ladatut harjoituskerrat ovat voimassa yhden vuoden lataushetkestä. Harjoitusvuorolle sisäänpääsy edellyttää voimassa olevaa ja ladattua korttia. Mikäli uimarilla ei ole korttia mukana, huolehtii hän itse siitä, että hakee tai hankkii kortin uintikertaa varten. Portin ali kulkeminen ilman korttia on kielletty.

Alennuksia valmennusmaksuista saa armeija-ajan valmennusmaksusta on 25%. Sairauden vuoksi myönnetään hyvitys valmennusmaksusta, mikäli uimari on lääkärin todistuksella kokonaan pois harjoituksista vähintään 2 kk ajan. Hyvityksen saaminen edellyttää, että perhe toimittaa lääkärintodistuksen seuran laskutukseen.

Mikäli uimari harjoittelee muualla ja edustaa Piekua, ei peritä Pieku:n valmennusmaksua. Lisäksi Pieku maksaa muualla harjoittelevan ja Piekua edustavan uimarin kilpailujen starttimaksut ja SM-kilpailujen majoitukset Piekun omavastuuperiaatteiden mukaisesti.

### **2.1.3 Kilpailulisenssi ja vakuutukset**

Seuramme kaikkien uintiryhmien uimareilla tulee olla Blue Card - lisenssi. Lisenssi tulee olla lunastettuna kauden alussa, viimeistään 14 vrk ennen kauden ensimmäisiä kilpailuja.

Kilpauimarit hankkivat itse lisenssit. Kaikkiin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuminen edellyttää Blue Card - lisenssin lunastamista. Blue Card on tarkoitettu valmennusryhmiin kuuluville ja kilpaileville uintiurheilijoille. Se sisältää kilpailulisenssin, tapaturmavakuutuksen harjoittelu- ja kilpailutilanteissa. Lisenssi on mahdollista lunastaa myös ilman vakuutusta, jos uimarilla on olemassa muu kilpaurheilun kattava vakuutus. Lisenssi ostetaan Suomen Uimaliiton nettisivun kautta (<https://uimaliitto.lisenssikauppa.fi/shop/>). Uusi lisenssikausi alkaa syksyllä uintikauden alusta. Uimaliiton www-sivuilta löytyy ohjeet lisenssin maksusta sekä tarkemmat tiedot lisenssistä (<http://www.uimaliitto.fi/liitto/bluecard-lisenssi/>). Kansallisten kilpailujen sähköinen ilmoit-

tautumisjärjestelmä ei hyväksy uimarin kilpailuilmottautumista ennen kuin lisenssi on maksettuna.

Uimaseurat kuuluvat Uimaliiton jäsenseuroina 1.1.2013 lähtien Pohjantähden vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmätapaturmavakuutuksen sekä uimaseurojen vastuuvakuutuksen piiriin. Vakuutuksen numero on 982-342072. Uimaseuran ei tarvitse tehdä vakuutuksen eteen mitään toimia, Uimaliiton jäsenmaksu takaa kuulumisen ko vakuutuksen piiriin. Vakuutettuina ovat Suomen Uimaliiton jäsenseurojen alle 85-vuotiaat vapaaehtoistyöntekijät. Vakuutus on voimassa matkalla vapaaehtoistyöhön, sen aikana ja paluumatkalla. Toiminnan vastuuvakuutus korvaa uimaseuran toiminnassa vakuutuksen voimassaoloalueella toiselle aiheutetun henkilö- ja esinevahingon, joka todetaan vakuutuskauden aikana ja josta uimaseura on voimassa olevan oikeuden mukaan korvausvastuussa. Vakuutus korvaa myös tilaisuuden järjestäjän vastuun tilaisuuksissa, joissa uimaseura on tapahtuman järjestäjänä.

**Vesipetovakuutus (tapaturmavakuutus)** on tarkoitettu ei-kilpaileville esim. tekniikkaryhmille ja -kouluille, harrasteryhmille, Vesiralleille, lajikouluille. Vakuutuksen hinta on 7€ / hlö. **Uimarin tai vanhemman on itse huolehdittava, että uimarin tarvittavat vakuutukset ovat voimassa tapaturman varalle.** Vesipetovakuutuksen pystyy ostamaan uimaliiton verkkokaupasta osoitteesta <https://uimaliitto.lisenssikauppa.fi/shop/> Seuran toimintaan osallistuminen edellyttää asianmukaisten vakuutusten voimassaoloa uintikauden aikana.

### **Tapaturman sattuessa...**

Mikäli olet lunastanut tapaturmavakuutuksen sisältävän Blue Cardin, olet vakuutettu urheilussa sattuvien tapaturmien varalta treeneissä ja kilpailuissa Keskinäinen vakuutusyhtiö Pohjantähden puolesta.

Urheilutapaturman sattuessa tulee tehdä viipymättä korvaushakemus, eli henkilövahinkoilmoitus, vakuutusyhtiö Pohjantähdelle.

Vakuutusnumero, joka kysytään vahinkoilmoituksen yhteydessä, on **982-632979**. Vahinkoasioissa voit kysyä neuvoa suoraan Pohjantähden puhelinpalvelusta, 020 763 4010 (ma-pe klo 8-20).

#### **2.1.4 Leirimaksut**

Leirimaksut vaihtelevat riippuen suunnitellun leirin kustannuksista. Peruseriaate leiritoiminnassa on, että uimari maksaa leirien kustannukset kokonaisuudessaan. Seura pyrkii maksamaan leirille osallistuvien valmentajien kustannukset. Leirimaksu laskutetaan jälkikäteen. Ilmoittautumiset ovat sitovia ja vain lääkärintodistuksella leirille lähtemisen voi perua niin, ettei leirimaksuja tarvitse maksaa. Valmentajilta ei peritä leirimaksuja tai matkakustannuksia.

### **2.2 Kilpailu- ja leirituet**

Seura tukee uimareiden kilpailu- ja leirimatkoja, mikäli seuran taloudellinen tilanne mahdollistaa tuen antamisen. Seura vastaa arvokilpailuihin (SM-, LRSM -, NSM -, LRNSM - ja IKM -loppukilpailut) osallistuvien uimareiden kuluista siten, että uimari maksaa 30 € omavastuuosuuden/kilpailuvuorokausi. Omavastuuosuus sisältää seuran järjestämät kyydit kilpailupaikalle. Mikäli uimari ei pääse kulkemaan yhteiskyydillä muidenseuran uimareiden kanssa ovat erilliset kyydit omakustanteisia. Rollo-kilpailujen majoitus ja ruokailut ovat omakustanteisia. GP -kilpailujen kuluista seura maksaa starttimaksut. GP -kilpailuihin voidaan kuitenkin lähettää 30 €:n oma- vastuusuudella/kilpailuvuorokausi ennalta arvioituna mitalimahdollisuuksia omaavia SM-vies- tjoukkueita valmennuspäällikön hallitukselle tekemän esityksen perusteella seuran taloudellisen tilanteen niin salliessa.

## 2.3 Järjestys- ja käyttäytymissäännöt

Kaikkien seuramme harjoitusryhmien uimareita koskevat yhtäläiset Tähtiseuraa koskevat periaatteet. Näitä periaatteita ja sääntöjä tulee noudattaa kaikissa seuran toimintaan liittyvissä tapahtumissa (harjoitukset, kilpailut, leiri/tekniikkapäivät sekä muu seuran järjestämä toiminta). Jos ilmenee järjestyshäiriöitä, seuraamuksista päättävät ohjaajat ja päävalmentaja yhteistyössä hallituksen kanssa. Tähtiseuran periaatteita ovat urheilullisten elämäntapojen noudattaminen (lepo, ravinto, päihteettömyys, riittävä liikunnan määrä, henkinen hyvinvointi ja antidoping). Toiminnassa mukana olevat aikuiset toimivat esimerkillisesti lasten ja nuorten

kanssa toimiessaan. Laatuohjelmaan voit tutustua kokonaisuudessaan

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/11/laatuohjelman-esittely-laatutekijoilla-24-11-2017.pdf>

Harjoitusten aikana säännöistä vastaavat ohjaajat ja valmentajat sekä valvojat. Jos uimari huomautuksista huolimatta jättää noudattamatta sääntöjä, on ohjaajalla, valmentajalla tai valvojalla oikeus poistaa uimari harjoituksista. Tarvittaessa ryhmän ohjaaja tai valmentaja ottaa yhteyttä alaikäisen uimarin vanhempiin.

Leirien aikana noudatetaan pelisääntökirjan mukaisia sääntöjä sekä leirin vastuuhenkilöiden/leirivalmentajien antamia ohjeita. Jos leirin aikana ilmenee vakavia rikkomuksia, uimari voidaan lähettää omalla/vanhempien kustannuksella kesken leirin takaisin kotiin. Tällöin kotiin palaava uimari maksaa myös paluumatkan järjestämiseen tarvittavat saattajan kustannukset.

### 2.3.1 Yleiset järjestyssäännöt

Uimahalleissa noudatetaan uimahallien yleisiä järjestyssääntöjä. Sääntöjen noudattamista valvoo uimahallin henkilökunta uimahallin aukiollessa, muutoin ohjaajat, valmentajat ja valvojat. Jos sääntöjä rikotaan, voidaan rikkojalle antaa huomautus tai vakavissa tapauksissa kieltää uimarilta uimahalliin pääsy. Uimari on itse vastuussa uimahallin sääntöjen noudattamisesta. Ohjaajat / valmentajat ja valvojat vastaavat uimareista vain varatuilla radoilla ja/tai muutoin ohjatun harjoitusvuoron aikana.



Kaikissa seuran järjestämässä tilaisuuksissa noudatetaan hyviä suomalaisessa yhteiskunnassa hyväksytyjä käytöstapoja. Tärkeä periaate toiminnassa on toisen ihmisen kunnioittaminen. Jos joku toimija kuitenkin toistuvasti alittaa hyvän käytöksen rajan, on ryhmän vetäjällä/hallituksella oikeus poistaa hänet seuran järjestämästä tilaisuudesta/toiminnasta.

Toisen ihmisen kunnioittaminen ja harjoitusrauhan turvaaminen ovat tärkeitä periaatteita seuran kaikessa toiminnassa. Kiusaamiseen suhtaudutaan vakavasti. Mikäli ilmenee kiusaamista, tulee vanhempien olla heti yhteydessä ryhmän vastuuhjaajaan tai -valmentajaan. Kiusaamistilanne selvitetään mahdollisimman pian kiusaajan, kiusatun ja heidän vanhempiensa kanssa.

### **2.3.2 Päihdesäännöt**

Tupakka- ja alkoholituotteiden nauttiminen/vaikutuksen alaisena oleminen harjoitus-, kilpailu ja leiritilanteissa sekä kaikissa seuran järjestämässä tapahtumissa on ehdottomasti kielletty. Myös em. aineiden tuonti uimahallin tiloihin on kiellettyä kaikkien seuran tilaisuuksien aikana (harjoitukset, kilpailut, leirit/tekniikkapäivät, tms.). Kiellettyjen aineiden = doping (<http://www.suek.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmat>) ja huumausaineiden käyttö on ehdottomasti kielletty. Näiden aineiden käyttö - myös vapaa-ajalla - johtaa välittömään seurasta erottamiseen.

Seurassamme on käytössä päihderikkomuksiin liittyen kolmiportainen rangaistusmenettely.

1. Varoitus ja 4 viikon kilpailukielto
2. Neljän viikon harjoitus- ja kilpailukielto, uintikortti otetaan pois harjoituskiellon ajaksi
3. Seurasta erottaminen

Jos uimari uusii rikkomuksen vuoden sisällä edellisestä, seurauksena on seuraavan portaan rangaistus.

Vastuuhjaaja tai -valmentaja tuo aina hallitukselle tiedon tapahtuneesta sääntörikkomuksesta ja hallitus käsittelee asian ja päättää rangaistuksesta.

### **2.3.3 Urheilijasopimus**

Seurassamme on käytössä urheilijasopimus. Allekirjoittamalla urheilijasopimuksen uimari sitoutuu noudattamaan seuran sääntöjä. Urheilijasopimuksen allekirjoittavat ne uimarit, jotka tulevat todennäköisesti osallistumaan seuran tukemana kansallisiin kilpailuihin, arvokilpailuihin tai ulkomaan harjoitusleirille. Sopimus allekirjoitetaan uintikauden alussa koko tulevaksi uintikaudeksi.

## **2.4 Kilpauimareiden harjoittelu**

### **2.4.1 Harjoitukseen osallistuminen**

Seuramme valmentajat motivoivat uimareitansa aktiiviiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Osana tätä valmentajat seuraavat uimareidensa harjoitukseen osallistumista. Aktiivinen osallistuminen mahdollistaa ryhmässä hyvän harjoitteluilmapiirin, joka on edellytyksenä uimarin kehittymiselle. Valmentaja keskustelee uimarin kanssa, jos poissaolot alkavat toistumaan. Keskustelun tarkoituksena on motivoida säännölliseen harjoitteluun ja selvittää mahdollisia ongelmia harjoittelussa. Harjoitukseen ei saa osallistua sairaana. Uimarin sairastuessa tulee asiasta ilmoittaa vastuvalmentajalle.

### **2.4.2 Harjoituspäiväkirja**

Kilparyhmien uimareita kannustetaan täyttämään omaa harjoituspäiväkirjaa. Harjoituspäiväkirja on uimarin työväline oman harjoittelun seurantaan. Ryhmän vastuvalmentaja antaa ohjeet harjoituspäiväkirjan täyttöä varten.

### **2.4.3 Harjoitusasu ja -välineet**

Uimarin tulee käyttää harjoituksissa asianmukaisia ja tilanteeseen soveltuvia liikunta-asusteita.

Eri uintiryhmät käyttävät erilaisia uintiharjoitteluun liittyviä varusteita. Kilpauimari hankkii itse omakustanteisesti harjoittelussa tarvittavat henkilökohtaiset apuvälineet valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti.

### **2.4.4 Poissaolot**

Jos uimari tietää olevansa pois harjoituksista sairauden tai muun menon takia, tulee poissaolosta ilmoittaa vastuvalmentajalle joko puhelimitse tai sähköpostilla tai valmentajan kanssa muutoin sovitulla tavalla. Mikäli sairaus tai vamma johtuu uintiharjoittelusta tai vaikuttaa uintiharjoitteluun, kannattaa hoitavalta lääkäriltä pyytää kirjallinen selvitys vamman/sairauden tyypistä ja jatkotoimenpiteistä sekä sairauden vaikutuksesta harjoitteluun. Tällöin vamman tai sairauden uusiutumiseriski pienenee oleellisesti. Kilpailutilanteisiin liittyvistä sairaustapauksista on tarkemmin kohdassa 1.5 kilpailusäännöt.

### **2.4.5 Harjoitusleirit**

Harjoitusleirien aikana noudatetaan pelisääntökirjan mukaisia sääntöjä sekä leirin vastuuhenkilöiden/leirivalmentajien antamia ohjeita. Jos leirin aikana ilmenee vakavia rikkomuksia, uimari voidaan lähettää omalla/vanhempien kustannuksella kesken leirin takaisin kotiin. Tällöin kotiin palaava uimari maksaa myös paluumatkan järjestämiseen tarvittavat saattajan kustannukset. Valmentajilta ei peritä minkäänlaisia maksuja kilpailu- ja leirimatkoilta.

## **2.5 Kilpailusäännöt**

Kilpailutoiminnan rahoittaminen on vuositasolla seuramme budjetin suurimpia menoeriä. Seurassamme on kilpailevia uimareita ja toisaalta hyvien uimareiden tekemiseen tarvitaan kilpailemista.

Haluamme uimareidemme osallistuvan aktiivisesti kilpailuihin, koska ainoastaan kilpailemalla voi saavuttaa kilpailukokemusta.

### **2.5.1 Ryhmäkohtaiset tavoitteet**

Kilpauintiryhmälle on asetettu vuosittainen tavoitteellinen kilpailumäärä, johon uimarin tulee sitoutua. Kilpauintiryhmälle suunnitellut kilpailutapahtumat löytyvät seuran internetsivulta kilpauintiryhmän kohdalta ja edelleen kilpailukalenterista.

Monella kilpauimareillamme tärkeimpänä tavoitteena on osallistuminen kansallisiin arvokilpailuihin. Arvokilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on senhetkisten aikarajojen alittaminen. Kulloinkin voimassa olevat arvokilpailujen aikarajat löytyvät Uimaliiton nettisivulta (<http://www.uimaliitto.fi/uinti/aikarajat/>). Arvokilpailuihin osallistuminen edellyttää myös uimarilta säännöllistä osallistumista harjoituksiin. Päätöksen uimarin osallistumisesta arvokilpailuihin tekee vastuuvallmentaja.

Kilparyhmien uimarit osallistuvat 10-12 kilpailuun vuoden aikana. Aloittelevat kilpauimarit käyvät 4-6 kilpailua vuodessa.

### **2.5.2 Starttimaksut**

Vastuuvallmentaja päättää yhdessä uimarin kanssa kilpailuissa uitavat lajit. Normaalisti yhden päivän kilpailuissa uimarilla on enintään kolme lajia. Starttien määrä voi kuitenkin vaihdella. Starttien maksut maksaa kilpauimari itse. Tavallisin starttimaksun hinta kansallisissa uintikilpailuissa on 8 €/ startti.

### **2.5.3 Kilpailuihin ilmoittautuminen**

Uimari osallistuu Pieku:n vuosikalenterissa (Pieku:n nettisivulla) olevan kilpailusuunnitelman mukaisesti omalle uintiryhmälle suunniteltuihin kilpailuihin. Uimari ilmoittaa itse osallistumisesta kilpailuun ennen ilmoittautumisen loppua. Kansallisten uintikilpailujen sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä ei salli ilmoittautumisia kilpailujen viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen ja osallistumisen peruuttaminen ilmoittautumisen jälkeen on maksullista ilman lääkärintodistusta.

### **2.5.4 Kilpailujen peruuttaminen (sairastapaukset)**

Jos uimari joutuu perumaan kilpailuihin osallistumisen sairastumisen vuoksi, hänen on toimitettava lääkärin- tai hoitajantodistus vastuvalmentajalleen ennen kilpailuiden alkua. Jos uimari on kilpailuissa paikalla, eikä hän starttaa ennalta peruuttamattomaan lajiin, hän ei saa uida myöskään muita lajeja näissä kilpailuissa (uimaliiton säännöt).

Kansallisissa arvokilpailuissa (Rollo, IKM, NSM/SM) peruutus on tehtävä kirjallisesti. Kilpailupaikalla tehtävät peruutukset on toimitettava kirjallisena lääkärintodistuksineen viimeistään tuntia (1h) ennen kilpailujakson alkua. Tavallisena käytäntönä arvokilpailuissa on, että ilmoittautumisajan jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään kolminkertaisen starttimaksun suuruinen peruutusmaksu. Peruuttamattomasta poisjäännistä laskutetaan yhdeksänkertainen ilmoittautumismaksu, eikä uimari ole enää saman päivän aikana oikeutettu osallistumaan mihinkään lajiin. Ilmoittamisajan jälkeisten peruutusten kuluista vastaa uimari/vanhempi.

### **2.5.5 Kilpailuasua**

Seuran t-paitaa ja uimalakkia käytetään aina kilpailutilanteessa. Vertytelyhetkissä kilpauimari käyttää seuran logolla varustettuja asianmukaisia ulko- ja sisävaatetuksia.

### 2.5.6 Kilpailumatkat

Ulkopaikkakunnille suuntautuville kilpailumatkoille pyritään järjestämään seuran puolesta uimareille yhteiskuljetus joko omilla autoilla tai bussilla. Tieto yhteiskuljetuksesta löytyy seuran nettisivun kilpailukalenterista. Henkilö, joka toimii kuljettajana (oma auto) muille kuin omille perheenjäsenilleen

maksetaan seuran puolesta kilometrikorvaus 0,10€ / km mukaisesti. Km-korvaus täytyy erikseen hakea. Bussikuljetuksista sovitaan omavastuu osuus erikseen jokaisen matkan yhteydessä.

Koko päivän kestävässä kilpailuissa jokaiselle uimarille varataan ruokailu seuran toimesta, mikäli sellainen on tarjolla kilpailun järjestäjien puolesta. Ruokailu on omakustanteinen. Kansallisiin arvokilpailuihin seura järjestää kuljetuksen ja majoituksen ja kulut määräytyvät kohdan 1.2.1 mukaisesti.

Kilpailumatkojen ja leirien kuljetuksia ja majoituksia varten tarvitaan sitoutuvat ilmoittautumiset tapahtumaan osallistumisesta. Ilmoittautumisajankohdista ilmoitetaan erikseen. Jos sitovasti tapahtumaan ilmoittautunut uimari jää tapahtumasta pois ilman lääkärin toteamaa sairautta, laskutetaan hänen osuutensa matkan hinnasta täysimääräisenä, vaikka seura vastaisi osasta muiden uimareiden kustannuksista. Valmentajilta ei peritä minkäänlaisia maksuja kilpailu- ja leirimatkoilta.

### 2.6 Seura-asut

Kilpauimarit saavat kertaalleen uimalakin valmennusmaksun maksettuaan. Lisäksi seura-asuun kuuluu omakustanteisesti hankittavat shortsit, huppari ja verytteluhousut / collagehousut. Valmennusmaksuun kuuluvat varusteet tilataan syksyllä uintiryhmien aloittaessa toimintansa. Uimarin tulee käyttää seura-asua kilpailu- ja leiritilanteissa. Mikäli seura-asu häviää, on mahdollista tilata uudet asusteet omakustanteisesti.

Myös seuran muilla jäsenillä on oikeus tilata seuratuotteita. Mikäli haluat esim. ostaa Piekun t-paidan, voit tehdä tilauksen <https://www.stadiumteamsales.fi/pieksankuutit/pieksankuutit>

### **3 VALMENNUSLINJA**

Yhteinen tekeminen ja yhteishenki takaavat meillä hyvän harjoitteluilmapiirin myötä jokaiselle uimarille parempia tuloksia. Yhteinen tekeminen tarkoittaa yksilöurheilua joukkueessa – jokainen ryhmässä ja seurassa kannustaa toisiaan. Yhteishenki syntyy noudattamalla pelisääntöjä ja toista kunnioittavalla käytöksellä. Jokainen aikuinen ottaa jokaisen lapsen ja nuoren yksilöllisesti huomioon seurassa. Jokaisella uimarilla on samat mahdollisuudet kehittyä ja menestyä seurassa.

Pieksän Kuuteissa, uimarin ura etenee Vesi- ja Tekniikkarallien kautta kilpauintiryhmään. Uimarilla ohjaaja/valmentaja vaihtuu viimeistään siirryttäessä kilpauintiryhmiin. Jokaiselle ryhmälle pyritään järjestämään kaksi pätevää ohjaajaa/valmentajaa. Uimarilla on taitojen ja motivaation kehittyessä mahdollisuus siirtyä seuraavaan ryhmään valmentajan, uimarin ja vanhempien yhteisymmärryksessä. Uimari voi jatkaa omassa ryhmässään harrastus- tai kilpauimarina. Harjoittelumäärät lisääntyvät uimarin iän kehityksen myötä. Vesiralliuimarit harjoittelevat kerran viikossa, tekniikkaralliuimarit 2 kertaa viikossa + oheisharjoittelu (1krt). Seuran kilpauimarit harjoittelevat 5 kertaa viikossa ja oheisharjoitteluna ulkoilu ja kaksi kuivaharjoittelu ennen uintia.

Pääkilpailut uimareilla nuoremmista vanhempiin ovat Rollo-uinnit, Ikäkausimestaruusuinnit, Nuorten SM-kilpailut, ja Suomen Mestaruusuinnit. Kausi alkaa Vesi- ja Tekniikkarallissa syyskuun alussa, kilpauimareilla heinä-elokuussa. Vastaavasti kausi päättyy nuoremmilla toukokuun loppuun ja vanhemmilla uimareilla kesän Rollo- tai ikäkausimestaruusuinteihin.

#### **3.1 Harjoittelun tavoitteet**

##### **3.3.1 Vesiralli**

Yksi monipuolisten harjoitteiden tavoite on kehittää lapsen vesitaitavuutta, uintivarmuutta ja selviytymistä erilaisista tilanteista vedessä. Vesirallissa lapsen monipuolinen liikkuminen ja liikuttaminen

takaavat erinomaiset lähtökohdat tulevaisuuden harrastamista ja tavoitteellista harjoittelua ajatellen.

### **3.3.2 Tekniikkaralli**

Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi pystyy uimaan 100 metriä sekauintia kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla. Lapsen liikkuesssa monipuolisesti vedessä, kehittyy hänen luottamuksensa veteen ja samalla hänestä tulee taitava vedessä liikkuja. Taitava uimari hallitsee hengityksen, asennon ja liikkeen vedessä ja omaa näin edellytykset hyvän uintitekniikan oppimiseen

### **3.3.3 Kilpauinti II**

Ryhmä on aloitteleville kilpauimareille tai uimareille, jotka harjoittelevat samantasoisesti ilman kilpailutavoitteita. Ryhmään siirrytään tekniikkaryhmistä taitojen ja motivaation ollessa riittävän hyvät. Eri uintitekniikoiden harjoittelu on pääasia uimareille, mutta myös harjoittelumäärät lisääntyvät taitojen karttuessa.

### **3.3.4 Kilpauinti II**

Tärkeänä ajatuksena on saada uintiharrastus säilymään läpi nuoruuden, aina aikuisikään saakka. Uinti yksinään on yksipuolista harjoittelua keholle, mutta pyrimme monipuolisella harjoittelulla kehittämään uimaria kokonaisvaltaisesti. Eriaikainen kehitys ja erilainen motivaatio harjoitteluun luovat uimareiden valmennuksella haasteita. Jokaisella uimarille on oma polkunsaa, jota valmentaja tukee omalla ammattitaidollaan.

## **3.4 Valmennuksen perusteet**

Uinti on fyysisestä kestävyyskuntoa vaativa taitolaji. Yksinomaan kovakuntoisin tai teknisesti taitavin ei ole joukon nopein uimari. Vaaditaan siis kokonaisuuden kehittämistä. Uimarin kehityksessä varhaiset vuodet ovat tärkeitä uintitekniikoiden ja oikean harjoitteluilmapiiirin luomiseksi. Iän karttuessa yksilölliset erot ja ominaisuudet otetaan enemmän huomioon. Harjoittelumäärä nousee asteittain ylempiin



uintiryhmiin siirryttäessä. Kilpaillessa uimarit valitsevat laajasti eri matkoja ja lajeja. Erikoistuminen tapahtuu myöhemmässä vaiheessa.

Kuivaharjoittelulla on uimarin fyysisessä kehittämisessä suuri merkitys. Uinti lajina ei tarjoa keholla yhtäläistä mahdollisuutta motoriseen kehitykseen, jolloin kuivaharjoittelussa keskitytään keuhonhallintaan

ja motoriseen harjoitteluun. Oheisharjoittelu tapahtuu ulkoliikuntana, jumppasalissa ja kuntosalissa.

Kaikessa tekemisessä korostuu urheilulliseen elämäntapaan oppiminen. Pieksän Kuuteissa on toteutettu määrätietoisesti (ja palkitusti) urheilullista elämäntapaa tukevaa kasvatusta.

#### **4 TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT**

Seuramme toiminta perustuu suurelta osalta vapaaehtoistoimintaan. Valtaosa ohjaajista ja valmentajistamme tekevät uintiryhmien ohjauksen ja valmennuksen pientä korvausta vastaan sekä vapaaehtoistyönä. Erilaiset seuran tapahtumat järjestetään vapaaehtoisten vanhempien ja muiden aktiivisten seuratoimijoiden voimin. Talkoo- ja toimitsijatehtävät ovat seuramme toiminnan kulmakivi. Merkittävän vapaaehtoistyön vuoksi olemme harrastusmaksuiltamme yksi Suomen edullisimpia uintiseuroja. Edullisten jäsen- ja valmennusmaksujen lisäksi tuemme kilpauimareitamme vuosittain huomattavalla summalla kilpailu- ja leirimaksuissa. Lisäksi tukea saavat myös muuhun kuin kilpauintiin kuuluvat uimarit, mm. leireihin.

Merkittävin tulonlähde on seuramme järjestämien uintikilpailujen tuotto. Omat kisat myös mahdollistavat seuramme uimareiden kilpailukokemuksen kartuttamisen edullisesti ilman kustannuksia. Uintikilpailun järjestäminen ja läpivienti vaatii noin 50 toimijaa, joten kaikkien vanhempien apu on tarpeellista. Kun perheen uimari ui Piekun järjestämissä uintikilpailuissa, tulee jommankumman huoltajan olla käytettävissä toimitsijatehtäviin kilpailujen ajan.

Kilpailuissa on monenlaisia tehtäviä, joista vain osaan vaaditaan koulutusta. Kaikille halukkaille löytyy sopivaa tekemistä. Kilpailutoimitsijaksi ilmoittaudutaan seuramme puheenjohtajalle suoraan.

Seuramme järjestää yhdessä eri yhteistyökumppaneiden kanssa vuosittain toimitsijakursseja

vanhempien kouluttamiseksi kilpailutoimitsijaksi. Seura maksaa kurssin kustannukset. Kun lapsi ui

kilpauintiryhmässä, suositellaan ainakin toisen vanhemman osallistumista II lk:n toimitsijakurssille.

Jos olet kiinnostunut talkoo-, toimitsija-, tai muusta seuratoiminnasta, ota yhteys hallituksen jäseniin tai ryhmän vastuuhjaajaan. Olemalla pienellä panoksella mukana seuramme toiminnassa tuet seuramme uimareiden matkaa kohti menestystä ja näet lähempää oman lapsesi uintiharrastuksen etenemisen. Seuramme kokeneet toimijat opastavat tulokkaita kaikkiin mahdollisiin seuratehtäviin.

## 5 JÄSENMAKSUUN SISÄLTYVÄT OIKEUDET JA VASTUUT

Jokaisella, joka on maksanut seuran jäsenmaksun, on oikeus kuulua seuraan. Myös kannattajajäsenistön. Seuran uintiryhmään kuuluvalla jäsenellä on oikeus saada laadukasta ohjausta ja valmennusta. Jokainen uimari voi kuulua vain yhteen ryhmään kerrallaan, jossa jokaiselle ryhmälle on tehty viikottainen suunnitelma harjoitusmäärät mukaanlukien.

Seuran jäsen (ei kannustajajäsen), joka ei kuulu mihinkään uintiryhmään, on oikeus käydä seuran vuoroilla kerran viikossa uimassa. Talkootyöhön (toimitsijat, valvojat, hallituksen jäsenet, kilpailuissa ja leiritoiminnoissa toimivat) saavat käydä uimassa seuran vuoroilla kolme kertaa, mukaanlukien vesijumppa. **Uinti- ja harjoittelurauha annetaan kuitenkin ensisijaisesti uintiryhmissä oleville jäsenille. Mikäli altaissa ei ole sillä hetkellä tilaa, näihin altaisiin ei silloin saa mennä.**

Uintiryhmiin ilmoittaudutaan internetin kautta ilmoittautumislomakkeella. Kaikki uimarit ilmoitetaan samalla lomakkeella elokuussa erikseen ilmoitettavana ajankohtana. Ilmoittautumisajan päätyttyä, ota yhteys sihteeriin paikkatilanteen kysymistä varten.

Mikäli lapsi ei jatka ryhmässä tai lopettaa uinnin kesken kauden, ei jo maksettua jäsenmaksua palauteta. Vanhempi on velvoitettu ilmoittamaan uintiryhmän ohjaajalle välittömästi, jos lapsi ei jatka enää uintiryhmässä. Katsomme lapsen eronneeksi ryhmästä, jos hän ei saavu paikalle kolmena perättäisenä kertana ilman erillistä ilmoitusta poissaolosta. Näin paikka voidaan luovuttaa seuraavana jonossa olevalle henkilölle.

### 5.3 Pieku on Tähtiseura

Jokainen seuran jäsen noudattaa seuramme sääntöjä ja kunnioittaa seuralle saatua Tähtiseurastatusta. Tähtiseuratoiminta on Olympikomitean ja urheilun lajiliittojen yhteinen toimintamalli, jonka tavoitteena on auttaa seuroja kehittämään lasten ja nuorten seuratoimintaa. Tähtikriteerit pohjautuvat asiantuntijatyönä hyväksytyihin lasten ja nuorten urheilun laatutekijöihin sekä yleisesti hyväksytyihin laadukkaan seuran kriteereihin. Tähtiseuratus on lasten ja nuorten urheilun laatumerkki, jonka saadakseen seuran tulee täyttää Tähtiseurakriteerit. ([www.olympiakomitea.fi](http://www.olympiakomitea.fi))

## 6 TURVALLISUUS

Pieksän Kuutit Ry on laatinut turvallisuussuunnitelman 4.3.2019, jonka Pieksämäen liikuntatoimen johtaja ja uimahallin valvoja ovat hyväksyneet. Turvallisuussuunnitelma päivitetään 1 krt/vuosi, hallituksen vuoden ensimmäisessä kokouksessa tai tarpeen mukaan.

Pieksä Kuutit Ry:n uintiryhmäläisiä ohjaavat, tukevat, kehittävät ja kasvattavat ohjaajat ja valmentajat. Uintiryhmien ohjaajat ovat vähintään 15 vuotiaita. Jokaiseen ryhmään pyritään saamaan kaksi ohjaajaa, joista toinen on varsinainen ohjaaja, ja toinen apuohjaaja. Uintiryhmissä on maksimissaan 15 henkilöä. Kilparyhmäläisiä ohjaaja, tukee, kehittää ja kasvattaa valmentaja. Ohjaajilla ja valmentajilla on tehtäviään vastaava koulutus. Kaikki ryhmiemme ohjaajat ovat ensiapu- ja pelastustaitoisia. Pieksän Kuutit Ry järjestää ohjaajilleen saatavilla olevaa koulutusta tarpeen mukaan.

Koulutuksen lisäksi uintiryhmien ohjaajat perehdytetään tehtäviinsä ja uintiryhmien turvallisuuteen liittyen. Pieksän Kuutit Ry:n ja uimahallin turvallisuussuunnitelmiin perehtyminen ohjattuna ovat osa perehdytystä. Perehdytyksessä käydään läpi myös Pieksän Kuuttien ensiapulaukun sijainti uimahallissa ja sen sisältö. Ensiapulaukun sisältö tarkastetaan vähintään kaksi kertaa vuodessa. Ensiapulaukusta vastaa Petra Korhonen.

Ohjaajat ovat velvollisia pitämään huolta uintiryhmäläisistään, myös pukuhuoneissa. Kun ohjaaja ei voi mennä kaikkien uimareiden kanssa samaan pukuhuoneeseen, ohjaaja pyytää toiselta ohjaajalta tukea esim. mies miesten pukuhuoneeseen ja nainen naisten pukuhuoneeseen. Jotta pienemmistä uimareista

pidetään huolta, seura voi pyytää myös vanhempien uimareiden (kilpauimareiden) tukea. Vanhemmat uimarit ovat paikalla jokaisella uintivuorolla. Yhteisöllisyys on myös turvallisuutta.

Vanhemmat ovat osa seuramme uimareiden turvallisuutta. Siksi toivomme, että vanhemmat tuovat upeat uimarinsa uintivuorolle uimahallin sisätiloihin saakka, ja hakevat innostuneet uimarinsa uimahallin sisältä, tai sen välittömästä läheisyydestä, viimeistään klo: 20.45.

Pieksän Kuutit Ry on laatinut 4.2.2019 suunnitelman myös alaikäisten henkilökohtaista koskemattomuutta turvaavista toimista. Seura noudattaa kaikessa toiminnassaan avoimuutta. Lapsen turvallisuutta lisäävien toimintatapojen tarkoituksena on varmistaa ja edistää lasten turvallisuutta seurassamme. Toimintatapojemme avulla huolehdimme alaikäisten koskemattomuudesta ja ehkäisemme turvallisuutta vaarantavia tapahtumia ja tekoja.

Pieksän Kuutit Ry:ssä selvitetään välittömästi toiminnassa mahdollisesti ilmenevät epäilyt alaikäisen lapsen koskemattomuutta ja turvallisuutta vaarantaneista tapahtumista ja teoista. Toimintatavat ovat kaikkien nähtävissä Pieksän Kuutit Ry:n kotisivuilla ([pieku.sporttisaitti.com](http://pieku.sporttisaitti.com)) ja niistä on tiedotettu vanhempia, valmentajia sekä vapaaehtoistoimijoita. Pieksän Kuutit Ry:n hallitus on hyväksynyt toimintatavat ja valvoo, että niitä noudatetaan sovitulla tavalla.

### **Maanantai/keskiviikko**

Portista saa mennä kortilla pukuhuoneeseen klo 19.15.

Altaaseen pääsee n. klo 19.30, kun yleisövuorolla olleet asiakkaat ovat poistuneet ja henkilökunta antaa luvan!

Allasosastolta on poistuttava viimeistään klo 20.30.

Saunasta poistuttava viimeistään klo 20.30.

Suihkutilasta on poistuttava viimeistään klo 20.45.

Koko uimahallirakennuksesta on poistuttava viimeistään klo 21.00!

### **Perjantai**

Portista saa mennä kortilla pukuhuoneeseen klo 18.00.

Allasosastolta on poistuttava viimeistään klo 20.30.

Pukuhuonetilasta on poistuttava viimeistään klo 20.45.

### **Sunnuntai**

Portista saa mennä kortilla pukuhuoneeseen klo 10.15.

Allasosastolta on poistuttava viimeistään klo 11.30.

Pukuhuonetilasta on poistuttava viimeistään klo 11.50

