

piekuw

**Pieksän Kuuttien
pelisääntökirja**

Sisällys

| | |
|---|-----------|
| 1. PIEKSÄN KUUTTIEEN ARVOT JA EETTISET PERIAATTEET | 2 |
| 2. UINTIRYHMIEN TOIMINTA | 3 |
| 2.1 Uimarikohtaiset maksut | 3 |
| 2.1.1 Seuran jäsenmaksu | 3 |
| 2.1.2 Valmennusmaksu ja uintikortti | 4 |
| 2.1.3 Kilpailulisenssi ja vakuutukset | 5 |
| 2.1.4 Leirimaksut | 6 |
| 2.1.5 Kilpailu- ja leirituet | 6 |
| 2.3 Järjestys- ja käyttäytymissäännöt | 7 |
| 2.3.1 Yleiset järjestyssäännöt | 7 |
| 2.3.1 Päihdesäännöt | 8 |
| 2.4 Kilpauimareiden harjoittelu | 8 |
| 2.4.1 Harjoituksiin osallistuminen | 8 |
| 2.4.2 Harjoitusasu ja -välineet | 8 |
| 2.4.3 Poissaolot | 8 |
| 2.4.4 Harjoitusleirit | 9 |
| 2.5 Uintikilpailut | 9 |
| 2.5.1 Kilpailumatkat | 9 |
| 3. VALMENNUSLINJA | 10 |
| 3.1 Harjoittelun tavoitteet | 10 |
| 3.1.1 Vesiralli | 10 |
| 3.1.2 Tekniikkaralli | 11 |
| 3.1.3 Kilpauinti II | 11 |
| 3.1.4 Kilpauinti I | 11 |
| 3.2 Valmennuksen perusteet | 11 |
| 4. TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT | 12 |
| 5. JÄSENMAKSUUN SISÄLTYVÄT OIKEUDET JA VASTUUT | 12 |
| 5.1 Pieku on Tähtiseura | 13 |
| 6. TURVALLISUUS | 13 |

1. PIEKSÄN KUUTTIEN ARVOT JA EETTISET PERIAATTEET

- 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
- Suvaitsevaisuus
- Tasavertaisuus ja yhdenvertaisuus kaikessa toiminnassa
- Rehellisyys ja oikeudenmukaisuus
- Kestävä kehitys ja luonnon kunnioittaminen

Seuran jäsen sitoutuu toimimaan näiden arvojen ja periaatteiden mukaisesti seuran uintivuoroilla ja tapahtumissa.

2. UINTIRYHMIEN TOIMINTA

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

Kunkin ryhmän kokoonpanosta ja harjoituksista vastaa oma vastuuhjaaja, jonka 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 (pieksankuutit@gmail.com), jolloin asia käsitellään hallituksen kokouksessa ja ohjaajille/valmentajalle sekä uimareille suodaan harjoittelurauha. Ohjaajien/valmentajan ja hallituksen yhteystiedot ovat seuran nettisivulla.

Maanantai/keskiviikko

- Portista saa mennä kortilla pukuhuoneeseen klo 18.15
- Altaaseen pääsee n. klo 18.30, kun yleisövuorolla olleet asiakkaat ovat poistuneet ja uimahallin henkilökunta antaa luvan!
- Allasosastolta on poistuttava viimeistään klo 19.30
- Saunasta poistuttava viimeistään klo 19.30
- Suihkutilasta on poistuttava viimeistään klo 19.45
- Pukuhuonetilasta ja uimahallirakennuksesta on poistuttava viimeistään klo 20.00

Sunnuntai

- Portista saa mennä kortilla pukuhuoneeseen klo 17.15
- Altaaseen pääsee n. klo 17.30, kun yleisövuorolla olleet asiakkaat ovat poistuneet ja uimahallin henkilökunta antaa luvan!
- Allasosastolta on poistuttava viimeistään klo 18.30
- Saunasta poistuttava viimeistään klo 18.30
- Suihkutilasta on poistuttava viimeistään klo 18:45
- Pukuhuonetilasta ja uimahallirakennuksesta on poistuttava viimeistään klo 19.00

2.1 Uimarikohtaiset maksut

2.1.1 Seuran jäsenmaksu ja uintikortti

Voidakseen osallistua seuran toimintaan uimarin tulee olla Pieksän Kuutit Pieku ry:n jäsen. Jäseneksi voi liittyä ottamalla yhteyttä seuran hallitukseen: pieksankuutit@gmail.com. Uuden jäsenen jäsenmaksu tulee olla maksettuna lokakuun loppuun mennessä. Vanhoille jäsenille jäsenmaksu erääntyy vuosittain helmikuun ja lokakuun aikana. Myös muut perheenjäsenet voivat liittyä seuran jäseniksi. Muuttuneiden jäsentietojen päivittäminen tapahtuu MyClubin kautta.

Kaikilla uimareilla on käytössä uintikortti, josta hän itse vastaa. Korttipantti on 5€ ja se maksetaan uimahallin kassalle. Jäsenmaksun maksettuaan uimari pyytää uimahallia lataamaan kortille ns. Pieku-jäsenyyden. Tämän jälkeen kortilla pääsee portista sisään Pieksän Kuuttien seuravuoroille. 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.**

Lisäksi kilpauimari voi ladata uintikorttiin 10 kerran erissä uintikertoja **omatoimiseen harjoitteluun**. Näitä uintikertoja voi käyttää seuravuorojen ulkopuolella, uimahallin aukioloaikoina. Kortille ladatut harjoituskerrat ovat voimassa yhden vuoden lataushetkestä.

Seuran jäsenillä on mahdollisuus hankkia seuran edustusasu omakustanteisesti.

2.1.2 Valmennusmaksu

Kilpauintiharjoittelun edellytyksenä on seuran ryhmäkohtaisen valmennusmaksun maksaminen. Valmennusmaksu maksetaan jäsenmaksun lisäksi. Valmennusmaksu koostuu valmennus- ja uimahallikuluista sekä kilpailujen starttimaksuista. Neljä kertaa viikossa uiva kilpauimari maksaa koko valmennusmaksun ja kaksi kertaa viikossa uiva kilpauimari/tekniikkauimari puolikkaan valmennusmaksun. Valmennusmaksu erääntyy maksettavaksi lokakuussa ja helmikuussa.

Kilpailuihin ilmoittautuminen on sitovaa. Jos uimari peruu osallistumisensa kilpailustarttien maksamisen jälkeen, voidaan starttimaksut periä uimarilta. Kansallisten uintikilpailujen sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä ei salli ilmoittautumisia kilpailujen viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen ja osallistumisen peruuttaminen ilmoittautumisen jälkeen on maksullista ilman lääkärintodistusta.

Sairauden vuoksi myönnetään hyvitys valmennusmaksusta, mikäli uimari on kokonaan pois harjoituksista vähintään 2 kk ajan. Hyvityksen saaminen edellyttää, että huoltaja tiedottaa ohjaajaa/valmentajaa ja Pieksän Kuuttien laskutusta pieksankuutit@gmail.com tilanteesta.

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

2.1.3 Kilpailulisenssi ja vakuutukset

Seuramme kilpauimareilla tulee olla voimassaoleva Uintiurheilun lisenssi kaudella 2024-2025 (lisenssikausi on 1.8.2024-31.7.2025). Lisenssi tulee olla lunastettuna syksyllä, uintikauden alussa, viimeistään 14 vrk ennen kauden ensimmäisiä kilpailuja. Kansallisten kilpailujen sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä ei hyväksy uimarin kilpailuilmoittautumista ennen kuin lisenssi on maksettuna.

Kilpauimarit hankkivat lisenssit itse. Suomen Uimaliiton lisenssikauppana toimii Suomisport ja lisenssin voi ostaa [Suomisport](#) - sivustolta. Kilpailulisenssit tarjoaa mahdollisuuden Pohjolan Sporttiturva -tapaturmavakuutukseen treeneissä ja kilpailuissa. Mikäli käytät omaa urheilutapaturmavakuutusta, voit lunastaa lisenssin ilman Pohjola Vakuutuksen Sporttiturva-urheilutapaturmavakuutusta. Ilman urheilutapaturmavakuutusta ei saa osallistua Uimaliiton seurojen kilpailutoimintaan. Jos lunastat lisenssin ilman siihen kuuluvaa vakuutusta, tulee sinulla itselläsi olla vakuutus, joka kattaa kilpailemisen kyseisissä lajeissa. Uimaliiton www-sivuilta löytyy ohjeet lisenssin maksusta sekä tarkemmat tiedot lisenssistä (<https://www.uimaliitto.fi/info/lisenssi-2022-2025/>).

Uimaseurat kuuluvat Uimaliiton jäsenseuroina 1.9.2020 lähtien Pohjola vakuutuksen vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmätapaturmavakuutuksen sekä uimaseurojen vastuuvakuutuksen piiriin (TuplaTurva).

Vakuutusnumerot ovat 16-550-119-2 (tapaturma) ja 16-549-997-7 (vastuuvakuutus). Uimaseuran ei tarvitse tehdä vakuutuksen eteen mitään toimia, Uimaliiton jäsenmaksu takaa kuulumisen ko. vakuutuksen piiriin. Vakuutettuina ovat Suomen Uimaliiton jäsenseurojen kaikki vapaaehtoistyöntekijät. Tapaturmavakuutus korvaa kaikenikäisille vapaaehtoistyötä tekeville sattuvia tapaturmia (esim. kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen, valmennus, koulutus, varainhankinta, luottamusmiestyö, toimistotyö). Myös edellä mainittuihin toimintoihin liittyvät välittömät matkat kuuluvat vakuutuksen piiriin. Vakuutus on voimassa Suomessa sekä myös tilapäisesti korkeintaan 3 kk:n ulkomaan matkoilla samoin edellytyksin kuin Suomessa.

Toiminnan vastuuvakuutus korvaa ehtojensa puitteissa vakuutetun (seuran) kolmannelle osapuolelle aiheuttaman henkilö- ja esinevahingon, josta vakuutettu on voimassa olevan oikeuden mukaan korvausvastuussa. Vahingon voi aiheuttaa vakuutetun työsuhteinen työntekijä tai vapaaehtoistyöntekijä, joka työskentelee vakuutetun toimeksiannosta.

Vakuutus kattaa myös järjestäjän vastuun silloin, kun vakuutettu on pääsymaksullisen tai -maksuttoman tilaisuuden, harjoituksen tai leirin järjestäjä.

Uimakouluvakuutus (Sporttiturva 06-221969, voimassa ajalla 1.8.2024-31.7.2025) on jäsenseurojen järjestämään ja valvottuun toimintaan tarkoitettu ryhmätapaturmavakuutus, joka kattaa vauva- ja perheuinnin, uimakoulutoiminnan sekä Vesipeuhulat tai vastaavan toiminnan. Kyseinen vakuutus on voimassa myös edellä mainittuihin toimintoihin liittyvässä alkuverryttelyssä maalla, sekä em. toimintojen yhteydessä pukuhuone- ja saunatiloissa. Vakuutus ei ole voimassa matkalla näihin toimintoihin tai näistä pois. Uimakouluvakuutus on tarkoitettu ryhmiin, joissa opetellaan uimataittoa ja opetus tapahtuu pääsääntöisesti opetusaltaassa tai muussa vastaavassa.

Tapaturman sattuessa

Urheilutapaturman sattuessa ota yhteys Pohjola Terveysmestari-palveluun. Pohjola vakuutuksen terveysmestarit tavoitat puhelimitse 0100 5225 tai [Pohjola Sairaala -sovelluksen](#) kautta. Palvelu on avoinna joka päivä 7-23. Vakuutusnumero, jota tarvitset vahinkoilmoituksessa, on 06-21969 (kilpailulisenssi) ja 06-221969 (uimakouluvakuutus). Henkilövahinkoilmoitus tehdään joko netissä tai paperilla.

Mikäli olet lunastanut kilpailulisenssiin myös vakuutuksen, olet vakuutettu urheilussa sattuvien tapaturmien varalta treeneissä ja kilpailuissa Pohjola Vakuutuksen Sporttiturva-vakuutuksen kautta. Mikäli käytät omaa urheilutapaturmavakuutusta, oletan tapaturman sattuessa yhteydessä omaan vakuutusyhtiösi.

2.1.4 Leirimaksut

Leirimaksut vaihtelevat riippuen suunnitellun leirin kustannuksista. Perusperiaate leiritoiminnassa on, että uimari maksaa leirien kustannukset kokonaisuudessaan. Seura maksaa leirille osallistuvien valmentajien leirimaksut ja matkakustannukset. Leirimaksu laskutetaan jälkikäteen. Ilmoittautumiset ovat sitovia ja vain lääkärintodistuksella leirille lähtemisen voi perua niin, ettei leirimaksuja tarvitse maksaa.

2.1.5 Kilpailu- ja leirituet

Seura tukee uimareiden kilpailu- ja leirimatkoja, mikäli seuran taloudellinen tilanne mahdollistaa tuen antamisen. Seura vastaa arvokilpailuihin (GP-, 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 muiden seuran uimareiden kanssa, ovat erilliset kyydit omakustanteisia. Rollo-kilpailujen majoitus ja ruokailut ovat omakustanteisia.

2.3 Järjestys- ja käyttäytymissäännöt

Kaikkien seuramme harjoitusryhmien uimareita koskevat Tähtiseuraa koskevat arvot ja 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 valmentajat 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.

Harjoitusten aikana säännöistä vastaavat ohjaajat ja valmentajat. Jos uimari huomautuksista huolimatta jättää noudattamatta sääntöjä, on ohjaajalla/valmentajalla 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 uimahallin yleisiä järjestyssääntöjä. Sääntöjen noudattamista valvovat uimahallin henkilökunta uimahallin aukiollessa, mutta aukioloaikojen ulkopuolella ohjaajat, valmentajat ja vastuutetut valvojat. Jos sääntöjä rikotaan, voidaan rikkojalle antaa huomautus tai vakavissa tapauksissa kieltää uimarilta uimahalliin pääsy. Uimari on itse

vastuussa uimahallin sääntöjen noudattamisesta. Ohjaajat/valmentajat vastaavat uimareista vain varatuilla radoilla ja/tai muutoin ohjatun harjoitusvuoron aikana.

Kaikissa seuran järjestämissä tilaisuuksissa noudatetaan hyviä yhteiskunnassa hyväksytyjä käytöstapoja. Toisen ihmisen kunnioittaminen ja harjoitusrauhan turvaaminen ovat tärkeitä periaatteita seuran kaikessa toiminnassa. Kaikkeen kiusaamiseen suhtaudutaan vakavasti. Mikäli sitä ilmenee, tulee uimarin ja/tai vanhempien olla heti yhteydessä ryhmän ohjaajaan tai valmentajaan. Kiusaamistilanne selvitetään mahdollisimman pian kiusaajan, kiusatun ja heidän vanhempinsa kanssa. Jos joku toimija kuitenkin toistuvasti alittaa hyvän käytöksen rajan, on ryhmän ohjaajalla / hallituksella oikeus poistaa hänet seuran järjestämästä tilaisuudesta/toiminnasta.

2.3.1 Päihdesäännöt

Huumausaineiden, tupakka- ja alkoholituotteiden nauttiminen / vaikutuksen alaisena oleminen harjoitus-, kilpailu ja leiritilanteissa sekä kaikissa seuran järjestämissä 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/kielleyt-aineet-ja-menetelmat>) käyttö on ehdottomasti kielletty.

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

2.4 Kilpauimareiden harjoittelu

2.4.1 Harjoitukseen osallistuminen

Seuramme valmentajat motivoivat uimareita aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Osana tätä valmentajat seuraavat uimareidensa harjoitukseen osallistumista. Aktiivinen osallistuminen mahdollistaa ryhmässä hyvän harjoitteluilmapiiirin, joka on edellytyksenä uimarin kehittymiselle. Harjoitukseen ei saa osallistua sairaana. Uimarin sairastuessa tulee asiasta ilmoittaa ryhmän vastuuhjaajalle/valmentajalle.

2.4.2 Harjoitusasu ja -välineet

Uimarin tulee käyttää harjoituksissa asianmukaisia ja tilanteeseen soveltuvia liikunta-asusteita, huomioiden myös uimahallin säännöt. Eri uintiryhmät käyttävät erilaisia uintiharjoitteluun liittyviä varusteita. Kilpauimari hankkii itse omakustanteisesti harjoittelussa tarvittavat henkilökohtaiset apuvälineet valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti.

2.4.3 Poissaolot

Jos uimari tietää olevansa pois harjoituksista sairauden tai muun menon takia, tulee poissaolosta ilmoittaa ryhmän vastuuhjaajalle/valmentajalle ensisijaisesti **MyClub-sovelluksen** kautta. Mikäli sairaus tai vamma johtuu uintiharjoittelusta tai vaikuttaa uintiharjoitteluun, kannattaa hoitavalta lääkäriltä pyytää kirjallinen selvitys vamman/sairauden tyypistä ja jatkotoimenpiteistä sekä sairauden vaikutuksesta harjoitteluun.

2.4.4 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 Uintikilpailut

Kilpauintiryhmälle on asetettu vuosittainen tavoitteellinen kilpailumäärä. Kilparyhmien uimarit osallistuvat 10–12 kilpailuun vuoden aikana. Aloittelevat kilpauimarit käyvät 4–6 kilpailua vuodessa. Kilpauintiryhmälle suunnitellut kilpailutapahtumat löytyvät seuran internetsivulta kilpauintiryhmän kohdalta ja edelleen kilpailukalenterista. Vastuuvallmentaja päättää yhdessä uimarin kanssa kilpailuissa uitavat lajit.

2.5.1 Kilpailumatkat

Ulkopaikkakunnille suuntautuville kilpailumatkoille pyritään järjestämään seuran puolesta uimareille yhteiskuljetus. Yhteismajoituksessa uimaritytöt ja -pojat ovat omissa majoituksissa ja valvojanhemmat naiset tyttöjen kanssa ja miehet poikien kanssa. Valmentajalle ja joukkueenjohtajalle maksetaan matkat sekä majoitus seuran puolesta.

Koko päivän kestävässä kilpailuissa jokaiselle uimarille varataan ruokailu seuran toimesta, mikäli sellainen on tarjolla kilpailun järjestäjien puolesta. Ruokailu on omakustanteinen. Kilpailumatkojen sekä leirien kuljetuksia ja majoituksia varten tarvitaan sitoutuvat ilmoittautumiset tapahtumaan osallistumisesta. Ilmoittautumisajankohdista ilmoitetaan erikseen. Jos sitovasti tapahtumaan ilmoittautunut uimari jää tapahtumasta pois, voidaan hänen osuutensa matkasta laskuttaa häneltä täysimääräisenä, vaikka seura vastaisi osasta muiden uimareiden kustannuksista. Valmentajilta ja nimetyltä joukkueenjohtajana toimivalta ei peritä maksuja kilpailu- ja leirimatkoilta.

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. Tavoitteena on, että jokaisessa ryhmässä on kaksi koulutettua 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 1-2 kertaa viikossa. Seuran kilpauimarit harjoittelevat 2–5 kertaa viikossa. Lisäksi heillä on oheisharjoittelua.

3.1 Harjoittelun tavoitteet

3.1.1 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.

3.1.2 Tekniikkaralli

Tavoitteena on kehittää uintitekniikkaa niin, että lapsi pystyy uimaan 100 metriä sekauintia kilpailusääntöjen mukaisella tekniikalla. Lapsen liikkuessa 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

3.1.3 Kilpauinti II (minikilpurit)

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. Ryhmässä saadaan kokemusta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä kilpailuihin valmistautumisesta ja itse kilpailuista.

3.1.4 Kilpauinti I (kilpauimarit)

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 polkunsä, jota valmentaja tukee omalla ammattitaidollaan.

3.2 Valmennuksen perusteet

Uinti on fyysistä 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, kunkin uimarin yksilöllinen kehitys huomioiden. Kilpaillessa uimarit valitsevat laajasti valmentajan tuella eri matkoja ja lajeja. Erikoistuminen tapahtuu myöhemmässä vaiheessa.

Kuivaharjoittelulla on uimarin fyysisessä kehityksessä suuri merkitys. Uinti lajina ei tarjoa keholla yhtäläistä mahdollisuutta motoriseen kehitykseen, jolloin kuivaharjoittelussa keskitytään kehonhallintaan ja motoriseen harjoitteluun. Oheisharjoittelu tapahtuu ulkoliikuntana ja/tai liikunta- ja kuntosalilla. Kaikessa tekemisessä korostuu urheilulliseen elämäntapaan oppiminen. Pieksän Kuuteissa toteutetaan määrätietoisesti urheilullista elämäntapaa tukevaa kasvatusta.

4. TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT

Seuramme toiminta perustuu suurelta osin vapaaehtoistoimintaan. Valtaosa ohjaajista ja valmentajistamme tekee 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.

Merkittävin tulonlähde on seuramme järjestämien uintikilpailujen tuotto. Omat kisat myös mahdollistavat seuramme uimareiden kilpailukokemuksen kartuttamisen matalalla kynnyksellä. Uintikilpailun järjestäminen ja läpivienti vaatii noin 50 toimijaa, joten kaikkien vanhempien apu on tarpeellista. Kun perheen uimari ui Piekun järjestämässä uintikilpailuissa, toivotaan jommankumman huoltajan olevan käytettävissä toimitsijatehtäviin kilpailujen ajan. Kilpailuissa on monenlaisia tehtäviä, joista vain osaan vaaditaan koulutusta. Kaikille halukkaille löytyy sopivaa tekemistä. Kilpailutoimitsijaksi ilmoittaudutaan seuran sähköpostiin: pieksankuutit@gmail.com.

Seuramme järjestää yhdessä eri yhteistyökumppaneiden kanssa tarvittaessa toimitsijakursseja vanhempien kouluttamiseksi kilpailutoimitsijaksi. Seura maksaa kurssin kustannukset. 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 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. 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 toiminnassa mukana olevat aikuiset voivat käydä uimassa seuran vuoroilla, mikäli altaassa on tilaa. **Uinti- ja harjoittelurauha annetaan kuitenkin ensisijaisesti uintiryhmissä oleville jäsenille. Mikäli altaassa ei ole sillä hetkellä tilaa, näihin altaisiin ei silloin saa mennä.** Uintiradan tilanne tulee vaimistaa vuorolla olevalta valmentajalta.

Uintiryhmiin ilmoittaudutaan erillisen ohjeen mukaan. Ilmoittautumisajan päätyttyä vapaita paikkoja uintiryhmiin voi tiedustella: pieksankuutit@gmail.com.

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.

5.1 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)

6. TURVALLISUUS

Pieksän Kuutit Ry on päivittänyt turvallisuussuunnitelman 5.2.2024, 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, vastuuhjaajat täysi-ikäisiä. Jokaiseen ryhmään pyritään saamaan kaksi ohjaajaa, joista toinen on varsinainen ohjaaja, ja toinen apuohjaaja. Uintiryhmissä on maksimissaan 15 henkilöä.

Kilparyhmäläisiä ohjaa, 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.

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, ma ja ke viimeistään klo 19.45 ja su klo 18.45.

Seura noudattaa kaikessa toiminnassaan avoimuutta. Lapsen turvallisuutta lisäävien toimintatapojen tarkoituksena on varmistaa ja edistää lasten turvallisuutta seurassamme. Toimintatapojen 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 vaarantavista tapahtumista ja teoista. Toimintatavat ovat kaikkien nähtävissä Pieksän Kuutit Ry:n kotisivuilla (www.pieku.fi) ja niistä on tiedotettu vanhempia, valmentajia sekä vapaaehtoistoimijoita. Pieksän Kuutit Ry:n hallitus on hyväksynyt toimintatavat ja valvoo, että niitä noudatetaan sovitulla tavalla.