

**LAPPEENRANNAN UIMARIT**

**TOIMINTATAVAT**

## **1. UINTIRYHMIEN TOIMINTA**

### **1.1. Uimarikohtaiset maksut**

**1.1.1 Seuran jäsenmaksu**

**1.1.2 Harjoitusmaksu / harjoituskortti**

**1.1.3 Kilpailulisenssi ja vakuutukset**

**1.1.4 Leirimaksut**

**1.1.5 Seuramaksujen suorittaminen**

### **1.2. Kilpailu- ja leirituki**

### **1.3. Järjestys- ja käyttäytymissäännöt**

**1.3.1 Yleiset järjestyssäännöt**

**1.3.2 Päihdesäännöt**

### **1.4. Harjoittelu**

**1.4.1 Harjoituksiin osallistuminen**

**1.4.2 Harjoitusasu ja -välineet**

**1.4.3 Poissaolot**

**1.4.4 Myöhästyminen harjoituksista**

**1.4.5 Harjoitusleirit**

### **1.5 Kilpailusäännöt**

**1.5.1 Ryhmäkohtaiset tavoitteet**

**1.5.2 Starttimaksut**

**1.5.3 Kilpailuihin ilmoittautuminen**

**1.5.4 Kilpailujen peruuttaminen (sairastapaukset)**

**1.5.5 Kilpailuasua**

**1.5.6 Kilpailumatkat**

**1.5.7 Vanhempien kilpailusäännöt**

## **2. TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT**

# ALKUSANAT

Lappeenrannan Uimareiden missiona on olla uintiseura, johon halutaan liittyä ja joka antaa yksilölle mahdollisuuden kehittyä ja osallistua.

Kilpauintiseurana tavoittelemme hyvää uintimenestystä. Jokaisen ikäluokan kauden pääkilpailuun on tarkoitus osallistua suurimmalla mahdollisella joukkueella.

Haluamme turvata jokaiselle ryhmälle myös hyvän harjoitteluympäristön. Toisten ihmisten kunnioittaminen on tärkeä arvo toiminnassamme. Toisia kohtaan ei saa kohdistaa uhkaavaa tai loukkaavaa käytöstä, sekä fyysistä tai psyykkistä koskemattomuutta pitää kunnioittaa.

Seuran toimintatapojen tarkoituksena on luoda yhteiset toimintaperiaatteet seuramme valmentajien, uimareiden ja vanhempien käyttöön. Nämä toimintaperiaatteet opastavat LrU:n säännöissä ja käytännöissä.

LrU:n nettisivuilla tiedotetaan koko seuraa koskevista sekä ryhmäkohtaisista asioista. Tiedonkulun varmistamiseksi on tärkeää, että uimarit ja vanhemmat seuraavat säännöllisesti seuran kotisivuja.

Seuran toimintatavat päivitetään tarvittaessa ja tarkastellaan vähintään kerran vuodessa (tammikuu). Tammikuun tarkastelu/ päivitys tehdään vuoden ensimmäisen johtokunnan kokouksen jälkeen.

## 1. UINTIRYHMIEN TOIMINTA

Seurassamme toimii useita eritasoisia uintiryhmiä. Ryhmien kokoonpano vaihtelee jonkin verran vuosittain uimareiden kehitystason sekä harjoitteluun saatavan ratatilan mukaan. Seurassamme toimii lisäksi myös räpyläuintiryhmä.

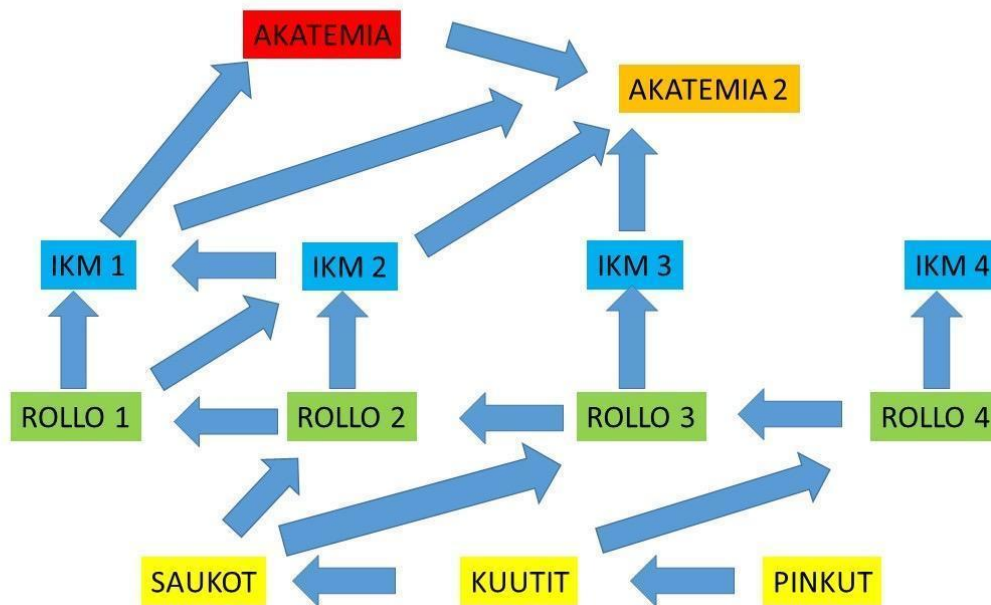
Ryhmän vastuuvallmentaja laatii kausisuunnitelman ryhmälleen päävalmentajan ohjauksessa. Kunkin ryhmän kokoonpanosta ja harjoituksista vastaa oma vastuuvallmentaja. Vastuuvallmentajan tehtävänä on huolehtia myös ryhmän harjoitteluun liittyvästä tiedottamisesta.

Jokaisella valmennusryhmällä on seuran sivuilla omat osiot, josta löytyvät harjoitusajat ja kisakalenteri. Jos harjoitusaikatauluun tai kisakalenteriin tulee äkillisiä muutoksia, ilmoittaa vastuuvallmentaja siitä erikseen. Valmennustiedostossa on lisäksi kuvaus ryhmästä ja sen tavoitteista.

Uimarit/ vanhemmat hoitavat ryhmäkohtaiset asiat ensisijaisesti vastuuvallmentajan kanssa. Jos ryhmän tai valmentajan toiminnassa on ongelmia, uimari/vanhempi ottaa kirjallisesti yhteyttä seuran päävalmentajaan. Tarvittaessa asia etenee johtokunnalle ja asia käsitellään johtokunnan kokouksessa.

Päävalmentajan, valmentajien, toiminnanohjaajan ja johtokunnan yhteystiedot ovat seuran nettisivuilla.

## VALMENNUSJÄRJESTELMÄN KUVAUS



Samanikäiset uimarit, samankaltaisilla tavoitteilla, samoissa ryhmissä auttaa jokaista uimaria kehittymään omalla tasollaan parhaiten. Tavoitteisiin pyrkiminen tuottaa tulosta. Parhaat kilpailevat parhaita vastaan.

Valmentaja pystyy antamaan parempaa ja henkilökohtaisempaa valmennusta, kun uimarit ovat samoilla tavoitteilla.

Sosiaalinen ilmapiiri on toimivampi saman ikäisessä seurassa.

Valmennusjärjestelmä kuvaa, mihin ryhmään uimari kuuluu ja mihin ryhmään hän seuraavaksi siirtyy.

Ennen Rolloikää (tytöt alle 10 vuotta, pojat alle 11 vuotta)

**PINKUT:** Pinkut on seuran ensimmäinen valmennusryhmä ja muodostuu Tekniikka 2-kurssin suorittaneista uimareista. Harjoitteleme vesitaitoja sekä kaikkien lajien tekniikoita, käännöksiä ja startteja. Ryhmässä opetellaan hallitsemaan kehon ja pään asento uudessa. Pinkut opettelevat uinnin käsitteitä ja ensimmäisiä kilpailurutiineja, mutta eivät vielä kilpaile muuta kuin harjoituksissa.

**KUUTIT:** Uintitekniikoiden harjoittelua ja taitojen kehittämistä. Opetellaan tekemään startit ja käännökset sekä tutustutaan kilpailusääntöihin. Harjoitellaan Pinkuissa opettujen asioiden syventämistä.

**SAUKOT:** Saukot on valmennusryhmä edistyneemmille alle rolloikäisille. Ryhmässä on tarkoitus yhä opetella kaikkien lajien tekniikkaperusteita, opetella eri lajien käännökset ja lähdöt kilpailukelpoisiksi, opetella tunnistamaan uintiharjoittelun eri käsitteitä laajemmin ja saada ensimmäiset viralliset kilpailukokemukset

eli aloittaa kilpaileminen pienemmissä kilpailuissa lähialueilla. Oppimisen mukana ryhmässä kulkee vahvasti leikkimielisyys.

Rollo (tytöt 10-12 vuotta ja pojat 11-13 vuotta)

Rollo 4: Rollo 4 on rolloikäisten harrasteryhmä. Tavoitteena on uimataidon kehittäminen ja into uintiharrastusta kohtaan. Ryhmällä ei ole kilpailullista tavoitetta

Rollo 3: Rollo 3 on nuorten uimarinalkujen ryhmä, joka harjoittelee 3 kertaa viikossa, erityisesti uintitekniikkaa. Monipuolista ja vähän ehkä leikkimielistä harjoittelua. Ryhmässä on tarkoitus kilpailla heti kauden alusta lähtien ja kehittää nuoren kilpauimarin ominaisuuksia.

Rollo 2: Rollo 2 on tarkoitettu rolloikäisille kilpaileville uimareille. Tavoitteena on harjoitella ja kilpailla aktiivisesti ja samalla kehittää omia uintitaitoja ja tietämystä kilpauinnista. Uimari osallistuu IKM-karsintakilpailuun syksyllä ja Rollo-uinteihin kesällä.

Rollo 1: Rollo 1 on tarkoitettu seuran parhaille rolloikäisille uimareille. Ryhmässä harjoitellaan Suomen Uimaliiton huipulle tähtäävän uimarin urapolun mukaisesti.

IKM (tytöt 12-15 vuotta ja pojat 13-16 vuotta)

IKM 4: IKM 4 on tarkoitettu IKM-ikäisille uimareille. Ryhmän tavoitteena on uimataidon kehittäminen ja into uintiharrastusta kohtaan. Ryhmällä ei ole kilpailullista tavoitetta.

IKM 3: IKM-ikäisiä kilpailevia uimareita. Ryhmä harjoittelee 4 kertaa viikossa. Tavoitteena on kehittää kutakin yksilöä urheilijana ja sitä kautta saada onnistumisia kilpailutilanteissa. Kilpaileminen on tärkeä osa ryhmän toimintaa. Harjoittelussa keskitytään laadukkaaseen tekemiseen ja jokaisella harjoitteella on oma tarkoituksensa. Uimareilta odotetaan sitoutumista ja keskittymistä treeneissä ja kilpailutilanteissa.

IKM 2: IKM-ikäisiä kilpailevia uimareita. Ryhmä harjoittelee 6 kertaa viikossa. Tavoitteena on kehittää kutakin yksilöä urheilijana ja sitä kautta saada onnistumisia kilpailutilanteissa. Harjoittelussa keskitytään, jotta tekeminen on laadukasta ja jokaisella harjoitteella on oma tarkoituksensa. Uimareilta odotetaan sitoutumista ja keskittymistä treeneissä ja kilpailutilanteissa.

IKM 1: IKM 1 koostuu seuran lupaavimmista IKM-ikäisistä uimareista. Ryhmällä on viikossa 6-8 harjoitusta, sisältäen yhden tai kaksi aamuharjoitusta. Ryhmällä on harjoitustunteja Suomen Uimaliiton huipulle tähtäävän uimarin urapolun mukaisesti. Tavoitteena on osallistua ja menestyä IKM-kilpailuissa niin syksyllä kuin kesällä.

SM (tytöt ja naiset yli 15 vuotta, pojat ja miehet yli 16 vuotta)

AKATEMIA 2: Akatemia 2 uimareiden kauden tavoite ja pääkilpailu on nuorten SM- ja aikuisten SM-kilpailuissa. Harjoittelu koostuu uintitreeneistä ja kuivatreeneistä. Näiden osuus on noin 50/50%.

AKATEMIA 1: Akatemian uimareiden harjoittelu on tavoitteellista ja vaativaa. Pelkkä harjoittelu ei enää tuo kehitystä vaan oman vastuun kantaminen tarpeellisesta levosta ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta otetaan myös käyttöön tuloksien saamiseksi kansalliselle huipulle ja maajoukkueuimareiden tasolle.

MASTERS: Masters on seuran aikuisuimareiden ryhmä. Harjoituksissa käy sekä kuntoaan ylläpitäviä että kilpailuihin tähtääviä aikuisuimareita.

## **1.1. Uimarikohtaiset maksut**

### **1.1.1 Seuran jäsenmaksu**

Voidakseen osallistua seuran toimintaan uimarin tulee olla Lappeenrannan Uimarit ry:n jäsen. Kilparyhmien uimarit liitetään automaattisesti seuran jäseniksi. Myös muut perheenjäsenet voivat liittyä seuran jäseniksi tai kannatusjäseniksi. Jäseneksi voi liittyä seuran nettisivun kautta. Jäsenmaksu erääntyy vuosittain. Seuran nettisivulla on tarkemmin tietoa jäsenmaksun eri muodoista.

### **1.1.2 Harjoitusmaksu/ harjoituskortti**

Lappeenrannan Uimareiden valmennusryhmien uimarit Pinkuista Akatemiaan lunastavat itse itselleen uimahallin kassalta harjoittelijakortin. Kortin lunastushinta kertakorvauksena on 6 € (alkaen 1.3.2019). Korttiin tulee ladata 45 € sisäänpääsymaksua (kevät ja syksy erikseen, 90€/ vuosi) aina ennen ensimmäisiä harjoituksia kullakin kaudella. Kortti toimii uimarin sisäänpääsynä pukuhuoneisiin ja uimahalliin. Kortti on henkilökohtainen. Sisäänpääsy oikeuttaa osallistumisen vain seuran harjoituksiin.

Jos uimari jää harjoitusten jälkeen uimaan vapaa-ajallaan, tulee suorittaa normaali käyntimaksu erikseen uimahallin kassalle.

### **1.1.3 Kilpailulisenssi ja vakuutukset**

Blue Card on kilpailulisenssi, jota ilman ei voi osallistua kisoihin. Lisenssi tulee uusia vuosittain ajoissa ennen kauden ensimmäistä uintikilpailua uimarin/ vanhemman toimesta.

Seura ei ole vakuuttanut uimareita. Kilpailuissa käyvät uimarit ovat vakuutettuja vakuutusellisen Blue Card-lisenssin kautta. Jokaisen on huolehdittava itse omasta vakuutusturvastaan.

### **1.1.4 Leirimaksut**

Leirien kustannukset (matkat, ruokailut, majoittuminen = leirimaksu) maksaa leirille osallistuvat uimarit/ uimareiden vanhemmat. Leiriläisten iästä riippuen, vanhempia tulee olla huoltajina mukana riittävä määrä. Valvontatarpeen mukaisesti huoltajina toimivien vanhempien kulut (matkat, majoituskulut, leirimaksuun kuuluvat ruokailut) jyvitetään leirille osallistuvien uimareiden kesken. Valmentajan palkan ja päivärahat maksaa seura. Valmentajan matkat ja majoituskulut leirin ajalta jyvitetään uimareille. Ryhmät voivat järjestää talkoita leirin kustannusten kattamiseksi. Varainkeruutoimintaa koordinoi yleensä vastuuhenkilö, joka on ryhmän huoltajien keskuudestaan valitsema.

### **1.1.5 Seuramaksujen suorittaminen**

Seuramaksut maksetaan täysimääräisenä.

Valmennus- ja kausimaksuissa ei saa hyvityksiä alle yhden kuukauden (1 kk) poissaoloajalta.

Eriyistäpauksissa (sairaus, muutto) valmennus-/ kausimaksu voidaan eri anomuksen perusteella kohtuullistaa. Joissain erikoistapauksissa, kuten esim. pitkäaikaisen sairauden (yli 1 kuukausi) johdosta, voi peruutuksen tehdä lääkärintodistusta vastaan. Lääkärintodistus tulee toimittaa kyseisen kurssin aikana.

Maksualennusta koskeva anomus tulee esittää viipymättä johtokunnalle. Perimme palautettavasta summasta 5 € käsittelykorvauksen.

Ryhmässä on mahdollista käydä kokeilemassa kaksi kertaa kurssin alussa. Kokeilukäynnistä laskutamme 10 €/kerta. Kolmannesta kerrasta eteenpäin laskutamme normaalin kurssimaksun, jossa kokeilukäynnit huomioidaan. Kokeilukäynneistä tulee sopia etukäteen toiminnanohjaajan/valmentajan kanssa.

Seuran jäsenelle, joka ui valmennus- tai harrasteryhmässä lähetetään hänen uintiryhmän mukainen valmennus- tai kausimaksu voimassa olevan hinnaston ja laskutuskertojen mukaisesti.

Jos uimari ei osallistu seuratoimintaan valmennus- tai kausimaksunsa aikana, tulee tästä ilmoittaa kirjallisesti ennen laskutuskauden alkamista johtokunnalle, jolloin laskutuskauden maksua ei laskuteta.

Uimarin lopettaessa kokonaan seuratoiminnassa, tulee asiasta ilmoittaa kirjallisesti sekä vastuvalmentajalle että johtokunnalle. Johtokunta tarvitsee tiedon valmennus- tai kausimaksun päättämiseksi.

Kurssimaksut: Jos puolet tai enemmän kurssista on käymättä ja on perusteltu syy (sairaus/tapaturma -> lääkärintodistus) lopettaa kesken, niin maksualennusta koskeva anomus tulee esittää viipymättä johtokunnalle.

Vauva-, sisarus- ja tenavauinti- sekä vesipeuhuryhmien laskutus on vuoden 2021 alusta kurssimuotoinen.

Pienten lasten uimakouluissa maksua ei palauteta. Käyttämättä jääneet kortilla olevat sisäänpääsykerrat voi käyttää vapaasti omalla ajalla. Paikkaa tarjotaan seuraavana jonossa olevalle, jos se uimakoulun jäljellä olevien harjoituskertojen perusteella on vielä järkevää.

Seuratoiminnan järjestäjästä (Lappeenrannan Uimarit) johtumattomasta syystä tapahtuva ohjaustuntien/-tuntien peruuntuminen ei oikeuta maksun palauttamiseen asiakkaalle eikä korvaavien ohjaustuntien järjestämiseen. LrU:sta johtumaton syy voi olla esim. veden likaantuminen, joka estää altaan käytön tai esim. hallituksen/ kaupungin linjaus harrastustoiminnan keskeyttämisestä, kuten koronapandemia.

### **1.1.6 Laskutus ja perintä**

Voimassa oleva hinnasto löytyy nettisivuilta.

Jäsenmaksut laskutetaan alkuvuodesta. Uuden jäsenen aloittaessa kesken kalenterivuoden laskutetaan jäsenmaksu heti, kun hän osallistuu seuran järjestämään opetukseen tai valmennukseen. Valmennusmaksut (ryhmillä Akatemia, Akatemia 2, IKM 1 ja 2 sekä Rollo 1) laskutetaan neljästi vuodessa: maaliskuu-, kesä-, syys- ja joulukuussa. Kausimaksut laskutetaan (kaikilla muilla paitsi edellä mainituilla) aina harjoituskauden alussa, tammi-helmikuussa ja elo-syyskuussa.

Kisamatkat, startit, leirit ja tilaukset laskutetaan sitä mukaan, kun niitä tulee.

Uimakoulut ja muut kurssit laskutetaan ennen kurssin alkua. Uimakouluun tai muuhun kurssiin ilmoittauduttaessa seuran laskutusjärjestelmä luo laskun heti ilmoittautumisen yhteydessä.

Kurssille tai valmennusryhmään ilmoittautuminen on sitova. Huomaathan, että laskun maksamatta jättäminen tai että kurssia ei ole aloitettu ei tulkita peruutukseksi. Kurssin voi perua veloituksetta viikkoa (7 vuorokautta) ennen sen alkua. Peruminen tapahtuu sähköpostitse toiminnanohjaaja@lapeenrannanuimarit.fi. Alle 7 vuorokautta ennen kurssin alkua tehtävistä peruutuksista perimme 5 € käsittelykorvauksen.

Välittömästi kurssin alun jälkeen tehdyistä peruutuksista perimme sekä jäsenmaksun että puolet kurssimaksusta. Jos peruutusilmoitus jää tekemättä, niin laskutamme jäsenmaksun ja koko kurssi-/kausi -tai valmennusmaksun.

Pidätämme oikeudet muutoksiin, kuten esim. ryhmien kokoonpanojen muodostamisiin ja harjoitusaikoihin.

Laskutus tapahtuu myClubin kautta pääsääntöisesti sähköisesti. Paperilaskun lähetyksestä laskutetaan 5 €:a. Seura luo laskut myClubin laskutuksen kautta. Laskun eräpäivän jälkeen maksuvalvonta siirtyy automaattisesti Visma Financial Solutions Oy:lle, joka hoitaa maksumuistukset sekä mahdollisen perinnän. Erääntyneestä avoimesta laskusta lähetetään kahdesti muistutus ja sen jälkeen avoin lasku siirtyy perintään.

## **1.2. Kilpailu- ja leirituki**

Kaikki uimarit saavat anoa seuralta tukea kisa- tai leirimatkojensa kuluihin. Hakemuksessa tulee olla perustelut ja se tulee osoittaa johtokunnalle. Uimareiden avustukset ja stipendit (esim. leirimaksuihin) päätetään tapauskohtaisesti seuran taloudellinen tilanne huomioiden.

Johtokunta käsittelee ja päättää tehdyt esitykset.

## **1.3. Järjestys- ja käyttäytymissäännöt**

Kaikkien seuramme harjoitusryhmien uimareita koskevat yhtäläiset käyttäytymissäännöt. Näitä sääntöjä tulee noudattaa kaikissa seuran toimintaan liittyvissä tapahtumissa (harjoitukset, kilpailut, leirit sekä muu seuran järjestämä toiminta). Jos ilmenee järjestyshäiriöitä, seuraamuksista päättävät valmentaja/ päävalmentaja yhteistyössä johtokunnan kanssa. Harjoitusten aikana säännöistä vastaavat valmentajat. Jos uimari huomautuksista huolimatta jättää noudattamatta sääntöjä, on valmentajalla oikeus poistaa uimari harjoituksista. Tarvittaessa valmentaja ottaa yhteyttä alaikäisen uimarin vanhempiin.

### **1.3.1 Yleiset järjestyssäännöt**

Uimahallissa noudatetaan uimahallin yleisiä järjestyssääntöjä. Sääntöjen noudattamista valvoo uimahallin henkilökunta. Jos sääntöjä rikotaan, voidaan rikkojalle antaa huomautus tai vakavissa tapauksissa kieltää uimarilta uimahalliin pääsy. Uimari on itse vastuussa uimahallin sääntöjen noudattamisesta.

Valmentajat vastaavat uimareista vain varatuilla radoilla ja/ tai muutoin ohjatun harjoitusvuoron aikana. Kaikissa seuran järjestämässä tilaisuuksissa noudatetaan hyviä käytöstapoja. Tärkeä periaate toiminnassa on toisen ihmisen kunnioittaminen. Jos joku toimija kuitenkin toistuvasti alittaa hyvän käytöksen rajan, on ryhmän valmentajalla/ johtokunnalla oikeus poistaa hänet seuran järjestämästä tilaisuudesta/ toiminnasta. Toisen ihmisen kunnioittaminen ja harjoittelurauhan turvaaminen ovat tärkeitä periaatteita seuran kaikessa toiminnassa.

Kiusaamiseen suhtaudutaan vakavasti. Mikäli ilmenee kiusaamista, tulee vanhempien olla heti yhteydessä ryhmän vastuvalmentajaan. Kiusaamistilanne selvitetään mahdollisimman pian kiusaajan, kiusatun ja heidän vanhempiensa kanssa.

Sääntöjä, jotka koskevat kaikkia valmennusryhmiä:

1. Ketään ei kiusata
2. Jos et pääse treeneihin, ilmoita siitä valmentajalle AINA
3. Treeneihin tullaan ajoissa



4. Asiat tehdään treeneissä hyvin
5. Kuunnellaan valmentajan antamia ohjeita
6. Noudatetaan uimahallin sääntöjä, kuten: peseytyminen ilman uimapukua, ei uima-asuja saunaan, ei juosta eikä huudeta turhia.

### **1.3.2 Päihdesäännöt**

Tupakka- ja alkoholituotteiden nauttiminen/ vaikutuksen alaisena oleminen harjoitus-, kilpailu- ja leiritilanteissa on ehdottomasti kielletty. Kaikessa seuratoiminnassa alkoholiin on ehdoton nollatoleranssi. Myös em. aineiden tuonti uimahallin tiloihin on kiellettyä kaikkien seuran tilaisuuksien aikana (harjoitukset, kilpailut, leirit, tms.).

Kiellettyjen aineiden = doping ja huumausaineiden käyttö on ehdottomasti kielletty. Näiden aineiden käyttö, myös vapaa-ajalla johtaa välittömään seurasta erottamiseen. Vastuuvallmentaja tuo aina johtokunnalle tiedon tapahtuneesta sääntörikkomuksesta ja johtokunta käsittelee asian ja päättää rangaistuksesta.

## **1.4. Harjoittelu**

### **1.4.1 Harjoitukseen osallistuminen**

Seuramme päävalmentaja on asettanut kilpauintiryhmien uimareille ryhmäkohtaiset osallistumisprosentit, joihin uimareiden tulee sitoutua. Aktiivinen osallistuminen mahdollistaa ryhmässä hyvän harjoitteluympäristön, joka on edellytyksenä korkean uinnillisen tason saavuttamiselle ja ylläpitämiselle. Osallistuminen harjoitukseen tilastoidaan ja harjoitteluaktiivisuus tarkastetaan noin kolmen kuukauden välein. Mikäli uimari ei ole saavuttanut ryhmänsä tavoitteellista harjoittelumäärää, arvioidaan tilanne yhdessä uimarin, ryhmän vastuuvallmentajan ja päävalmentajan kanssa toimenpiteineen. Jos uimari ei täytä ryhmän vaatimuksia, arvioidaan hänen kykynsä/ mahdollisuutensa kehittyä uimarina ja valitaan sen mukaisesti hänelle sopiva uintiryhmä. Harjoitukseen ei saa osallistua sairaana. Uimarin sairastuessa tulee asiasta ilmoittaa vastuuvallmentajalle, jolloin sairaspöissaolot voidaan huomioida osallistumisprosentteja tarkastettaessa.

### **1.4.2 Harjoitusasu ja -välineet**

Uimarin tulee käyttää harjoituksissa asianmukaisia ja tilanteeseen soveltuvia liikunta-asusteita. Sisäliikuntavarusteisiin kuuluu sisäliikuntaan tarkoitettut jalkineet. Ulkoliikuntavarusteet tulee valita sään mukaan. Eri uintiryhmät käyttävät erilaisia uintiharjoitteluun liittyviä varusteita. Uimari hankkii itse harjoittelussa tarvittavat henkilökohtaiset apuvälineet valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti. Seuralla on sopimus uintivarusteita myyvän yrityksen kanssa. Yhteystiedot löytyvät seuran nettisivulta.

### **1.4.3 Poissaolot**

Jos uimari tietää olevansa pois harjoituksista sairauden tai muun menon takia, tulee poissaolosta ilmoittaa vastuuvallmentajalle joko puhelimitse 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. Kilpailutilanteisiin liittyvistä sairaustapauksista on tarkemmin kohdassa 1.5 kilpailusäännöt.

### **1.4.4 Myöhästyminen harjoituksista**

Jatkuva tai tahallinen myöhästyminen harjoituksista katsotaan poissaoloksi. Myöhästyminen harjoituksista häiritsee sekä muiden uimareiden harjoitusta että koko harjoituksen sujuvaa läpivientiä, koska valmentaja joutuu ohjaamaan erikseen osan harjoituksesta myöhästyneille.

Valmentajalla on oikeus poistaa myöhästynyt uimari treenistä, jollei myöhästymisestä ole etukäteen ilmoitettu ja valmentajan kanssa sovittu.

#### **1.4.5 Harjoitusleirit**

Harjoitusleirien aikana noudatetaan toimintatapojen mukaisia sääntöjä sekä leirin vastuvalmentajan/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.

### **1.5 Kilpailusäännöt**

Seurassamme on paljon kilpailevia uimareita ja toisaalta hyvien uimareiden tekemiseen tarvitaan paljon kilpailemista. Haluamme uimareidemme osallistuvan aktiivisesti kilpailuihin, koska ainoastaan kilpailemalla voi saavuttaa kilpailukokemusta.

#### **1.5.1 Ryhmäkohtaiset tavoitteet**

Kullekin kilpauintiryhmälle on asetettu vuosittainen tavoitteellinen kilpailumäärä, johon uimarin tulee sitoutua. Eri uintiryhmien tavoitteet poikkeavat toisistaan. Kullekin uintiryhmälle suunnitellut kilpailutapahtumat löytyvät seuran sivulta uintiryhmän kilpailukalenterista. Kaikilla ryhmillä tärkeimpänä tavoitteena on osallistuminen kansallisiin arvokilpailuihin. Arvokilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on sen hetkisten aikarajojen alittaminen. Voimassa olevat arvokilpailujen aikarajat löytyvät Uimaliiton nettisivulta. Arvokilpailuihin osallistuminen edellyttää myös uimarilta säännöllistä osallistumista harjoituksiin. Päätöksen uimarin osallistumisesta arvokilpailuihin tekee valmentaja/ päävalmentaja.

#### **1.5.2 Starttimaksut**

Seura maksaa kootusti kaikki startit kilpailun järjestäjälle ja laskuttaa ne uimareilta. Starttimaksuja ei siis pidä oma-aloitteisesti maksaa kilpailun järjestäjälle. Lappeenrannan Uimarit maksaa starttimaksut seuraaviin kilpailuihin; Rollo-kisat, IKM-loppukilpailut ja nuorten ja aikuisten SM-kilpailut. Muiden kisojen starttimaksut laskutetaan uimarilta MyClubin kautta. Masters-uimareille seura maksaa kaikki Masters Mestaruuskilpailuiden startit. Muiden kilpailujen starttimaksut peritään uimareilta, myös omista kilpailuista. Mikäli seuran omiin kilpailuihin tulee uimarilta toimitsija, saa uimari kyseisen kilpailun startit maksutta.

#### **1.5.3 Kilpailuihin ilmoittautuminen**

Uimari osallistuu seuran sivuilla olevan kilpailusuunnitelman mukaisesti omalle uintiryhmälle suunniteltuihin kilpailuihin. Kaikki ilmoittautumiset kilpailuihin tekee vastuvalmentaja. Kilpailussa uitavat matkat päättää valmentaja. Pienempien uimareiden on hyvä tehdä ilmoittautumiset yhdessä valmentajan kanssa.

#### **1.5.4 Kilpailujen peruuttaminen (sairastapaukset)**

Jos uimari joutuu perumaan kilpailuihin osallistumisen sairastumisen vuoksi, hänen on ilmoitettava poissaolostaan vastuvalmentajalle välittömästi. HUOM! 1.8.2019 alkaen; mikäli uimari on ilmoittautunut kilpailuun ja ilmoittautumisaika kilpailuun on päättynyt, mutta uimari ei jostain syystä osallistu, on starttimaksut maksettava. Lääkärintodistusta ei enää tarvitse esittää.

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

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. Myös ilmoittamisajan jälkeisten peruutusten kuluista vastaa uimari/ vanhempi.

### **1.5.5 Kilpailuasua**

Kilpailuissa käytetään seura-asua on. Nykyinen seura-asua on Stadiumin Adidas Miteam-mallistoa. Kaikki seura-asut, uudet ja vanhat, ovat edustuskelpoisia. Asuja pyritään tilaamaan vähintään kerran vuodessa, aina syksyisin. Hinnat ilmoitetaan aina kunkin tilauserän yhteydessä. Lisätietoa seura-asuista on nettisivuilla.

### **1.5.6 Kilpailumatkat**

Uimarit laskutetaan tulleiden kulujen mukaisesti.

Valmentajan palkan, päivärahat ja matkakulut maksaa seura (suunnitelman mukaiset kilpailut). Yön yli kestävien kisamatkojen ajalta mukana olevien valmentajien majoituskulut jaetaan kyseiseen kilpailuun mukaan ilmoittautuneiden uimareiden kesken.

Päävalmentaja nimeää kilpailun/ kilpailut, mihin osallistutaan kauden aikana seurana. Uimarit, valmentajat ja mahdolliset huoltajat matkustavat, majoittuvat ja ruokailevat yhdessä. Kilpailuja katsomaan tulevat vanhemmat ja muut kannustajat matkustavat erikseen ja järjestävät itse mahdollisen majoituksen sekä ruokailut.

Seuran järjestämästä linja-automatkasta veloitetaan hinta, joka on aina menopaluu. Viimeinen ilmoittautumispäivä on hyvissä ajoin ja sitova, jotta ehditään tehdä tarvittavat järjestelyt.

Ilmoittautuminen (sisältää starttimaksut) ja ruokailuvaraukset ovat sitovia, seuralle muodostuneet kulut tulee maksaa poissaolosta huolimatta. Kuluja voi hakea omasta vakuutusyhtiöstä.

Valmentajan kyydissä tulevalta uimarilta peritään matkarahaa periaatteella 3 snt/km pyöristäen seuraavaan 5€:oon. Tästä tulee sopia valmentajan kanssa etukäteen ja raha kannattaa varata käteisenä mukaan.

### **1.5.7 Vanhempien kilpailusäännöt**

Uimarit tarvitsevat myös vanhempien tukea ja kannustusta. Vanhempien tehtävä kilpailuissa on olla positiivinen ja olla läsnä. Kannusta ja ole ylpeä seuran kaikkien uimareiden saavutuksista. Uimarin pettyessä suoritukseensa, elä myös pettymyksessä kannustavasti. Uimari yrittää aina parhaansa. Uimarin suoritusta ei koskaan tule vähätellä tai olla uimarille vihainen. Vanhempien positiivinen käyttäytyminen on esimerkkinä uimareille sekä muille seuroille Lappeenrannan Uimareiden hyvästä yhteishengestä.

## **2. TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT**

Seuramme toiminta perustuu suurelta osalta vapaaehtoistoimintaan. Erilaiset seuran tapahtumat järjestetään vapaaehtoisten vanhempien ja muiden aktiivisten seuratoimijoiden voimin. Talkoo- ja toimitsijatehtävät ovat seuramme toiminnan kulmakivi.

Merkittävän iso järjestelytyö on seuramme järjestämät uintikilpailut. Omat kilpailut myös mahdollistavat seuramme uimareiden kilpailukokemuksen jopa ilman kustannuksia. Uintikilpailun järjestäminen ja läpivienti vaatii kymmeniä toimijia, joten kaikkien vanhempien osallistuminen on tarpeen. Kilpailuissa on monenlaisia

tehtäviä, joista vain osaan vaaditaan koulutusta. Kaikille halukkaille löytyy sopivaa tekemistä. Mikäli omiin kilpailuihin tulee uimarilta toimitsija, saa uimari kyseisen kilpailun startit maksutta. Kilpailutoimitsijaksi ilmoittaudutaan seuramme nettisivulla olevan ilmoittautumisen kautta. Valmentajan ollessa kilpailuissa toimitsijana tai tuomarina, toimii hän talkootehtävissä kuten muutkin toimitsijat.

Seuramme järjestää yhdessä eri yhteistyökumppaneiden kanssa vuosittain toimitsijakursseja vanhempien kouluttamiseksi kilpailutoimitsijaksi. Seura maksaa kurssin kustannukset. Kun lapsi ui kilpauintiryhmässä, suositellaan ainakin toisen vanhemman osallistumista vähintään 2.lk:n toimitsijakurssille.

Jos olet kiinnostunut talkoo-, toimitsija-, tai muusta seuratoiminnasta, ota yhteys johtokunnan jäseniin. 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.

Johtokunta 2.1.2021