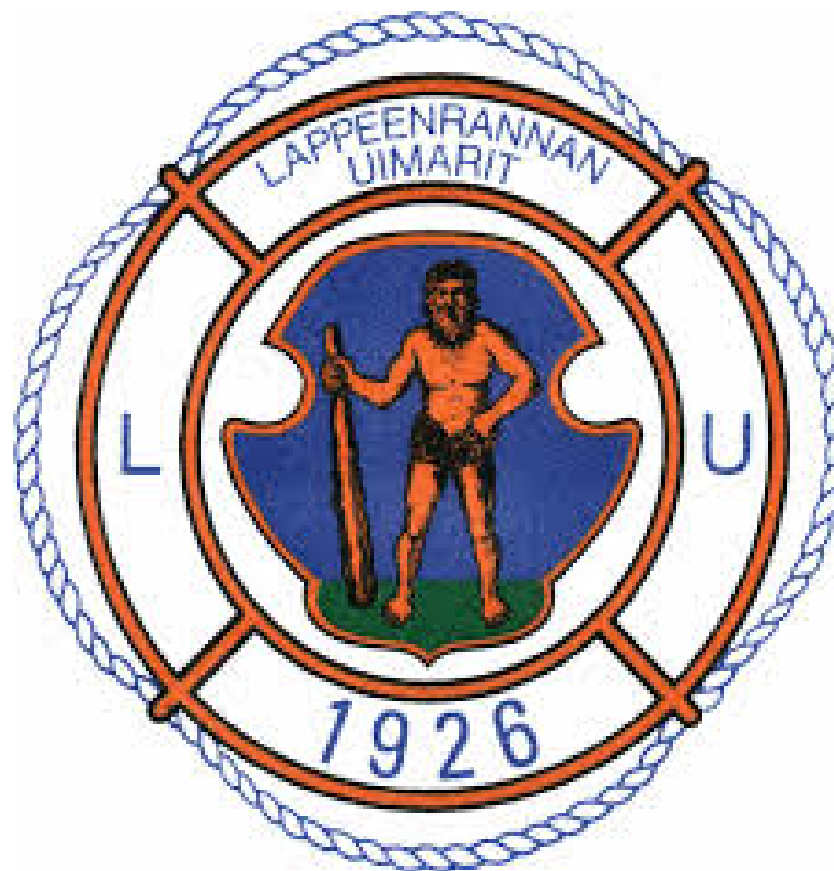




LAPPEENRANNAN UIMARIT r.y.

TOIMINTATAVAT

Sisällysluettelo

1. UINTIRYHMIEN TOIMINTA

1.1 Uimarin maksut

- Jäsenmaksu
- Harjoitusmaksu / harjoituskortti
- Kilpailulisenssi ja vakuutukset
- Leirimaksut
- Seuramaksujen suorittaminen
- Laskutus, perintä ja peruutusehdot
- Talkootuotot

1.2 Kilpailu- ja leirituki

1.3 Järjestys- ja käyttäytymissäännöt

- Yleiset järjestyssäännöt
- Päihdesäännöt

1.4 Harjoittelu

- Harjoituksiin osallistuminen
- Harjoitusasu ja -välineet
- Poissaolot
- Myöhästyminen harjoituksista
- Harjoitusleirit

1.5 Kilpailusäännöt

- Ryhmäkohtaiset tavoitteet
- Starttimaksut
- Kilpailuihin ilmoittautuminen
- Kilpailujen peruuttaminen
- Kilpailuasua
- Kilpailumatkat
- Vanhempien kilpailusäännöt

2. TALKOOT JA TOIMITSIJATEHTÄVÄT

ALKUSANAT

Lappeenrannan Uimareissa kaikilla on mahdollisuus kehittyä, nauttia liikkumisesta ja kokea yhteenkuuluvuutta. Lapset, nuoret ja aikuiset voivat harrastaa seurassa omien tavoitteidensa ja lähtökohtiensa mukaisesti.

Kilpauintiseurana tavoitteenamme on myös menestys. Pyrimme osallistumaan jokaisen ikäluokan kauden päätahtumaan mahdollisimman suurella joukkueella

Harjoittelussa meille on tärkeää hyvä ilmapiiri. Jokaisen tulee kokea olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Toisten kunnioittaminen on meille tärkeä arvo: uhkaava tai loukkaava käytös ei kuulu seuraamme, ja jokaisen fyysistä ja psyykkistä koskemattomuutta tulee kunnioittaa

Nämä toimintatavat on laadittu valmentajien, uimareiden ja vanhempien yhteisiksi pelisäännöiksi. Ne tukevat LrU:n sääntöjä ja ohjaavat seuran käytäntöjä arjessa..

Ajankohtaiset tiedot koko seuraa koskevista asioista sekä ryhmäkohtaiset ohjeet löytyvät seuran verkkosivuilta. On tärkeää, että niin uimarit kuin vanhemmat seuraavat säännöllisesti kotisivuja tiedonkulun varmistamiseksi.

Toimintatavat päivitetään tarpeen mukaan ja tarkistetaan vähintään kerran vuodessa (tammikuussa), vuoden ensimmäisen johtokunnan kokouksen jälkeen.

1. UINTIRYHMIEN TOIMINTA

Seurassamme toimii useita eritasoisia uintiryhmiä. Ryhmien kokoonpano vaihtelee vuosittain uimareiden kehitystason ja käytettävissä olevan ratatilan mukaan.

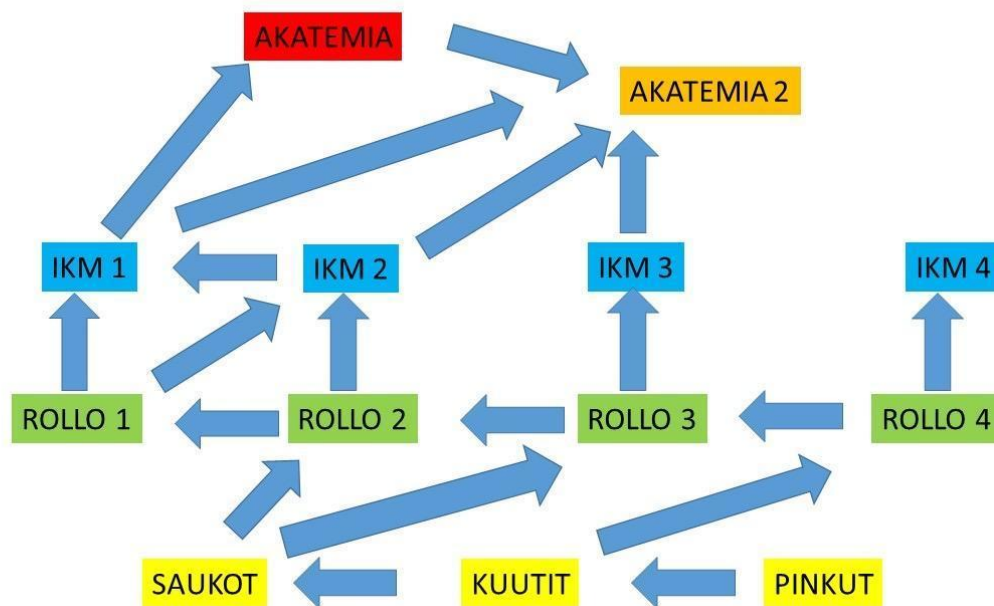
Jokaisella ryhmällä on oma vastuualmentaja, joka laatii kausisuunnitelman päävalmentajan ohjauksessa. Vastuualmentaja vastaa myös ryhmän harjoituksista ja niihin liittyvästä tiedottamisesta.

Seuran verkkosivuilla on jokaiselle ryhmälle oma osio, josta löytyvät harjoitusajat, kisakalenteri sekä kuvaus ryhmän tavoitteista. Jos aikatauluihin tulee äkillisiä muutoksia, vastuualmentaja tiedottaa niistä erikseen.

Uimarit ja vanhemmat hoitavat ryhmää koskevat asiat ensisijaisesti oman vastuualmentajan kanssa. Jos ryhmän tai valmentajan toiminnassa ilmenee ongelmia, otetaan asiasta kirjallisesti yhteyttä päävalmentajaan. Tarvittaessa asia etenee johtokunnalle, joka käsittelee sen kokouksessaan.

Päävalmentajan, valmentajien, toiminnanjohtajan ja johtokunnan yhteystiedot löytyvät seuran verkkosivuilta.

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. Harjoittelemme 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 uimarın 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 uimarın 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. Uimarin maksut

1.1.1 Seuran jäsenmaksu

Kaikissa seuran ryhmissä uivat liitetään automaattisesti Lappeenrannan Uimarit ry:n jäseniksi. Muut perheenjäsenet voivat halutessaan liittyä jäseniksi tai kannatusjäseniksi verkkosivujen kautta. Seuran syyskokous vahvistaa vuosittain jäsenmaksun suuruuden.

- Varsinainen jäsenyys: Jäsenmaksu laskutetaan kausittain (kevät- ja syyskausi) ensimmäisen laskutusjakson yhteydessä.
- Kurssijäsenyys: Kurssimuotoisten ryhmien jäsenmaksu veloitetaan kurssimaksun yhteydessä.
- Vauva- ja sisarusuinti: Jäsenmaksu veloitetaan kuukausittain.
- Kannattajajäsenyys: Johtokunta voi hyväksyä kannattajajäseneksi yksityisen henkilön tai oikeuskelpoisen yhteisön. Kannattajajäsenyys vaatii vuotuisen tai kertakaikkisen kannattajajäsenmaksun suorittamisen.

1.1.2 Harjoitusmaksu/ harjoituskortti

Valmennusryhmien uimarit (Pinkuista Edustusryhmään) lunastavat henkilökohtaisen harjoituskortin uimahallin kassalta.

Kortin lunastushinta on 6,60 € ja siihen ladataan 60,65 € sisäänpääsymaksua kaudelle (kevät ja syksy erikseen).

Kortti toimii pukuhuone- ja hallisäänpääsynä ja oikeuttaa vain seuran harjoituksiin.

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

1.1.3 Kilpailulisenssi ja vakuutukset

Kilpailulisenssi (Blue Card) on pakollinen kaikille, jotka osallistuvat uintikilpailuihin. Lisenssi tulee hankkia ja uusia vuosittain ajoissa ennen kauden ensimmäistä kilpailua.

Lisenssikausi on 1.8.2025–31.7.2026.

Seura ei vakuuta uimareita itse, mutta kilpailulisenssiin sisältyvä Pohjolan Sporttiturva -tapaturmavakuutus kattaa urheilutapaturmat harjoituksissa, kilpailuissa sekä koulutus- ja valmennusleireillä. Jokaisen uimarin tai vanhemman vastuulla on huolehtia, että lisenssi ja vakuutusturva ovat voimassa.

Lisätietoja kauden 2025–2026 lisenssistä ja sen lunastamisesta löydät Suomen Uimaliiton sivuilta: [Uintiurheilun lisenssi 2025–2026](#).

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 vastuuhenkilö, joka on ryhmän huoltajien keskuudestaan valitsema.

1.1.5 Seuramaksujen suorittaminen

Valmennus-, kurssi- tai kausimaksu tulee suorittaa täysimääräisenä, ellei poissaololle ole pätevää syytä, kuten sairaus tai muutto. Poikkeustapauksissa maksua voidaan kohtuullistaa 50 % anomuksen perusteella. Sairastapauksissa maksuhyvitys edellyttää lääkärintodistusta, joka toimitetaan toiminnanjohtajalle, rahastonhoitajalle ja/tai seuran johdolle kurssi-, kausi- tai valmennusmaksun aikana.

Ryhmiiin voi osallistua kaksi kertaa kokeilukäynnille kurssin alussa, 10 €/kerta. Kolmannesta kerrasta alkaen laskutetaan normaalin kurssimaksun mukaisesti. Kokeilukäynnit sovitaan etukäteen toiminnanjohtajan tai valmentajan kanssa.

Jos kurssista on puolet tai enemmän käymättä ja syy on perusteltu (sairaus/tapaturma, lääkärintodistus), voidaan maksusta palauttaa 50 % käsittelymaksua 5 € vastaan. Pienten lasten uimakouluissa maksua ei palauteta, mutta käyttämättä jääneet sisäänpääsykerrat voi hyödyntää myöhemmin.

Uimarin lopettaessa kokonaan seuratoiminnassa, tulee asiasta ilmoittaa kirjallisesti vastuuvallmentajalle ja johtokunnalle.

Seurasta riippumattomat ohjauksen peruuntumiset (esim. veden likaantuminen, hallituksen ohjeet) eivät oikeuta maksun palautukseen. Seura pidättää oikeuden muutoksiin ryhmien kokoonpanoissa ja harjoitusaikoihin.

1.1.6 Laskutus, perintä ja peruutusehdot

Voimassa oleva hinnasto löytyy seuran verkkosivuilta. Jäsenmaksut laskutetaan alkukaudesta. Uuden jäsenen aloittaessa kesken vuoden jäsenmaksu laskutetaan heti osallistumisen yhteydessä.

- **Valmennus- ja kausimaksut:** Edustus, Akatemia, IKM, Rollo, Kuutit, Pinkut, lasten ja nuorten harrasteryhmät laskutetaan 9 erässä (syyskausi 4 erää, kevätkausi 5 erää).
- **Aikuisten ryhmät:** Kausimaksut laskutetaan kahdesti vuodessa (helmikuu ja syyskuu).
- Kisamatkat, startit, leirit ja tilaukset laskutetaan sitä mukaa kuin ne syntyvät.
- Uimakoulut ja kurssit laskutetaan ennen kurssin alkua, ja ilmoittautuminen luo laskun automaattisesti.

Peruutusehdot: Kurssille ilmoittautuminen on sitova. Peruutus tulee tehdä viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua sähköpostitse toiminnanjohtaja@lappeenrannanuimarit.fi. Alle 7 päivää ennen kurssin alkua tehdystä peruutuksesta peritään 5 € käsittelymaksu. Kurssin alkamisen jälkeen tehdyt peruutukset laskutetaan jäsenmaksusta ja puolet kurssimaksusta.

Seura on siirtänyt laskujen reskontran ja perintätoimet **Visma Amilille**, joka hoitaa muistutukset, maksuvaatimukset ja perinnän. Maksun eräpäivän jälkeen muistutus lähetetään 14 päivän kuluttua,

maksuvaatimus 17 päivää muistutuksesta ja perintätoimet 10 päivän kuluttua maksuvaatimuksesta, mikäli laskua ei ole suoritettu.

1.1.7 Talkootuotot

Talkootuotoista 80% menee ryhmille ja 20% seuralle. Jokaisella ryhmällä tulee olla joukkueenjohtaja, jonka kautta talkoita hoidetaan (päätös 9/2020, 5.12.2020).

Joukkueenjohtaja tai ryhmän erikseen valtuuttama henkilö voi anoa johtokunnalta ryhmän talkoo-osuutta toimintakauden (elokuun alusta-kesäkuu loppuun) ajalta. Mikäli ryhmäkohtaista talkoo-osuutta ei anota toimintakauden aikana, jolloin ryhmä on osallistunut talkoihin, jää talkootuotot seuralle ja ne voidaan tarvittaessa ohjata johtokunnan toimesta koko seuraa tai kyseistä ryhmää hyödyttäviin asioihin.

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 järjestämissä 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. Vastuualmentaja tuo aina johtokunnalle tiedon tapahtuneesta sääntörikkomuksesta ja johtokunta käsittelee asian ja päättää rangaistuksesta.

1.4. Harjoittelu

1.4.1 Harjoituksiin osallistuminen

Seuramme päävalmentaja on asettanut kilpauintiryhmien uimareille ryhmäkohtaiset osallistumisprosentit, joihin uimareiden tulee sitoutua. Aktiivinen osallistuminen mahdollistaa ryhmässä hyvän harjoittelulimapiirin, joka on edellytyksenä korkean uinnillisen tason saavuttamiselle ja ylläpitämiselle. Osallistuminen harjoituksiin tilastoidaan ja harjoitteluaktiivisuus tarkastetaan noin kolmen kuukauden välein. Mikäli uimari ei ole saavuttanut ryhmänsä tavoitteellista harjoittelumäärää, arvioidaan tilanne yhdessä uimarin, ryhmän vastuualmentajan ja päävalmentajan kanssa toimenpiteineen. Jos uimari ei täytä ryhmän vaatimuksia, arvioidaan hänen kykynsä/ mahdollisuutensa kehittyä uimarina ja valitaan sen mukaisesti hänelle sopiva uintiryhmä. Harjoituksiin ei saa osallistua sairaana. Uimarin sairastuessa tulee asiasta ilmoittaa vastuualmentajalle, jolloin sairaspöissaolat 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 vastuualmentajalle 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 vastuuvaimentajan/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 Masters Mestaruuskilpailuiden viestistartit, muut startit laskutetaan uimarilta. 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 vastuuvaimentaja. 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 vastuuvaimentajalle 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-asu 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-automatkaista 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 6 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 vähetellä 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

Päivitetty 19.8.2025