

Swimming Club

VUOKATTI

TOIMINTASUUNNITELMA KAUELLE 1.9.2025–31.8.2026

Yleistä

Swimming Club Vuokatti ry on vuonna 2008 perustettu Suomen Uimaliittoon ja Triathlonliittoon kuuluva yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää uintiharrastusta Sotkamossa. Seuran harjoittelupaikkana toimii Sport Fellowsin hallinnoima Vuokatti Areena / Vuokatin uimahalli.

Seurassa jatketaan Tähtiseura-laatuohjelman eteenpäin viemistä. Tavoitteena on saada luotua seuraan uimarin polku ja seuran ensimmäinen strategia. Lisäksi toimintakauden aikana toteutetaan Uintia kaikille -hanke, johon seura sai rahoituksen opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Uintiryhmien toiminta

Uintikauden 2025–2026 uimakoulujen yhteisharjoitukset alkavat lauantaina 30.8.2025. Viikon 41 viikonloppuna ei ole harjoituksia. Yhteisharjoitukset päättyvät lauantaina 13.12.2025. Kevätkausi alkaa lauantaina 10.1.2026. Viikon 9 ja 14 viikonloppuina ei ole harjoituksia. Yhteisharjoitukset päättyvät lauantaina 25.4.2026. Harjoituskertoja tulee ryhmille koko kauden aikana yhteensä 28 tai 56, riippuen siitä, ovatko harjoituksen kerran vai kaksi kertaa viikossa. Uimakouluryhmien toiminnan pohjana käytetään Uimaliiton laatimaa Vesitaiturit, Vesiralli- ja Tekniikkaralli-materiaalia.

Seurassa käynnistyy uutena toimintana harrasteuintiryhmä ja tekniikkaralliryhmä. Vesiralli-toiminnan jälkeen uimarin on mahdollista jatkaa joko tekniikkarallissa, jossa harjoitukset ovat kolme kertaa viikossa tai harrasteuintiryhmässä, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa. Tekniikkarallin harjoitukset alkavat viikolla 33, ja kausi päättyy viikolla 23. Harrasteryhmä harjoittelee uimakoulujen aikataulun mukaisesti.

Kilpauintiryhmä käynnisti omatoimisen oheisharjoittelun jo kesällä viikolla 28. Allasharjoitukset käynnistyvät viikolla 33 ja päättyvät kesäkuun 2026 alussa.

Lisäksi seura järjestää soveltavan uinnin ryhmän sekä uimaopetusta kielivähemmistöryhmiin kuuluville.

Vesitaiturit

Vesitaiturit -toiminta on alle 7-vuotiaille tarkoitettua uintitoimintaa. Vesitaiturit harjoittelevat kerran viikossa. Harjoituskerran kesto on 30 minuuttia, Vesitaiturit 3 -ryhmällä 45 minuuttia. Vesitaiturit 2 -ryhmiä järjestetään kaksi.

- Vesitaiturit 1 / vesikirput (porrasallas) lauantaiamuisin, vastuuhjaaja: Hanna Huttunen (Lähtötaso: lapsi ei uskalla laittaa kasvoja veteen)
- Vesitaiturit 2 / vesikilpikonnat 1 ja 2 (porrasallas) sunnuntai-iltais, vastuuhjaaja: Ira Liuski lauantaiamuisin (Lähtötaso: lapsi uskaltaa laittaa suun (ja kasvoja) veteen)
- Vesitaiturit 3 / vesimyyrät (liukumäkiällä) sunnuntai-iltais, vastuuhjaajat: Panu Piirainen ja Krista Laukkanen (Lähtötaso: uskaltaa sukeltaa ja toimia vedessä, mutta ei vielä osaa uida ilman apuvälinettä)

Swimming Club

VUOKATTI

Vesirallit

Vesiralli -toiminta on suunnattu yli 7-vuotiaille ja opetus tapahtuu isossa altaassa. Vesiralli -ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa viikossa lauantai- ja sunnuntai-iltaisina ja harjoituskerran kesto on 45 minuuttia. Vesiralli 1 -ryhmä kokoontuu vain kerran viikossa.

- Vesiralli 1: vastuuhjaajat Pauli Piirainen ja Jaana Hakala
- Vesiralli 2: lauantai-iltaisina Niina Kilponen ja sunnuntai-iltaisina Noora Hyvönen
- Vesiralli 3: vastuuhjaajat Hanne Rimpiläinen ja Oona Lukka
- Vesiralli 4: toistaiseksi ryhmässä ei ole uimareita, koska uimarit siirtyneet tekniikkaralliin ja harrasteryhmään.

Tekniikkaralli- ja harrasteuintiryhmät:

Tekniikkarallin harjoitukset ovat kolme kertaa viikossa. Tavoitteena toiminnassa on uintitekniikoiden harjoittelu eivätkä kilpailut vielä kuulu ryhmän toimintaan. Ryhmän vastuuvallmentajana toimii Ilkka Haipus ja apuohjaajana toimii Enni Huttu. Harrasteuintiryhmä on suunnattu niille, jotka eivät ole kiinnostuneita Ralli-tasot suoritettuaan jatkamaan tekniikkaralli-ryhmässä, mutta haluavat jatkaa uinnin harrastamista. Ryhmä harjoittelee uimakouluryhmien aikoina. Ryhmän vastuuhjaajana toimii Ilkka Haipus ja sunnuntai-iltaan harjoituksista vastaavat akatemiauimarit.

Kilpauintiryhmä ja akatemiatoiminta

Seurassa toimii yksi kilpauintiryhmä, jossa tulevalla kaudella ui yhdeksän uimaria. Kilpauintiryhmän valmentajana toimii Ilkka Haipus. Kilpauintiryhmä harjoittelee viisi kertaa viikossa syyskaudella. Kevätkaudella voi tulla kuudes omatoiminen harjoitus lisäksi.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa ui kaksi seuraa edustavaa uimaria. Lisäksi akatemiatoimintaan kuuluvalla Tenetin urheilu9.luokalla on yksi seura edustava uimari.

Muu uintitoiminta:

Tavoitteena on käynnistää ryhmätoiminta kielivähemmistöryhmälle. Lisäksi tavoitteena on toteuttaa lyhyempinä jaksoina perheuintiryhmä sekä soveltavan uinnin ryhmä.

Harjoitusmaksut

Harjoitusmaksujen tavoitteena on kattaa uintitoiminnasta aiheutuvat kustannukset. Harjoitusmaksut kohdistuvat mm. valmentajien ja ohjaajien palkkioihin ja harrasteuimareiden osalta hallimaksuihin ja vakuutuksiin. Kilpauimareilla on oma budjetti. Harrasteryhmien maksuja ei käytetä kilpauintitoimintaan. Kilpauimareilla on myös muita itse maksettavia kustannuksia kuten kilpailulisenssi ja uimahallin kausikortti.

Vesitaiturit 1-3 ja Vesiralli 1 (harjoitukset 1 krt / viikko): Syyskausi 60 euroa ja kevätkausi 60 euroa

Vesiralli 2-4 ja harrasteuintiryhmä (harjoitukset 2 krt / viikko): Syyskausi 110 euroa ja kevätkausi 110 euroa

Vesitaitureiden ja vesirallien harjoitusmaksu sisältää ohjauksen, allasmaksun sekä vakuutuksen.

Swimming Club

VUOKATTI

Tekniikkaralli (harjoitukset 3 x allas ja 1 x oheisharjoitus / viikko): Kausimaksu 440 euroa / vuosi (laskutetaan 40 euroa / kk / 11 kk)

sis. ohjauksen (ammattivalmentaja vastaa toiminnasta) ja vakuutuksen.

Lisäksi uimarin tulee hankkia itse kausikortti altaalle (hinta 160 euroa), joka maksetaan Vuokatti Areenalle. Kausikortilla saa käydä uimassa toimintakauden ajan niin paljon kuin haluaa.

Nuorten kilpauintiryhmä (harjoitukset 5-6 x allas ja 2-3 kuivatreeniä / viikko):

valmentajan määrämänä kevennetty harjoitusmäärä: 4 krt / viikko + 1 krt / viikko oheinen: Kausimaksu 550 / kausi (50 euroa / kk / 11 kk)

täysiharjoitusmäärä: 5 krt tai enemmän / viikko + 1 krt / viikko oheinen: Kausimaksu 770 euroa / kausi (70 euroa / kk / 11 kk)

kausimaksu sis. ammattivalmentajan valmennuksen. Lisäksi uimarin tulee hankkia kausikortti uimahalliin (alakoululaiset) tai akatemian suorituspaikkakortti (yläkoululaiset). akatemiakortti sisältää kaikkien tilojen maksuttoman käytön Vuokatti Sportin ja Vuokatti Areenan ympäristössä. Lisäksi uimarit hankkivat uimaliiton kilpailulisenssin (tarvittaessa vakuutuksella, seura ei vakuuta näitä uimareita)

Kilpailu- ja leiritoiminta

Seura järjestää joka kuukauden viimeinen sunnuntai seuran sisäiset kuukausikisat, jotka toimivat matalan kynnyksen harjoitteluna kilpailutoimintaan. Uintikaudella 2025–2026 kilpailut järjestetään seuraavasti: su 28.9.2025, su 26.10.2025, su 30.11.2025, su 1.2.2026, su 1.3.2026 ja su 29.3.2026.

Kilpauimareiden alustava kilpailukalenteri sisältää seuraavat kilpailut:

20.9.2025 Prisma-uinnit 2025, Joensuu

26.10.2025 Kainuun alueuinnit, Kajaani

1.11.2025 Marrasuinnit 2025, Kemi

14.-16.11.2025 IKM-aluekarsinnat, Kajaani

12.-14.12.2025 IKM-finaalit, Rauma (vain 16 parasta karsinnoista valtakunnallisesti, ikäluokat T/P 14-16)

17.1.2026 Pitkän radan kisat, Kajaani

Helmikuu, Kainuun alueuinnit, Kajaani

Maaliskuu, Kainuun alueuinnit, Kajaani

18.-19.4.2026 Kaukaveden kevätuinnit, Kajaani

23.5.2026 Kuopion Kevätuinnit, Kuopio

5.-7.6.2026 Rollo 2026, Kuortane (vain aikarajoilla pääsee)

12.-14.6.2026, Pitkän radan IKM-kisat, Turku (vain aikarajoilla pääsee)

Valmentajat ja ohjaajat

Lähtökohtana laadukkaalle ryhmien toiminnalle ovat osaavat ja motivoituneet valmentajat ja ohjaajat. Tulevan toimintakauden tavoitteena on kehittää seuran valmennus- ja ohjaustoimintaa edelleen. Seura mahdollistaa kaikille halukkaille ohjaajille ja valmentajille maksuttoman osallistumisen uinti- ja ohjaajakoulutuksiin.

Swimming Club

VUOKATTI

Tavoitteena on kehittää ohjaaja- ja valmentajatapaamisia, jossa seuran valmentajat yhdessä miettivät valmennustoiminnan kehittämistä ja jakavat ideoitaan. Tämän toteutumiseksi yksi valmentaja nimetään ns. yhdyshenkilöksi, joka vastaa valmentajien koollekutsumisesta.

Ohjaajien ja valmentajien kuten myös hallituksen jäsenten on mahdollista käydä kerran viikossa uimassa hallissa seuran hankkimalla sarjalipulla.

Uintia kaikille -hanke

Seura haki ja sai Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää seuratoiminnan kehittämistukea Uintia kaikille -hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten mahdollisuutta osallistua matalan harrastuskynnyksen uintitoimintaan sekä ennaltaehkäistä nuorten uintiharrastuksen lopettamista Sotkamossa. Avustuksen avulla koulutetaan ohjaajia, hankitaan toimintaa monipuolista ja osallistumiskynnystä madaltavia välineitä sekä perustetaan uusia uintiryhmiä mm. maahanmuuttajataustaisille, perheille sekä vahvistetaan soveltavan uinnin toimintaa. Hanke toteutetaan kuluvan toimintakauden aikana, ja siihen on oma erillinen hankesuunnitelma.

Muu toiminta

Tulevalla toimintakaudella seura järjestää uimareilleen ja jäsenilleen syys- ja kevätkauden päättäjäiset. Syyskauden päätös / kynttiläuinti pidetään sunnuntaina 14.12.2025. Kevätkauden päätös pidetään sunnuntaina 26.4.2026. Seura haki ja sai Kainuun Osuuspankin Kaikkien aikojen tekoja -lahjoituksesta 500 euroa yhteisöllisyyden edistämiseen. Tavoitteena on toteuttaa kevätkauden päättäjäiset Vuokatin Superparkissa.

Seura haki ja sai 2500 euroa LähiTapiola Kainuu-Koillismaalta avustusta Pysytään Pinnalla -kansalaistaitokurssin toteuttamiseen. Tavoitteena on kouluttaa seuran ohjaajia vesipelastustaidoilla ja sisällyttää yhteen tai kahteen uimakoulukertaan vesipelastustaitoja. Lisäksi järjestetään yksi avoin kurssi kaikille. Lähi-Tapiola Kainuu Koillismaa esitti kiinnostuksena tehdä yhteistyötä keväällä 2026 järjestämällä esim. kesäkuun alussa uintikursseja, joiden kustannuksista vastaa LähiTapiola, ja seura järjestää toiminnan.

Tavoitteena tulevalla toimintakaudella on osallistua ja osallistaa etenkin uimareita ja heidän vanhempiaan talkootoimintaan. Perinteisesti seura on ollut mukana talkootehtävissä Kainuun Liikunnan järjestämässä massaliikuntatapahtumissa. Tavoitteena on edelleen tehostaa seuran vuorovaikutusta ja yhteistyötä uimareiden huoltajien kanssa.

Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Edellisellä toimintakaudella käynnistettiin tiiviimpi yhteistyö Sotkamon urheilulukion ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemian kanssa yhteisen päävalmentajan myötä. Tätä yhteistyötä jatketaan ja kehitetään edelleen eteenpäin. Seura tekee yhteistyötä myös Kajaanin Uimaseuran (KaUs) kanssa kilpailutoiminnan osalta ja toimitsijakoulutuksen saaneita henkilöitä kannustetaan osallistumaan ko. tehtäviin alueuintikilpailuissa ja kansallisissa kisoissa Kajaanissa. Lisäksi tavoitteena on käynnistää pienimuotoista yhteisharjoittelua Kajaanin Uimaseuran kanssa. Yhteistyötä Sotkamon kunnan liikuntapalveluiden kanssa jatketaan ja seura on resurssiensa puitteissa mukana mahdollisissa kunnan järjestämässä liikuntatapahtumissa. Myös Vuokatti Areena on tärkeä yhteistyötaho uintitoiminnan mahdollistumiseksi.