

Swimming Club

VUOKATTI

TOIMINTASUUNNITELMA KAUELLE 1.9.2024–31.8.2025

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.

Tulevana toimikautena seurassa keskitytään edelleen kehittämään uintiryhmien toimintaa ja parantamaan toiminnan laatua. Tavoitteena on lähteä rakentamaan yhteisiä toimintamalleja niin harrastamisen kuin kilpauinnin polulle. Yksi merkittävimmistä asioista tulevalla kaudella on ammattivalmentaja Ilkka Haipuksen aloittaminen seuran kilpauintivalmentajana. Seurassa jatketaan edellisellä toimintakaudella käynnistettyä Tähtiseura-laatuohjelman eteenpäin viemistä.

Uintiryhmien toiminta

Uintikauden 2024-2025 yhteisharjoitukset alkavat lauantaina 31.8.2024. Viikon 41 viikonloppuna ei ole harjoituksia. Yhteisharjoitukset päättyvät lauantaina 14.12.2024. Kevätkausi alkaa lauantaina 11.1.2025. Viikon 9 ja 16 viikonloppuna ei ole harjoituksia. Yhteisharjoitukset päättyvät lauantaina 3.5.2025. Kilpauintiryhmät harjoittelevat oman erillisen aikataulun mukaan.

Seuran toiminta perustuu aiempien vuosien tapaan Uimaliiton laatimaan harrastepolkuun Vesitaitureista Vesiralli- ja Tekniikkaralli-tasojen sisältöihin.

Vesitaiturit

Vesitaiturit -toiminta on alle 7-vuotiaille tarkoitettua uintitoimintaa. Vesitaiturit harjoittelevat kerran viikossa. Harjoituskerran kesto on 30 minuuttia, Vesitaiturit 3 -ryhmällä 45 minuuttia. Tulevalle toimintakaudelle perustetaan toinen Vesitaiturit 2 -ryhmä.

- Vesitaiturit 1 / vesikirput (porrasallas) lauantaiamuaisin, vastuuohjaaja: Ira Liuski (Lähtötaso: lapsi ei uskalla laittaa kasvoja veteen)
- Vesitaiturit 2 / vesikilpikonnat 1 ja 2 (porrasallas) vanha ryhmä lauantaiamuaisin, uusi ryhmä sunnuntai-iltaisin, vastuuohjaaja: Ira Liuski lauantaiamuaisin, Hanna Huttunen sunnuntai-iltaisin, apuohjaaja Panu Piirainen (Lähtötaso: lapsi uskaltaa laittaa suun (ja kasvoja) veteen)
- Vesitaiturit 3 / vesimyyrät (liukumäkiallas) sunnuntai-iltaisin, vastuuohjaaja: Krista Laukkanen, apuohjaaja Panu Piirainen (Lähtötaso: uskaltaa sukeltaa ja toimia vedessä, mutta ei vielä osaa uida ilman apuvälinettä)

Vesirallit

Vesiralli -toiminta on suunnattu yli 7-vuotiaille ja opetus tapahtuu isossa altaassa. Vesiralli -ryhmät kokoontuvat kaksi kertaa viikossa lauantaiamuaisin ja sunnuntai-iltaisin ja harjoituskerran kesto on 45 minuuttia. Tavoitteena on, että jokaisessa ryhmässä (1–4 tasot) olisi noin 8-10 uimaria.

- Vesiralli 1: lauantaiamuaisin Niina Kilponen ja sunnuntai-iltaisin Noora Hyvönen

Swimming Club

VUOKATTI

- Vesiralli 2: vastuuhjaaja Jaana Hakala
- Vesiralli 3: vastuuhjaajat Sami Mäenpää ja Hanne Rimpiläinen
- Vesiralli 4: vastuuhjaajat Enni Huttu ja Oona Lukka

Kilpauintiryhmät

Kilpauinnista kiinnostuneet lapset jatkavat uintitoimintaa ensin Rollo-ryhmässä ja myöhemmin IKU-ryhmässä. Tavoite on, että ryhmissä ui aktiivisesti 5-10 lasta ja nuorta. Varsinaista edustusuintiryhmää ei kaudella 2024–2025 seurassa ole vielä ollenkaan.

Rollojen ja IKUjen vastuuvallmentajana toimii Ilkka Haipus. Alla ryhmille suunnitellut harjoitusajat.

Rollot:

- tiistaisin klo 17-18.15 allas (IKUt ja rollot)
- torstaisin klo 16–17.15 allas, kuivaharjoitus/liikuntasali Tenetissä klo 18-19 (IKUt ja rollot)
- lauantaisin kuivaharjoitus 09.00–09.45, allas klo 10.00–11.00
- sunnuntaisin allas klo 17.30–18.45

IKU:

- Maanantaisin allas klo 16.00–17.30 (yhdessä akatemian kanssa)
- Tiistaisin kuivaharjoitus/kuntosali/Tenetti klo 15.15-16.15, allas klo 17-18.15 (IKUt ja rollot)
- torstaisin klo 16–17.15 allas, kuivaharjoitus/liikuntasali Tenetissä klo 18-19 (IKUt ja rollot)
- Perjantaisin (kevätkausi: 07:00 – 09:00?) allas klo 16.00–17.30 (yhdessä akatemian kanssa)
- lauantaisin klo 09.00–11.00 allas (yhdessä akatemian kanssa), Kuivaharjoitus (omatoiminen kuntosali lauantain aikana)

Muu uintitoiminta:

Tavoitteena on käynnistää säännöllinen ryhmätoiminta kielivähemmistöryhmälle. Lisäksi tavoitteena on toteuttaa lyhyempinä jaksoina perheuintiryhmä sekä erityisuintiryhmä.

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: harjoitukset 1 krt / viikko: syyskausi 60 euroa ja kevätkausi 60 euroa
- Vesiralli 1-4: harjoitukset 2 krt / viikko: syyskausi 110 euroa ja kevätkausi 110 euroa
- Rollot: harjoitukset 3-4 allasta + 1-2 kuivatreeniä): kausimaksu 440 euroa eli 40 euroa / kk (pl. heinäkuu)
- IKUt: harjoitukset (5-6 allasta + 2-3 kuivatreeniä): kausimaksu 660 euroa eli 60 euroa / kk (pl. heinäkuu)
-

Swimming Club

VUOKATTI

Kilpailu- ja leiritoiminta

Seura järjestää joka kuukauden viimeinen sunnuntai seuran sisäiset kuukausikisat, jotka toimivat matalan kynnyksen harjoitteluna kilpailutoimintaan. Vesiralli 3 ja 4 ryhmien uimareita kannustetaan osallistumaan Kajaanin alueuinteihin. Alueuinnit eivät edellytä kilpailulisenssin hankkimista. Rollo ja IKU-ryhmät osallistuvat kauden aikana tavoitteellisesti kilpailutoimintaan. Kilpailutoiminnan vastuuvallmentaja laatii näiden ryhmien kilpailukalenterin.

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.

Tavoitteena on jatkaa kuukausittaisia valmentajatapaamiset, jossa seuran valmentajat yhdessä miettivät valmennustoiminnan kehittämistä ja jakavat ideoitaan. Tämän toteutumiseksi yksi valmentaja nimetään ns. yhdyshenkilöksi, joka vastaa valmentajien koollekutsumisesta.

Tulevalla toimintakaudella jatketaan kaikille halukkaille seurassa toimiville ohjaajille ja valmentajille pienen korvauksen maksamista. Tämän tavoitteena on sitouttaa ja motivoida entistä paremmin uusia ja nuoria ohjaajia mukaan ohjaustehtäviin.

Muu toiminta

Tulevalla toimintakaudella seura järjestää uimareilleen ja jäsenilleen syys- ja kevätkauden päättäjaiset. Syyskauden päättäjaiset järjestetään perinteisesti kynttiläuintin merkeissä sunnuntaina 15.12.2024. Kevätkauden yhteiset päättäjaiset pidetään sunnuntaina 4.5.2025.

Aikuisjäsenillä on mahdollisuus osallistua ohjattuun matalan kynnyksen kuntouintiin kerran viikossa. Tavoitteena on saada ryhmän osallistujamäärää suuremmaksi.

Tavoitteena tulevalla toimintakaudella on osallistua ja osallistaa etenkin uimareita ja heidän vanhempiaan talkotoimintaan. Perinteisesti seura on ollut mukana talkootehtävissä Kainuun Liikunnan järjestämässä massaliikuntatapahtumissa. Tavoitteena on edelleen tehostaa seuran vuorovaikutusta ja yhteistyötä uimareiden huoltajien kanssa järjestämällä mm. kauden alussa infotilaisuus huoltajille.

Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa

Tavoitteena on kehittää yhteistyötä Sotkamon urheilulukion ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemia kanssa yhteisen päävalmentajan myötä. Seura tekee yhteistyötä myös Kajaanin Uimaseuran (KaUs) kanssa kilpailutoiminnan osalta ja toimitsijakoulutuksen saaneita henkilöitä kannustetaan osallistumaan ko. tehtäviin alueuintikilpailuissa ja kansallisissa kisoissa Kajaanissa. Matalan kynnyksen kerhotoiminnan osalta seura jatkaa yhteistyötä Leivolän koulun Hermes-kerhon uinnin opetuksessa. Yhteistyötä Sotkamon kunnan liikuntapalveluiden kanssa jatketaan ja seura on resurssiensa puitteissa mukana mahdollisissa kunnan järjestämässä liikuntatapahtumissa. Myös Vuokatti Areena on tärkeä yhteistyötaho uintitoiminnan mahdollistumiseksi.