



# Lahden Uimaseura Ry:n toimintalinjat 2007-2008





Lahden Uimaseura Ry on perinteikäs, jo 91 vuotta aktiivisesti vesiliikunnan edistämiseksi toiminut uimaseura. Lahden Uimaseura on saanut ensimmäisenä uimaseurana Nuoren Suomen sinettiseura tunnustuksen laadukkaasta ja monipuolisesta toiminnastaan. Seuran tavoitteena on toimia uintitaidon, uintiurheilun ja -liikunnan sekä hengenpelastustaidon kehittämiseksi ja edistämiseksi harrastuksena, kilpailumuotona ja liikunnallisena elämäntapana kaikissa ikäryhmissä, koko elämän ajan. Perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa pyritään edistämään tasa-arvoa.

Lahden Uimaseuran organisoimana on joka viikko uimassa n.150 kilpa- ja harrastusuimaria, 270 vesipeuhula- ja tenavaikäistä uimaria, noin 200 lasten tekniikka uimakoululaista, 150 aikuista eri vesiliikuntamuodoissa, sekä 40 valmentajaa ja ohjaajaa. Näiden aktiivisten uimareiden lisäksi heidän vanhempansa ja muut läheisensä ovat tiiviisti mukana muun muassa kuljettaessaan nuoria uintiharrastukseen. Lisäksi uimaopetusta saa noin 4500 Lahtelaista ala-asteen 1-4 luokan oppilasta, kun seura hoitaa koululaisten uinninopetuksen kokonaisuudessaan. Jäseniä seurassa on noin 750 mutta voidaan laskea, että Lahden alueella seuran toiminnassa aktiivisesti mukana olleita on yli 5000.

Seuran toiminnan voi aloittaa jo 3 kuukautisena vauvauinnista, jota järjestetään yhteistyössä Lahden Kalevan kanssa. Suurin painopiste on kuitenkin lasten ja nuorten parissa tapahtuvalla uinninopetuksella. Vesipeuhuloissa käy 1,5-4-, tenavissa 5-7- ja tekniikka uimakouluissa 6-12-vuotiaita innokkaita lapsia ja nuoria. Tämän jälkeen uintiharrastus voi jatkua joko uinnin harrasteryhmissä tai kilpailutoiminnassa sekä myöhemmin aikuisten uinti- ja harrasteryhmissä. Aikuisille järjestetään muun muassa uinnin alkeis- ja tekniikka koulutusta, sekä vesijumpaa, vesijuoksua ja hydrobicia.

### **NYKYTOIMINNAN ANALYYSI** (swot 2004)

#### **VAHVUUDET**

Vakaa talous  
Monipuolinen uintiliikunta ohjelma  
Valmentajat laadukkaita  
Laaja harrastajapohja

#### **HEIKKOUEDET**

Puuttuva 50 metrin uimahalli  
Pula valmentajista  
Lopettava uimareiden määrä  
Vaatimaton näkyvyys

#### **MAHDOLLISUUKSIA**

Päijät-Hämeen uinnin osaamiskeskus  
Lajivalikoimien lisääminen  
Paikallinen ja kansainvälinen yhteistyö  
Palkallisten, ammattimaisten valmentajien lisääminen  
Uimahalliprojekti (50m)

#### **UHAT**

Valmentajien ja ohjaajien puute  
Hallitilanne / korjaukset

### **SEURAN ARVOT JA EETTISET LINJAUKSET**

REHELLISYYS



- Moraalisesti kestävät toimintatavat
- Ihmisten kohtelu oikeudenmukaisesti

#### LUOTETTAVUUS

- Valmentajat, urheilijat, ja johto sitoutuvat yhteisiin päämääriin
- ”teen minkä lupaa” kantava periaate

#### IHMISLÄHEISYYS

- Toiminta humanistista ja yksilöä arvostavaa
- Seura tuntee kasvatusvastuunsa

#### AVOIMUUS

- Luottamuksellinen ilmapiiri on avoimeen vuorovaikutukseen kannustavaa
- Me-henki yhteistyön pohjana

#### MENESTYMINEN

- Menestyminen kaikilla uintiliikunnan osa-alueilla
- Toiminta on pitkäjännitteistä ja tavoitehakuista
- Rohkeutta vastata haasteisiin uusin toimintatavoin

### **SEURAN MISSIO JA VISIO**

#### MISSIO

Lahden Uimaseura tarjoaa Päijät-Hämeessä monipuolista uintiliikuntaa koko perheelle, laadukasta uinninopetusta kaikille ikäryhmille ja kilpauintivalmennusta junioritoiminnasta kansainväliselle huipputasolle asti.

#### VISIO

Uinti on yksi Lahden valtalajeista ja uimaseuralla on pysyvä asema Suomen uimaseurojen kärkijoukossa. Uintiurheilu on näkyvää ja se tunnetaan yleisesti monipuolisena liikuntamuotona

#### TAVOITTEENA

Lahden Uimaseura vastaa Päijät-Hämeen uinnin ja uintiliikunnan osaamisesta ja uinti toiminnasta.

### SEURATOIMINNAN TAVOITTEET

- Menestyvät uintijoukkueet
- Tehokas valmennusjärjestelmä
- Uinninopetusta kaikille
- ”Vauvasta – vanhuksille” vesiliikuntaohjelma



- Ammattitaitoiset, osaavat tekijät
- Hyvät harjoitusolosuhteet
- Vakaa omavaraisuuteen perustuva talous
- Optimaaliset harrastajamäärät
- Seudullinen yhteistyö

## **SEURAN PELISÄÄNNÖT**

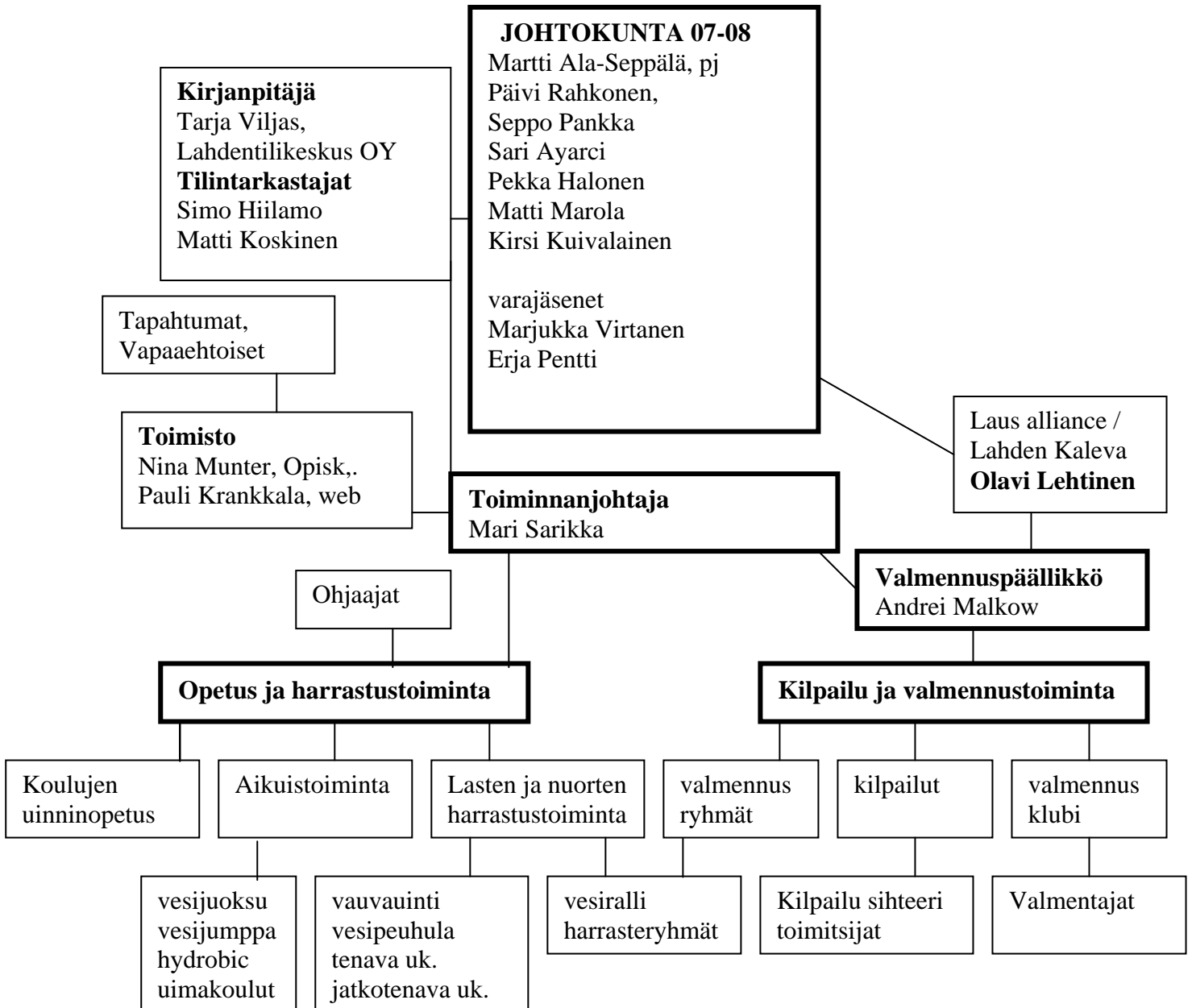
Kilpauintiryhmissä pyritään tekemään ryhmäkohtaiset toimintapelisäännöt kausittain, kun valmentajat pitävät ryhmille ryhmäpalavereita. Mukana palavereissa on aina myös vanhemmat. Uimarit laativat itse omat pelisäännöt miten ryhmässä toimitaan ja vanhemmat voivat keskustella ryhmän toiminnasta. Tarvittaessa järjestetään pelisääntökeskusteluja valmentajien, seurajohdon ja vanhempien kesken.

Nuorten harrastusryhmissä (vesiralli ja harrastusuinti) käydään omat pelisääntökeskustelut kauden aikana ja pelisääntökeskusteluissa käytetään apuna ennakkokyselyä vanhemmille.

Pelisääntökeskusteluja käydään myös seurajohdon sisällä sekä ohjaajien ja valmentajien kesken. Pelisääntökeskustelun pohjalla on aina seuran arvot sekä eettiset linjaukset ja seuran tavoitteena on aina pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta. Seuran toiminnan tulee olla kasvatuksellista ja mahdollisimman monipuolista. Seuran ohjaajat ja valmentajat ovat koulutettuja sekä kaikkien lasten ja nuorten kanssa työskentelevien vastuuvetäjien tulee esittää rikosrekisteri ote. Seura järjestää omia sisäisiä seminaareja ja koulutuspäiviä seuratyöntekijöille ja jatkokouluttaa ohjaajiaan ja valmentajiaan säännöllisesti. Vuosikokouksen yhteydessä kiitetään toiminnassa mukana olleita.



## SEURA ORGANISAATIO JA TOIMENKUVAT





#### Seuran puheenjohtaja tai varapuheenjohtaja:

- Toimii johtokunnan ja seuratyöntekijöiden esimiehenä.
- Työsopimukset ja muut isoimmat sopimukset
- Laatii budjettiesityksen yhdessä toiminnanjohtajan kanssa

#### Johtokunta:

- Hyväksyy vuosibudjetin ja muut seuran talouteen liittyvät asiat
- Tekee kaikki suuret päätökset koskien seuran taloutta, toimintatapoja ja -linjauksia.
- Vastaa seuran taloudesta

#### Toiminnanjohtaja vastaa

- Seuratoiminnan organisoinnista ja kehittämisestä
- Rata- ja allasvuorojen varauksista
- Koulujen uinninopetuksesta
- Harrastustoiminnasta ja ohjaajien rekrytoinnista
- Laskutuksesta ja talouden seurannasta
- Kilpailumatkojen ja leirien järjestelystä sekä
- Seuran toiminnasta ja tiedottamisesta yleisesti

#### Valmennuspäällikkö vastaa

- Seuran valmennusjärjestelmästä ja kilpailuryhmien muodostumisesta
- On mukana uusien valmentajien rekrytoinnissa
- Kilpailujen ja leirien suunnittelusta
- Harjoitusvuorojen jakamisesta

#### Valmennusklubi

- Päätetään kauden kilpailukalenteri
- Tehdään uimareita koskevat siirrot ja valinnat
- Valmistellaan leiri ja kilpailumatkat
- Käsitellään kaikki valmennukseen liittyvät asiat

#### Webmaster vastaa

- Seuran kotisivujen ylläpidosta
- Kilpailusihteerin tehtävistä
- Aika tilastosta

#### Muut seuratyöntekijät

#### Liikuntaneuvoja opiskelija

- Osallistuu seuran kaikkeen käytännön toimintaan niin toimistolla kuin ohjaustehtävissäkin

#### Valmentajat

- Vastaavat kilparyhmien valmennuksesta ja yhteydenpidosta vanhempien kanssa, jos kyseessä on valmentamiseen, kilpailemiseen ja yleisesti uintiin liittyvät asiat.

#### Ohjaajat

- Vastaavat harrastustoiminnan käytännön ohjauksista apunaan apuohjaajat.



- Päättävät lasten siirtymisistä seuraaville tasoille

#### Uimaopettajat

- Vastaavat koululaisten uinninopetuksesta

#### Vapaaehtoiset

- Toimivat toimitsijoina seuran järjestämissä kilpailuissa
- Osallistuvat seuran tapahtumien käytännön järjestelyihin (mm pikkujoulut ja talkootyö)

## KILPAINNIN JA VALMENNUKSEN TOIMINTATAVAT

### SEURAN RYHMÄT

#### **Kilpailuryhmä:**

Ryhmä, jonka uimarit harjoittelevat valmentajaklubin hyväksymän ohjelman mukaisesti, osallistuvat valmentajaklubissa hyväksytyihin kilpailuihin ja noudattavat oman ryhmän ja koko seuran pelisääntöjä. Kilparyhmät uivat kolmella (I, II, III) eri tasolla, riippuen harjoittelun määrästä ja uimareiden iästä sekä taitotasosta. Seuran strategiaan kuuluu lisätä kilpailuryhmiä ja kilpailevien uimarien määrää.

#### **Kilpauintikoulu:**

Ryhmä, jonka uimarit harjoittelevat ensimmäisen vuoden ryhmän kokoontumisen jälkeen 2-3 kertaa viikossa. Painopisteenä on kilpauinnin tekniikka sekä kilpailuihin tottuminen. Tavoitteena on kilpailuryhmään siirtäminen ja kilpailu-uran jatkaminen.

#### **Harrasteryhmä:**

Ryhmä, jonka uimarit eivät jatka kilpailu-uraa opetusjakson loppuessa, harjoittelevat valmentajaklubissa hyväksytyt ohjelman mukaisesti. Harrastusryhmiä lisätään harjoitusolojen puitteissa.

#### **Edustusuimarit (edustusjoukko) - uimari(t) jotka edustavat seuraa pääkilpailuissa:**

Ikäkausimestaruuskilpailut IKMK(vain loppukilpailut), Rollot, Nuorten Suomenmestaruuskilpailut (NSM), Suomenmestaruuskilpailut (SM). Kaikki uimaliiton leirit (maaajoukkueen leirit) ovat edustustehtäviä.

#### **\* Edustusuimarien velvollisuudet seuralle:**

Uimarilla on velvollisuus käyttää pääkisoissa seuran virallista verryttelypukua, uimapukua ja uimalakkia.

Uimarilla on velvollisuus käyttäytyä asiallisesti kilpailuissa sekä harjoituksissa.

Uimarin on oltava esimerkkinä nuoremmille uimareille.

#### **\* Seuran velvollisuus edustusuimareille:**

Seura voi maksaa leiritukia (Leiritukijärjestelmä)

Seura voi maksaa edustustehtävistä osan kuluista



Auttaa hankimaan edustusasuja.

\***Edustustehtäviin** uimari voi saada seuralta uimalakin 1x vuodessa

Edustusjoukkueen valitseminen tai muuttaminen tehdään valmentajaklubin palaverissa.

### **Edustusjoukkueen valintakriteerit:**

#### **SM joukkue**

1. Uimari on yli 17v (tytöt) ja yli 18v. (pojat)
2. Aikaraja on alitettu vähintään kahdessa lajissa
3. Uimarilla on mahdollisuus saavuttaa henkilökohtaisessa lajissa vähintään 16. sija.
4. Uimari osallistuu viestiuinteihin ja joukkueella on mahdollisuus saavuttaa sijat 1-8
5. Valmentajaklubissa voidaan päättää uimarin osallistuminen / poisjäänti em kriteereistä poiketen.

#### **NSM joukkue**

1. Uimari on yli 15v (tytöt) ja yli 16v. (pojat)
2. Aikaraja on alitettu vähintään kahdessa lajissa
3. Uimarilla on mahdollisuus saavuttaa henkilökohtaisessa lajissa vähintään 16. sija.
4. Uimari osallistuu viestiuinteihin ja joukkueella on mahdollisuus saavuttaa sijat 1-8.
5. Valmentajaklubissa voidaan päättää uimarin osallistuminen / poisjäänti em kriteereistä poiketen.

#### **IKMK joukkue**

1. Uimarin pääkisasivat ovat IKMK ja aikarajat on alitettu mahdollisimman monessa lajissa.
2. Jos aikaraja on alitettu vain yhdessä lajissa niin osallistumisen ratkaisee
  - a. uimarilla on mahdollisuus saavuttaa henkilökohtaisessa lajissa vähintään 8 sija (pistesija).
  - b. Uimari osallistuu viestiuinteihin ja joukkueella on mahdollisuus saavuttaa sija 1-8 (pistesija).
  - c. Valmentajaklubissa voidaan päättää uimarin osallistuminen / poisjäänti kriteereistä poiketen.

#### **Rollo joukkue**

1. Aikaraja on alitettu.

### **LEIRITUKIJÄRJESTELMÄ**

Lahden Uimaseura ry voi jakaa vuosittain leiritukistipendejä hyvin menestyneille, tavoitteelliseen harjoitteluun sitoutuneille uimareille. Tukisummat jaetaan uimareille harjoitusleirien kulujen kattamiseksi. Uimarille nimetty tukisumma vähennetään lyhentämättömänä leirin laskusta.

Tukikausi kestää 12 kk riippuen kansallisten arvokisojen ajankohdasta. Tukikausi alkaa 1. syyskuuta ja tuki myönnetään edeltävän kauden kilpailutulosten perusteella.



Koko jaettava leiritukisumma päätetään vuosittain budjetin tekovaiheessa ja siitä päättää uimaseuran johtokunta. Kokonaissumma jaetaan tuettavien uimarien kesken erillisen taulukon pisteytyksen mukaan. Jos uimari ei käytä myönnettyä tukea kauden aikana ( ei leireile yms) , tukisumma jää seuralle. Johtokunta voi myös päättää, että leiritukea ei jaeta jos seuran taloudellinen tilanne ei sitä salli.

Huom: Tukea ei voi käyttää jäsenmaksujen, valmennusmaksujen tai kilpailumatkojen

#### **Leirituen myöntämisen yleiset ehdot:**

1. Uimari sitoutuu edustamaan Lahden Uimaseuraa kansallisissa arvokisoissa koko tukikauden ajan.
2. Uimari sitoutuu valmentautumisessaan säännölliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun.
3. Uimarilla on hyvä harjoitusmotivaatio ja hän osallistuminen omiin GP kisoihin on vähintään 2/3
4. Uimari noudattaa seuran sponsorisopimusten mukaisia varusteiden käyttö sääntöjä.
5. Uimaseuran uimareille järjestämässä tapahtumissa alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö on kielletty.
6. Uimari noudattaa kansainvälisen antidoping - toimikunnan dopingsäännöstöä.

Mikäli uimari vaihtaa seuraa kesken tukikauden, tukikauden aikana käytetty tukisumma pitää maksaa osittain tai kokonaan takaisin.

Mikäli uimari ei ilman pätevää syytä (sairaus / loukkaantuminen) osallistu arvokilpailuihin tai harjoittele tukitasonsa edellyttämällä tasolla, hänen tukitasoaan voidaan alentaa yhdellä tasolla.

Alkoholin ja tupakkatuotteiden käytöstä uimaseuran järjestämässä tapahtumissa voidaan jättää leirituki myöntämättä.

Dopingrikkeestä kilpailukielttoon tuomittu uimari on velvollinen maksamaan koko tukikauden aikana käyttämänsä tukisumman takaisin.

#### **Valmentajan bonukset:**

Uimareiden menestyksestä vastuuvallmentaja voi saada bonukset leiritukijärjestelmän mukaan. Vuosittaisesta tuesta päätetään johtokunnassa.

Valmentajalla on oikeus saada bonuksia, jos uimari oli hänen valmennuksessa yli 0,5 vuotta.

#### **KILPAILUT**

Kilpailumatkan kuluja ovat uimareiden startit (keskimäärin 7€/startti), valmentajien palkka- ja kulukorvaukset, kuljetuksista linja-autovuokra sekä kuskin korvaus. Seura maksaa uimareiden startit (keskimäärin 2-3starttia/uimari) mutta jos startteja tulee kokonaismäärältään enemmän (viestistartit ja mahdolliset henkilökohtaiset ylimääräiset startit) niin osa startti kuluistakin tulee myös kattaa. Käytössä on ns. "kisapassi" jonka suuruus on X€/ kilpailu, riippuen matkasta,



starttien kokonaismäärästä ja muista kuluista. Kisapassin hinta ilmoitetaan etukäteen sivuillamme. Kisapassin hinta pyritään pitämään alle 15€/uimari.

Esim. 10€ kisapassi sisältää:

- osa kuljetuskuluista
- osa starttikuluista
- osa valmentajien kuluista

Pääsääntöisesti kilpailuihin järjestetään yhteinen linja-autokyyti ja tavoitteena on, että mennään yhtenä joukkueena. Linja-autoa toivotaan käytettävän kun sellainen järjestetään. Sivulla ilmoitamme jos kyytiin mahtuu myös vanhempia, mutta etukäteen ihan tarkkaa lukumäärää ei pystytä sanomaan eikä paikkoja varaamaan. Lähtöpaikka on Lahden hallin edestä, ellei toisin mainita.

Poikkeuksena ovat lähellä olevat kilpailut, mihin kuitenkin vanhemmat ovat pääsääntöisesti lähdössä katsomaan omilla autoilla. Tai jos joukkue tulee olemaan niin pieni, ettei linja-autokyytiä kannata järjestää. Näissä tapauksissa kyydit pyritään hoitamaan kimppakyydeillä eikä kisapassia näin ollen tule.

#### ***Kisapassin maksaa kaikki osallistuvat uimarit – riippuen siitä käyttääkö linja-autoa vai ei.***

Jos omaan kyytiin on hyvä syy, niin asiasta voi sopia valmentajan kanssa. Kisapassi maksetaan linja-autossa tai hallilla ja rahat kerää joko valmentaja tai muu nimetty henkilö (matkanjohtaja). Sairastapauksissa kisapassia ei tarvitse maksaa. Jos poisjänti kisoista johtuu muusta kuin sairaudesta tai vastaavasta, niin kisapassi tulee maksaa, kuten myös seuran maksamat startit.

Jos uimari osallistuu kilpailukalenterin ulkopuolella oleviin kisoihin, niin seura laskuttaa uimarilta startit.

Jos ilmoittautuminen myöhästyy, niin starttimaksut ovat kolmenkertaiset. Silloin kulut jaetaan seuraavasti: Uimari maksaa 1/3 osaa, valmentaja maksaa 1/3 osaa ja seura maksaa 1 /3 osaa. Pääkisan kaikki mahdolliset perutusmaksut jaetaan samalla tavalla.

#### **Pääkilpailujen omavastuut:**

- \* Rollo-kisat omavastuu on 100%
- \* IKMK loppukilpailut omavastuu on 80%
- \* NSM ja SM kisoista omavastuu on 25%
- \* Valmentajien kulut maksaa joko seura tai uimarit (kulut jaetaan) 100%

\* KKL kisat: seura maksaa 100% kuluista. (Laskutetaan kunnilta) Mikäli joukkueeseen otetaan lisää uimaria, niiden kulut jaetaan koko joukkueelle maksettavaksi, niin että omavastuunmäärä on kaikilla samaa.

#### **Ilmoitukset kilpailuihin:**

LaUS GP kilpailuja uidaan kilpailukalenterin mukaisesti.

Kaikki LaUS lisenssiuimarit (vuosittain 1.10 alkaen listauksessa vain Rauskuun rekisteröidy) "on ennakko ilmoitettu" omiin GP kisoihin automaattisesti.

Saapuessaan paikalle **uimari itse** varmistaa paikallaolonsa ja osallistumisensa, voimassa



olevien GP kilpailujen ohjeiden mukaan. Annetun aikarajan puitteissa ilmoittautumatta jääneet ovat automaattisesti poissa kisoista.

1. **Kaikkiin kansallisiin kisoihin ja pääkisoihin** valmentajien on toimitettava ilmoittautumiset LaUS:in kilpailusihteerille **2 päivää ennen viimeistä järjestäjän ilmoittamaa ilmoittautumispäivää**. Silloin seura maksaa kilpailun järjestäjälle starttimaksut (5-10euroa/startti).

HUOM! Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu seuraavasti:

**UIMARI/VANHEMMAT>>> VASTUUVALMENTAJA >>>KILPAILUSIHTEERI>>>JÄRJESTÄJÄ**

Mikäli kilpailuun osallistumista ei peruuteta ilmoittautumisaikana, starttien peruutukset tapahtuvat kilpailupaikalla.

**HUOM !!**

**Startti maksuja ei palauteta, joten jos poisjäänti johtuu muusta kuin sairaudesta tai vastaavasta, seura laskuttaa startit uimarilta. Sairastapauksessa toimisto tarvitsee lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen, jotta voi periä turhaan maksetut startit kilpailujen järjestäjältä.**

**Pääkisoissa startin peruutuksesta tulee seuralle kolminkertainen lasku, jos peruutus johtuu muusta kuin sairaudesta.**

**Pyydämme ilmoittamaan valmentajille hyvissä ajoin, jos uimari ei pääse osallistumaan kisoihin.**

### **HARJOITUSLEIRIT**

Uimarit maksavat kaikki harjoitusleirien kulut. Leirimaksuihin lisätään järjestelykulut, joilla katetaan mukaan lähtevien valmentajien kulut ja ratamaksut. (1-tason uimareiden leiriin ei lisätä järjestelykuluja)

Kaikki uimaliiton leirit ja maajoukkueen leirit ovat **edustustehtäviä**. Uimareilla on sama omavastuu kuin kauden pääkilpailuissa.

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| * Rollo-leirit     | omavastuu on 100% |
| * IKMK leirit      | omavastuu on 80%  |
| * NSM ja SM leirit | omavastuu on 25%  |

### **VALMENTAJA / VANHEMMAT – PELISÄÄNNÖT**

#### **Valmentajan rooli:**

Valmentaja vastaa ja päättää kaikesta mikä kuuluu uintiin:

1. Ryhmästä
  - Kokoonpano
  - uimarin ja valmentajan väliset pelisäännöt
  - uimarin motivointi
  - antaa palautetta ja ohjeita
  - uimarin uran loppuminen tai siirtäminen toiseen ryhmään



- informoi toimistoa kaikista uimaria koskevista muutoksista
  - pitää huolta, että kotisivuilla ryhmän kokoonpano tiedot ovat ajan tasalla
2. Harjoitukset
    - kauden suunnitelma
    - harjoitusten ohjelma
  3. Kilpailut
    - lajit ja viestien kokoonpanot
    - peruutukset
    - ilmoitukset
    - aikataulut yms
  4. Harjoitusleirit
    - lähtijät
    - aikataulut
    - ohjelma

**Mikäli uimarit tai vanhemmat ovat epävarmoja uintiin liittyvistä asioista, niin ne selvitetään valmentajan kanssa.**

Uintiviestien kokoonpano on tiedossa vasta kilpailujen alkuverryttelyn jälkeen, jakson alussa.

#### **Vanhemman rooli:**

1. Vanhemmat kuuluvat kannustusjoukkueeseen
2. Vanhemmat ovat oman lapsen huoltajia
3. Vanhemmat saavat osallistua valmentajan ja uimarin väliseen keskusteluun, jos on kysymys omasta lapsesta (esim: kilpailut, matkat, terveys, suunnitelmat, palautteet, ongelmat jne.)
4. Valmentajan **pyynnöstä / luvalla vanhemmat** saavat auttaa seuraavissa tehtävissä:
  - Ajanotto omissa kilpailuissa
  - Järjestää ryhmän tapahtumia (myös kilpailut ja leirit)
  - Auttaa kilpailuissa
  - Valvoa uimareita jos jostakin syystä valmentaja ei ole ilmestynyt paikalle tai valmentaja on myöhässä yli 15 min. Silloin uimareilla on oma harjoitusohjelma.
  - Viedä uimari ylimääräisiin kilpailuihin
5. Ryhmissä pyritään keräämään vanhemmista yhteinen ”huoltojoukko” josta tarvittaessa nimetään virallisia huoltajia seuran kilpailuihin. Tällöin nimetyillä henkilöillä on erikseen sovitut tehtävät kisamatkalla ja paikalla. Huoltajien tarve koskee lähinnä nuorempien uimareiden kisoja, varsinkin jos uimareita matkalla on paljon tai mukana on ensikertalaisia.



## **SEURAN TOIMINTAA, KAUSI 07-08**

Seura ilmoittelee toiminnastaan kotisivujen [www.uinti.com](http://www.uinti.com) avulla ja tarvittaessa kaksi kertaa vuodessa Uusi Lahti-lehden liikuntateemassa. Lisäksi harrastustoiminnan ilmoittelua on uimahalleilla. Jäsenistölle menee sähköpostijakeluna kerran kuukaudessa jäsentiedote, joka on myös kotisivuilta luettavissa.

### **PIENI ALLAS**

Vauvauinti	Saksalan uimahalli	la klo 8.00-11.00
vesipeuhula 3-4v	Lahden uimahalli	ti klo 17.00-18.00
	Lahden uimahalli	pe klo 17.00-18.00
	Lahden uimahalli	la klo 9.00-10.00
	Saksalan uimahalli	su klo 9.00-10.00
Tenavat 5-7v	Lahden uimahalli	ti klo 18.00-19.00
	Lahden uimahalli	pe klo 18.00-19.00
	Lahden uimahalli	la klo 11.00-12.00
	Kivimaan uimahalli	la klo 15.00-16.00
	Kivimaan uimahalli	la klo 16.00-17.00
	Saksalan uimahalli	su klo 10.00-11.00
	Kivimaan uimahalli	su klo 16.00-17.00
	Kivimaan uimahalli	su klo 17.00-18.00
Jatkotenavat 5-7v	Lahden uimahalli	ti klo 19.00-20.00
	Lahden uimahalli	pe klo 19.00-20.00
	Lahden uimahalli	la klo 10.00-11.00
	Saksalan uimahalli	su klo 11.00-12.00
	Kivimaan uimahalli	su klo 15.00-16.00
	Kivimaan uimahalli	su klo 18.00-19.00
Uintikerho 1-2 lk	Kivimaan uimahalli	pe klo 14.00-15.00
Kärpäsen uintikerho	Saksalan uimahalli	to klo 14.00-15.00
	Kärpäsen koulun allas	ma klo 14.00-15.15
		ke klo 14.00-15.15
		to klo 14.00-15.15
Erityisuintia	Saksalan uimahalli	la klo 11.00-12.00

### **ISO ALLAS**

Vesiralli 6-13v	Kivimaan uimahalli	la klo 14.30-15.30
	Kivimaan uimahalli	la klo 15.30-16.30
	Kivimaan uimahalli	su klo 16.30-17.30
	Kivimaan uimahalli	su klo 17.30-18.30
Harrastusryhmät		
	ryhmä 1	Lahden uimahalli
ryhmä 2	Lahden uimahalli	ma 16-17, ti 17-18 ja to 16-17



ryhmä 3                      Lahden uimahalli                      ma 15-16 ja ti 16-17

### **AIKUISTOIMINTA**

hydrobic	Kivimaan uimahalli	ti klo 20.30-21.30
vesijuoksu / jumppa	Kivimaan uimahalli	to klo 20.30-21.30
vesijumppa	Kivimaan uimahalli	su klo 18.45-19.30

alkeisuintikurssi	Saksalan uimahalli	ma klo 20.30-21.30
tekniikkainti kurssi	Saksalan uimahalli	ma klo 20.30-21.30

Masters / kuntouinti	Saksalan uimahalli	to klo 20.30-21.30
seuran vapaavuoro	Saksalan uimahalli	su klo 9.00-10.00

### **KILPAUINTI**

Kilpauintikouluja 2 ryhmää, harjoittelevat 3 x viikossa  
Kilpauintiryhmiä on kahdeksan kappaletta ja ryhmät harjoittelevat tasosta riippuen 3-8x viikossa.

### **NASTOLAN RYHMÄT**

Tekniikka 1	ti klo 16.00-17.00	iso allas
Tekniikka 2	ti klo 17.00-18.00	iso allas

### **ORIMATTILAN RYHMÄT**

Tekniikka 1	ke 15.30-16.30 ja pe 16.00-17.00
Tekniikka 2	ke 16.30-17.30 ja pe 17.00-18.00