

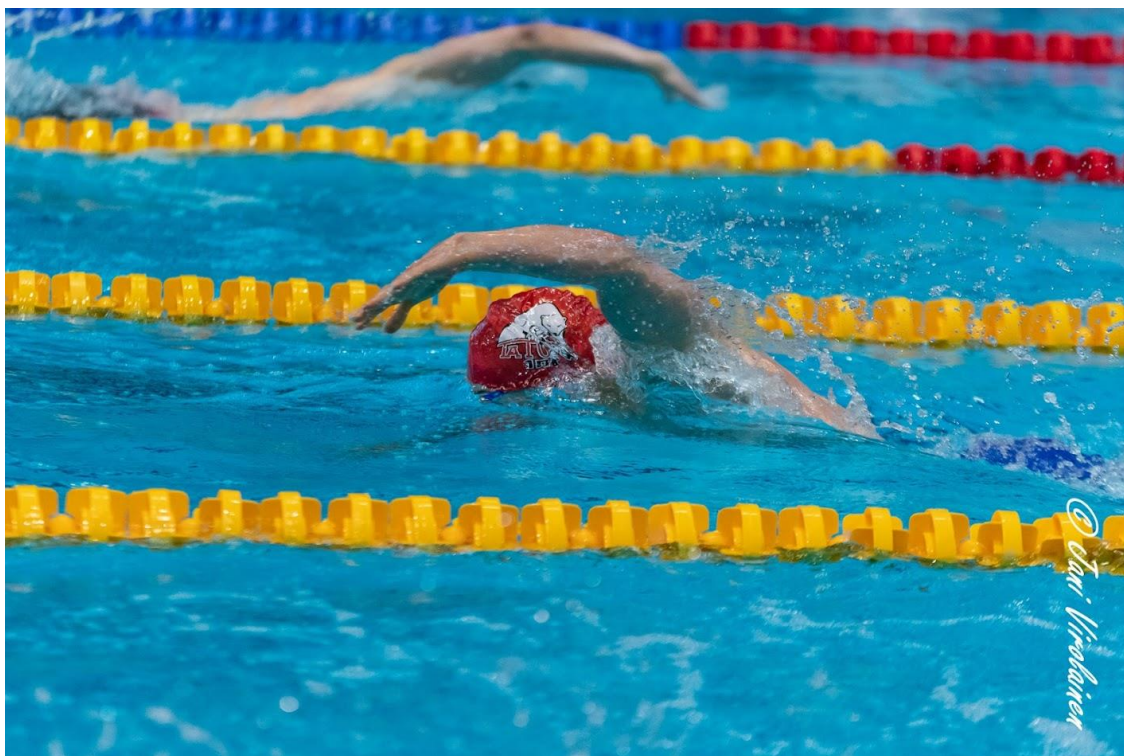
Uuden jääkarhun opas





Mitä haluat tietää? Klikkaa tästä itsesi nopeasti eri osioihin.

Johdanto	3
1.1 Esipuhe	3
1.2 TaTU:sta	3
2. Koko perheen harrastus	4
3.1 Lapsen tukeminen uinnissa	5
3.2 Kisatalkoot	5
3.3 Rauhaniemen talkoot	5
3.4 Vapaaehtoistoimijaksi seuraan	6
3. Uimari osana TaTU:a	6
3.1 Toiminta	6
3.2 Pelisäännöt	6
3.3 Maksut	7
3.3.1 Harjoitusmaksut	7
3.3.2 Alennukset harjoitusmaksuun	7
3.3.3 Kilpailu- ja leirimaksut sekä -tuet	8
3.3.4 Mahdollisuus järjestelyihin	8
3.3.5 Maksumuistutukset ja perintä	8
3.4 Kilpailut	9
4. Seuramme avainhenkilöt	11
5. Hyödyllisiä linkkejä	12
6. Tärkeitä vuosittaisia tapahtumia	13



Johdanto

1.1 Esipuhe

Moro, ja lämpimästi tervetuloa seuraamme! Me TaTU:ssa olemme harrastaneet kilpauintia sekä levittäneet uimataittoa jo yli 100 vuotta, joten olet osaltasi jatkamassa jo vuosisataista perinnettä. Hienoa, eikö totta? Niin meistäkin.

Tähän tietopakettiin olemme sisällyttäneet muutamia TaTU:laiselle uimarille ja vanhemmalle tärkeitä seikkoja, joiden avulla toivomme ensiaskeleiden seurapolullamme olevan hieman kepeämpiä. Uuden uimarin oppaan luettuasi tiedät, mikä on seuramme tapa toimia niin harjoituksissa, kilpailuissa kuin talkoissakin.

Ylempää löydät sisällysluettelon, josta voit nopeasti hypätä eri osioihin, mikäli jokin asia sinua askarruttaa. Tämän lisäksi olemme liittäneet tärkeitä linkkejä osaksi tekstiä – näiden avulla pääset nopeasti käsiksi tärkeisiin tietoihin ja sivustoihin.

1.2 TaTU:sta

Seura

TaTU Tampere ry on vuonna 1919 perustettu tamperelainen kilpauintiseura. Seuran alkuperäinen nimi, Tampereen Työväen Uimarit, vaihdettiin vuonna 2013 nykyiseen muotoonsa. TaTU toimii Suomen Uimaliiton alaisena seurana ja noudattaa näin Uimaliiton



toimintaperiaatteita ja arvoja, edistäen kokonaisvaltaisesti suomalaista ja tamperelaista uintiurheilua.

Seuramme toimintaa ohjaavat perusarvot ovat:

- **yhteisöllisyys**
- **yksilön kunnioittaminen**
- **rehtiys**
- **avoimuus**
- **laadukas toiminta**

Haluamme tarjota kaikille seuramme jäsenille mahdollisuuden osallistua seuran toimintaan erilaisissa rooleissa ja kunnioitamme kaikkea sitä panosta, minkä kukin seuramme jäsen tai hänen huoltajansa tuo tullessaan.

Kilpauinti

TaTU:ssa voi harrastaa uintia kaiken ikäisenä ja monella tasolla. Seuran toiminnan keskipisteessä on kilpauinti ja tavoitteena on olla kansallisesti Suomen parhaiten menestyneiden uimaseurojen joukossa, sekä kasvattaa ja valmentaa kansainvälisen tason uintimenestyjiä. Tavoitteeseen päästäkseen TaTU panostaa valmentajien koulutukseen ja tarjoaa erittäin laadukasta valmennusta kaikilla ryhmätasoilla.

Harrasteuinti

Kilpauinnin lisäksi TaTU järjestää vuosittain uimakouluja noin tuhannelle kaikenikäiselle oppilaalle: seuramme kursseilla oppivat uimaan vauvat, lapset, nuoret, aikuiset sekä erityisryhmät. Järjestämme kursseja tällä hetkellä kolmessa eri paikassa: Tampereen Uintikeskuksessa, Ylöjärven uimahallissa, sekä yksinoikeudella Tampereen Portilla.

Muut toiminnot

Seuran toimintaan kuuluvat lisäksi lasten kesäleirit sekä Rauhaniemen kansankylpylän pyörittäminen. Tarjoamme lisäksi joka kesä Rauhaniemestä kesätöitä noin 20:lle nuorelle. Ensimmäinen työpaikka on nuorille tärkeä, ja haluammekin seurana tukea nuorten ensimmäistä askelta kohti työelämää.

2. Koko perheen harrastus

Kilpauinti TaTU:ssa on koko perheen yhteinen harrastus. Lapsi arvostaa sitä, että vanhempi on mukana toiminnassa, ja mukana oleminen auttaa myös vanhempaa pääsemään paremmin perille lapsen harrastuksesta sekä uintiurheilusta ylipäänsä.



2.1 Lapsen tukeminen uinnissa

Vanhemmalla on erittäin tärkeä rooli nuoren uimarin polulla kohti unelmia. Vanhemman tulisi tunnetun fraasin mukaan kuljettaa, kannustaa ja kustantaa. Tämän lisäksi vanhemman olisi erittäin tärkeää varmistaa, että lapsen arki pysyy tasapainossa – pelkkä harjoittelu ei nimittäin itsessään takaa menestystä altaassa, vaan tärkeää on myös lepo, ravinto, sekä muilla arjen osa-alueilla pärjääminen. Vanhemman rooli tukijana muuttuu lapsen edetessä uimarinpolulla, ja nämä eri vaiheiden tärkeimmät tukitoimet olemme koonneet [toimintakäsikirjaamme](#), kohtaan 6.5.

2.2 Kisatalkoot

Seuramme kisatalkoita koskeva yleinen ohjesääntö on, että kun lapsi osallistuu kilpailuun, vanhemman velvollisuus on toimia kilpailuissa toimitsijana.

Tuomari-/toimitsijakoulutuksia järjestetään Tampereella suunnilleen kaksi kertaa vuodessa. Niihin osallistumisen maksaa seura. TaTU velvoittaa, että kilparyhmissä uivan uimarin vanhemmista vähintään toinen suorittaa II-luokan toimitsijakoulutuksen. Lisätietoa tuomari-/toimitsijakoulutuksista löydät [tästä osoitteesta](#). Kisatalkoissa on monenlaisia työtehtäviä tuomarikoulutuksen saaneiden toimitsijoiden lisäksi myös kouluttamattomille toimitsijoille, joten vanhemman ei tarvitse odotella tuomarikurssin käymistä ennen toimitsijajoukkoon liittymistä.

TaTU järjestää vuosittain kaksi omaa isompaa uintikilpailua: pitkällä radalla uitavat Madwave Challenge -kilpailut tammikuussa, sekä lyhyellä radalla uitavat Martti Ollgren -uinnit syyskuussa, sekä avovedessä uitavan perinteisen Viikinsaaren ympäriinnin heinäkuussa. Lisäksi TaTU on Tampereen Uinnin Tuen jäsenenä mukana järjestämässä useamman kilpailun vuodessa (esim. Tampereen Avoimet Mestaruuskilpailut).

2.3 Rauhaniemen talkoot

Talkoovoimien avulla voimme pitää kilpauimareiden kausimaksumme hyvin edullisina, ja siksi pidämmekin Rauhaniemen talkootoimintaa erittäin tärkeänä osatekijänä seuramme toiminnassa. Talkootehtävä on joko siivousta tai saunanhoitajana toimimista. Rauhaniemen talkoovuorot jaetaan ryhmäkohtaisesti, ja vuoroja tulee uimaria kohden tavallisesti yksi vuodessa. Päätoimiselta saunanhoitajalta saa opastusta talkoiden suorittamiseen saunan aukioloaikoina. Talkoo-ohjeet ja jaetut talkoovuorot löytyvät myös seuran sivuilta, [tietopankistamme](#).

Vastuuvanhemmat jakavat ryhmäkohtaisesti Rauhaniemen talkoovuorot. Vastuuvanhempiin ollaan myös yhteydessä vuorojen vaihtoehtoisista järjestelyistä (esim. vuorojen vaihto, ajankohdan siirto tai muu tekijä). Vastuuvanhempi ottaa teihin yhteyttä seuraan tultuanne, huolehtien että olette tietoisia teille jaetuista talkoovuoroista. Häneltä saa myös ohjeita talkoovuoron suorittamiseen.



2.4 Vapaaehtoistoimijaksi seuraan

TaTU on lämminhenkinen yhteisö, joka toimii vahvasti vapaaehtoisvoimin. Halutessasi voit osallistua seuramme vapaaehtoistoimintaan monella eri tavalla. Tarjoamme mahdollisuutta osallistua toimintaan vastuuvanhempana, valmentajana, kisatalkoolaisena ja -tuomarina, Rauhaniemen talkootehtävissä, hallituksen jäsenenä, tai vaikkapa uintiryhmän yhteistapahtumia järjestäen. Mikäli olet kiinnostunut hyppäämään vahvemmin mukaan TaTU:n toimintaan, ota yhteyttä toiminnanjohtajaamme (juho.allonen@tatu.fi).



3. Uimari osana TaTU:a

3.1 Toiminta

Ryhmiemme toiminta rytmittyy kunkin ryhmän pääkilpailuiden, sekä vastuuvallmentajan ylläpitämän kausisuunnitelman mukaan. Seuratasolla TaTU rytmittää toimintaansa oman vuosikellonsa mukaan (yksinkertaistetun version löydät tämän oppaan lopusta).

Pyrimme pitämään seuramme jäsenet ajan tasalla uutisista, muutoksista ja arjen toiminnasta sähköpostin, myClub-jäsenpalvelun, WhatsAppin sekä eri somekanavien välityksellä. MyClubin kautta hoidetaan tiedottamisen lisäksi myös laskujen maksaminen sekä kilpailuihin, leireille ja tapahtumiin ilmoittautuminen, joten varmistathan tietojesi olevan ajan tasalla myClubissa!

3.2 Pelisäännöt

Uimahallissa noudatetaan aina ennen kaikkea yleisiä järjestyssääntöjä, kuten peseytymistä ilman uima-asua sekä uimahallin tilojen juoksukieltoa. Näiden sääntöjen noudattamista valvoo uimahallin henkilökunta. Jos sääntöjä rikotaan, voidaan rikkojalle antaa huomautus tai vakavissa tapauksissa kieltää uimarilta uimahalliin pääsy.

Järjestyssääntöjen lisäksi on muistettava uintiradan yleiset ”*liikennesäännöt*”: Kierrä radan oikeaa puolta, pidä hyvä väli edessä uivaan, ja varo päädyssä ollessasi kääntyviä sekä maaliin tulevia uimareita. Käännös tehdään keskelle, ja maaliin tullaan oikeaan reunaan.



Altaassa on myös tärkeää huomioida, missä muut uimarit menevät (esim. jos huomaat, että vastaan ei ole tullut uimareita, ovat he todennäköisesti päädyssä). Liikennesäännöillä varmistamme treenin sujuvuuden sekä vältämme ikävät törmäykset.

Kaikkien seuramme harjoitusryhmien uimareita koskevat sekä yhteiset että ryhmäkohtaiset pelisäännöt. Näitä sääntöjä tulee noudattaa kaikissa seuran toimintaan liittyvissä tapahtumissa (harjoitukset, kilpailut, leiri/tekniikkapäivät sekä muu seuran järjestämä toiminta). Näissä säännöissä nousevat esiin muun muassa positiivinen asenne, valmentajan kuunteleminen, vesipullon käyttö sekä kiusaamattomuus.

Seuramme yleiset pelisäännöt esittelevä pelisääntökirja löytyy [tästä osoitteesta](#). Yleisten sääntöjen ja ohjeiden lisäksi uimaryhmillä on omia pelisääntöjään, jotka he ovat sopineet yhdessä. Ryhmien pelisäännöt löydät [kunkin ryhmän omalta sivulta](#). Lisäksi TaTU:lla on käytössään Toimintaohje lasten turvallisuutta ja koskemattomuutta edistävistä toimista ([toimintakäsikirja](#) 12.4.)

TaTU:ssa on myös käytössä urheilijasopimus, jonka allekirjoittavat seuran tukemana arvokilpailuihin tai ulkomaan harjoitusleirille osallistuvat uimarit. Sopimus allekirjoitetaan uintikauden alussa koko tulevaksi uintikaudeksi ja allekirjoittaminen on edellytyksenä seuran avustusten, kuten stipendin saamiselle.

3.3 Maksut

3.3.1 Harjoitusmaksut

Uintiharjoittelun edellytyksenä on seuramme ryhmäkohtaisen harjoitusmaksun maksaminen. Harjoitusmaksu sisältää valmennuksen, uimahallimaksun ja uusille uimareille seuran edustusasun (T-paita ja uimalakki). Harjoitusmaksu kattaa myös **seuran kisakalenterissa olevien** uintikilpailujen starttimaksut sekä muita uintikilpailuista seuralle aiheutuvia kuluja.

Uimareilla on käytössään uimahallin sisäänpääsyranneke, johon ladataan käyttökertoja ryhmän harjoitusvuorojen mukaisesti (harjoituskertojen määrä/viikko). Jatkat uimarit käyttävät aiemmin lunastamaansa ranneketta, mutta sille ladataan uudet harjoitusvuorot kauden alussa. Rannekkeelle ladatut harjoitusvuorot ovat voimassa yhden vuoden (elokuu - heinäkuu). Harjoitusvuorolle sisäänpääsy edellyttää voimassa olevaa ranneketta. Mikäli uimarilla ei ole ranneketta mukana, hän joutuu maksamaan sisäänpääsyn uimahalliin.

3.3.2 Alennukset harjoitusmaksuun

- Harjoitusmaksusta saa sisaralennuksen, jos kaksi sisarusta (tai useampi) kuuluu uintiryhmiin. Kallein harjoitusmaksu maksetaan kokonaan ja seuraavista kilpauintiryhmien harjoitusmaksuista saa 15 % alennusta kustakin.
- Armeija-ajan harjoitusmaksu on 25 % harjoitusmaksusta.
- Sairauden vuoksi myönnetään hyvitys harjoitusmaksusta, mikäli uimari on lääkärin todistuksella kokonaan pois harjoituksista vähintään 2 kk ajan. Hyvityksen saaminen



edellyttää, että perhe toimittaa lääkärintodistuksen seuran hallintopäällikölle (taina.rimpela@tatu.fi).

- Mikäli uimari harjoittelee muualla ja edustaa TaTU:a, häneltä ei peritä TaTU:n harjoitusmaksua.
- TaTU maksaa muualla harjoittelevan ja TaTU:a edustavan uimarin kilpailujen starttimaksut ja SM-kilpailujen majoitukset TaTU:n omavastuuperiaatteiden mukaisesti

3.3.3 Kilpailu- ja leirimaksut sekä -tuet

Leirimaksut vaihtelevat riippuen suunnitellun leirin kustannuksista. Perusperiaate leiritoiminnassa on, että uimari maksaa leirien kustannukset kokonaisuudessaan. Seura maksaa leirille osallistuvien valmentajien kustannukset. Leirivarausta tehtäessä maksetaan ilmoittautumislinkin kautta tuleva varausmaksu, joka on tapauskohtainen riippuen leirin kokonaiskustannuksista. Ilmoittautuminen on sitova, kun varausmaksu on maksettu. Varausmaksua ei palauteta, mikäli uimari peruu osallistumisensa leirille. Ryhmät voivat järjestää talkoita leirin kustannusten kattamiseksi. Varainkeruutoimintaa koordinoi yleensä ryhmän huoltajien keskuudestaan valitsema vastuuvanhempi.

Seura vastaa arvokilpailuihin (SM-, GP-, LRSM -, NSM -, LRNSM - ja IKM -loppukilpailut) osallistuvien uimareiden kuluista siten, että uimari maksaa 30€ omavastuuosuuden / kilpailuvuorokausi. Omavastuuosuus sisältää seuran järjestämät yhteiset kyydit kilpailupaikalle. Mikäli uimari ei pääse kulkemaan yhteiskyydillä muiden seuran uimareiden kanssa ovat erilliset kyydit omakustanteisia. Rollo –kilpailujen kuljetus, majoitus ja ruokailut ovat omakustanteisia.

Seurassamme on käytössä stipendijärjestelmä, jonka avulla tuemme seuramme menestyviä ja potentiaalisia uimareita. Stipendijärjestelmään uimari pääsee saavutettuaan asetetut aika- tai menestyskriteerit, sekä allekirjoitettuaan urheilijasopimuksen. TaTU:n stipendijärjestelmästä voit lukea lisää [tästä linkistä](#).

3.3.4 Mahdollisuus järjestelyihin

Joustamme tarvittaessa maksuaikojen kanssa. Mikäli kilpauimarilla on tarvetta maksujärjestelyille leirien, harjoitus- tai kilpailumaksujen kanssa, tulee hänen sopia niistä hallintopäällikkömme Taina Rimpelän (taina.rimpela@tyk.info) kanssa.

3.3.5 Maksumuistutukset ja perintä

Mikäli mitään erikoisjärjestelyjä ei ole sovittu, kaikissa seuran laskuissa on 14 vrk maksuaika. Mikäli laskua ei tässä ajassa ole maksettu, lähetetään siitä maksumuistutus. Mikäli maksumuistutuksesta huolimatta laskua ei makseta ajallaan, menee lasku perintään.



3.4 Kilpailut

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

Kullekin kilpauintiryhmällemme on asetettu ryhmäkohtaisesti vuosittainen tavoitteellinen kilpailumäärä, johon uimarin tulee sitoutua. Kullekin uintiryhmälle suunnitellut kilpailutapahtumat löytyvät seuran internetsivulta uintiryhmän kohdalta sekä kilpailukalenterista. Valmentaja päättää kussakin kilpailussa uitavat lajit lasten ja nuorten osalta, mutta kokemuksen karttuessa uimari pääsee itsekin valitsemaan lajejaan.

Kaikilla ryhmillä tärkeimpänä tavoitteena on osallistuminen kansallisiin arvokilpailuihin. Arvokilpailuihin osallistumisen edellytyksenä on kilpailuiden aikarajojen alittaminen, sekä uimaria koskevien pelisääntöjen noudattaminen. Päätöksen uimarin osallistumisesta arvokilpailuihin tekee vastuvalmentaja. Kulloinkin voimassa olevat arvokilpailujen aikarajat löytyvät uimaliiton [nettisivulta](#).

Arvokilpailuihin selviytyttyä on toki hienoa myös saavuttaa niissä hyviä sijoituksia ja jopa mitaleita, mutta olemme TaTU:ssa päättäneet, että menestystä tavoitellaan vasta myöhemmissä ikäluokissa. Pyrimme tekemään työtä pitkäjänteisesti, joten siksi nuorempien uimareiden menestyksestä ei kannata vielä huolehtia, vaan ensisijaisena tavoitteena on luoda uinnista hauska ja mielekäs harrastus lapselle.

Muutama tärkeä asia kilpailuissa muistettavaksi:

Kilpailemisen osalta on muistettava aivan ensiksi, että Blue Card -lisenssi on välttämätön ehto Uimaliiton kilpailuihin osallistumiselle. Blue Card -lisenssiin voit tutustua, ja sen voit hankkia [tästä linkistä](#). **HUOM:** Lisenssi on lunastettava viimeistään 14 päivää ennen kilpailua, mikäli haluaa kilpailuun osallistua. Blue Card sisältää kilpailuoikeuden lisäksi tapaturmavakuutuksen, jota ilman ei voi osallistua seuran järjestämiin harjoituksiin eikä Uimaliiton alaisiin kilpailuihin.

Toiseksi on muistettava, että uintiin pätevät kansainvälisen dopingkomitean antidoping-säännöt. Myös me TaTU:ssa liputamme puhtaan urheilun puolesta.

Kilpailuiden aikataulut ja erälistat julkaistaan kisaviikolla osoitteessa [livetiming.fi](#). Kisoihin tulee ottaa mukaan uikkarit ja kisauikkarit, lasit, uimalakki, pyyhe ja sisäliikuntavälineet (seuran paita, housut, kengät). Haluamme näkyä kisoissa yhtenäisenä joukkueena, joten uimareidemme tulee käyttää kilpailuissa seuran uimalakkia ja t-paitaa, jotka tilataan uusille uimareille heidän tultuaan seuraan.

Kilpailuiden tärkeimmät vaiheet ovat kisaverryttely, (yhteishuuto, jos ehtii), kuivaus ja pukeutuminen, kokoontuminen, oman radan taakse meneminen. **Muista tarkistaa aikataulu!** Aikataulun muutokset ovat kilpailuissa yleisiä, ja näistä kannattaa perillä liiallisen odottelun välttämiseksi.





4. Seuramme avainhenkilöt

Toiminnanjohtaja

Toiminnanjohtajamme vastaa seuraorganisaation toiminnasta, sekä johtaa seuramme operatiivista toimintaa. Kysy toiminnanjohtajalta mm. maksuista ja seuraa koskevista yleisistä asioista. Toiminnanjohtaja on seuramme keskeinen toimihenkilö, ja häneen voikin olla yhteydessä aivan kaikissa mieltä askarruttavissa asioissa.

Päävalmentaja

Päävalmentajamme johtaa seuran valmennustoimintaa, sekä vastaa valmennusjärjestelmän toiminnasta ja kehittämisestä. Päävalmentaja huolehtii siitä, että TaTU:n valmentajat noudattavat yhteistä linjaa kaikissa ryhmissä. Kysy päävalmentajalta valmennusjärjestelmään liittyvistä asioista.

Päätoiminen valmentaja

Seuramme palkattu valmentaja toimii päävalmentajan oikeana kätenä. Hän auttaa valmennusjärjestelmän jalkauttamisessa alempiin ryhmiin käymällä seuraamassa ryhmien toimintaa ja mentoroimassa valmentajia. Päätoiminen valmentaja osaa vastata mm. ryhmäjakoja ja valmennusjärjestelmää koskeviin asioihin.

Harrasteuinnin koordinaattori

Harrasteuinnin koordinaattori vastaa seuramme harrasteuintitoiminnasta (mm. uimakoulut ja kesäleirit). Harrasteuinnin koordinaattorilta voit tiedustella kaikkea harrastepuolen toimintaamme liittyvää.

Vastuuvalmentaja

Jokaisella uintiryhmällämme on vastuuvalmentaja, jolla on vastuu oman ryhmänsä valmennustoiminnasta. Vastuuvalmentajalta voit kysyä uintiryhmän sisäisistä asioista.

Vastuuvanhempi

Ryhmien vanhemmat valitsevat keskuudestaan vastuuvanhemman, joka vastaa talkoovuorojen järjestelyistä sekä varmistaa tiedon kulun seuran ja muiden vanhempien välillä. Vastuuvanhemmalta voit kysyä mm. talkoovuoroihin liittyviä kysymyksiä.

Avainhenkilöidemme yhteystiedot löydät [tästä osoitteesta](#).

5. Hyödyllisiä linkkejä

- **Toimintakäsikirja**

<https://tatu.fi/wp-content/uploads/2019/11/TaTU-Tampere-TOIMINTAK%C3%84SIKIRJA.pdf>

- **Pelisääntökirja**

<https://tatu.fi/wp-content/uploads/2019/06/Pelisa%CC%88a%CC%88nto%CC%88kirja-TaTU-8.2017.pdf>

- **Rauhaniemen talkoosiivousohjeet**

<https://tatu.fi/wp-content/uploads/2019/06/OHJE-RAUHANIEMEN-TALKOOSIIVOUKSESTA.pdf>

<https://tatu.fi/wp-content/uploads/2019/06/Rauhaniemen-saunan-siivousohje-05112017.pdf>

- **TaTU kilpauinti sosiaalisessa mediassa**

https://www.instagram.com/tatu_tampere/

<https://www.facebook.com/TaTUTampere>

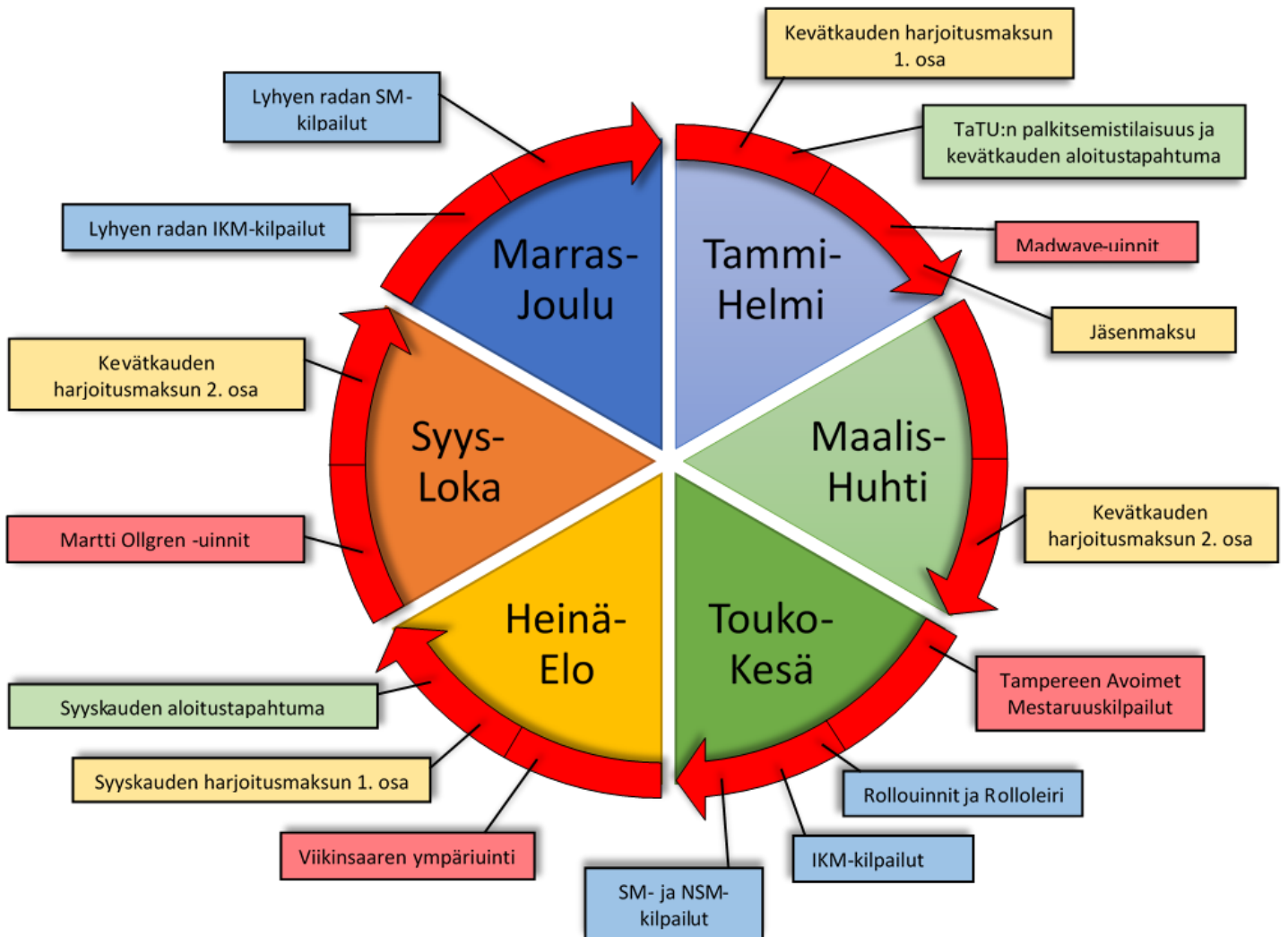
- **TaTU-nallen uimakoulut sosiaalisessa mediassa**

https://www.instagram.com/tatunallen_uimakoulut/

<https://www.facebook.com/TATU-Tampere-Tatu-nallen-uimakoulut-829385970429351/>



6. Tärkeitä vuosittaisia tapahtumia



Kuva 1. Seuramme vuosikello yksinkertaistettuna