

# Ohjeita uimareille ja huoltajille



# Pelisäännöt ja vastuut

Seuran vastuulla on luoda asianmukaiset harjoitteluolosuhteet, mutta kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia koskevat seuraavat pelisäännöt:

1. Toiminnassani tavoittelen hyvää ja onnistunutta harjoitus- tai kisasuoritusta.
2. Noudatan uimahallin sääntöjä ja huomioin muut käyttäjät
3. Kunnioitan muita ja osoitan sen käytökselläni: sekä seuran omia uimareita, toimitsijoita, valmentajia että muiden seurojen jäseniä sekä sidosryhmiä kohtaan.
4. Sitoudun noudattamaan ryhmän sovittuja aikatauluja. Ilmoitan poissaoloista ja myöhästymisistä.
5. Annan muille harjoittelurauhan.
6. Käyttäydyn asiallisesti. En kiusaa.
7. Otan vastuun teoistani. Tarvittaessa pyydän anteeksi.

Seuratunnuksia kantava uimari toimii esimerkillään aina myös seuran edustajana. Kiusaamista, syrjintää, nimittelyä, fyysistä ja henkistä väkivaltaa, alistamista, vähättelyä, syrjintää, rasismia tai seksuaalista ahdistelua ei hyväksytä missään muodossa. Jokaisen seuran toimijan roolistaan riippumatta tulee voida urheilla, tehdä työnsä sekä kannustaa läheisiään turvallisessa ympäristössä.

**Valmentajan** vastuulla on tehdä tavoitteellinen harjoittelusuunnitelma sekä toteuttaa tätä päivittäisessä valmennustyössä.

**Uimarin** vastuulla on harjoitella valmentajan ohjeiden mukaisesti sekä huolehtia itsestään vapaa-ajalla. Uimarin tulee huolehtia riittävästä levon ja ravinnon määrästä ja laadusta.

**Vanhempien** on hyvä keskittyä oman uimarinsa tukemiseen arjessa ja harrastuksissa, jättäen kuitenkin valmentamisen valmentajille.

Lisää seuran pelisäännöistä: <https://www.uintiturku.fi/seura/vastuullisuus/>  
Uimahallin järjestyssäännöt: [Uimahallin järjestyssäännöt | Turku.fi](#)

Seuramme toimijoilla on eri rooleja ja tehtäviä. Alla olevaan kuvaan on havainnollistettu osa näistä vastuutehtävistä.



# Kausimaksu

Seuran hallitus määrittelee kunkin ryhmän kausimaksun. Kausimaksu maksetaan kerran kuukaudessa seuran tilille. Jokainen uimari maksaa ryhmälle määritetyn kausimaksun.

Kausimaksu sisältää valmennuksen, uimahallin sisäänpääsymaksun ja ryhmän kausisuunnitelmaan kuuluvat kilpailustartit. Jäsenmaksu laskutetaan kerran kauden (1.8-31.7) aikana.

Mikäli uimari on sairastapauksen tai ruumiinvamman vuoksi yhtäjaksoisesti yli kuukauden pois harjoituksista, hänelle voidaan myöntää alennettu hinta kuluvan kauden kausimaksusta. Tällaisissa tilanteissa uimarin/huoltajan on otettava välittömästi poissaolon alettua yhteys toiminnanjohtajaan.

Mikäli uimari lopettaa uintiharrastuksen seurassa kesken kauden tulee kausimaksu suorittaa ilmoituskuukauden loppuun asti.

# Hallirannekkeet

Jokainen uimari saa yhden seuran punaisen kulkurannekkeen, joka oikeuttaa sisäänpääsyyn uimalaitokseen oman ryhmän harjoitusvuorolla. Mikäli ranneke unohtuu ja uimarilla ei ole tilanteessa mahdollisuutta maksaa sisäänpääsymaksua halliin, saa kassalta valkoisen kertarannekkeen omia tietojaan vastaan. Sisäänpääsy tulee käydä maksamassa seuraavaan harjoituskertaan mennessä kassan aukioloaikana.

Uusi ranneke kadonneen tai rikkoutuneen tilalle tulee uimarin/huoltajan ostaa Impivaaran kassalta. Rannekkeen aktivointia varten koodin voit ilmoittaa toiminnanjohtajalle tai seurakoordinaattorille. (kts. uintiturku - yhteystiedot)

# Uintikilpailut

Seuran järjestämiin kilpailumatkoihin ilmoittaudutaan aina My Clubin kautta ja ilmoittautuminen on sitova.

Varmista, että oman uimari vakuutukset ovat näitä tapauksia varten voimassa. Sairastapauksissa ole heti yhteydessä oman uimari valmentajaan tai seuran matkanjärjestäjään. Valmentajien kulut jyvitetään aina kaikkien osallistuneiden uimareiden kesken päiväkohtaisesti.

Seuramme kilpauimarit osallistuvat lähtökohtaisesti vain ryhmänsä kausisuunnitelman mukaisiin kilpailuihin. Mikäli uimari haluaa osallistua kausisuunnitelman ulkopuolella olevaan kilpailuun, tulee siitä uimarin/vanhemman sopia ryhmän vastuvalmentajan kanssa. Mikäli kilpailu ei kuulu ryhmän kausisuunnitelmaan, seura laskuttaa starttimaksut uimarilta.

Mikäli uimari unohtaa ilmoittautua kilpailuun määräaikaan mennessä tai saavuttaa kilpailuun vaadittavan aikarajan ilmoittautumisajan päätyttyä tai muusta uimarista johtuvasta syystä seura laskuttaa uimarilta jälki- ilmoittautumiskulun, joka on yleensä n. 3-5 kertainen.

Kilpailuihin osallistuakseen uimari tarvitsee Uimaliiton BlueCard -kilpailijalisenssin. Lisenssi on voimassa aina yhden kilpailukauden (1.8. – 31.7.) Uimari hankkii lisenssin Suomisport -palvelusta: [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

Ryhmän valmentaja ilmoittaa uimarin kilpailuihin. Valmentaja ja uimari valitsevat kilpailulajit yhteistyössä. Mikäli uimari ei ilmoittautumisesta huolimatta osallistu kilpailuun, tulee osallistuminen perua valmentajalle viimeistään kilpailua edeltävänä päivänä. Peruuttamattomasta poisjäännistä aiheutuneista kuluista seura laskuttaa uimaria.

Lisätietoa kilpailuista [www.uintiturku.fi](http://www.uintiturku.fi) sekä [www.uimaliitto.fi](http://www.uimaliitto.fi)

# Leiri- ja kilpailumatkat

Seura järjestää uimareilleen kilpailu- ja leirimatkat. Seuran matkanjärjestäjä vastaa matkojen toteuttamisesta. Seura myy matkat kokonaispaketteina.

Seurassamme uidaan aina terveenä. Sairastumis- / vammautumistapauksissa tulee kulut hakea omasta vakuutusyhtiöstä.

Leiri- ja kilpailumatkoille ilmoittautuminen on aina sitova. Ilmoittautumiset tehdään seurassa käytössä olevaan myClub - ilmoittautumisjärjestelmän kautta seuraavasti:

1. SM, LRSM, NSM, LRNSM, IKM-uinnit viimeistään 4 viikkoa ennen tapahtuman alkua.
2. ROLLO-uinnit Rollo-vastaavan ohjeiden mukaan.
3. Muiden kilpailu- ja leirimatkojen ilmoittautumiset tehdään ilmoitetun mukaan. Linkin avautumisesta tiedotetaan erikseen. Ilmoittautumiset tulee tehdä annettujen päivämäärien rajoissa. Leiri-ilmoittautumisissa on käytössä ilmoittautumismaksu, joka tulee maksaa heti ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutetut leirimaksut tulee olla maksettuna ennen leirille lähtöä.
4. Urheilijan sairaus- / vammautumistapauksissa mahdolliset kulut ovat uimarin tai hänen huoltajansa vastuulla. Uimarin tai uimarin huoltajan tulee varmistaa vakuutuksen kattavuus. Vakuutus ei välttämättä korvaa matkaa sillä perusteella, että vamma/sairaus on harjoituksen estävää.
5. Seura ei järjestä matkoja uimareiden huoltajille.

# Kilpailumatkan ja/tai leirin säännöt

## **Ilmoittumalla uimari sitoutuu noudattamaan kilpailumatkan ja/tai leirin sääntöjä.**

Urheilija sitoutuu matkan aikana käyttäytymään siten, ettei hän menettelyllään tai epäurheilijamaisella käyttäytymisellään aiheuta vahinkoa seuralleen, liitolleen, lajilleen tai urheilulle yleensä.

Urheilija on velvollinen noudattamaan niitä yleistä järjestystä koskevia määräyksiä ja ohjeita, joita liiton/ seuran kilpailu- tai harjoitusmatkalle valitsema matkanjohtaja tai valmentaja tehtävässään hänelle antaa.

Urheilija sitoutuu noudattamaan liiton / seuran kilpailutoimintaan liittyviä sääntöjä ja kurinpitomääräyksiä.

Alkoholin, tupakkatuotteiden tai muiden päihdyttävien aineiden käyttö on kielletty.

Uimarien kohdalla vastuussa oleva valmentaja päättää välittömistä kurinpidollisista seurauksista seuran hallituksen linjausten mukaisesti. Seuran toiminnanjohtajaa ja hallitusta tulee tiedottaa viivytyksettä kaikista kurinpidollisista asioista. Hallitus toimii kurinpitoasioissa korkeimpana päättävänä elimenä ja se voi ottaa käsiteltäväkseen minkä tahansa kurinpitoasian.

Valmentaja tai matkalle määrätty joukkueenjohtaja vastaa joukkueesta koko leiri-/kilpailumatkan ajan ja johtaa joukkuetta omalla esimerkillisellä käytöksellään.

# Toimitsijatehtävät

Kilpailujen järjestäminen on tärkeä osa seuran varainhankintaa, jolla pidämme kausimaksut ja muut kustannukset kohtuullisina. Järjestämällä kisoja saavutamme myös merkittävää säästöä harrastamisen kustannuksissa, kun kisamatkoille ei tarvitse lähteä niin usein. Omissa kilpailuissa uimalla säästämme myös starttimaksuissa merkittävän summan.

Tarvitsemme toimintaamme aktiivisia huoltajia. Tulethan mukaan mahdollistamaan seuramme uintikisoja. Samalla pääset tutustumaan syvemmin lajiin ja muiden åtusten vanhempiin. Tarjolla on monenlaisia tehtäviä eikä aikaisempaa toimitsijakokemusta tarvita ja tehtäviin saa tarvittaessa opastusta. Kutsu toimitsijatehtäviin tulee aina muutama viikko ennen kilpailua myClubin kautta.

Uimaliiton toimitsijakoulutuksiin voi osallistua seuran kustantamana. 2 lk:n toimitsijakoulutus antaa valmiudet toimia kilpailuissa mm. käännöstarkastajana. Riittävän 2 lk:n toimitsijakokemuksen saavutettuaan voi osallistua 1 lk:n tuomarikoulutukseen, joka antaa valmiudet toimia mm. ratatuomarina ja kilpailunjohtajana.

Tuomarikortti on voimassa 4 vuotta, jonka jälkeen koulutus on uusittava. 2 lk:n tuomarikortin saaminen edellyttää 15 vuoden ikää, 1 lk:n tuomarikortin saaminen edellyttää 17 vuoden ikää.

Lisää tietoa verkkosivuiltamme ÅTUS-toimitsijan käsikirjasta.

Uintituomarin urapolku: <https://www.uimaliitto.fi/uinti/tuomariklubi/urapolku/>



# Varusteet

Åtuksen urheilijoiden ja valmentajien tulee käyttää seuravarusteita aina kun se on mahdollista ja tarkoituksenmukaista. Uimarit käyttävät Åtuksen uimalakkia kaikissa seuran ulkopuolissa kisoissa, arvokisoissa ja arvokisaviesteissä. Arvokisoissa uimarilla tulee myös lähtökohtaisesti olla yllä vähintään seuran t-paita. Poikkeustilanteissa, kuten urheilijan omien sponsorisopimusten vuoksi, urheilija sopii sponsorivarusteiden käytöstä etukäteen joko valmentajan tai joukkueenjohtajan kanssa, jotka puolestaan konsultoivat asiasta toiminnanjohtajaa.

Uinti Turkulla on varustesopimus ALTAALLE.com:in kanssa. Tilauksen yhteydessä alekoodi: ÅTUS20 oikeuttaa – 20 % alennukseen koko varustetilauksesta.

Varusteita voi tilata suoraan täältä: [Uinti Turku / ÅTUS - ALTAALLE.com](https://uintiturku.fi/ATUS-ALTAALLE.com)

Nimikoimattomat uimalakit ovat jatkuvassa myynnissä [myClubin](https://myclubin.com) Kaupassa hintaan 10€/kpl. Toimitus tapahtuu valmentajien kautta. Lisätietoja varusteista saa seurakoordinaattorilta: [seurakoordinaattori@uintiturku.fi](mailto:seurakoordinaattori@uintiturku.fi)

# Puhdas urheilu

Åtuksessa urheillaan puhtaasti. Noudatamme ja toimimme Suomen Olympiakomitean laatimien ohjeistuksen mukaan.

Uimarin omalla vastuulla on ottaa selvää käytettävistä lääkkeistä ja lisäravinteista.

Lisätietoa:

<https://suek.fi/antidopingtoiminta/>

<https://kamu.suek.fi>

# Kurinpidolliset toimenpiteet

Suhtaudumme vakavasti kaikenlaiseen syrjintään, kiusaamiseen ja epäasialliseen käytökseen. Jokaisen seuran toimijan roolistaan riippumatta tulee voida urheilla, tehdä työnsä sekä kannustaa läheisiään turvallisessa ympäristössä.

Epäasiallisena käyttäytymisenä pidetään esim. kiroilua, kiusaamista, asiaton kommentointi, harjoittelurauhan rikkominen, päihteiden käyttö, riskikäyttäytyminen sekä väkivaltaisuus.

Seuran johdon ja valmentajien tietoisuuteen tulleet rikkomukset käsitellään aina tapauskohtaisesti. Alle on listattu esimerkkejä toimenpiteistä, joita tarpeen vaatiessa voidaan ottaa käyttöön.

## ➤ **Treeneistä poistaminen → valmentajan päätös**

- Valmentaja ilmoittaa asiasta uimarin vanhemmalle ja pyytää uimaria poistumaan

## ➤ **Suullinen ja/tai kirjallinen varoitus → valmentaja yhdessä valmennuspäällikön kanssa tekee päätöksen**

- Varoitus voi sisältää selvityksen rikkomuksesta ja mahdollisista seurauksista, jos vastaavia tapauksia esiintyy uudelleen.

## ➤ **Treeni- ja/tai kilpailukiello → seuran hallituksen päätös**

- Vakavammissa rikkomuksissa uimarille voidaan määrittää treeni- ja/tai kilpailukiello. Kielto voi olla väliaikainen tai pysyvä, rikkomuksen luonteen ja toistuvuuden mukaan.

## ➤ **Jäsenyyden päättäminen → seuran hallituksen päätös**

- Seura voi päättää lopettaa jäsenyyden kokonaan vakavien rikkomusten tai toistuvien kurinpitotapausten vuoksi. Tämä voi johtaa henkilön sulkemiseen seuran toiminnasta ja jäsenyydestä.

## ➤ **Vahingon korvaus → seuran hallituksen päätös**

- Taloudellinen seuraamus rikkomuksesta korvaamaan aiheutettuja vahinkoja.